



# LO CERÇ

Revista informativa de l'Associació Excursionista "La Picossa"

# QUÈ FAREM?

PORTADA. El campanar del poble vell de Faió durant la piragüada.  
FOTO: Lluís Balsells. 19 de setembre de 2011.

18 de desembre. Les Moletes d'Arany, el cor més feréstec del Port.

Reprenem la intenció del mes passat amb aquesta ruta que 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. L'excursió 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 i planegem per dalt de la divisòria dels dos rius Matarranya i Ulldemò, 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 o cinc 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 proposen la Mercè i el Genaro, i que de ben segur no ens deixarà indiferents: NO US LA 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.

22 de gener de 2012. Ermites i miradors de Falset.

Prop de casa tenim espais quotidians que passem per alt per massa vistos, però que serveixen petites joies amagades, seductores i sorprenents, i que permeten gaudir d'una passejada amable i entretinguda, contemplativa i admirativa, un repàs per la terra i per la història. Aquest és el cas que ens ocupa, la zona de Falset és curulla d'història i de paisatge, i la religiositat dels nostres avantpassats va propiciar llegendes i edificis de singularitat i atractius únics, i com no, un paisatge conformat per la rogenca pedra

tosca. A aquesta fórmula magistral hi afegim uns tocs de paisatge, un polsim de pedra seca i uns tocs de restes de la guerra civil i tindrem un magnífic menú muntanyenc que complaurà tots els gastrònoms de la muntanya, amb l'al·licient afegit de ser una excursió curta. Per a tots i per a tothom, si voleu tenir més informació i veure'n alguna imatge entreu al foro de La Picossa a:

<http://lapicossa.foros.ws/t570/ermites-i-miradors-de-falset/> i us en fareu cabal.

Sortida: Del Passeig del Pont a les 9:00 del matí. És una excursió matinal de unes 2:30 hores de camí sense complicacions.

19 de febrer de 2012. Carrerada de les Taules.

Aquest itinerari ens portarà a una antiga via de comunicació, la Carrerada de les Taules, construïda principalment per al pas del bestiar. Encara avui dia es poden observar els marges que la delimitaven. Des d'aquí en dies clars gaudirem d'esplèndides vistes. Caminant per aquests antics senders de comunicació ens arribarem fins a alguns masos aïllats de la Serra de Llaveria, com la Caseta de la Vall, encara amb conreus actius de vinya, i el Mas d'en Cosme, on el bosc ha engolit les antigues terres conreades. Al llarg de l'excursió podrem copsar i meravellar-nos del dur treball per conrear la muntanya que portaven a terme els nostres avantpassats i serem conscients de com ha canviat el paisatge. Es tracta d'un recorregut perifèric de la Serra de Llaveria que gaudeix del plaer de la solitud i de la descoberta, una petita joia que ens proporcionarà sensacions diverses i plaents per una part del Priorat més abandonat.

Sortida: Del Passeig del Pont a les 8:00 del matí, es tracta d'un recorregut de 3:30 hores aproximadament, sense cap dificultat tècnica i d'un encant particular i excepcional.



18 de març de 2012.

Aquesta excursió, ve apadrinada per bona part dels socis més coneixedors del Port més excepcional i desconegut, en Pau, en José Luis, la Mercè i el Genaro, han estat defensors abnegats de que es fes aquesta descoberta al Port, i amb el guiatge d'en Josep M<sup>a</sup> Escoda, la farem aquesta primavera. Es tracta d'una descoberta natural per un paratge, esquerp i acinglerat, que va patir les conseqüències del paorós incendi que va llevar la vida a cinc bombers. Assistirem doncs al despertar de la natura en la terra cremada, remuntarem viarany ocults, seguint el caragol fins al Coll del Bidaubar, per pujar pel curiós i amagat grau de l'Escalerola, tot cercant la cresta que ens durà fins a l'Engrilló, el cim més alt de la zona i que assolirem per a baixar seguidament al bucòlic paratge del Montsagre d'Horta, on dinarem, per seguir ruta després i baixar pel magnífic pujador d'en Valero, un laberíntic i aeri viarany, que rebusca entre la pedra i la paret la

solució més fàcil per assolir altre cop el pla. Es tracta d'una sortida que ja ara, ha despertat desig més enllà de La Picozza i a la que gent d'arreu del país sembla interessada a assistir. No us la perdeu!

