



# CORRIOL

març 2020

Núm. 196





## index

---

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Assemblea Ordinària de Socis.
- 7.- Notes CES.
- 8.- Activitats Previstes.
- 9.- Equip de Curses i Marxes.
- 12.- Animal.
- 13.- Espeleologia.
- 14.- Petjades a la neu.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Cuina.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Opinió.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-195.
- 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





La societat actual està immersa en un món comunicatiu molt intens, i aquesta situació també repercuteix en el nostre Centre. Aquest fet ens fa replantejar el sistema de comunicació amb els socis i amb la gent en general.

Això comportarà que abandonem temporalment el Corriol en el seu número 200 (març del 2021), que intentarem que sigui una edició especial, ja que creiem que el seu format ha quedat una mica obsolet i ara toca obrir uns altres canals més eficients.

Una petició de la gent era poder fer el tràmit d'alta de soci «on line»; ja podeu trobar la butlleta al nostre web «[www.centreexcursionistasolsones.cat](http://www.centreexcursionistasolsones.cat)» que podeu signar digitalment i enviar-la. Si no teniu signatura digital la podeu imprimir, signar i depositar-la a la bústia número 3 del Casal de Cultura. Per a finalitzar el tràmit haureu de fer una transferència de 22,15€ al compte del Centre del Banc de Sabadell: ES53.0081.0214.8900.0129.3431

També hem creat un canal de Telegram on es pot subscriure tothom: hi trobareu les activitats i notícies referents al Centre, entre altres.

Per a properes comunicacions també ens aniria bé poder tenir el vostre correu electrònic i el vostre mòbil que ens podeu enviar al correu [cexsolsones@gmail.com](mailto:cexsolsones@gmail.com) ja que actualment ens cal una actualització de correus i mòbils.



## assemblea ordinària de socis

---

Celebrada a la Sala cultural del Casal de Cultura, el dijous dia 30 de gener de 2020, a 2/4 de 10 del vespre en segona convocatòria, amb l'assistència de 13 socis.

Hi assisteixen:

President: JESUS GUITART, Sots-President: JOAN CASTELLA, Secretària: M. TERESA CAMPS, Tresorera: ROSA M. CAMPS, Vocals: ALBA SANTA EULÀRIA, CARLES CAMPS, CARME CASTELLS, ENRIC BALLETO, JORDI SOLDEVILA i VALENTÍ PUJALS. Ha excusat l'assistència l'ELI PAREJO, S'obre la sessió amb el següent ordre del dia:

1. Lectura i aprovació o esmenes de l'acta de l'assemblea anterior. L'acta es aprovada per l'assemblea.

2.- Estat de comptes.

La tresorera presenta les entrades i sortides de les diferents partides, concretant alguns punts com : que en les caminades hi ha dèficit, que el Corriol no es deficitari, que pel Rocòdrom es va comprar preses. S'ha donat els guanys de la cursa Passos al Fons d'Emergència Social. S'ha col·laborat en la il·luminació de Llum i Llibertat apadrinant l'agulla Cap de l'Arc. Hi ha hagut un superàvit de 1887,16 €

En comparació amb altres caminades, la nostra és de les barates. Si hi ha dèficit es podria apujar. Però es conclou que aquest dèficit és com a conseqüència de que els socis ho tenen gratuït.

3. Quota de socis.

Aquest any l'IPC ha augmentat 0,9% es a dir 0,10 cts.; la nova quota serà 12,15€ per soci; el 3r membre de la família 9,80€ i el 4t 8,50€. És acceptat per l'assemblea.

4. Resum d'activitats. Realitzades i previstes.

REALITZADES

- Caminades i Curses:

Maig 19 – 26a Caminada Popular de Solsona – 4t Concurs Instagram.

Juny 2 – 5a edició Cursa "Passos de Gegant" i Cursa Krosskids.

Novembre 23 – 17a Caminada d'Orientació.

- Camí Ignasià:

Març 17 – Fraga – Alcarràs.

Març 31 – Alcarràs – Lleida.

Abril 14 al 17 – Camí Ignasià a Lloiola (diverses etapes).

Maig 5 – Lleida - Palau d'Anglesola.

Octubre 6 – Palau d'Anglesola - Verdú.

Octubre 20 – Verdú - Cervera.

Novembre 1,2 i 3 – Alfaro – Tudela – Gallur.

Desembre 6,7 i 8 – Gallur – Alagón – Zaragoza.

- Muntanya:

Juliol 27 i 28 – Pic Abeillé.

Setembre – Travessa i excursions prop de Canfranc.

Octubre 1 – Llum i Llibertat. Ascensió i pernoctació a l'Agulla Cap de l'Arc de Montserrat (apadrinada pel CES) .

Desembre 26 - Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles

- Esquí de Muntanya:

Gener: Dia 12 Pic de la Mina. Dia 26 Pic de l'Alt de la Capa.

Febrer: Dies 9-10 Pic del Moró I Cerví de Durro per la Vall de Boí. Dia 24 Petit Peric.

