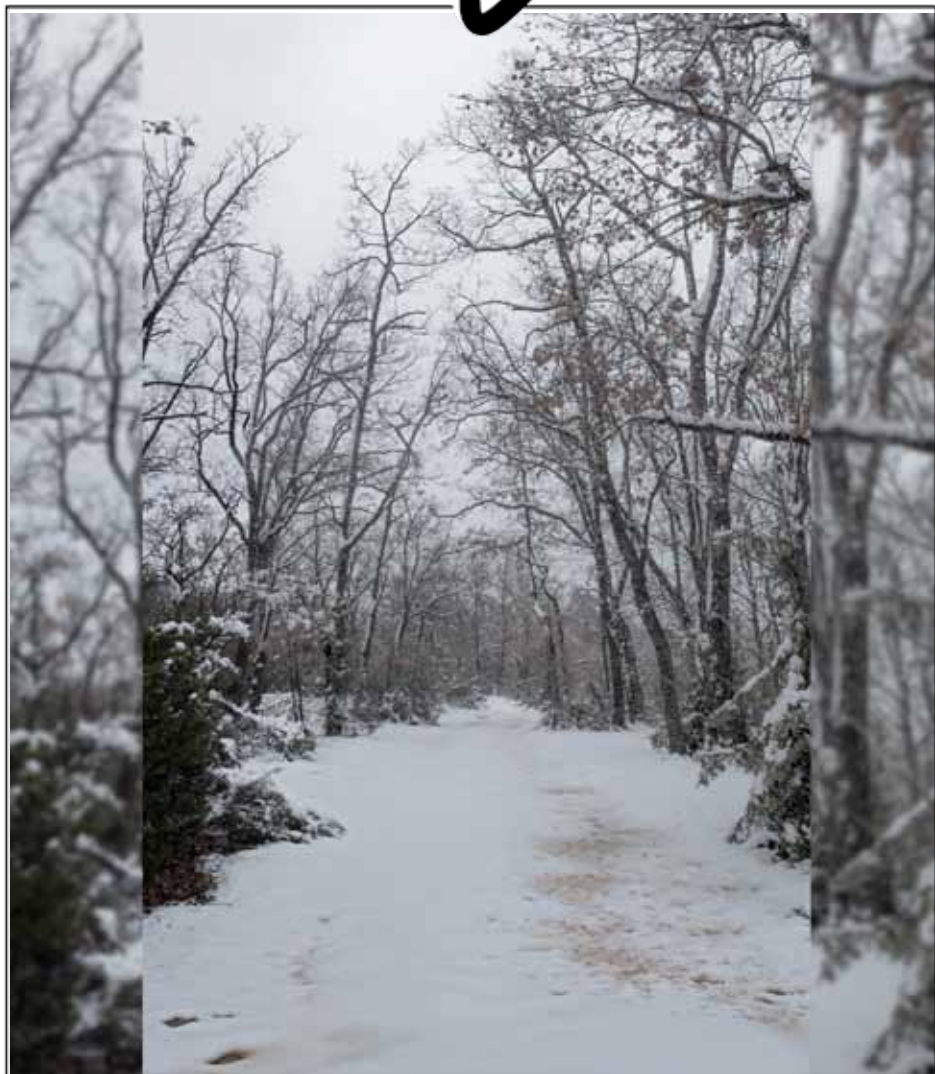




# CORRIOL

març 2018

Núm. 188





## index

---

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Assemblea Ordinària de Socis.
- 9.- Notes CES.
- 10.- Activitats Previstes.
- 11.- Equip de Curses i Marxes.
- 13- Espeleologia.
- 14.- Animal.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Opinió.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Cuina.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-187.
- 23.- Sudokus.

Edita: CENTRE EXCURSIONISTA DEL SOLSONÈS  
Adherit a la FEEC.  
Casal de Cultura, Despatx 3  
25280 - SOLSONA  
[www.centreexcursionistasolsones.org](http://www.centreexcursionistasolsones.org)  
e-mail: [cexsolsones@gmail.com](mailto:cexsolsones@gmail.com)



Dipòsit Legal: L-361-1993



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**



Aquesta 1a caminada de Solsona ha estat el gra de sorra aportat pel Centre, dins els actes que se celebren enguany amb motiu dels 400 Anys de Ciutat.

Ha estat un bon motiu per engegar una activitat que esperem repetir en anys vinents amb la col·laboració de tots.

Són les dues últimes frases de la descripció de la 1a caminada popular de Solsona de 1994. Doncs bé, enguany farà 25 anys, amb la col·laboració de tots: junta del Centre, voluntaris, col·laboradors, etc... i, sobretot, tots els caminants sigueu d'on sigueu. Només hi ha una sola paraula: GRÀCIES.

L'entorn que tenim a Solsona fa que valgui la pena sortir a caminar una vegada més, perquè segur que descobrireu algun racó que encara no coneixeu i, per això, sense excuses, apunteu la data: 20 de Maig de 2018, 25 anys de Caminada Popular de Solsona! Us hi esperem!



