



# LO CERÇ

Revista informativa de l'Associació Excursionista "La Picossa"

# QUÈ FAREM?

7 d'agost. Anayet, paisatge, bellesa i grandesa.

A cavall de la frontera, enmig d'un mar de muntanyes amb noms tant mítics com Midi d'Osseau, Frondellas, Balaitus, ... trobem aquest bucòlic i bell paratge d'estanys serens i cims altilius rodejat de pistes d'esquí de Formigal que amenacen destruir-lo. Per tal d'aconterar totes les sensibilitats i fer-ho accessible a tots els socis, la mateixa ruta ofereix tres possibilitats:

**LA MES FÀCIL:** fer l'ascensió fins als Ibones de Anayet a 2200 metres, caminada fàcil sense complicacions que permet gaudir d'un espai bucòlic i unes vistes excel·lents. 700 metres de desnivell i prop de 3:30 de recorregut

El vèrtice de Anayet (2559 m.): Tècnicament molt fàcil i sense cap complicació a part dels 1000 metres de desnivell que comporta. És el punt més alt i per tant gaudeix d'unes panoràmiques espectaculars. El recorregut suposa unes 5:30 hores de camí.

**Pico de Anayet (2545 m.):** Uns metres més baixet que l'anterior, és en canvi més difícil i aeri. Els passos més aeris estan equipats amb cadenes i gràcies a això el pic està a l'abast de tothom que no tingui vertigen i per tant es molt assequible. També suposa unes 5:30 hores de recorregut

El recorregut és el mateix per a totes les opcions i a mesura que anem assolint els punts, cadascú anirà a l'objectiu escollit.

**PUNT DE TROBADA:** Serà a la gasolinera E.S. MASACUAS, a la carretera de Jaca a França A-136, a terme de Formigal, a 7:30 del matí. d'allí anirem a Corral de las Mulas on aparcarem els cotxes.

**NOTA INFORMATIVA:** *El retràs en la publicació d'aquest número de Lo Cerç, ha propiciat que l'excursió ressenyada ja formi part de la història. Ho lamentem i insistim en la necessitat de que ens faciliteu i/o actualitzeu el vostre correu electrònic per tal de estar puntualment informats de qualsevol novetat que es produeixi.*

18 de setembre, L'Ebre Català: des de La Pobla de Massaluca a Ribarroja d'Ebre.

Recomencem la nostra peregrinació del riu Ebre, però aquest cop comencem més amunt, a la franja, per tal de fer tota la llargada del recorregut del nostre riu travessant el nostre país. En aquesta ocasió iniciem la ruta a l'embarcador de La Pobla de Massaluca, al tram final del Matarranya, per entrar al riu Ebre enmig de l'embassament de Ribarroja,



veure el solitari campanar de l'antic poble de Faió, rodejat d'aigua, i seguir vogant fins arribar prop de la presa on trobarem els nostres vehicles. Un recorregut sense corrent, però suau i tranquil que permet gaudir d'una zona molt oblidada per la gent del país, però que serveix a la serenitat i l'encant d'aquelles zones amb caràcter propi, un espai on la història ha estat ofegada per la força del progrés, oblidant els

sentiments i la història dels que al llarg dels segles han conreat i sofert el patiment del dia a dia, intentant sobreviure o malviure. D'alguna manera és un recorregut iniciàtic a través de la nostra història i també a través de la nostra terra, tot seguint el curs de les aigües impertorbables del nostre riu, que regeix silenciós la nostra ruta per la vida.

Inscripcions: Fins el dia 12 de setembre, als telèfons 977 401 989 o al 977 400 720 i a l'Òptica La Creu Blanca de Móra d'Ebre, demaneu per Lluís o Montserrat. També podeu entrar en contacte amb qualsevol membre de la junta. El preu serà de 16 euros per als socis i de 20 euros per als no socis i no es podrà considerar feta la reserva fins a l'abonament de les inscripcions. En el moment

i planegem per dalt de la divisòria dels dos rius Matarranya i Ulldemó, trobarem el G-R i el seguirem una estona i finalment per el Mas de la Lloma, tornarem a baixar al pla de la Balanguera i cap al pla de la mina. Amb unes quatre hores de caminar gestionarem el recorregut que permet conèixer el Coll i la Font de La Balanguera, llocs idíl·lics per excel·lència, tanmateix la vista del Parrizal des de les Moletes d'Arany, és de les que talla l'alè. En definitiva un recorregut excepcional i únic que ens proposa la Mercè Tost i que de ben segur no ens deixarà indiferents: NO US EL PERDEU!

Sortida: Del Passeig del Pont a les 7:30 del matí. És una excursió per a tot el dia, ja que a la duració de la ruta hem d'afegir les parades i el desplaçament en cotxe. Cal portar l'esmorzar i el dinar.



d'inscriure's caldrà especificar si voleu piragua simple o doble i si porteu nens petits que no remin i caldrà donar els noms i cognoms dels participants i els D.N.I. per a poder incloure'ls a l'assegurança esportiva. Les places son limitades i per tant es seguirà un rigorós ordre d'inscripció.

Sortida: Del Passeig del Pont a les 7:30 del matí.

18 d'octubre. Les Moletes d'Arany, la tardor al cor més feréstec del Port.