Març: Dia 10 Pic de la Vailete d'Esteil. Dia 24 Pic des Neres.

Abril: Dies 27 i 28 Pic de Bassiero. Maig: Dies 4 i 5 Pic de Moredo.

Juny: Dies 1 i 2 Campbieil. Dia 30 Dinar Final de Temporada.

- Raquetes de Neu:

Gener 26 i 27 – Cap de setmana a la neu al refugi del Malniu

- Vies Ferrades:

Juliol dia ferrada de Canalda i dia 21 ferrada del Bony d'Envalira (Andorra).

- CURSES DE L'EQUIP DE CURSES i MARXES EN LA TEMPORADA 2019

Febrer: dia 3 8a Lastrema de Súria. Dia10 7a SantRUNmon a Sant Ramon de la Segarra.

Març: dia 10 Zurich marató de Barcelona dia 17 Marxa del Setge de Cardona.

Juny: dia 16 Cursa del Barça. Juliol: dia 14 Cursa de Can Perellada. Agost : dia 18 Trail Moixeró.

L'equip de Curses I Marxes es proclama vencedor del Campionat Maqui-19, participant a:

Octubre: dia 20 9a Cursa de Castelltallat.

Novembre: dia 3 Trail Els Tossals a l'Espunyola dia 24 Bell Race a Sallent.

- Projeccions:

30é CICLE DE PROJECCIONS. novembre: dia 2 – Return to Mount Kennedy, dia 9 Viacruxis i Ladakh el petit Tibet, dia 16 Amazigh 4.167 i dia 30 Sensacions-19, a càrrec de socis del CES.

Maig 19 - Projeccions Festival de Torelló 2018.

This Mountain Life (Premi BBVA al millor film de muntanya 2018 I premi FEEC a la millor fotografia).

- GR: Els trams que mantenim són: GR-7 de Sant Llorenç de Morunys fins al Santuari de Pinòs i GR-7.5: Pla de Riart fins a Solsona. El GR-3 de Solsona fins a Cardona. GR-1 de Sant Llorenç fins a Oliana.

- Rocòdrom: Manteniment de material del Rocòdrom.

- Comunicació: Edició mensual del Corriolet. Edició trimestral del Corriol.

- Altres: Gener dia 24 Assemblea Ordinària de Socis.

- Col·laboracions:

Gener: dia 5 Cavalcada de Reis.

Març: dia 10 Caminada de l'Associació de Dones.

Setembre: dia 1 Caminada Popular al Vinyet de Solsona i dia 22 Caminada

Solsona-Pantà de Sant Ponç dins de la Setmana de la Mobilitat Sostenible.

Participació en Patronat de Turisme i Consell Municipal de Sostenibilitat

## PREVISTES

- Esquí de Muntanya:

Desembre 21 – Allà on hi hagi neu.

Gener dia 11 Torreneules (2713 m.) Núria i dia 25 Pic de la Dona (2702 m.)

Ripollès.

Febrer: 8 i 9 Tuc de Malh Blanc (2459 m.) Val d'Aran dia 15 – Morties - (2605 m.) Capcir i dia 29 Pic de Peudourrés (2468 m.) Arieja.

Març: dies 14 i 15 Pic de Ratera per la Vall de Ruda (2861 m.) Vall d'Aran dies 25 i 26 Pic de la Serrera (2912 m.) Andorra.

Abril: dies 18 i 19 Aneto (3404 m.) Vall de Benasc dies 25 i 26 – Pic de Malcaràs (2868 m.) Arieja.

Maig: dia 9 Font Blanca (2903 m.) Andorra dies 23 i 24 Pic de la Cascada Oriental (3161 m.) Vall d'Ordesa dies 30 i 31 Tuse de Remuñe (3041 m.) Vall de Benasc.

Juny 27 – Dinar final de Temporada Lloc a concretar.

- Muntanya:

Setembre – Travessa .

Desembre 26 – Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles

- Caminades i Curses:

Març: dia 8 Caminada de l'Associació de Dones dia 22 Cambrils – Oliana seguint el GR-1

6 Maig: 24 – 27a Caminada Popular de Solsona - 5è Concurs Instagram.

Setembre 6 – Caminada del Vinyet. Octubre Caminada d'Orientació.

- Raquetes de Neu:

Febrer 8 i 9 – Sortida per la zona de Sant Pere dels Forcats.

Abril 4 – Sortida amb el Grup de Natura del CEL per a veure petjades d'animals.

- Camí Ignasià:

Març 14 I 15 – Saragossa – Fuentes de Ebro.

Abril 5 al 8 – Araia – La Guardia.

Octubre 10 al 12 – Fuentes de Ebro – Bujaraloz

- Rocòdrom: Compra de material pel Rocòdrom.

- Projeccions:

Cicle de Cinema de Muntanya i Aventura de Torelló.

Dissabtes de Novembre – 31è Cicle de Projeccions.