## assemblea ordinària de socis

---

Celebrada a la Sala cultural de l'Ajuntament de Solsona, el dijous dia 1 de febrer de 2018, a les 9 del vespre, amb l'assistència de 17 socis.

Hi assisteixen:

President: JORDI ALBETS COLILLES, Sots-President: JESÚS GUITART JOU, Secretari: M. TERESA CAMPS COLOMÉS, Tresorer: ROSA M. CAMPS COLOMÉS, Vocals: ALBA SANTA EULÀRIA, CARLES CAMPS, CARME CASTELLS, ENRIC BALLESTBO, JORDI SOLDEVILA i JOAN CASTELLA.

No hi assisteix: DAVID GUITART

S'obre la sessió amb el següent ordre del dia:

1. Lectura i aprovació o esmenes de l'acta de l'assemblea anterior.  
El President fa esment que l'acta de l'última assemblea s'ha enviat per correu electrònic a tots els socis. No hi ha cap esmena, pel que l'acta queda aprovada.

2. Resum d'activitats. Realitzades i previstes.

### REALITZADES

- Caminades i Curses:

Maig 21 – 24a Caminada Popular de Solsona – 3r Concurs Instagram – 2a Caminada SOLXICSONA.

4 Octubre 22 – 3a Caminada d'Orientació Infantil. Juntament amb el Consell Esportiu a la Font de la Mina

Octubre 29 – Cursa "Passos de Gegant". II Fira Sportest

Desembre 3 – 15a Caminada d'Orientació. Es va canviar de data i format ja que era molt aprop de la cursa de Passos.

- GR-2:

Gener 22 – Poble del Brull.

- GR-5:

Abril 2 – (Etapa 1) Sitges-Olesa de Bonesvalls.

Abril 9 – (Etapa 2) Olesa de Bonesvalls-Gelida.

Maig 7 – (Etapa 3) Gelida-Can Perellada-Les Cases Noves.

Maig 27 i 28 – (Etapa 4 i 5) Les Cases Noves-Monestir de Montserrat- Rellinars.

Octubre 8 – (Etapa 6) Coll d'Estenalles-Sant Feliu de Codines.

Octubre 21 i 22 – (GR5.2) Zona de Matagalls.

- Muntanya:

Juliol 8 i 9 – Pic de Bassiero Oriental.

Juliol 22 i 23 – Pic d'Aragüells i Agulla de Juncadella.

Setembre 28 al 30 – Travessa "Coronallacs"(1a Etapa) a Andorra.

Desembre 26 - Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles. Fet pel Joan Montaner.

-Esquí de Muntanya:

Desembre 18 – Travessa per la muntanya del Port de Comte.

Gener 29 – Pic de la Pala del Jan.

Febrer 18 i 19 – Puymorens – Coma d'Or – Merens les Vals.

Març 5 – Pic de la Mina.

Març 18 i 19 – Pico de Tendeñera.

Abril 2 – Cambre d'Aze per la Canal Central.

Abril 30 i 1 de maig – Tossal del Molar Gran.

Maig 13 i 14 – Vallibierna.

Maig 27 i 28 – Espatlla d'Aneto.

Juny 23 – Dinar Final de Temporada

- Raquetes de Neu:

Febrer 11 i 12 - Cap de setmana a la neu a Sant Joan de l'Erm.

Març 11 - Sortida amb el Grup de Natura del CEL per a veure petjades.

- Vies Ferrades:

Juliol 16 - Ferrada Roc d'Esquers (Andorra).

Juliol 30 - Ferrada Tossal de Miravet (Pont de Suert).

## CURSES DE L'EQUIP DE CURSES i MARXES EN LA TEMPORADA 2017

Cursa dels Nassos d'Oliana / Na'dalt de Bellmunt /Cursa de Guissona /2 Turons de Moià /Cursa del circuit ARCS celebrada a Sant Vicenç de Castellet / Llanera Trail Marató de muntanya / L'Ultra-Trail Montnegre-Corredor / La Mitja'17 de Granollers. Campionat t'Espanya de Mitja Marató / Mitja Marató de Barcelona / La cursa de 10km de Clariana de Cardener / La Serra-Sanç Trail de Sallent / Xamal Race Fonollosa / Vertical ARP / Trail-Marató Vielha Molières 3010 / Fly Running Córrer Volant / Volar Corrent - Vall de Núria 2017 / Sant Llorenç fa pujada, i té bones vistes! / La Cursa dels Emboscats a Palà de Torroella / La cursa de Muntanya de Castelltallat / Els Tossals, a l'Espunyola / La Bell Race de Sallent.

Cal destacar que com equip aconseguen bons resultats al campionat Maqui.

- Projeccions:

28é CICLE DE PROJECCIONS:

Novembre 4 - La Pemba torna a Goli.

Novembre 11 - Els homes que volien pujar una muntanya de més de 8.000 metres.

Novembre 18 - Petits Nòmades a Sudamèrica.

Novembre 25 - Sensacions-17, a càrrec de socis del CES.

Juny 18 - Projeccions Festival de Torelló 2016.

Freedom Under Load (GRAN PREMI 2016 i Premi FEEC a la millor Fotografia).