Sortida: Del Passeig del Pont, a les 7:30 del matí. És una excursió per a tot el dia i cal portar esmorzar i dinar i anar proveït d'aigua.



RECOMANACIONS

- ▶ En compliment de la normativa vigent, es facilitarà l'assegurança federativa temporal, al preu de 4,60 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 Luïus.
- ▶ A través de la nostra pàgina web [www.lapicozza.org](http://www.lapicozza.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 [lapicozza@gmail.com](mailto:lapicozza@gmail.com). D'aquesta manera estaràs convenientment informat. 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.

PICS MONTCARO 1447mts

**ENS  
TRALLADEM  
AL POLÍGON  
"LES PORTES  
DE  
TORTOSA"!!!**

**A PARTIR DEL MES DE GENER, UN NOU ESTABLIMENT DE 600 METRES QUADRATS DEDICATS A LA MUNTANYA I A L'ESPORT EN EL MEDI NATURAL, DEDICATS A TÚ AMB LA MATEIXA QUALITAT I LA MATEIXA CONFIANÇA A LA QUE ESTAS ACOSTUMAT. PRIMERES MARQUES INTERNACIONALS PER FER MÉS FÀCIL LA TEVA AVENTURA, VINE I DISFRUTA. SOM ESPECIALISTES.**



Ens trobaràs a la carretera de Tortosa a l'Aldea, vora el **DECATLHON**





Una vegada més, es va dur a terme el Dia del Camí de Muntanya, la 47 edició d'aquesta festa major de l'excursionisme, a la que vam assistir una nodrida representació de La Picossa. La diferència amb d'altres edicions anteriors, és que aquesta vegada es va acabar amb un merescut homenatge als iniciadors dels GR's a Catalunya i a la península, i a tot un grup de persones que des de l'anonimat han treballat i treballen en la recuperació, neteja i condicionament de camins des del més absolut voluntariat.

També entre els nostres socis tenim companys com el J. L. Ordovàs, el J. Margalef, el J. M. Escoda, J. Hernández, J. Vidal i l'equip organitzador de la cursa, ... gent que treballa i s'esforça per tal de que nosaltres puguem gaudir de les seves descobertes i transitar per les rutes que ells han arranjat, vagi doncs per ells el nostre reconeixement i el nostre homenatge.

Aquest esperit de sacrifici i la solidaritat que comporta son part important dels valors que tot muntanyenc ha de tenir i als que des de la nostra entitat volem donar difusió i valor. En el món en que vivim, son valors que cada cops son més necessaris i la comprensió i bona voluntat que comporten, son part essencial de la convivència entre els humans. Es per això que volem destacar l'actitud d'alguns socis, sempre disposats a col·laborar, ajudant amb les piragües, donant suport a companys amb dificultats, aportant bon humor i col·laborant amb actitud positiva a la bona marxa de l'activitat. És aquí on vull destacar l'actuació d'en Roger Sastre aquesta darrera piraguada, on a l'adonar-se que un consoci havia bolcat la seva piragua, corre a ajudar-lo i amb el seu consell i ajut es preocupa de que estigui be i fins i tot li deixa la seva jaqueta per tal que no agafi fred. Tot un exemple i per si fos poc, a l'acabar la piraguada, ell i el seu germà Genis van ser dels pocs socis que van ajudar a carregar les piragües a l'empresa contractada, "chapeau" per ells!

Amb aquest número de Lo Cerç, acomiadem aquest any 2011, un any difícil per al món en que vivim, però també un any en que La Picossa ha afrontat uns reptes i evolucionat una mica més, amb una secció d'escalada cada cop més forta, amb un augment constant de socis i amb objectius nous, com el Pedraforca o l'Anayet, que s'han assolit amb maduresa i alegria.

És ara doncs, el moment de fer nous projectes i enfrontar amb il·lusió un any carregat de possibilitats, un any en el que intentarem que totes les excursions siguin "la millor" i aconseguir així que pugueu gaudir i conèixer aquest magnífic món natural en el que vivim.