- GR's: Manteniment GR-7, GR-1 i GR-3

## 5.- Eleccions.

El dia 10 de desembre es va fer la convocatòria d'eleccions a junta directiva. Es va formar una junta electoral per que vetllés per les candidatures que es presentessin. S'ha presentat una sola candidatura, encapçalada per Joan Castella i segons els estatuts no s'han de celebrar eleccions, la candidatura queda proclamada. Els nous membres de la junta directiva seran:

Joan Castella, Enric Balletbò, Carles Camps, Rosa Camps, Teresa Camps, Carme Castells, Joan Montaner, Eli Parejo, Alba Santaaulària, Jordi Soldevila, Anna Tristany i Valentí Pujals.

El Xavi Alsina segueix com a col·laborador d'escalada i també segueixen col·laborant els Amics de GR. El President JESÚS GUITART deixa el càrrec i la junta. El Joan Castella agraeix al Jesús la feina feta en tots aquests anys que ha estat a la junta, per la seva energia i ganes de treballar.

## 6. Torn Obert de paraula

Es demana com es va avisar de la data de la travessa del setembre. Es contesta que pels canals habituals. També que es podrien fer recordatoris de les activitats via correu electrònic. Es conclou que s'ha de fer una reunió de comunicació que porta 2 anys endarrerida i reestructurar la comunicació.

S'està actualitzant el tema de la protecció de dades. Ara ja ho tenim bastant clar. S'ha d'aclarir com queda la fitxa de socis i fer-la telemàtica.

Es clou l'assemblea a les 10 i 10 del vespre. Es passa un petit audiovisual de les activitats de l'any 2019.

A la reunió del dia 4 de febrer es reparteixen els càrrecs entre els membres de la Junta que són:

President: Joan Castella Gener

Sots-president: Enric Balletbò Serra

Secretària: Teresa Camps Colomé

Tresorera: Rosa Camps Colomé

Vocals: Carles Camps Valls, Carme Castells Font, Joan Montaner Viladrich, Eli Parejo López, Alba Santaaulària Angrill, Jordi Soldevila Corominas, Anna Tristany Codina i Valentí Pujals Olivera.

---

## notes ces



- A l'hora de publicar aquest Corriol, estem en plena crisi del COVID-19, per això podrien veure's afectades moltes de les Activitats Previstes que s'hi publiquen.
- Juntament amb el tríptic de la Caminada Popular rebreu el calendari de les Caminades Populares 2019 (Bages, Berguedà, Lluçanès, Solsonès i Cerdanya).
- El dia 24 de maig convocarem el 6è concurs fotogràfic, via Instagram, dins dels actes de la Caminada Popular de Solsona.



## activitats previstes

---

### **CURSES:**

7 de juny: **PASSOS DE GEGANT** (23 i 10 KM).

### **MATINALS:**

24 de maig: **27a Caminada Popular de Solsona.**

### **ESQUÍ DE MUNTANYA:**

18 i 19 d'abril: **Aneto** (3.404m.) Vall de Benasc.

25 i 26 d'abril: **Pic de Malcaràs** (2.868m.) Arieja.

9 de maig: **Font Blanca** (2.903m.) Andorra.

23 i 24 de maig: **Pico de la Cascada Oriental** (3.161 m.). Vall d'Ordesa.

30 i 31 de maig: **Tuse de Remuñe** (3.041m.) Vall de Benasc

### **PROJECCIONS:**

24 maig - **Projeccions Festival de Torelló 2019.** A les 20:30 de la tarda al Teatre Comarcal:

**CLIMBING BLIND.** Alastair Lee. Gran Bretanya. 2019. 57'. Premi BBVA al millor film de Muntanya 2019

Jesse Dufton és un escalador britànic afectat, des del seu naixement, per una malaltia degenerativa de la visió. Actualment només pot distingir entre llum i obscuritat, però malgrat tot continua practicant el seu esport preferit. Per confirmar-ho s'ha fixat un objectiu molt ambiciós, escalar l'Old Man of Hoy, un monòlit de gres de 137 metres d'altura que pràcticament sorgeix del mar.



**LOST IN KARAKORUM.** A.Girard, J.Chenal i D.Lacaze. França. 2019. 31'. Premi CERVESA DEL MONTSENY al millor film +Xtrem L'estiu de 2018 Antoine Girard i Damien Lacaze inicien una aventura a les muntanyes del Karakorum.

Es tracta d'un recorregut de 1.500 kilòmetres de vol bivac en parapent. Entre els objectius de l'aventura hi ha l'ascensió del Spantik (7.027 m), amb l'aterratge prop del cim.







### L'EQUIP DE CURSES I MARXES TAMBÉ PARTICIPA A LA CURSA DELS NASSOS D'OLIANA

Diumenge dia 29 de desembre es va celebrar la novena Cursa dels Nassos d'Oliana amb gairebé 500 participants que van acomiadar l'any fent esport i que van poguer disfrutar de dos recorreguts, un de 5 Km i un de 10 Km.

Aquest any ha esdevingut l'última prova puntuable per a la Lliga Ponent 2019, ja que la Sant Silvestre de Lleida no ha format part del calendari.