La Liste (Premi GRANDVALIRA al millor film d'Esports de Muntanya 2016).

- GR:

Manteniment GR-7

Recuperació GR-3. Solsona-Cardona

- Rocòdrom:

Manteniment de material del Rocòdrom, neteja de preses, ...

- Comunicació:

Edició mensual del Corriolet.

Edició trimestral del Corriol.

- Altres:

Gener 26 – Assemblea Ordinària de Socis.

Cessió del material a l'arxiu Comarcal del Solsonès

- Col·laboracions:

Gener 5 - Cavalcada de Reis.

Juny 9 - Fira Esportiva del Solsonès.

Setembre 3 - Caminada Popular al Vinyet de Solsona.

Octubre 8 – Caminada Solsona-Lladurs dins de la Setmana del Medi Ambient.

Participació en Patronat de Turisme i Agenda 21.

## PREVISTES

Les activitats previstes que ja tenen data són:

- Esquí de Muntanya:

Desembre 16 - Allà on hi hagi neu.

Gener 14 – Era Salana (2483 m.) Val d'Aran.

Gener 27 i 28 – Pico de Aspe (2640 m.) Osca.

Febrer 4 – Balandrau per Tregurà (2585 m.).

Febrer 17 – Pic de la Mina per la Vall de Baladrar - (2683 m.) Arieja.

Març 3 - Roc de Madres (2469 m.) Arieja.

Març 17 i 18 – Aneto (3404 m.) Vall de Benasc.

Abril 7 i 8 – Bassiero d'Amitges a Cabanes (2904 m.) Pallars Sobirà.

Abril 21 i 22 – Ventolau (2851 m.) Pallars Sobirà.  
 Maig 6 – Pic Negre d'Envalira per la Canal (2825 m.) Andorra.  
 Maig 12 i 13 – Torre Cordier (3046 m.) Vall de Benasc.  
 Maig 26 i 27 – Campbieil (3173 m.) Parc Natural del Neuoivelle.  
 - Muntanya:  
 Setembre – Travessa "Coronallacs"(2a Etapa) a Andorra.  
 Desembre 26 - Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles.  
 - Raquetes de Neu:  
 Febrer 17 i 18 – Sortida per la zona de la Molina.  
 Març 3 - Sortida amb el Grup de Natura del CEL a veure petjades.  
 - Caminades i Curses:  
 Març 4 - Sortida per seguir el GR-3 de Solsona a Cardona.  
 Març 18 – GR-5 Sant Feliu de Codines-Aiguafreda.  
 Abril 8 – GR-5 Aiguafreda-Montseny.  
 Abril 22 – GR-5 Montseny-Sant Celoni.  
 Maig 20 - 25a Caminada Popular de Solsona – 4t Concurs Instagram – 3a Caminada SOLXICSONA.  
 Juny 9 i 10 – GR-5 Sant Celoni-Sant Martí de Montnegre-Canet de Mar.  
 Setembre 2 – Caminada del Vinyet. Amb l'ajuntament.  
 Octubre – Caminada d'Orientació.  
 Octubre 28 – Cursa "Passos de Gegant" i Fira Sportest.  
 - GRs:  
 GR-7: Adjudicació i manteniment del Tram Santuari del Miracle-Santuari de Pinós. que estava sense cuidador.  
 GR-1: Adjudicació i manteniment dels Trams d'Odèn-Cambrils i Cambrils-Oliana.  
 Els hem agafat perquè hi ha un equip de gent que ens ajuda a fer-ho.  
 - Rocòdrom. – Enguany es compraran preses per anar-les renovant.  
 - Projeccions:  
 Cicle de Cinema de Muntanya i Aventura de Torelló.  
 29è Cicle de Projeccions. Al novembre  
 - Col·laboracions:  
 Març 4 – Caminada Popular de l'IES Francesc Ribalta.  
 Març 11 – Caminada Popular commemoratiu del dia de la Dona.

3.- Estat de comptes. Quota de socis.

La tresorera presenta les entrades i sortides de les diferents partides, puntualitzant que s'ha separat de les caminades, la cursa Passos de Gegant i informa que hi ha hagut un superàvit 2303€ amb uns ingressos de 18.808€ i unes despeses de 16.505€

Les caminades, les projeccions i el Corriol, són deficitaris. Els guanyos de la cursa Passos de Gegant s'ha donat a l'Amisol.

Aquest any l'IPC ha augmentat 1,1 es a dir 0,10 cts. És acceptat per l'assemblea; la quota quedarà a 11,90 € per soci; el 3r membre de la família pagarà 9,55€ i el 4t 8,30€.

Quan un soci entre de nou es paga 10 euros d'alta.