Finalment un tema molt important: EL DIA 28 DE DESEMBRE ES FARÀ LA PRIMERA COMANDA DE LLICÈNCIES FEDERATIVES, tot seguit que tinguem clar les prestacions, preus i cobertures us donarem la informació a través d'email i de la pàgina web. Les següents comandes seran el 15 de gener i el 30 de gener i a partir de llavors es faran un cop al mes. Els que estigueu interessats truqueu al 977 400 720 o al 977 401 989 i parleu amb la Montserrat. Us puguem que sigueu comprensius i col·laboreu per tal d'aconseguir fluidesa i senzillesa en la gestió.

Des de la junta de l'entitat, us volem desitjar que aquest any 2012 sigui millor any per a tots i que pugueu gaudir de la vostra amistat durant molts anys.

FELIÇ I VENTURÓS ANY 2012!!!



**REFUGI:** Refuge de l'Étang d'Arraing  
**ZONA:** Vall de Biros, Ariège  
**SITUACIÓ:** A la bora nord de l'Estany d'Arraing  
**CARACTERÍSTIQUES:** Refugi guardat de juny a octubre, 52 places. 25 a l'hivern. Servei de menjades i avituallament.  
**ASCENCIONS I TRAVESSES:** GR-10, Tour de Biros i Pic de Crabère  
**ACCÉS:** En cotxe fins Eyllie o Playras, des de ambdós llocs. 3h. de marxa per sender.



**REFUGI:** Etang Pinet  
**ZONA:** Montcalm Pica D'Estats - Vall de Videssos.  
**ALTITUD:** 2250 m.  
**SITUACIÓ:** Al peu de l'Estany Pinet.  
**CARACTERÍSTIQUES:** Refugi guardat i obert del 15 de juny al 15 de setembre. 50 places. Servei de menjades i cuina lliure.  
**ASCENCIONS I TRAVESSES:** Montcalm, Pica D'Estats, Pica Rouge de Bassies.  
**ACCÉS:** Fi de carretera L'Artigue 1.200 m., després 3h 30' a peu.



**REFUGI:** Refuge de l'Étang Fourcat  
**ALTITUD:** 2445 m.  
**SITUACIÓ:** En les proximitats de l'Estany Fourcat, marge dret del barranc.  
**CARACTERÍSTIQUES:** Refugi de 25 places (10 a durant l'hivern). Guardat del 25 de juny al 15 de setembre.  
**ASCENCIONS I TRAVESSES:** Pic de Tristana, Pic de l'Étang Fourcat, H.R.P  
**ACCÉS:** A peu des de la Central Elèctrica de Pradières, 3h. 15'.

## Crònica d'un estiu

Després d'un calorós estiu on hem passat una mica de "sequera" escaladora, tota la secció d'escalada de l'Agrupació tornem a estar *onsight*.\*

Potser no hem escalat massa aquests mesos de calor però no vol dir que no haguem estat actius; gairebé tots els que entrenem al nostre rocòdrom, som multidisciplinaris en esports muntanyencs i l'activitat ha estat frenètica, tant en curses Btt com Curses de muntanya o altres , totes relacionades amb el mateix medi.

Fins i tot tenim membres del "Portalet" que han fet espectaculars papers a curses

importantes, com *Rubèn del Àguila* amb la seva espectacular segona posició a la 2ª edició dels Skyrunners a les portes del Cel. També destacar el bon paper de l'*Ademir Castillo* amb la 22ª posició a la XIV Triathlon Popular de Tarragona, a més de portar una bona posició al Circuit de curses de Muntanya de les terres de l'Ebre, juntament amb *Roger Margalef*, i *Rubèn* on també participen el *Robert Albesa*, *Jacob Marsal*, *Pasqual Masedo* i *Jordi Alfonso*.

També esmentar les participacions d'en i a diferents Trobades i Curses de Btt de les nostres terres com la 2ª BTT de l'Auberge a Benissanet, la IV cursa a per la Cabra de Tivissa, la 6 Bike Marathon Terra Alta a Gandesa o la nostra BTT de l'Ebre Camí de Sirga, que ja va per la 6ª edició.



Campions del II Open Bloc lo Portalet



Jofre i Lluís Blocant a la Pedra de la Bruixa, Ascó



L'Arnau i el seu iaio, un exemple per a tots, al block del Porc, Margalef.



L'Ademir Castillo guanyant posicions a la 4ª Cursa de muntanya d'Ulldesona.