Un cop més els nostres corredors de l'Equip de Curses i Marxes han participat aconseguint tres podis, Marc Malé Estany quedant tercer de la general i primer de la seva categoria, Roger Closa Vilardell tercer de la seva categoria i Elisabet Parejo López segona de la seva categoria, de la cursa de 10 km. Felicitats a tots els participants de l'equip:

Marc Malé Estany Pos. 3 temps: 42:34

Carles Pallarès Torrecassa Pos. 12 temps: 46:39

Miquelet Alsina Reig Pos. 21 tempg: 48:33

Eva Pellicer Rocamora Pos. 68 temps: 57:31

Roger Closa Vilardell Pos. 69 temps: 57:35

Julia Fernández Matín Pos. 96 temps: 1:02

Elisabet Parejo López Pos. 109 temps: 1:06

Susagna Luca Malé Pos. 125 temps: 1:23



### L'EQUIP DE CURSES I MARXES PARTICIPA A LA CURSA DE SANT BLAI AMB MOLT BONS TEMPS

La Cursa de Sant Blai del Palau d'Anglesola ha aplegat 700 participants en la seva 5a edició, celebrada diumenge 26 de gener i puntuable per a la Lliga Ponent. Ricard Pastó i Eva Ledesma, els dos amb rècord inclòs, han estat els guanyadors de la distància llarga, mentre que Eudald Carreras i Meritxell Bonet, aquesta també amb rècord, s'han imposat en la curta.

Organitzada per l'Ajuntament de la població i pel Club Esportiu El Palau d'Anglesola, la cita ha ofert curses de 5 i 10 kilòmetres i, com és habitual, ha fet honor al seu eslògan ('la més plana que has fet mai') amb un recorregut que gairebé no presentava desnivells per carrers i camins del Palau d'Anglesola, amb un 90% d'asfalt i un 10% de camí de terra.

A la prova llarga, en homes Ricard Pastó (Xafatolls) amb un temps de 31.02, va aconseguir el triomf, amb Àlex Méndez segon amb 32.49 i Xavier Badia tercer amb 32.51.

En dones, Eva Ledesma ha aturat el crono en 36.56, superant amb claredat la millor marca de la prova, Rosamari Carulla (Logisesport-La Guineu) amb 38.04 segona amb 38.55, i ha completat el podi Nuria Sierra (Hinaco Monzón), tercera amb 39.52.

Pel que fa a la distància curta, a la categoria masculina el guanyador, Eudald Carreras (TR Running Esports Parra) ha fet una marca de 17.42. Segon ha entrat Marc Aranda (Valencia CIF) amb 18.01 i tercer Sergi Bernaus (Esports Truga) amb 18.03.

En dones, Meritxell Bonet (Tri 4.40), amb 20.33 s'ha endut el triomf. El podi l'han completat Mireia Molins (Amics Atletisme Andorra), segona amb 20.46, i l'actual campiona de la Lliga Ponent, Antonia Argilés (Clos Pons Thai Runners), tercera amb 21.45.

Els nostres atletes de l'Equip de Curses i Marxes també han participat al recorregut de 10 K aconseguint molt bon temps tots ells:

Joan Llosada Temps: 53,00 min.

Albert Seuba Temps: 36,41 min.

Jordi Orrit Temps: 37,19 min.

Miquelet Alsina Temps: 40,33 min.

Roger Closa Temps: 43,37 min.



## L'EQUIP DE CURSES I MARXES PARTICIPANT A DOS GRANS REPTES D'AQUEST ANY 2020

El pasat diumenge dia 2 de febrer a les 10h del matí va tenir lloc la 9a edició de la cursa...més extrema! La Cursa de Muntanya de Súrria Lastrema. Amb una distància de 12Km i 1000m de desnivell positiu recorrent el terreny que envolta Súrria, a tocar de l'inici de la Serra de Castelltallat, fet que fa que disposin d'uns pendents que no tenen res a envejar a moltes de les curses emmarcades al Pirineu.

Les pujades principals de la cursa estàn marcades amb un cartell ón indica la distància i el desnivell que han d'enfrontar els participants. La traca final, la pujada del filat, suposa enfrontar més de 300m de desnivell positiu en un quilòmetre.

Els nostres corredors de l'Equip de Curses i Marxes van aconseguir una molt lluitada 3a posició pel Xavier Espiña amb un temps de 1:27:03 amb menys de 3 segons de diferencia amb el primer. I un molt bon temps d'en Roger Closa que en 34a posició va fer 1:57:49.



Aquest mateix dia també es va celebrar la Skyrace de Montserrat amb un recorregut de 25Km i 1500m de desnivell positiu per la montanya més emblemàtica de Catalunya. Començant a Monistrol el primer tram fins a Santa Cecília (11Km) condueix als participants al cor de Montserrat. Moment en que el terreny es torna vertical. La vertiginosa Canal de San Jeroni és la senyal d'identitat de la carrera amb 500 metres positius en un tram de tan sols 1Km. La representació de l'Equip de Curses i Marxes va ser el nostre corredor Miquel Bueno, que va acabar aquest gran repte en 4:09:06.