#### 4.- Ratificació de junta.

La junta queda doncs:

President:	JORDI ALBETS COLILLES
Sots-President:	JESÚS GUITART JOU
Secretari:	MARIA TERESA CAMPS COLOMÉS
Tresorer:	ROSA M. CAMPS COLOMÉS

Vocals: ALBA SANTA EULÀRIA  
CARLES CAMPS  
CARME CASTELLS  
DAVID GUITART  
ENRIC BALLESTBO  
JOAN CASTELLA  
JORDI SOLDEVILA

Col·laboradors: XAVI ALSINA d' Escalada  
JORDI BORÉS de l'Equip de Curses i Marxes

#### 5. Torn Obert de paraula

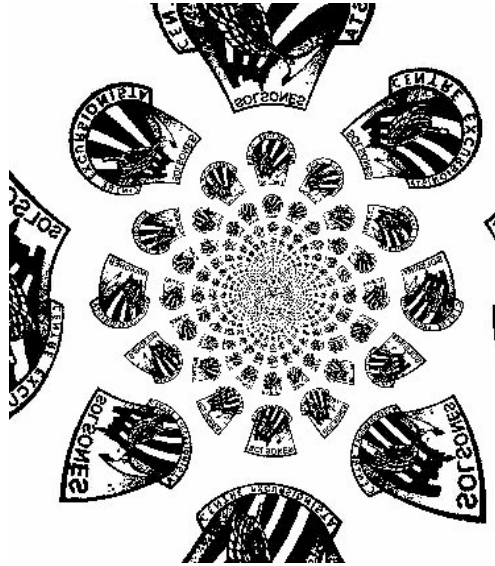
Demanen si pel fet de ser el 25è aniversari de la Caminada hi ha pensat fer alguna cosa especial. Hi ha diferents propostes que s'han d'acabar de perfilar. Una d'elles és la repetició de la 1a caminada.

Jornades tècniques se'n fan ? A través de la vegueria se'n poden aconseguir i si algú està interessat els podem posar en contacte, ja que nosaltres no tenim infraestructura, però si hi ha gent interessada es pot muntar. Es pot intentar fer una proposta per cridar l'atenció de la gent i si hi ha un grup es pot demanar per fer-ho a Solsona.

Si com a CES podem fer una carta a l'entitat municipal descentralitzada de Canalda, per si poden arreglar el camí del GR1, el tram que travessa la riera de Canalda i que se'n va endur el pont, una riuada, ja fa temps.

I sense cap més assumpte a tractar el President aixeca la sessió a 2/4 i mig de 10 del vespre. Es passa un audiovisual de les activitats de l'any.





## notes ces



- Juntament amb el tríptic de la Caminada Popular rebreu el calendari de les Caminades Populars 2018 (Bages, Berguedà, Lluçanès, Solsonès i Cerdanya).
- El dia 20 de maig convocarem el 4t concurs fotogràfic, via Instagram, dins dels actes de la Caminada Popular de Solsona.
- Els dies 19 i 20 de maig se celebra el cap de Setmana dels Infants, per això dins de la Caminada Popular es farà la 3a edició del Solxicsona que és una caminada per aquest sector de la població.
- Aquets any hem incorporat nous trams als nostre Grup de mantenidors de GR's:
  - GR7: Santuari del Miracle/Santuari de Pinòs  
S'ha de repintar i s'està estudiant un canvi de recorregut.
  - GR1: Odèn/Cambrils/Oliana  
S'ha de repintar i netejar.
- El passat 20 de desembre es va fer una donació de 383,34€ a l'AMISOL com a col·laboració a una entitat social amb els beneficis de la cursa "Passos de Gegant.



## activitats previstes

---

### MATINALS GR5:

Abril 8 - **Aiguafreda – Montseny** 22 km.

Abril 22 - **Montseny – Sant Celoni** 21 Km.

Maig 20 - **25a Caminada Popular de Solsona.**

Juny 9 i 10 - **St Celoni–St Martí de Montnegre** 9 Km.-**Canet** 17 Km.

### ESQUÍ DE MUNTANYA:

7 i 8 d'abril: **Bassiero** d'Amitges a Cabanes (2.904m.) Pallars Sobirà.

21 i 22 d'abril: **Ventolau** (2.851m.) Pallars Sobirà.

6 de maig: **Pic Negre d'Envalira** per la canal (2.825m.) Andorra.

12 i 13 de maig: **Torre Cordier** (3.046m.). Vall de Benasc.

26 i 27 de maig: **Campbieil** (3.173m.) Neouvielle.

juny (data per concretar): **Dinar** de final de temporada.

### PROJECCIONS:

3 juny - **Projeccions Festival de Torelló 2017**. A les 20:30 de la tarda al Teatre Comarcal:

**DESSINE-MOI UN CHAMOIS** Anne, Erik i Véronique Lapied. França. 2017. 70' .GRAN PREMI 2017, Premi FEEC a la millor Fotografia i Premi BOREAL al millor guió.

En Colin té 9 anys. Quan va a veure els seus avis, cineastes especialitzats en films d'animals, per a ell comença un llarg aprenentatge. El Parc Nacional del Grand Paradís és una altra escola, on aprèn a fer-se discret, reconèixer les traces, caminar amb grampons o bivaquejar per descobrir els animals que hi viuen.



**THE EYES OF GOD** Olaf Obsommer. Alemanya. 2016. 31'. Premi CERVESA DEL MONTSENY al millor film +Xtrem

The Eyes of God és el nom que reben unes profundes gorges situades al riu Saryjaz, que travessa una zona deshabitada entre el Kirguizistan i la Xina. Un potent equip internacional de caiaquistes extrems en fa el descens durant 10 dies. Una aventura al límit del possible en caiac i que no permet cap marge d'error.