La nostra ruta ens durà a llocs tant emblemàtics com el Pla de la Mina, el Coll de la Balanguera, les Moletes d'Arany i el pou del Borràs. Aquesta sortida ens permetrà conèixer una ruta clàssica del Matarranya, sense dificultats tècniques, pujada de poc més d'una hora, abans d'esmorzar i després amb una mica més de pujada arribarem a la carena

13 de novembre. La Talaia del Gaspar: Miravet, l'Ebre i l'imperi Templer.

Els moriscos, els Templers, els cristians de a peu, els jueus,... tots han conformat l'aridesa i la força del paratge de Miravet, però l'Ebre segueix plàcid i indiferent el seu curs, vigilat sempre per l'alterosa Talaia del Gaspar, últim bastió de la cresta del Pic de l'Àguila, màxima elevació del terme. Des del seu cim podem contemplar el pas de Barrufemes, dominem Xesa i bona part de la conca de la Ribera. Aquesta ruta ha estat una troballa del nostre company José Luis Ordovàs que a partir de les descobertes de la gent de Miravet que organitza la cursa de La Cameta Coixa, dissenya aquest recorregut intimista, riberenc de soca-arrel, que repassa camins oblidats i recuperats recentment, i que ens permetrà endinsar-nos en paratges que molt sovint hem contemplat de

# QUÈ FAREM?

manera indiferent, sense sospitar que serveix dins les seves entranyes bells racons i vells senders que durant segles han estat cabals per a l'economia del país i als que l'asfalt ha restat importància fins a suprimir-los. Amb aquesta excursió viatgem a través del temps, recuperant les antigues passes que els nostres avantpassats van trenar a través d'aquests verals, ells ho feien per necessitat, nosaltres o farem pel plaer de redescobrir el nostre país, la nostra història i en definitiva els nostres orígens.

Sortida: Del passeig del Pont a les 8:00 del matí, l'excursió és d'unes tres hores i mitja, sense cap dificultat tècnica. Serà matinal, donada la proximitat del nostre objectiu.



## RECOMANACIONS

- ▶ En compliment de la normativa vigent, es facilitarà l'assegurança de responsabilitat civil, al preu de 3 euros a tots aquells que no estiguin federats.
- ▶ Per apuntar-vos o per a qualsevol consulta sobre les excursions programades en aquest butlletí, truqueu als telèfons 977 400 720 i 977 401 989, i pregunteu per Montserrat o per Lluís. Us recordem que segons la normativa vigent, els propietaris de gossos els heu de portar lligats, si mes no, cal que sigueu responsables dels mateixos
- ▶ A través de la nostra pàgina web [www.lapicossa.org](http://www.lapicossa.org), podràs estar puntualment informat de les modificacions i incidències dels actes programats, tanmateix si no reps els nostres correus electrònics o no ens has facilitat la teva adreça electrònica, escriu un mail a [lapicossa@gmail.com](mailto:lapicossa@gmail.com). D'aquesta manera estaràs convenientment informat.



**NO ESPERIS MÉS!  
EL MATERIAL  
DE MUNTANYA  
QUE ET FA FALTA,  
EL TROBARÀS  
A...**

**PICS MONTCARO 1447 metres**

Carrer Nou del Vall, 10—12 TORTOSA

Telèfon 977 511 208

Caldrà, primer que res, demanar disculpes pel retard amb que rebeu aquest nou número de Lo Cerç. No tenim excusa, però també es cert, que vacances, acumulació d'activitats, l'augment del volum de la revista i la dispersió d'horaris pròpia de l'estiu ens ha impedit de tenir enllestida la revista en dates més adients. És per això que sovint insistim en que ens faciliteu el vostre mail i així estareu degudament i puntualment informats de totes les propostes, sortides i novetats que vagin sorgint. Des del nostre servei informàtic, ens assegurem de que no rebeu res més que allò que us pugui interessar i sempre intentarem evitar d'intoxicar les vostres adreces amb spams, virus, o d'altres perjudicis per al vostre correu i el vostre ordinador.

Aquells que havíeu facilitat el vostre correu electrònic, heu pogut saber de l'excursió que s'ha fet a la zona d'Anayet. Aquesta sortida és una prova pilot per tal de copsar la viabilitat de fer sortides al Pirineu en aquest mes d'agost, tant complicat alhora d'organitzar sortides per les nostres contrades, i que ens permetin de fer magnífiques excursions en paratges excepcionals i fugint de la tradicional i inevitable canícula de la nostra Ribera d'Ebre. Davant l'indiscutible èxit d'aquesta ascensió i l'evident satisfacció dels assistents, sembla que no queda més remei que instituir el mes d'agost com a mes del Pirineu. A partir d'ara serà una nova fita dins el vostre Planning de l'estiu. Nosaltres, la junta, ens comprometrem a buscar per als mesos d'agost dels propers anys, les millors ascensions i les mes belles contrades per al vostre gaudi.

En un altra ordre de temes, aquest número de Lo Cerç és l'últim de cadència trimestral. Com ja havíem anunciat, a partir d'aquest número seran quadrimestrals. És una mesura que prenem a conseqüència de l'augment de socis i la disminució o fins i tot eliminació d'ajudes institucionals de tipus econòmic. Davant la disjuntiva d'augmentar les quotes o reduir despeses, hem optat per aquesta solució que ens permetrà d'augmentar la tirada d'exemplars, sense que el cost sigui excessivament lesiu per a la nostra minsa tresoreria. D'aquesta manera els propers exemplars sortiran a principis dels mesos desembre, abril i agost. Un avantatge addicional serà que l'equip de redacció disposarà de més temps per a fer el muntatge i l'articulat.