Quan dic que no hem "tibat" massa, potser sona exagerat i la veritat és que no fa justícia, ja que en aquests últims mesos, alguns membres li han donat de valent a la roca i han aconseguit encadenaments importants. Destaquem el primer setè que l'Oscar s'anota en la seva llarga llista fanàtica de vies encadenades, amb "Pedopulsion" un 7A de ca la Marta, a Margalef, o el primer 6C de Ruben, encadenat a Can Pesafigues amb "l'Estibador" de la mateixa escola.

Jofre, encara que ara degut a lesions ha frenat la seva evolució vertical, aquest 2011 va consolidar el grau de 7A a vista. A més va encadenar "Escaladora de llunes" (lo Paredón) i "el Beduí" (les Crestes) dos 7A+ de l'escola de Cabacés i un espectacular "Eскурço Blanc" 7B del sector el Falconet, de la mateixa escola. Altres membres també han anat fent a la Roca en els seus respectius graus i amb moltes ganes d'evolucionar, com Robert Albesa que tot i no portar ni un any gairebé escalant ja ha aconseguit encadenar un 6A a vista a la nostra escola preferida, Margalef.

Margalef, és gairebé la nostra casa en quan a zona d'escalada, però no és l'únic lloc que els "portalencs" hem tibat. Des de zones molt properes a casa com Miravet, Tivissa, el Pinell, Cabacés, Ulldesona, Horta de Sant Joan...fins a



optim.gr

disseny gràfic / pàgines web / impremta digital

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

info@optim.gr  
www.optim.gr

# EL PORTALET NO ESTÀ SEMPRE DE "CARA A LA PARED"



Roger Margalef a tope a la  
3ª Cursa de les Roques a  
Horta de Sant Joan.



Oscar Rios a "Tripiclimb" 6B  
+ Rat del bosc, Cabacés.

altres no tant properes però molt importants com Oliana, Tartareu, Santa Linya, Montserrat...tant en escalada esportiva com clàssica. Un altre lloc per mencionar és la Riba on varis dels nostres membres van participar al II RIPABLOC, la segona edició d'aquesta concentració d'escalada en bloc, a la zona del Clot d'en Goda.

Aquest any també vam consolidar la segona edició l'Open Bloc lo Portalet, que va ser un èxit de participants, continuarem treballant pel tercer. També informar-vos del nostre creixement en quant a membres, ja siguin gent que ens visita temporalment o altres que és queden, tots formen part ja de la família del Rocòdrom lo Portalet. Una família que no para de créixer en totes direccions i sobretot amb una que és molt important, que és la secció dels més petits amb el Martí, l'Arnau, l'Aniol i la més recent que ens ha alegrat a tots la del Roc.

I d'una família us vull parlar també en aquestes línies, la de L'Arnau i l'Eric Brut que el passat mes d'octubre compartint roca i corda ens van donar una lliçó d'unitat, esforç i superació.

Ens van ajudar a demostrar que el nostre esport no té límits i vam estar escalant tot el dia amb tots els integrants de la seva família i tots vol dir tots! La Tere, la Carol, el Padri i fins i tot el Iaio, que amb 71 anys es va calçar els gats i ens va demostrar que mai és massa tard per començar a "trepar"! Felicitats a tots, va ser un Gran dia de Pedra amb una Gran Família.

Comunicar-vos també que a part de visitar-nos i compartir vivències i entrenaments al Rocòdrom, podeu passar-vos i afegir-vos al Grup de facebook del Rocòdrom lo Portalet, on a més de intercanviar fotografies i vídeos podreu estar a la última de notícies i activitats que anem fent.



Res més, esperarem el bo de l'hivern per disfrutar també de la neu i el gel i sobretot per gaudir d'una temporada fanàtica d'escalada on esperem explicar-vos grans encadenaments i aventures. Ens veiem aviat.  
Salut i Pedra.

Rocòdrom lo Portalet. Novembre 2011

\*onsight: A vista, terminologia que s'empra quan una via s'encadena a la primera sense tenir cap referència.



Jofre Saladié a punt de fer Top a l'últim Problema del II Open Bloc lo Portalet.