### BONA PARTICIPACIÓ DE CORREDORS SOLSONINS A LA COLLBAIX TRAIL AMB PODI DE LAURA MARTOS DEL (CES)

El passat 17 de Desembre es va celebrar la Collbaix Trail a Sant Joan de Vilatorrada amb 2 distàncies, de 12 i de 20 km i l'exigent pujada a la muntanya de Collbaix. El recorregut era ben distret, farcit de pendents per corriols i pistes del Bages. En la cursa de 12 km en categoria femenina es va imposar la corredora de l'Equip de Curses i Marxes Laura Martos Cabezas. La solsonina Marina Marsinyach també va fer un bon paper entrant onzena.

En la mateixa distància en categoria masculina l'Alfons Vilaseca va acabar en la dotzena posició.

I en la cursa de 20 km van destacar els corredors el Centre Excursionista Efrén Llobet i Miquel Alsina en les posicions 20 i 24 respectivament.



### Atletes solsonins a LA MITJA'18 de Granollers.

#### "ÉS QUAN CORRO LAMITJA QUE HI VEIG CLAR"

És quan corro LAMITJA que hi veig clar. Amb aquest lema i aquesta filosofia el passat diumenge 4 de febrer es disputar la 32a Mitja Marató de Granollers. Més de 9.000 Atletes, van recórrer la distància establerta de 21,097 quilòmetres de La Mitja. A les 10.30 h es va donar el tret de sortida. La cursa marcada pel fred i la pluja els primers compassos és desenvolupar en un clima molt festiu i familiar.

Dels més de 9.000 corredors quatre esportistes solsonins van fer aquesta mitja pre carnavalesca - Clara Tordesillas, Adriana Perez, Eli Parejo i Jordi Borés -Alexander Mutiso, amb un temps d'1 hora, 1 minut i 24 segons, va ser el vencedor de la prova, mentre que Mercy Kipchumba va guanyar en categoria femenina amb un temps d'1 hora, 13 minuts i 22 segons.

Temps i classificacions dels nostres atletes:

Jordi Borés: 1:28:55

Clara Tordesillas: 1:56:25

Adriana Perez: 1:56:52

Eli Parejo: 2:07:11

## Corredors del CES a la 6a sanRUNmon!

Aquest 4 de febrer a les 9.30 del matí es va celebrar la 6a edició de la sanRUNmon. Una cursa molt dura, un recorregut escarpat, puja – baixa, que passa per aquells racons que la Segarra ens té amagats. I cada any amb la incertesa que ens té preparada el temps.

El circuit amb una distància de 23.200m i un desnivell de +600m on i van participar 250 atletes entre ells els nostres de l'Equip de Curses i Marxes del (CES): Xavi Sànchez, Gerard Torres, Xavier Montraveta. En la cursa es va imposar el conegut atleta Xavi Espiña del Blue Motors, amb un temps de 1 hora, 51 minuts i 45 segons. Pel que fa a les noies, Ona Sociats fou la vencedora en 2 hores, 12 minuts i 18 segons.

Classificacions corredors del (CES):

Xavi Sànchez Navarro: 2:17:44

Gerard Torres Rovira: 2:19:44

Xavier Montraveta Rodriguez: 2:31:35





## BALMA DEL SERRA VILLARÓ

Aquesta balma està situada al vessant oriental del serrat de sant Bartomeu, sota la cinglera que hi ha a mitja costa i al nord-oest de cal Nen.

Espeleològicament parlant no té cap interès. Té un recorregut de 10m aproximadament i una planta de 2x8 metres de base amb una alçada de metre i mig al fons per més de 2m a l'entrada.

Té una particularitat destacada: que en erosionar-se la roca, ha quedat separada en dos blocs, en un lateral.

També observarem que a cada banda de la balma, en la roca, i hi ha unes petites vies d'escalada, avui dia abandonades, possiblement on practicava algun grup de joves de la comarca, que van deixar el seu nom gravat al peu de la roca d'una d'aquestes vies d'escalada.

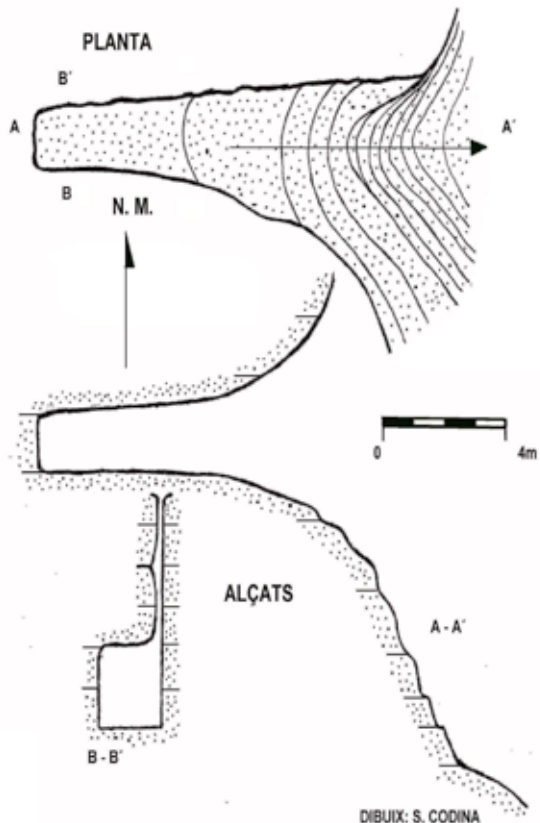
La importància d'aquesta balma és que s'hi va trobar material arqueològic del Neolític, quan va ser excavada per Mossèn Serra Villaró. Actualment les restes trobades estan exposades en el Museu Diocesà i Comarcal de Solsona.