### 8ª SANTRUNMON – LA TRAIL RURAL DE LA SEGARRA

Diumenge 9 de febrer va tenir lloc la 8ª SANTRUNMON la trail de la Segarra. A les 9:30h va començar aquesta cursa de 23Km i 850m de desnivell positiu acumulat. Els organitzadors la descriuen com una cursa dura, on s'uneix l'alticament competitiu amb una vessant de repte i superació. És per això que han buscat un recorregut escarpat, puja - baixa, mostrant el desnivell que amaga la zona i combinant-ho amb unes dades en que el clima acostuma a mostrar la seva cara més extrema amb la presència del fred i la boira, tot i que aquest any ha sigut molt afable en comparació amb edicions anteriors. De disseny circular, el recorregut et porta per racons amagats, poc visitats i amb l'encant especial de la comarca: castells, marges de pedra seca, masos abandonats...

Un any més l'Equip de Curses i Marxes ha estat representat per la corredora Elisabet Parejo, amb un temps de 03:16:57, quedant en 15ª posició de la categoria de dones.



### L'EQUIP DE CURSES I MARXES TAMBÉ REPRESENTAT A LA MULTITUDINÀRIA MITJA MARATÓ DE BARCELONA

El diumenge 16 de febrer es va celebrar la 30ª edició de la eDreams Mitja Marató Barcelona. Aquesta edició ha passat a la història batent els seus rècords: 23.000 atletes han omplert els carrers de la ciutat, que ha viscut la festa del running. Entre ells, més de 10.000 estrangers (45%) i 7.500 dones (32,6%) unes xifres mai assolides que demostren que aquesta carrera gaudeix d'un prestigi que traspasa fronteres. A més, 48 corredors han baixat d'1h05' i 134 d'1h10', el que demostra la rapidesa del circuit barceloní.

El kenyà Victor Chumo el vencedor de la cursa amb un gran registre. Ha aconseguit baixar de l'hora (59'58 ") i amb això ha aconseguit la segona millor marca en la història d'aquesta cursa. En la categoria femenina l'etíop Ashete Bekele (1h06'37 ") s'imposava a les seves compatriotes.



L'Equip de Curses i Marxes també ha estat representat en aquesta cursa multitudinària amb unes molt bones marques aconseguides pels nostres dos atletes: l'Albert Seuba (1h20') i l'Efren Llobet (1h23').



### EL GRATAPALLES (*Emberiza cirulus*)

Aquesta vegada ens introduïrem en un gènere d'ocells fringíl·lids que s'han sabut adaptar ràpidament als canvis imposats pels humans i han assolit en quasi totes les espècies del gènere un relatiu èxit en les seves poblacions. Concretament en aquesta ocasió parlarem del gratapalles, un ocell bastant comú a la nostra comarca.

Començarem dient que el gratapalles posseeix un plomatge força discret. El dors és bru i groc pàl·lid a la part ventral. La gola és negra i té una banda pectoral groga i grisa. El mascle té la cara de color groc amb unes franges fosques.

La seva alimentació és bàsicament granívora i ho complementa amb baies i insectes. Al Solsonès és una espècie sedentària, és a dir que roman tot l'any en el territori, però a l'hivern ens arriben poblacions europees que fugen del fred i de la neu. A l'hivern els podrem trobar prop de conreus, boscos clars i jardins amb matolls i arbusts.

La femella s'encarregarà de fer el niu força voluminós per la mida de l'espècie i no gaire ben acabat. El construeixen amb herbes i arrels entortolligades i amb una base de molsa, sempre molt a prop del sòl. A partir del mes de maig ja hi podrem trobar els ous en nombre de tres o quatre que covaran els dos membres durant dotze dies. Després ambdós també aniran aportant aliment, bàsicament insectes, durant tretze o catorze dies als pollets que s'independitzaran aviat. La parella al cap d'uns dies de descans tornarà a començar de nou fent una altra posta.



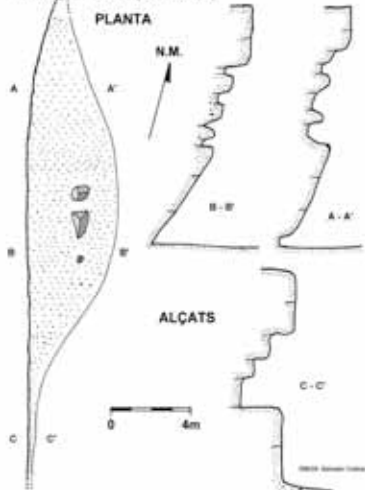


## BALMA DEL RAPEL DE LA LLERA

Està situada al nord de la casa de la Llera i a uns 100m de les balmes de les Cambres de la Llera. Al peu del cingle mateix del serrat de la Creu de la Contrella.