## El cos humà és aigua, beure per rendir

L'organisme humà en dues terceres parts és aigua, factor responsable de la nostra dependència en gran mesura del líquid element. A més, aquells òrgans composts per percentatges més grans d'aigua, entre els que trobem el cervell i els múscles (amb més d'un 75% del seu pes en aigua, mentre que el teixit gras i els ossos contenen baixos percentatges en aigua), són més dependents d'aquesta, el que fa necessari una hidratació constant de cara a mantenir el seu funcionament més òptim. És del tot sabut que, els múscles per a cada moviment i el cervell, per a regular tot el funcionament orgànic, són del tot indispensables en la pràctica de l'esforç físic. Quan aquests percentatges varien disminuint, també disminueix la quantitat de plasma, la sang es torna menys fluida i aquest augment de densitat suposa pitjor circulació de la sang fins als múscles que necessiten oxigen i nutrients.



Caminar, escalar, la bicicleta, tot això genera un mateix efecte al nostre cos: la sudoració. Qualsevol activitat física fa augmentar la temperatura interna de l'excursionista o escalador, de forma que, per tal de mantenir-la dins els límits adients per al correcte funcionament de l'organisme, es fa necessari eliminar una part de la calor que s'acumula, així s'aconsegueix per mitjà d'un compost líquid que traspua de l'interior a l'exterior. Aquest compost no es altra cosa que plasma procedent de la sang. Aquest líquid, que es el que fa possible la circulació de les cel·lules sanguínies, al pasar pels capilars pròxims a la pell, es extret i transportat a l'exterior per a evaporar-se, conseguint d'aquesta forma l'eliminació de calor des del interior a l'exterior.



Tot aquest procediment té un preu. Al seguir amb la nostra activitat, la suor no deixa de produir-se i per tant la sang es va convertint en un líquid cada cop més viscos, perjudicant així la circulació pels vasos sanguinis i per tant menoscabant la possibilitat d'arribar en òptimes condicions a la musculatura de qualsevol part del cos i obligant al cor a fer més esforç per empenyer la sang. Totes aquestes condicions adverses son les responsables que amb tant sols la pèrdua de pes (en forma de suor) d'un 1%, ja es redueixin seriosament les possibilitats de qualsevol individu de rendir al màxim.

Una vegada la hidratació disminueix, la fatiga prematura, la impossibilitat de mantenir l'esforç, els problemes de calambres, la descoordinació en la contracció i relaxació muscular i les lesions, poden apareixer compromentent així el rediment de la persona.

Per a mantenir constants les condicions internes d'hidratació de l'organisme, es fa imprescindible una reposició adequada dels líquids que es perden. Estudis científics recomanen una ingesta d'aigua de 200 a 300 mil·lilitres cada 15 a 20 minuts. Això ve donat per la capacitat de l'estómac de buidar el contingut d'un litre d'aigua en una hora. Més quantitat d'aigua bloqueja aquesta capacitat de drenatge i dificulta la hidratació ralentitzant-la.



Es cert que en la practica de l'excursionisme i l'escalada, resulta del tot impossible seguir aquesta pauta d'hidratació, per tant es recomana la rehidratació en tots aquells moments que sigui possible, tant si es aprofitant una parada de descans o per poder-se aprofitar de la presència d'aigua potable en el nostre recorregut. Aixó sí, és essencial de no ingerir grans quantitats d'aigua en poc temps, ja que lluny d'hidratar el que aconseguim és un efecte "rebot", quedant l'aigua més temps a l'estómac, amb el que es desaccelera l'arribada d'aigua al muscle, amb els problemes que aixó comporta, tant per a la correcta hidratació com per la comoditat de l'escalador o muntanyenc.

Per altra banda, el temps que dediquem a la hidratació és el moment ideal d'aportar a l'organisme materia prima de primera qualitat per a mantenir l'esforç al màxim nivell. Aquests nutrients clau son els carbohidrats (també anomenats hidrats de carbono) i que podem incloure a l'aigua que bevem. D'aquesta forma aconseguim dos objectius essencials: reposar l'aigua perduda per la suor i reabastir d'energia els muscles que estan actuant durant l'activitat, mantenint així el nostre nivell màxim per a l'esforç. Els estudis científics han establert la quantitat idònia en 60-80 grams de carbohidrats per litre d'aigua, i el tipus ideal de carbohidrats son els denominats simples. O sigui el sucre refinat o la glucosa líquida diluïdes a l'aigua que bevem. Si l'esforç és molt constant i tenim poques oportunitats de descansar, podem augmentar la concentració de sucre fins a 100 grams per litre d'aigua.