### BALMA DEL SERRA VILLARÓ

TOPOGRAFIA: J. Vila i S. Codina (19/09/15)

SITUACIÓ: sota el cingle est del serrat st. Bartomeu

MUNICIPI: Olius (el Solsonès)



Salvador Codina

DIBUIX: S. CODINA



### Esmerla (*Falco columbarius*)

L'esmerla és una petita au de la família dels falcons (*falconidae*) que, a les nostres contrades, trobem només a l'hivern de manera regular. És una espècie que té la seva àrea de distribució, en època reproductora, a latituds altes, concretament a Escandinàvia, des d'on ens venen a visitar juntament i seguint les migracions dels ocells fringíl·lids (pinsans sobretot) dels que s'alimenten. És molt destacable la seva dieta quasi exclusivament composta per ocells de mida petita; poden arribar, a caçar, normalment, fins i tot ocells com la griva o la merla.

Com dèiem al principi, l'esmerla és un falcó, en petit. La femella sempre és més gran que el mascle. Aquest té uns colors més contrastats que la femella, destacant el dors de color gris-blavós i la franja de color negra a la punta de la cua molt visible en vol, així com unes taques fosques a les puntes de les ales. La femella és d'un color general marronós tot llistat amb llistes negres.

La tècnica de caça de l'esmerla és, gairebé sempre, fent una passada en vol per sobre dels bàndols d'ocells que en aquell moment mengen o reposen als camps o en llocs oberts i aprofitant l'embranchida per, quan aixequen el vol, poder-los atrapar fàcilment. L'esmerla passa quasi tot el temps posada en un lloc alt o branca, descansant i controlant, en tot moment, les seves possibles preses. Cal dir que aquesta tècnica ajuda molt a la selecció natural de les espècies que captura perquè caçarà només les menys dotades o les que tinguin alguna deficiència que els impedeixi volar normalment, ajudant així a que només es reproduixin els exemplars més ben dotats.

L'esmerla és un rapinyaire petit però molt valent i a vegades se l'ha vist agafar ocells que s'escapen a altres rapinyaires més grans, així com també se l'ha vist atacar inclús coloms i tudons molt més grans i forts que ell, arribant a poder-los capturar gràcies al seu coratge.





## Capítol XCVI: Polònia (II)

El nostre viatge per Polònia dibuixa un triangle; els dos vèrtex principals són Varsòvia i Cracòvia; avui farem estada al tercer angle, Wroclaw. De camí, però, ens aturarem a un dels centres de culte més grans d'Europa: el monestir de *Jasna Gora*, a *Czestohowa*. Sortim de Varsòvia amb un lleuger plugim. La regió de l'Alta Silèsia és un territori agrícola, pla i agradable de travessar. A mesura que ens atansem al nostre destí, el trànsit es va col·lapsant. *Czestohowa* és una ciutat de 240.000 habitants, seu episcopal i cor espiritual del país. Si bé el seu centre històric (*stare miasto*) és força interessant i els paisatges que l'envolten són d'una gran bellesa, el far que guia els visitants és *Jasna Gora*, l'impressionant monestir-fortalesa, fundat el 1382, focus del sentiment nacionalista polonès.





L'espectacle és impressionant: milers de pelegrins, en perfecte ordre, alegres i entonant càntics, enfilen l'avinguda principal. Ja dins del monestir, una gran tribuna de fusta presideix l'arribada. Els pelegrins s'agenollen i les autoritats eclesiàstiques els donen la benvinguda i els conviden a venerar la Verge Negra de *Jasna Gora*, patrona de Polònia. La multitud és simplement espectacular (unes 4.000 persones); l'explicació és que aquests dies celebren els 1120 anys de la fundació.

Ja de camí cap a Wroclaw, anem trobant grups de pelegrins que caminen cap a Jasna Gora, procedents de tot el país. Tots canten i saluden... això és fe! En ruta, el navegador ens desvia per carreteres secundàries; anem una mica més lents, però així podem gaudir de la Polònia més rural i autèntica. Realment, és un país bonic i acollidor.