Per arribar-hi només caldrà sortir de Solsona per la carretera LV-4241 en direcció Coll de Jou i a la cruïlla del Meix i de la Caseta de Baix deixar el cotxe. A peu, pujar pel camí forestal que ens portaria als dipòsits de l'aigua. En la primera corba a l'esquerra, deixar-lo i seguir per un corriol en la mateixa corba. Seguir el corriol que ens va acostant al peu del cingle del serrat de la Creu de la Contrella i, a uns 200m, es troba la balma.

**BALMA del RÀPEL de la LLERA**  
 TOPOGRAFIA: A. Lupiáñez i S. Codina (26/10/18)  
 SITUACIÓ: al sud de les Cambres de la Llera  
 Municipi: Lladurs (el Solsonès)



És tracta d'una petita balma d'uns 12m d'alçada però només de 4m de fondària màxima. Té uns 20m de llargada, però en la banda sud continua 20m més en la cinglera i entra 3m a uns 3m del terra.

Aquesta balma era aprofitada pels espeleòlegs, entre els anys 1.990 fins als 2.000, per practicar ràpels, estrenar les cordes, regular els arnesos, davalladors, jumpers, etc... tota classe d'aparells necessari per a l'espeleologia. Antigament havien fet aquestes pràctiques davant del molí de Ratavilla, en una gran roca, però actualment és impossible perquè la roca va caure en una gran esllavissada.

Té una cosa especial, i és que en les parets, de gres, encara hi podem veure les formes perfectes de l'erosió del vent que deixa modelades línies ondulades en diferents direccions i mides. També val a dir que per aquí hi va passar la cursa de Passos de Gegant l'any passat.

Salvador Codina



## Petjades a la neu

### SORTIDA PER VEURE PETJADES D'ANIMALS A LA NEU I CAMINADA AMB LLUNA PLENA

Com cada any el Grup de Natura del Solsonès i el Centre Excursionista del Solsonès organitzem una sortida conjunta a la neu el dia de Lluna plena del mes de febrer. Intentem proposar dos itineraris a fer amb raquetes, un de curt per veure rastres i petjades dels animals a la neu i conèixer l'entorn natural i un de llarg per gaudir de la llum de la Lluna tot caminant.

Aquest any l'hem fet més tard, el dissabte 7 de març, però hem tingut la sort que havia nevat una mica uns dies abans. Hem anat amb cotxes particulars fins la zona de l'estació d'esquí de fons de Tuixent - La Vansa. El primer recorregut l'hem fet en un camí molt tranquil que va des de la font de



l'Arp al refugi de l'Arp. Tot i trobar alguns arbres caiguts al mig del camí l'hem pogut fer sense problemes. Hem pogut veure petjades de llebre, esquiroi, cabirol, isard i algun petit ocell. També hem conegut quin tipus de vegetació i boscos hi ha en aquesta zona, sobretot pi negre i algun que altre pi roig prou gran. Quan hem

arribat al refugi de l'Arp hem anat fins al mirador que té unes fantàstiques vistes del Pirineu català, andorrà i aragonès. A més, hem pogut fer un beure calent al refugi mentre esperàvem la posta de Sol que ha estat llarga i espectacular.

Tot seguit, alguns dels assistents han tornat cap a Solsona i la resta hem fet un recorregut circular amb Lluna Plena fins a Prat Llong. Hem sopat una mica a la cabana del Pastor amb un foc que ens ha fet molta companyia mentre contemplàvem la bellesa de la Tossa Pelada nevada a la nit. També hem contemplat i conegut els estels que es veien entre els núvols i hem tornat satisfets al punt d'inici on teníem els cotxes, en una nit freda i tranquil·la.

Aquesta activitat, com totes les que organitzem, és oberta i gratuïta a tothom, i esperem que l'any vinent, més gent s'animi a venir. Volem agrair a totes les persones que heu vingut i als responsables de l'estació d'esquí nòrdic per deixar-nos passar per alguna de les pistes fora de l'horari d'obertura.



Fermí Sort (Grup de Natura del Solsonès) i Alba Santaaulària (Centre Excursionista del Solsonès)





## Capítol CIV: Romania

Avui deixem *Bucuresti* i anem a buscar la Romania més rural, bonica i turística; ens començarem a atansar a les muntanyes de Transilvània.

Sortim a la selva de la conducció romanesa, deixem la capital, agafem l'autopista i després la carretera; bonys, forats, carros i cues, amanit amb unes cases petites i força deixades, a mig fer, moltes sense pintar i algunes amb els balcons sense barana. Ah, i amb una cuneta molt fonda a banda i banda, només trencada pels entrants a les cases i cotxes mal aparcats de les maneres més diverses.



Arribem a *Cozia*, al peu del riu Olt. El lloc és molt turístic, ple de paradetes de tota mena i de turisme nacional, equipats amb flotador, banyador i xanquetes. Malgrat que al restaurant només parlen romanès, dinem força bé. A 30 graus, ens atansem a visitar el monestir, maco i ple de gent. Fem fotos, entrem a l'església, on hi ha la tomba del fundador, el *Voivoda Miceas I*, bevem aigua de la font miraculosa, on la gent tira bitllets a tall d'ofrena -sort que són plastificats-. Entrem al *candelari*, un espai fosc on cremen centenars de candeles d'ofrena, amb olor de cera i soroll de foc... Donem el tomb al monestir i marxem cap a *Sibiu*, final de l'etapa d'avui.