No podem tancar aquesta pàgina sense fer extensiva una efusiva felicitació a l'equip organitzador i a tots els col·laboradors de la 2na. Cursa del Camí de Sirga, que podem qualificar d'èxit total i absolut. Aquesta edició ha suposat una evolució del projecte que l'any passat van dur a terme el Jim Dill i l'Albert Ferré i que va ser la llavor que ha fet créixer aquest magnífic espectacle que hem pogut gaudir i al que hem pogut col·laborar. Força doncs per a properes edicions i des d'aquí una crida a tothom: LA VOSTRA COL·LABORACIÓ HA ESTAT I SERÀ IMPRESCINDIBLE. Gràcies a tots i a totes.



# REFUGIS DE MUNTANYA

**REFUGI:** Portillon  
**ZONA:** Vallée d'Oô  
**SITUACIÓ:** Sota la pressa del Llac Portillon  
**CARACTERÍSTIQUES:** Refugi guardat del 15 de juny al 15 de setembre i caps de setmana de maig, juny i setembre. 36 places amb lliteres amb matalassos. Menjades.  
**ASCENCIONS I TRAVESSES:** Perdiguero, Gours Blancs, Lezart, Crabioules.  
**ACCÉS:** En vehicle fins les granges d'Astau i després per camí al refugi d'Espingo i la Coume de l'Abesque fins al refugi. 4h. 30'.

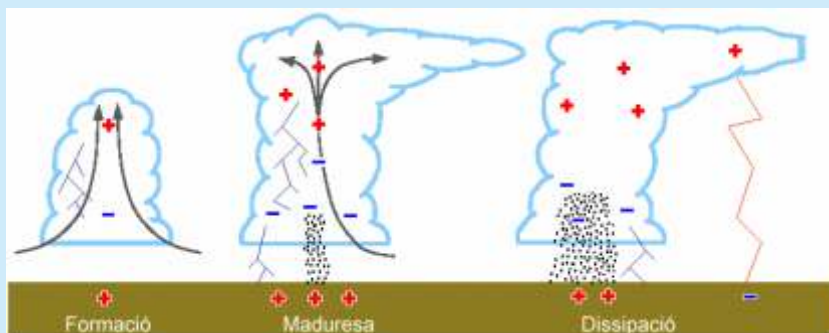


**REFUGI:** Refuge de Maupas  
**ZONA:** Haute Vallée de Lys, Luchon  
**SITUACIÓ:** Al circ de Crabioules, al Nord del Maupas  
**CARACTERÍSTIQUES:** Refugi guardat del 15 de juny al 15 de setembre i caps de setmana de maig, juny i setembre. 27 places. Matalassos. Menjades  
**ASCENCIONS I TRAVESSES:** Maupas, Crabioules  
**ACCÉS:** En cotxe fins el refugi de Lis, el sender comença a la passarel·la sobre el riu, 4h. de marxa.



**REFUGI:** Benasque  
**ZONA:** Hospice de France – Luchon  
**SITUACIÓ:** Llacs de Boums al peu del Portillón de Benasque  
**CARACTERÍSTIQUES:** Petit refugi de 16 places. Guardat i obert del 15 de juny al 15 de setembre. Servei de menjades.  
**ASCENCIONS I TRAVESSES:** Pics Salvaguardia i la Mina. Benasque i la Renclusa, Artiga de Lin.  
**ACCÉS:** En cotxe fins l'Hospice de France, després a peu, 2h. 30'





**Ruedo:** A Miravet diuen "la lluna fa ruedo"; que equival a Rottle i a Rogle o sigui que vindrà canvi de temps. És un dels pocs castellanismes que hem trobat.

**Rufa:** " La lluna fa rufa" duien a Tivissa. És equivalent de Rogle i marca canvi de temps. És una nuvolada que durà pluja o neu.

**Secallosa, la:** Nom, mes aviat despectiu, amb què anomenen a Faió la boira baixa.

**Senyals de Cerc:** Núvols allargats, prims o llimats, que marquen aquesta mena de vent. Recollit a Faió, ginestar, Miravet i La Torre de l'Espanyol.

**Senyals de Garbinada:** Núvols que marquen vent de garbí. Recollita Miravet.

**Senyals de trons:** Bromes grosses. Recollita Faió.

**Somorda:** És una mena de calitja. Recollita a Rasquera on pronuncien "sumorda".

**Sol fa Trompes,el:** És la sensació que fa un raig de sol perquè el tapa un bromall. Recollida a la Torre de l'Espanyol.

**Sols, Dos:** Fenomen atmosfèric que, al matí, a la tarda o al vespre, sembla que hi hagi dos sols, de vegades amb una forta vermellor, a causa del reflex que fa el sol tapat per un núvol. Recollit a la Palma, la Torre de l'Espanyol i Vinebre.