... i arribem a Wroclaw, capital de *Silèsia*, la quarta ciutat del país, reconstruïda després de la Segona Guerra Mundial, centre històric i cultural, animat i solcat de canals que li donen una singular bellesa. De l'*Stare Miasto* destacarem la plaça del mercat, molt



gran i envoltada d'edificis preciosos, l'Antic Ajuntament, gòtic del s. XIII, l'església de Santa Elisabet, amb un campanar imponent (més de 200 esglaons) que ofereix una panoràmica espectacular de la ciutat, i la universitat.

A l'altra banda de l'Oder, hi ha les illes de l'Arena i de la catedral. S'hi accedeix per un pont metàl·lic, ple de cadenats d'amor, i d'espavilats que en venen. L'illa de la catedral és molt maca. Destaca l'església de la Santa Creu, amb dos pisos, el de baix romànic i el de dalt, alt, blanc, de maó i gòtic. La catedral de Sant Joan Baptista és, amb diferència, la més alta, gran, espectacular i maca de totes les esglésies que hem vist fins ara.

Després d'una estada breu però intensa i agradable, fem les maletes i sortim cap a l'autèntica joia de la corona: Cracòvia, antiga capital polonesa, ciutat monumental i amb uns entorns carregats d'història.



CRO MANYÓ



### **PERE CASALDÀLIGA, UN ANIVERSARI**

Aquest mes de febrer passat, ha fet noranta anys el Bisbe Casaldàliga. Nascut a Balsareny, ha estat molt temps un bisbe al Brasil. Molts cops l'esmento amb l'expressió "el nostre bisbe Pere". No només per haver nascut a Catalunya, sinó perquè és molt estimat per ser un bon pastor i haver treballat intensament a favor de la gent que ha patit injustícies. Ara no pot pensar gaire degut a l'edat i al pàrkinson. Però podem llegir encara les seves cartes, o les seves xerrades, que són plenes de bondat i d'un desig vibrant de justícia.

Un pastor en tot el sentit del mot. Ha dut a terme una feinada immensa en aquella terra vermella, a Matto Grosso, més amunt i més avall, i ben a prop de les aigües del riu Araguaia.

Ha defensat amb molta valentia aquells camperols sense terra. Si ha arribat als 90 anys, alguns direm: "potser li hauríem d'enviar algun regal". Em sembla que no és pas un home aficionat a recollir regals o premis. Ell, segur que ens diria: "No em falta res". Perquè ho té tot: La joia de la bondat, la il·lusió, l'amor d'aquella gent senzilla per als quals té sempre la porta oberta. El que sí que és possible, és que el dia de l'aniversari hi hagi comparegut una veïna d'aquelles cases i li hagi mogut un doll de tendresa en veure que aquella dona ha fet allò amb il·lusió i amor. La canalla entren i surten, fan xivarri, per al bisbe allò és vida. Havia vist en fotos el bisbe Pere amb una criatura al coll, el vestit esgarrapat, però els ulls vius i espavilats. Estimat bisbe: si una criatura d'aquelles enjogassada amb les mans menudes us acaricia el rostre, si us fa un pessic a la galta, allò ja és un regal d'aniversari.

Des de Solsona, també us volen expressar el nostre efecte. Vos, fill de Cal Lleter de Balsareny, digníssim bisbe del Brasil, prou que recordeu Solsona, de la temporada de seminarista. Degut a les sortides dels dijous a la tarda, coneixeu el paisatge que s'albira des del Castellvell, les ombres acollidores de la Mare de la Font, la verdor del Serrat de Sant Bertomeu, els racons de Sant Pere Màrtir, etc...

Doncs, des d'aquest espai del Prepirineu català, us diem: us estimem i us estimarem sempre!!!

Ramon Gualdo



## Pompeu Fabra, excursionista

“Fabra, per anar d’excursió, duia espardenyes gruixudes, un bastó de punxa i una gorra de quadres.” Aquesta és una imatge que es recorda de Pompeu Fabra quan feia excursionisme per les muntanyes del Pirineu, i és una de les facetes que enguany podem redescobrir d’aquest emblemàtic lingüista i gramàtic català. El 2018 se celebra els 150 anys del seu naixement.

Recurrent el territori català Fabra s’amarava del patrimoni geogràfic i cultural; era conèixedor de la flora, la fauna i les tradicions; de la boca de pastors podia observar la llengua del poble i recollir-ne “una pila de paraules vives”. I era, no cal dir-ho, una manera de fer país i de sentir-s’hi arrelat. La seva vinculació amb el Centre Excursionista de Catalunya, com a soci, data del 1891.

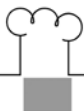
En el seu temps d’estudiant el català era prohibit a l’escola, i no s’impartia cap coneixement sobre la cultura catalana. El seu mèrit rau justament en el fet de donar a la llengua catalana una codificació que va ser acceptada i que va projectar-la per tenir un ús escrit consolidat i modern.

Dins aquest any commemoratiu, es vol destacar la figura i l’obra de Fabra també amb la petjada que va deixar en els diferents indrets on va viure (vila de Gràcia, Barcelona, Bilbao, Badalona, Prada de Conflent), i moltes altres poblacions on és recordat com el “mestre”.

Per visualitzar aquest gran reconeixement la Generalitat està implementant el Mapa Fabra, una inicitiva amb la qual es pretén recollir totes les localitzacions que porten el nom de Pompeu Fabra.