I ja posats podem tenir en compte un altre factor força important: junt amb la suor el nostre cos elimina també sals minerals (sodi, clor i potasi principalment) i aixó afecta directament a la qualitat de les contraccions musculars, ja que el muscle els utilitza per a fer-les. Si aquestes sals son eliminades en grans quantitats es donen els calambres musculars i el moviment del muscle es veu seriosament afectat. Per tal d'evitar-ho s'aconseja incloure a l'aigua, a més dels carbohidrats, entre 400-600 mil·ligrams de sal comú i entre 200-400 mil·ligrams de potasi per a cada litre d'aigua. Aquestes pautes garanteixen una perfecta reposició d'electròlits, de manera que el buidat gàstric segueix mantenint una velocitat adequada. Però siguem realistes: no anirem preparant pocions màgiques mentre caminem, per tant, la reposició de tots aquests compostos l'aconseguirem simplement amb l'ingesta d'aliments.

Si la teva opció es la de comprar qualsevol dels productes preparats que hi ha al mercat, observa bé la informació nutricional de l'etiqueta, per tal de que els percentatges d'electrolits i carbohidrats estiguin dins els paràmetres aconsellats i assegura't que el seu sabor t'agrada, no sigui cas que despres tinguis una sorpresa i passis sed per culpa de la cantimplora!

Finalment, tingues ben present que la hidratació comença el dia abans de l'esforç i que un excursionista ben hidratat, suporta millor l'esforç, aguanta més be el fred i la calor i fins i tot es considera que s'aclimata millor.

**Tirants o Tirants de Cerç:** Teranyins allargats que assenyalen vent. Recollit a Ascó, Benissanet, Flix, Garcia, Ginestar, Miravet, Móra d'Ebre, Móra la Nova, Ribarroja, Tivissa i Vinebre.

**Tirants de Vent:** Semblant a Tirants de Cerç. Recollit a Darmós, Ginestar i Serra d'Almos.

**Tiranys:** Duen vent. Recollit a Llaberia.

**Torrall:** Núvols estarrufats, que es formen especialment a l'estiu i es desenvolupen verticalment. Sovint porten trons, pedra o pluges sobtades. Recollit a Darmós, Garcia, Ginestar, Móra d'Ebre, Móra la Nova, Rasquera, La Serra d'Almos i Tivissa.

**Torrall de Marcó, lo:** Núvol alt i estarrufat que assenyalen pluja per al cap de tres dies, Recollit a Darmós, Garcia, Móra la Nova, la Serra d'Almos i Tivissa.

**Torrall del Toni, lo:** És molt alt i sol. Deu ser el mateix que anomenen a Coldejou i Prattedip. Recollit a Llaberia.

**Torregruers:** Núvols inflats i generalment blancs o negres, que puguen verticalment, com els Torralls (v.). Recollit a Flix i a la Palma.

**Torregrons:** Equivalen als Torralls (v.). Recollit a Flix.

**Torrellada:** Conjunt de Torralls (v.). Recollit a Darmós, Ginestar, Llaberia, Rasquera, la Serra d'Almos i Tivissa.

**Torrellons:** Una variant de Torrall (v.). Recollit a Móra la Nova.

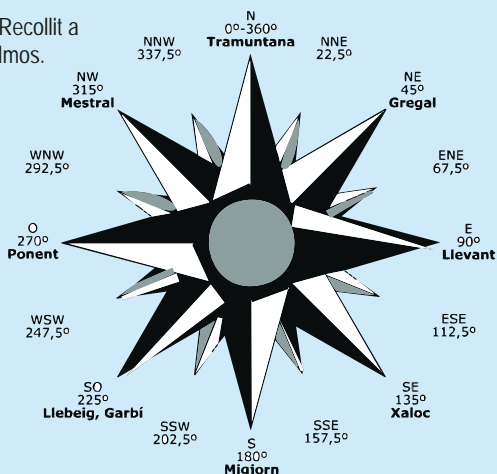
**Torrellós:** Diuen "està torrellós" o "cel torrellós". Hi ha per tant força torralls. I afegeixen que, si s'escampen massa, farà una Calçada. Recollit a la Serra d'Almos i a Tivissa.

**Torrellots:** Núvols verticals i estarrufats, despectiu-augmentatiu de Torrall. Recollit a Benissanet i a Garcia.

**Torres:** Són una variant del Torrall. Recollit a Benissanet, Darmós i a la Serra d'Almos.

**Torres Catalanes, les:** Torralls que venen de la part del Priorat i de Barcelona i assenyalen canvi de temps. Recollit a Ginestar.