**Teranyana:** Un Núvol al qual el vent dóna forma de teranyina. Recollit a la Palma.

**Terbolina:** Tel de boira d'estiu o d'hivern que enterboleix la visió del paisatge i que es lliga sobretot amb la pols que alça el vent. Recollit a Benissanet, Darmós, Flix, Garcia, Ginestar, Miravet, la Palma, la Serra d'Almos, Tivissa, la Torre de l'Espanyol i Vinebre.

**Teranyí:** Brometa prima i sovint llarga que sovint tapa el sol i que, segons com se situa, assenjala un o altre fenomen atmosfèric. Recollit a Ascó, Benissanet, Darmós, Garcia, Ginestar, Llaberia, Miravet, Móra d'Ebre, Móra la Nova, la Palma, Rasquera, Riba-roja, la Serra d'Almos, Tivissa, la Torre de l'Espanyol i Vinebre

**Teranyí de Mar:** Assenjala amb força seguretat pluja. Recollit a Rasquera.

**Teranyí del Pas de l'Ase a Jovara:** És llarguíssim i al cap de tres dies, diuen, plourà. Recollit a la Serra d'Almos.

**Tiralls:** Són una variant de Tirants (v.), núvols que porten vent. Recollit a Móra la Nova.



# Ermites i miradors de Falset

*Nivell: Ruta exigent per a bons caminadors.*

*Temps: 6 h.*

*Desnivell: 990 m.*

*Distància: 16 km.*

*Cartografia: Camins del Priorat 1:30.000*

*Editorial Piolet.*

*Recomanacions: Els bons caminadors poden donar tot el tomb en una sola jornada, però és*

*molt agradable fer-lo en dos dies. També resulta molt recomanable pujar de la Vilella Baixa a la Figuera i tornar a baixar pel mateix camí ral, una excursió preciosa d'unes 3 hores, uns 360 m de desnivell i 8,5 km.*

*Track per a GPS:*

*<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1608548>*

La pujada de la Vilella Baixa a la Figuera es un recorregut aproximadament d' 1 h 45 min, 4 km i 360 m de desnivell. Fins a la Figuera, l'itinerari segueix bona part del vell camí ral que ha unit tradicionalment els dos pobles. Està marcat amb les marques grogues de la xarxa de camins del Priorat. Es comença al costat mateix del pont Gran de la Vilella Baixa sobre el riu Montsant 1. Sense travessar-lo es remunta la riba del riu sota les cases de la Vilella.

El camí se separa després del riu i, sense arribar a la carretera, la segueix un tram per sota 2. Després baixa a creuar el riu davant el mas de la Plantadeta 3. Des d'aquí s'enfila muntanya amunt cap al grau 4 i acaba de pujar a la Figuera 5.







El tram de la Figuera a Cabacés coincideix amb l'itinerari del GR 171, amb marques blanques i vermelles. Es un recorregut de 2 h aproximadament, 7 km i 310 m de desnivell. Se surt de la Figuera per la carretera i, de seguida, es troba el camí cimentat que baixa a la font i els rentadors 6. Es continua pel camí de Sant Pau i ràpidament es trenca a la dreta 7 i es segueix pel vell camí del Grauet de les Obagues que davalla fins al riu Montsant, davant l'antic molí del Moliner 8. Es continua per la pista i se supera un collet 9, es baixa a creuar el barranc 10 i després la carretera 11,

Passat el maset dels xiprers 12 es troba el vell camí de ferradura que s'enfila pel crestall i ressegueix després la falda de la serra fins a Cabacés 13.

El camí per retornar a la Vilella Baixa es troba poc abans d'arribar al poble, en un trencant a la dreta 14. L'itinerari segueix l'antic camí ral i està senyalitzat amb les marques grogues. És un recorregut de 1 h 45 min, 5,2 km i 320 m de desnivell. Abans de trobar l'antic camí de ferradura es passen dos encreuaments senyalitzats 15. Es va primer a la dreta i, després a l'esquerra. Es puja en direcció al coll de Cantacorbs 16 i després de passar el coll, s'entra al racó de les Pedregoses, on crida l'atenció el treball impressionant de pedra seca. El barranc es creua pel sorprenent pont de Cavaloca 17 i es continua vorejant el peu de la serra fins a la Vilella Baixa.



optim.gr

disseny gràfic / pàgines web / impremta digital

Tel. 977 404 145  
C/ farinera, 6  
43791 Ascó

info@optim.gr  
www.optim.gr

## La seguretat a la muntanya. Què fer en cas de patir un accident?

*Transcrivim un article de la pàgina web de la FEEC que considerem força útil i interessant, ja que encara molt seriosament les actuacions que calen i com afrontar un cas d'accident.*

Els GRAE (Grup d'Actuacions Especials) dels Bombers de la Generalitat ens recorden en aquest article quatre consells bàsics en el cas de patir un accident. Uns consells que tot i ser de sentit comú, no està de més que tornem a posar sobre la taula...

Avui dia, la pràctica d'activitats a la muntanya, tant a l'hivern com a l'estiu, ha augmentat considerablement, ja sigui per la major accessibilitat a aquest entorn natural com per la seva popularització. Malauradament, aquest augment ha suposat que hi hagi hagut un increment d'accidents a la muntanya. Durant el 2009, els Bombers de la Generalitat van realitzar 416 serveis de rescat i salvament de persones en l'entorn natural, és a dir, un 26% més de serveis que l'any 2008 que se'n van fer 330. És per això, que considerem vital donar a conèixer tot un seguit de recomanacions per si durant la pràctica d'una activitat en aquest àmbit ens trobem en situació d'emergència.