Solsona ja hi consta: <http://llengua.gencat.cat/ca/anypompeufabra/mapafabra/>





### ORADA A LA SAL AMB ESPÀRRECS, PASTANAGUES I SALSINA DE IOGURT

#### INGREDIENTS:

- 2 Orades senceres
- 300 g d'espàrrecs
- 200 g de pastanagues
- 3 cullerades de maionesa
- 3 cullerades de iogurt natural
- 1 cullerada de tàperes picades
- una mica de julivert
- sal grossa
- un raig vi blanc
- oli oliva
- sal

#### PREPARACIÓ:

En una safata de forn amb paper de forn hi posem una base de sal grossa humitejada, les orades i les cobrim amb la sal grossa.

En una altra safata hi posem les pastanagues tallades a la juliana i les salpebrem amb una mica d'oli i un raig de vi blanc.

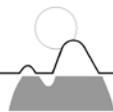
Tot seguit preparem la salsa barrejant 3 cullerades de iogurt amb 3 de maionesa, les tàperes picades, una dosi de julivert i unes gotes de llimona.

Amb el forn a 200°C, hi posem a coure les orades i les pastanagues durant uns 15 minuts.

Mentrestant, courem a la planxa els espàrrecs, amb un punt de sal.

Finalment retirarem la sal de les orades i les acompanyarem amb les pastanagues, espàrrecs i la salsa de iogurt.





## MUNTANYA:

26 de desembre - Pujada del Pessebre al **Pedró del Quatre Batlles**.



24 i 25 de febrer - **Sortida de cap de setmana amb raquetes de neu a la Molina**

3 de març - **Sortida per veure Petjades a la neu**



## ESQUÍ DE MUNTANYA:

13 i 14 de gener: **Tuca dera Salana**.

27 i 28 de gener: **Pico de Aspe** per Aísa.

4 de febrer: **Balandrau** per Tregurà.

17 de febrer: **Pic de la Mina per la Vall de Baladrar**.

3 de març: **Roc de Madres**.





**ASSEMBLEA:**

febrer 1 - Assemblea General de Socis.



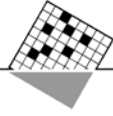
**solució sudokus 187**

NÚM.: 43 (DIFICULTAT MITJANA)

1	9	6	5	2	8	3	7	4
7	2	4	1	9	3	6	8	5
8	5	3	6	4	7	9	2	1
4	6	1	3	5	2	7	9	8
2	3	9	7	8	1	5	4	6
5	8	7	9	6	4	1	3	2
9	1	2	4	3	5	8	6	7
3	4	5	8	7	6	2	1	9
6	7	8	2	1	9	4	5	3

NÚM.: 44 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

2	7	1	9	5	6	8	4	3
3	5	9	1	4	8	2	7	6
8	6	4	2	3	7	5	1	9
9	2	7	3	1	4	6	5	8
6	4	3	8	9	5	1	2	7
1	8	5	6	7	2	9	3	4
5	3	2	7	8	9	4	6	1
7	9	6	4	2	1	3	8	5
4	1	8	5	6	3	7	9	2



NÚM.: 45 (DIFICULTAT MITJANA)

			7		9	8		
8				2		7		
1				8		4		
4						9	2	
	1		5		4		8	
	9	7						4
		2		1				9
		1		5				3
		6	3		2			

NÚM.: 46 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

	6		5	7			4	
	9	8						2
1			8		9			
			3					1
	4	9				3	2	
3					5			
			1		8			7
7						1	5	
	8			5	7		6	

Per Drecera



Garatge **Montaner** SA



**RAFART**  
e s p o r t s

Ps. Pare Claret, 6 - 25280 SOLSONA  
Tel. 973 48 11 39 - 630 480 699  
e-mail rafartesports@hotmail.com



Celso  
La Guia  
Publicitativa i de serveis

Tel. 973 48 37 39  
C/ra de Tàrrac, 25  
25200 Solsona

info@celsona.com + www.celsona.com



Electricitat industrial  
Instal·lacions elèctriques  
Parafisaments  
Automatitzacions

tcrcrus@ta.lorscreus.cat  
www.tallerscreus.cat

Venda de material  
Elèctricitat de l'automobil  
Reparació de maquinària elèctrica  
Instal·lacions i elevació d'aigua

Pol. Ind. Els Amallics, Parcel·la 2 - 25200 SOLSONA  
Tel. 973 48 00 31 - Fax 973 48 00 35



**espaigua**  
centre d'esport i salut

ESTACIÓ SERVEI



Obert 24 h.  
BOTIGA DE CONVENIÈNCIA  
RUI RONA - Tel. 973 480 327



**Vilà Betriu**  
- AUTOCARS - VATGES -



SERVEI DIARI SOLSONA-BARCELONA



Electricitat - Calefacció - Aigua - Gas - Aire condicionat  
Electrodomèstics - Energies Renovables, Venda i Reparació.

C/ra de Tàrrac, 25 - 25200 Solsona - Tel. 973482926 - Fax 973480118 - info@elcaelca.com