La carretera transcorre pel costat del riu, solcat de preses i pantans; sovintegen les capelletes i els santcristos a peu de carretera; el paisatge va canviant, es va ondulant i verdeja, ens endinsem a Transilvània; tot és més bonic, s'intueix un altre nivell de vida.





Ja a *Sibiu*, sortim a donar un tomb pel nucli antic: carrer *Miceas*, bonic i concorregut, ple de paradetes, botigues i terrasses de restaurants. Francament, sembla un altre país. Anem a la Plaça Major, gran i envoltada d'edificis elegants, a la catedral luterana, gòtica, majestuosa, ben diferent de les que hem vist fins ara, després a la Plaça Menor. Com a detall curiós, a les teulades hi ha unes finestres amb forma d'ull que donen a les cases l'aparença de cares.

Sopem a la Plaça Menor, amenitzats per un violinista que fa versions, algunes força recargolades. A les postres, no ens acabem de decidir: fem un gelat al restaurant, mengem productes típics en alguna paradeta... Total, al final tothom tanca i ens quedem sense res. De retorn a l'hotel, passem per la muralla, de totxo, prou interessant, amb dues o tres torres molt ben conservades; llàstima que no està il·luminada. Haurem de tornar demà, amb llum de dia.

CRO MANYÓ



## QUICHE DE VERDURES

### INGREDIENTS:

- Pasta brisa
- 200g verdures (pastanaga, mongeta verda, ceba, pèsols, pebrot...)
- 50g de pernil salat a daus
- 2 ous
- 50 ml nata líquida
- 50 ml llet
- 50 gr de formatge ratllat
- Oli oliva i sal



### PREPARACIÓ:

- Fer coure les verdures trossejades.
- Col.locar la pasta brisa en un motlle i punxar-la amb una forquilla.
- Tallar el pernil a daus i saltejar-lo a la paella amb unes gotes d'oli.
- Batre els ous i barrejar-los amb la llet, la nata líquida i el pernil saltejat.
- Posar les verdures al motlle, per sobre la barreja anteriorment esmentada i el formatge ratllat.
- Finalment posar el motlle al forn, (prèviament calent a 180 graus) durant 25 minuts.

Mercè.



## **‘El llenguado’, al Solsonès**

El nou programa que TV3 ha estrenat aquest any, El llenguado, va emetre el passat dia 12 febrer un seguit d’entrevistes que havien estat rodades al Solsonès. Dins el propòsit de parlar de la llengua en un to distès, pràctic i amb sentit de l’humor, es va presentar el català de transició del Solsonès.

De la mà de la presentadora Yolanda Sey els solsonins entrevistats van mostrar com la comarca camina a cavall del català oriental i el català occidental amb una vinculació geogràfica clarament definida per les conques del Cardener i el Segre, respectivament. També s’hi van donar exemples de mots i expressions d’ús particularment solsoní.

En el mateix capítol l’altre presentador del programa, Guillem Albà, feia una cerca dels insults més utilitzats pels catalanoparlants. En conjunt, van ser 45 minuts d’entreteniment per presentar aspectes interessants del català que es parla avui i considerar-ne tot un ventall ampli de registres.

Així, la dinàmica que segueix El llenguado serveix per retratar la diversitat i la riquesa de la llengua catalana en diferents punts del territori lingüístic on es parla. I inclou tant opinions d’experts com d’usuaris, a més dels apartats fixos que es van repetint en tots els capítols (“El consultori del filòleg”, “El mot merdós” i “Optimotes”). Es pot seguir el programa a través de les xarxes socials. A Twitter cada setmana s’hi van desplegant un munt de piulades; les del dia 12 de febrer es poden recuperar fàcilment.

**El llenguado**

@ellenguadotv3





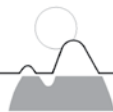
### AQUELLA QUARESMA

Encara som dins de la Quaresma. Ara és tranquil·la, molts, quasi no ens n'adonem. Vull comentar aquella Quaresma dels anys quaranta i cinquanta del passat segle XX. L'església ens la volia fer viure d'una manera punyent, amb aire de tristor exagerat. Abundaven els mots penitència, sacrifici, dejunis, els abocaven damunt nostre creant un clima de patiment. Penitència? Sacrifici? Com si en el viure d'aquells dies no n'hi hagués prou de sacrifici. Sobretot en la dècada dels 40 patíem la postguerra, la dictadura,... Dejunis? Justament molts no podien adquirir els aliments que el cos necessitava. Hi havia les cartilles de racionament. Hi havia misèria. L'Església, encara ens volia portar més penitència?