El primer que cal tenir en compte és que les condicions meteorològiques a la muntanya són molt variables. Amb la qual cosa, si la situació es complica i el temps no permet realitzar l'activitat amb seguretat, és molt millor renunciar-hi que no pas arriscar-s'hi. És a dir, com a norma general cal tenir present que l'important és anar a la muntanya per gaudir-ne i, per tant, per tornar-ne sa i estalvi.

### En cas d'accident

Els accidents greus més habituals en els que intervenen els equips de rescat dels Bombers de la Generalitat s'engloben principalment en quatre tipologies que estan configurades en campanyes específiques de consells de seguretat: "l'entorn de neu" on principalment destaquen els allaus; "l'entorn aquàtic" on cal ressaltar els accidents en barrancs i canals (tenen especial importància els accidents en zones no habilitades pel bany com són els canals de reg); els que fan referència a "l'entorn de l'alpinisme i l'escalada"; i, finalment, el grup de les "recerques de persones", que és el més nombrós en quant a serveis i, alhora, el que en moltes ocasions es desenvolupa en unes condicions climatològiques difícils de boira, neu i baixes temperatures.

I és que, en tota activitat de muntanya, el risc existeix i, per això, en cas de veure'ns implicats en un accident cal tenir en compte el concepte PAS que és l'acrònim de tres paraules: Protegir, Avisar i Socórrer. Aquest concepte, en la mesura de les nostres possibilitats i coneixements, cal que el complim sempre, especialment



a l'hivern que el factor meteorològic i les poques hores de llum poden perjudicar més un accident.

-Protegir: quan tenim un accident el primer que cal és mantenir la calma i prioritzar l'autoprotecció. És molt important que puguem valorar els efectes de l'accident, així com també descartar que no n'hi pugui esdevenir un altre. És a dir, cal que examinem si nosaltres mateixos estem en zona de perill immediat, perquè, si és així, el primer que cal és que ens retirem o assegurem per tal d'evitar ser també víctimes, ja que això impossibilitaria tant poder donar l'avis als equips d'emergència, com poder socórrer els companys. Són valoracions que s'han de fer amb la immediatesa i no han de suposar una pèrdua de temps perquè aquest és vital a l'hora de donar l'avis.



En el mateix concepte de protegir-prevenir, també cal que tinguem en compte tot un seguit de coneixements bàsics per poder-nos moure per la muntanya, coneixements que són fruit de la formació i l'experiència. Com per exemple, es recomana anar sempre en grup, controlant que cap dels membres es perdi. A més, en aquells passos difícils de la travessa, cal passar de forma individual, per tal que els altres membres del grup puguin controlar des d'una zona segura el pas, i, en cas d'accident, puguin avisar i socórrer els accidentats.

També cal fer esment de les consideracions que cal prendre en quant a material, ja que aquest ha d'ésser adient a la pràctica de l'activitat, així com a les capacitats físiques i tècniques del qui la desenvolupa. És important comprovar sempre que el material estigui homologat seguint els criteris de la UIAA i la CEE. Un exemple és la utilització d'una corda adient a l'activitat: si és escalada parlarem de cordes dinàmiques i si és espeleologia de cordes semi-estàtiques, ja que en cas contrari les conseqüències en cas d'accident poden ser més greus.

D'altra banda, és molt recomanable una bona formació i haver realitzat cursos específics per practicar activitats a la muntanya que no només ens donaran coneixements d'autoprotecció sinó també experiència i seguretat per poder reaccionar correctament en determinades situacions d'emergència.

-Avisar: al 112, telèfon d'emergències. Cal trucar, tan aviat com sigui possible, a aquest telèfon i passar a l'acció immediatament.

És molt important que tots els membres del grup coneguin en tot moment la ruta i la posició a on es troben, perquè, si es produeix un accident, qualsevol pugui ser capaç de donar l'avis. Un bon recurs és buscar punts de referència fixos que facilitin la localització als equips d'emergència.

Cal mantenir la calma i procurar donar la informació de forma concisa i entenedora: dir el nombre de persones accidentades i, si és possible, l'edat; l'estat en què es troba l'accidentat, és a dir, si està ferit, si està conscient, si sagna i si respira; i, explicar la situació i les condicions meteorològiques que hi ha al lloc de l'accident, ja que els equips de rescat hauran de valorar les opcions que tenen per poder-hi arribar.

# QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT

En aquest sentit, cal mirar de tenir i conservar la cobertura del mòbil i de no fer trucades inútils que gastin la bateria, ja que el fred i la falta de cobertura fan que es descarregui més ràpidament. A més, en cas d'accident, els equips de rescat miraran de posar-se en contacte per tal d'avaluar la situació, determinar la posició i donar consells abans d'arribar.

De fet, els telèfons mòbils ja es poden considerar un sistema de seguretat a l'hora de fer activitats a la muntanya. A gran part del nostre país tenim cobertura de telefonia mòbil, ja sigui per una companyia o una altra. Per això, les trucades al 112 es poden fer a través de qualsevol companyia, encara que no sigui aquella amb la que tenim contractat el servei. A més, el telèfon 112 es pot marcar sense que tinguem targeta SIM a dins del mòbil, sense saldo (en cas de telèfons de pagament) i, fins i tot, amb el teclat bloquejat. Aquests avantatges, fan que la trucada al 112 sigui un potent sistema d'alarma. No obstant això, hem de tenir clar que en aquells llocs on no arriba cap tipus de senyal, no podrem trucar al telèfon d'emergències.