**Torroguer:** Variant de Torregruer i de Torrall: núvols estarrufats i verticals. Recollit a la Torre de l'Espanyol i a Vinebre.



Troba les 7 diferències.



Als boletaires els hi passa com als pescadors de canya: no t'els pots creure. Es per això que quan dibuixen l'escena, no s'assembla amb l'original. En aquest cas entre l'original i la còpia hi han 7 diferències, seras capaç de trobar-les?

PASSATEMPS

Assegurances **CATALANA OCCIDENT**

Experts en futur des de 1864

**ASSEGUANCES ESCODA**

**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@catalanaocci.es](mailto:escoda.marti@catalanaocci.es)



7 d'agost. Anayet, paisatge, bellesa i grandesa.- 26 assistents, dels que 17 van pujar al cim de l'Anayet. Una primera experiència, una prova, un tast per veure quina acollida tindria una sortida d'agost al Pirineu. L'escollit va ser un cim fronterer i emblemàtic, de dificultat mitjana i d'espectacular vistes i la resposta dels nostres socis va ser excel·lent, tant és així que es repetirà cada mes d'agost, un mes molt calorós a les nostres contrades, però prou agradable a la serralada pirinenca.

El temps es presentava rúfol i inestable, núvols amenaçadors poblaven l'horitzó i res feia pensar que no s'acabaria tot amb una tronada i la conseqüent mullena, però els "picosseros" van demostrar una vegada més el seu coratge i esperit de sacrifici, presentant-se tots i cadascun a l'hora acordada. La marxa fins als estanys d'Anayet, sense complicacions. Allí esmorzem i després ens separem, ja que alguns dels assistents són molt joves. La resta afrontem el repte de pujar la Senyal d'Anayet o el Anayet, fàcil el primer i més complicat el segon. La totalitat dels socis decideixen d'afrontar el repte més difícil, i així, tots assolixen el cim, sempre amenaçats pel temps inestable, que després, arribant ja als colxes, es va decantar per obrir-se i mostrar-nos un sol càlid però tímid. En definitiva, una jornada esplèndida a plena satisfacció de tots els ascensionistes que van poder assolir els esquerps 2545 metres d'alçada d'aquest emblemàtic cim pirinenc, que separa França i Espanya.



11 de setembre, Diada Nacional de Catalunya.- També aquest any es va donar compliment a la ja tradicional baixada de senyeres als pilars del Pont de les Arcades que creua el riu Ebre a la nostra població. Un pont es símbol d'unió i agermanament i amb aquest acte es fa present la nostra voluntat d'unió i força del poble català. Aquest any els valents que acompanyen les banderes són el Patxi Cabrero i l'Alba Balsells que s'encarreguen de la de la banda de Móra la Nova i a la de la banda de Móra d'Ebre la baixen l'Arnau i l'Eric Brut, fill i pare respectivament, una imatge entranyable que els honora i que va despertar l'admiració del nombros públic que des del Passeig del Pont contempla l'acte.

18 de setembre, L'Ebre Català: des de La Pobra de Massaluca a Ribarroja d'Ebre amb piragües. 51 assistents. Vent, fred i un recorregut desconegut de descoberta pura i dura, un llarg recorregut amb els colxes i una zona estranya, perduda en la frontera del Principat. Un projecte absurd potser, però enigmàtic, que va il·lusionar a força aventurers, que decidits a afrontar el repte, arriben equipats de determinació a l'embarcador de La Pobra de Massaluca, on l'empresa d'aventura ROGLES, de Flix, té les piragües apunt i a dos monitors que seran els nostres guies i cuidadors. La foto de sortida dona pas a l'esglaonada cursa d'embarcacions que van envair les aigües del Matarranya que de moment acull als aventurers. El fort vent



condiciona de bones a primeres el desenvolupament de la piragüada, separant les embarcacions i donant alguns problemes d'inestabilitat als caiaquistes. Arribats a la desembocadura del Matarranya a l'embassament de Ribarroja, els expedicionaris es divideixen i mentre alguns intenten arribar al campanar de Faió, d'altres segueixen en direcció a Ribarroja, tot cercant un espai arrecerat on poder esmorzar i refugiar-se del vent fred. Així doncs, una part dels remadors assolixen el campanar de Faió que sobresurt de l'aigua, anant contra el vent i l'onatge, mullant-se i suportant el fred de cara. Després desfan la ruta, buscant la resta de l'equip, no sense que algun incident provoqui la bolcada d'algun