En les xerrades i sermons, ens volien traslladar a la nostra pell la ferida i la sang que havia patit Jesús, dos mil anys enrere. A Solsona, Mossèn Benet Malagarriga amb gestos a les mans, amb canvis de to a la veu, ens volia fer reviure el patiment de Jesús, les fuetades, el dolor de la corona d'espines, el pes de la creu a l'espatlla. Aquell sistema, opino que no era pas l'adequat. Sí que reconec que la detenció i el mal tracte a Jesús va ser una enorme injustícia. Sí que és bo recordar-ho, però amb serenor i sense neguit, sense aquell ambient que ens escampaven aquells dies.

Una estampa que encara es veu en processons d'alguna ciutat. A Solsona, sortint pel Via Crucis al carrer i, al costat de la creu, unes figures tenebroses, vestides de negre, i al cap amb un estri acabat en punxa, cara tapada, només dos forats per encaixar els ulls. En deien «vestes», què significava allò, per a què servia? Per espantar les criatures? Ens volien afegir tristor barrejada amb misteri. En recordar-ho, és ara que dic: No era pas adequat a una pràctica religiosa, posar-hi aquella figura macabra; ara dic que no ho trobo bé, però he fet tard, ho havia de dir aquells dies. Però si a la dècada dels 40 hagués dit «això no m'agrada» m'haurien clavat un mastegot.

Una altra, la canalla anaven «a matar jueus». Una expressió que ara fora molt bèstia. Hi havia uns estris que anomenàvem garrics, com una joguina, que amb unes dentetes i una maneta petita, en giravoltar feia el so «garric-garrac». També hi havia les «patriques», una placa de fusta amb un martellet adjunt, i en moure-ho amb força feia espetegadissa. Un dia de la Setmana Santa, la quitxalla, amb aquells fòtils, entrava a la Catedral, i en un moment de la celebració se'ls feia un senyal i tots alhora, amb aquells trastets, garrics i patriques i, els que no en tenien, amb un bastó per picar als bancs, tot plegat, feia un temperi, un soroll embogit que ressonava dins de la Catedral. No recordo quant temps va durar el costum. Però es va suprimir. És clar, allò era una barrabassada sense cap ni peus. Prohibicions: Els diumenges de Quaresma prohibit anar a ballar, els divendres prohibit menjar carn i jo vaig tenir uns dies d'esperit revolucionari i vaig disparar una expressió -potser l'he comentat alguna vegada- «a mi l'església no m'ha de dir el que he de menjar a casa meva». Va anar passant el temps i tot va anar canviant. Aquella Quaresma va anar afluixant la rigidesa i va desaparèixer aquell clima de tristor i penitència exagerat. Tot allò ja és història... i Santes Pasqües!!!



## MUNTANYA:

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

8 i 9 de febrer - Sortida de cap de setmana amb **raquetes de neu**  
a **Sant Pere dels Forcats**



**7 de Març** - Sortida a **Tuixent** a veure  
petjades a la neu.



## ESQUÍ DE MUNTANYA:

25 de gener: **Cim del Pla de Pujalts** (2056 m.) **Serra de Montgrony**

8 i 9 de febrer: **Pic de Parros** (2459 m.) Val d'Aran

15 de febrer: **Pic de Mortiers** (2605) Capcir.



29 de febrer: **Pic de la Dona** (2702) Ripollès.



**MATINALS:**

**7 de març** - Caminada "Ens movem per les Dones".

**ASSEMBLEA:**

30 de gener - Assemblea General de Socis.



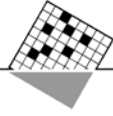
**solució sudokus 195**

NÚM.: 59 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 60 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



NÚM.: 61 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 62 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



**Tàndem Solsona**  
esquí, muntanya i bici

Garatge **Montaner** SA



**Qbit**  
fisioteràpia



**RAFART**  
esports

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



**APUNTS**  
GRAFICS, s.l.

**Celso**  
**La Guia**  
Publicitats i de serveis

Tel. 973 48 37 38  
Ctra de Tàrr, 25  
25200 Solsona

info@celsona.com + www.celso.com



**Tallers CREUS s.l.**

Electricitat industrial  
Instal·lacions elèctriques  
Paral·lelisme  
Automatismes

tcrcus@tallerscreus.cat  
www.tallerscreus.cat

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

Pol. Ind. Els Ametllers, Parcel·la 2 - 25200 SOLSONA  
Tel. 973 48 06 31 - Fax 973 48 06 35



esports  
**EL GALL FER**  
pau del comte

**espaigua**  
centre d'esport i salut

ESTACIÓ SERVEI



**Setelsis**

Obert 24 h.

**BOTIGA DE CONVENIÈNCIA**  
AVI AGNÀ - Tel. 973 481 327



**Vilà Betriu**  
- AUTOCARS - VITACOS -



**TRANS MOSES**

SERVEI DIARI SOLSONA-BARCELONA



**grup**  
**carretera**  
servici de combis



**elca**  
instal·lacions

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

Ctra. de Tàrr, 25 - 25200 Solsona - Tel. 973482926 - Fax 973480318 - info@elca@gmail.com