D'altra banda, la tecnologia del 112 ja permet fer una aproximació a la situació de la persona que avisa perquè les trucades que es fan amb els mòbils indiquen quina antena és la que transmet la senyal del nostre telèfon. A partir de conèixer l'antena es calcula a quina zona hi ha el terminal telefònic. Aquesta localització no és tan precisa com la que podem realitzar amb el GPS, però és un bon indicador per activar l'operatiu de rescat amb la màxima rapidesa.

-Socórrer: és important també conèixer què podem fer per ajudar a la persona accidentada. Aquí se'ns obren dues vies de coneixement, per una banda la vessant tècnica de la recerca i el salvament, és a dir, aquelles maniobres que van destinades a contactar amb l'accidentat i a recolzar-lo en el què necessiti, i per altra banda, l'àmbit sanitari que són les accions de primers auxilis.

En el cas de les maniobres de recerca i aproximació a l'accidentat, prenen gran rellevància quan es tracta d'una allau, ja que la importància en la localització i el desenterrament de la víctima amb la màxima diligència possible és absolutament vital. Les possibilitats de supervivència de la víctima són d'un 90% si es treu abans de 18 minuts després de l'accident (sempre que no hi hagi traumatismes importants). Passats 40 minuts les possibilitats ja baixen al 25%.



En un altre àmbit com és l'escalada l'aproximació a l'accidentat pot veure's dificultada pel fet que el company de cordada es trobi uns metres per sobre o per sota de la reunió o, fins i tot, fora de la vertical. En aquests casos caldran coneixements tècnics específics per accedir-hi. És una situació que s'exemplifica molt bé en l'àmbit de la espeleologia quan l'accidentat està en la part superior i, per poder-lo socórrer i, fins i tot, sortir a l'exterior per efectuar l'avís, cal accedir-hi per la mateixa corda.

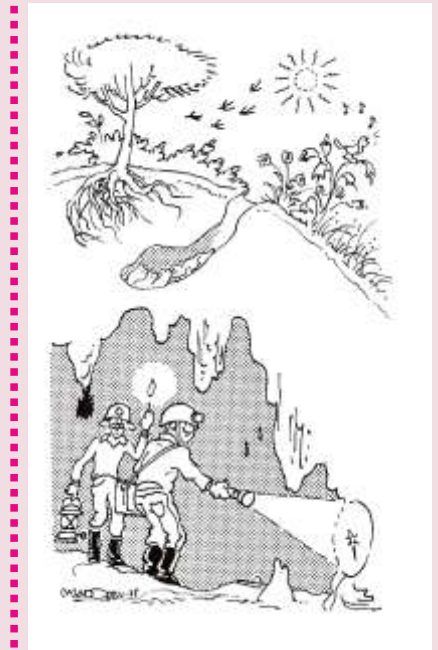
En l'àmbit més sanitari, sempre es recomana portar una farmaciola bàsica, però si no es tenen coneixements de primers auxilis és important seguir les indicacions dels equips mèdics que formen part del rescat. I, mentre aquests no arriben, és aconsellable no deixar sola a la persona accidentada i abrigar-la amb una manta tèrmica per protegir-la del fred, ja que la seva temperatura corporal pot baixar considerablement.

En aquest mateix context, és molt important no fer accions de les que no es tinguin coneixements o preparació, com per exemple administrar determinats medicaments que puguem disposar a la farmaciola sense estar-ne segurs. Són coneixements que es poden ampliar en molts dels cursos de socorrisme bàsic o avançat que es fan dirigitament als esports de muntanya.

El coneixement de totes aquestes premisses i conceptes no ens privaran pas d'aquesta sensació de llibertat que es pot sentir quan sortim a la muntanya. Al contrari, tots els passos que fem en la preparació de l'activitat, ens permetrà gaudir amb més plenitud, respecte, coneixement i seguretat d'aquest espai tan atractiu i grandios que compartim.



Troba les 7 diferències.



En Jep i en Fidel son espeleòlegs consumats, però a l'hora de dibuixar l'escena, no coincideixen en tots els detalls i encara que semblin iguals, hi trobaràs 7 DIFERENCIES.

Experts en futur des de 1864

**ASSEGUANCES**  
**ESCODA**

Assegurances **CATALANA OCCIDENT**



**Assessors d'Inversions i Assegurances**

**Servei en assegurances Personals, Multiriscos i Financers**

AUTOMÒBILS	PIME	ESTALVIS
VIVENDES	RESPONSABILITAT CIVIL	PLANS DE PENSIONS
COMERÇOS	COMUNITATS	FONS D'INVERSIÓ
ACCIDENTS / SALUD		

Roger de Llúria, 7 - Tel. 977 40 25 03 - Fax 977 40 32 01

**MÓRA D'EBRE** [escoda.marti@catalanaoacci.es](mailto:escoda.marti@catalanaoacci.es)

Des dels temps més remots les aigües de l'Ebre han estat solcades pels diversos pobles que hi han fet estada: ibers, fenicis, grecs, cartaginesos, romans, visigots, sarrains... Les naus, empeses per la força favorable del corrent de l'aigua i dels vents o ajudades pels sirgadors, varen fer conèixer i estendre per arreu el nom d'Ibèria. Els sirgadors, homes de força i empena, empenyien els llaguts plens de mercaderies o viatgers que travessaven el territori, i establien un camí secular que marca un itinerari que ha estat bressol d'unes vivències immortalitzades per escriptors tan il·lustres com Artur Bladé i Desumvila, i Jesús Moncada. Avui, els camins i senderes de la nostra comarca han estat solcades pels valents i esforçats corredors i caminadors que han desafiat l'orografia, les altes temperatures i la exigent ruta que tenien preparada l'equip organitzador d'aquesta cursa.