palista i el conseqüent rescat. Finalment, el mal temps, la força del vent i l'onatge van permetre que junts o separats aconseguíssim tots d'arribar al càmping de Ribarroja, sans i estalvis, si bé mullats com a polls. Així vam poder viure una aventura que a ningú va deixar indiferent: alguns amb satisfacció extrema, d'altres amb angoixa controlada, però amb la satisfacció d'haver assolit la meta i tots amb l'orgull d'haver fet quelcom d'especial i únic.



18 d'octubre. 47é Dia del Camí de Muntanya, a Llaveria. 25 assistents. Emotiva jornada aquesta en la que 417 excursionistes vàrem copar Llaveria. D'alguna manera va ser un acte de reconeixement a la tasca que el Consorci de la Serra de Llaveria està duent a terme amb la conservació i condicionament de la xarxa de camins, però també va ser un recordatori dels primers trams de GR senyalitzats a Catalunya. La bona organització i el saber fer del Club Excursionista REDDIS, van propiciar una excel·lent jornada, i el magnífic traçat del recorregut va permetre gaudir als assistents d'una excepcional ruta. A l'arribada al poble de Llaveria, gràcies a l'organització, es va poder visitar l'església, una exposició històrica sobre els GR a la península i el museu de Bast gratuïtament. Un altre dels plats forts de la jornada, va ser la d'homenatjar als iniciadors dels GR, que encapçalats pel senyor Enric Aiguadé que actualment compta 90 anys van rebre un recordatori de la jornada, tant sols enterbolida pels inevitables parlaments de polítics, que sense gaire criteri i amb ben poca traça, van deixar anar tota la sèrie de tòpics absurds i promeses inconcretes a les que ens tenen acostumats. Finalment es va acabar amb el tradicional i saborós Vermut de l'Excursionista, magnífica cloenda d'una festa molt arrelada que suposa una reivindicació del nostre estatus dins l'àmbit de l'esport i la natura, una oportunitat de conèixer nous camins i una forma de retrobament o de fer noves coneixences de persones afins en la nostra afició, i que cada cop guanya més força i gaudeix de més participació. Tanmateix una jornada perfecte!.

13 de novembre. La Talaia del Gaspar: Miravet, l'Ebre i l'imperi Templer. 28 assistents. Les rutes del company José Luis Ordovas, son una garantia de qualitat i d'originalitat. I aquesta vegada no ens va decebre gens ni mica, la seva dedicació i intuïció van funcionar al 100x100 i ens va dissenyar un recorregut especial i espectacular, d'una inusitada bellesa, curull d'excursionals panoràmiques sobre el riu Ebre i els paratges que el conformen. El dia, un tant núvol, tenia unes llums tardorenques excepcionals que donaven un aspecte espectral de gran profunditat i dramatisme al paisatge, tot folrant-lo d'un dramatisme especial. La ruta netejada i arranjada pel club de Miravet "La Cameta Coixa", estava en condicions excel·lents. Un altre aspecte a destacar, és la vessant històrica de l'espai que visitàvem: terra de moriscos, de templers, de carlins, de guerres i de paus, que d'alguna manera corpenia i que d'alguna manera venia rubricada per la Talaia del Gaspar, les restes de la qual donen fe de la dèria del general Salamanca i remarquen amb una interrogació un espai de la nostra història.

Consideracions històriques a part, de ben segur que tots els que vam seguir aquests camins, vàrem poder gaudir de tot un plegat d'emocions en consonància amb les sensibilitats i preferències particulars, però és ben segur que ningú en va quedar indiferent.



7 d'agost de 2011

Foto de grup al cim de l'Anayet.



Diada Nacional del  
11 de setembre.



18 de setembre de  
2011

A punt per entrar al al  
riu amb els caiacs.



16 d'octubre de 2011

Bona part dels  
assistents al 47 Dia  
del camí de Muntanya  
cel-lebrat a Llaveria.



13 de novembre de  
2011

Tots els expedicionaris  
al cim de la Talaia de  
Gaspar de Miravet.