L'any passat, el nostre company i soci Jim Dill, amb el suport incondicional i ferm de l'Albert Ferré, s'entestava a organitzar una cursa de muntanya per la nostra terra, tot cercant paisatge, duresa i ambient, i assolien un èxit inesperat amb un bell recorregut i una magnífica organització. Aquest any, un equip de corredors extrems d'aquestes dures i exigents rutes, comandats per Jordi Vidal i amb la col·laboració imprescindible de gent com l'Albert, l'Oscar i d'altres habituals d'aquestes curses, donen forma i

magnifiquen el format fins a aconseguir allò que semblava impossible, tres excel·lents recorreguts: Cursa de Muntanya de 24 qm., Marxa de muntanya de 13 qm. i Marxa d'Iniciació de 6 qm. Tot assaonat amb una magnífica i cuidada organització on a cada quilòmetre de recorregut un control s'assegurava de la continuïtat i seguretat dels participants, amb abundants controls d'avitallaments líquids i sòlids i amb un control exhaustiu i pormenoritzat de cada tram de cursa. El magnífic colofó va ser la festa a l'arribada a la Plaça de Baix, on l'abundosa presència de gent, el colorisme de l'acte, el marcador digital i la magnífica i excepcional locució de l'impagable Gabi, van aconseguir que l'acte acabés sent de molt nivell i excepcional. Només queda un HURRA! pel magnífic dinar facilitat pel Marc Gaixet, cuiner del Pas de l'Ase i impulsor i gerent del Gastrobar Píscolabis de propera inauguració, que va delectar als corredors amb un excel·lent i refrescant gaspatxo i una excepcional i saborosa amanida de pasta que acompanyada de bon beure i bons postres van aconseguir de recuperar les forces dels participants. Hem d'esmentar la desinteressada col·laboració de les empreses comercials i industrials de la zona, així com de les associacions culturals i esportives, i també de l'ajuntament de Móra d'Ebre, que va ser clau en l'aspecte logístic, gràcies a tots!

Les dades esportives són crues i no reflexen la superació i l'esforç personal de tots els participants, que de ben segur van superar els seus límits.

En la modalitat CURSA DE MUNTANYA, en JOSE LOZANO GARCIA de Puigcerdà, va fer tot el recorregut en 1:57:26, seguit per MANU SANCHEZ CARMONA i



# 2A CURSA DEL CAMÍ DE SIRGA

ABDERRAHIM EL QAYED. En l'apartat de dones, la RAGNA CATHELIJNE DEBATS, va ser la que va assolir el número 1 del podi, seguida per CARMÉ MILLAN SOLA i SILVIA GIVOGRE.



En la modalitat de marxa, en XAVIER MENDEZ CAMPS, aconseguí de fer el recorregut en 1:09:08 que li procura el primer podi, seguit per GUIFRÉ CARDONA MONTAÑA, soci de la nostra entitat, i per IVAN SALVADO OBRERO. En l'apartat de dones, JULIA ROCA BENAIGES, puja al cim del podi, seguida per NURIA AMOROS LUCAS i per MARIA GARIAZUARA.

Es fa difícil definir allò que veiem al llarg d'unes hores en qualsevol acte d'aquest caire, però si aprofundim una mica i meditem sobre tot allò que signifiquen aquestes hores de disbaixa, veurem que darrera hi han moltes hores i molts dies d'esforços, d'imaginació, d'hores perdudes, de despatxos, de cartes, de diners esmerçats,... i tot plegat sense cobrar, tant sols per la il·lusió de que el nostre poble surti al mapa. Per això i perquè els entenem i compartim el seu esforç i la seva dèria, des d'aquestes pàgines els enviem un reconeixement i una abraçada de complicitat i un desig de continuïtat, perquè estem amb vosaltres!, moltes gràcies pel vostre esforç en nom de La Picossal!





15 de maig, El Congost de Montrebei, llaurant camins a la pedra. 40 assistents.

Una nodrida assistència va fer justícia a aquesta ruta imprescindible en el catàleg de meravelles naturals de la nostra pàtria. La jornada va venir marcada per un cel blau i nítid i de temperatura agradable, això, unit a unes temperatures suaus, va permetre gaudir d'una magnífica excursió de ritme pausat i contemplatiu, cosa que el paisatge demana. El fet d'anar amb autobús va facilitar de seguir la ruta en tota la seva plenitud, de punta a punta, sense perdre'ns cap racó, contemplant i gaudint dels espectaculars paratges i racons d'aquest indret, de la nostra terra, com ara l'espectacular gruta de les Orenetes, que no tenen parangó. En definitiva, aquesta ha estat la primera d'una sèrie d'excursions que aquest trimestre han portat als nostres socis a conèixer alguns dels llocs més emblemàtics de la nostra orografia.



12 de juny, El Pedraforca: a la tercera va la vencuda. 21 assistents.

Realment es fa difícil de definir la sensació: un cel blau, boira baixa, un paisatge de llegenda i molt bona companyia. Tota una amalgama de sensacions que van propiciar una jornada excel·lent en la que tots els assistents van assolir l'esquerp i feréstec cim del Pedraforca, a partir d'ara el Pedra tal i com l'anomenen els que l'han assolit. Al ser una jornada de pont festiu, la massificació era més manifesta que de costum, però el ser matiners ens va permetre de gaudir d'una certa intimitat durant l'ascensió, si bé a l'inferral tartera de baixada, a través de l'enforcadura, l'aglomeració va ser inevitable. A l'arribada al refugi Lluís Estasen, on vam dinar, l'orgull i la satisfacció de tots els socis era evident i es va fer palès en les converses, que entre mos i mos, es desenvolupaven entre els assistents. Al moment del retorn als cotxes, una coca d'avellanades de La Fatarella, que el Joan Rius portava, va fer les delícies i va ser el colofó perfecte d'aquesta fantàstica jornada.



17 de juliol. Cinquena Ascensió Nocturna a La Picossa i sopar a la fresca. 38 assistents.

Probablement la competència "deslleial" de cert concert, va causar baixa d'alguns habituals a aquesta tradicional i fresquívol excursió estiuenca, que acaba amb un sopar de germanor. Tot i així, podem considerar prou important l'assistència a aquest esdeveniment que combina l'excursionisme amb una jornada de germanor. Les temperatures suaus, la nit entre estelada i boirosa, la serenitat de l'ambient,... com sempre una experiència excepcional, que va acabar amb un abundós sopar a l'ermita de Sant Jeroni, al que la Sunsió Alerany va afegir l'agradable i gustosa sorpresa d'un excel·lent coc que va generar un allau d'elogis i va resultar el final perfecte per a una jornada única i especial. Tot plegat sensacions, textures, percepcions, que busquen aconseguir una harmonia entre els nostres socis i amics.



24 de juliol. 2na CURSA DEL CAMÍ DE SIRGA. Més de 250 participants.

En aquest número de Lo Cercç ja hem comentat abastament la rellevància i el clamorós èxit d'aquesta prova. Creiem que per segon any ha quedat demostrada la possibilitat d'organitzar una cursa tant exigent i complicada com aquesta, a plena satisfacció dels participants, tant sols cal entrar a Internet i buscar comentaris als blogs dels participants, així veurem que no tant sols no són crítics, sinó que a més són francament laudatoris i admiratius. Des d'aquestes ratlles només podem donar una veu d'ànim als esforçats i inspirats organitzadors del event; com dirien al país Basc: AUPA!



## QuÈ FAN ELS NOSTRES SOCIS?

### CAMÍ DE SANT JAUME

L'Eloi Galindo, junt amb Lluís Reverter, Sardà i Carlos, tres amics del Club Judo Móra, van pedalar 790 Qm en vuit dies per seguir el camí de Sant Jaume, variant del camí francès, des de Roncesvalles fins a Santiago de Compostela: una experiència realment divertida i que els agradaria repetir per la variant del nord, o bé, per la via de la plata. El clima que va caracteritzar el trajecte era força agradable, tenint en compte que van emprendre la ruta en BTT al juny, ja que només va ploure dos dies. Entre els peregrins es saludaven: " ¡Buen camino!", al llarg de la ruta. Ells animen a qualsevol persona, sigui en bicicleta o caminant a fer-lo. Tant els albergs com la gastronomia estan molt bé, tot preparat per l'afluència massiva de gent que recorre el "CAMINO".



Per part nostra, felicitem al nostre company i soci, Eloi Galindo, per haver assolit aquest repte que de ben segur els enriqueix com a persones i com a esportistes.

### LA PORTA DEL CEL

Els nostres socis Lluís Bonastre i Robert Albesa, afronten aquesta dura i exigent travessa de La Porta del Cel (Alt Pirineu), de 65km de distància i amb més de 11.000m de desnivell acumulat. Sortint de Tavascan, passant pels refugis de Vallferrera, Pinet, Certascan, Camping de Graus i arribant altre cop a Tavascan. Aquesta ruta està pautada per ser realitzada en 5 dies i en aquest cas ho han realitzat en 3 dies, tot un èxit remarcable. En representació de l'associació excursionista la Picossa varen deixar un "buff" de l'associació a la Creu de la Pica d'Estats.

Un fort aplaudiment per aquest parell de socis que aconsegueixen donar forma a l'important esforç que suposa aquest recorregut reservat als més durs!



15 de maig de 2011

Fotografia de grup dels assistents a la sortida del Congost de Montrebei



12 de juny de 2011  
Al cim de l'emblemàtic Pedraforca, un dels sostres més cobejats del Principat.



16 de juliol de 2011

La nodrida assistència a la nocturna del cim de l'Estel.



24 de juliol de 2011  
Un moment de l'entrega de premis de la IIa Cursa del Camí de Sirga.

