



més que muntanya

sefm¹⁷³

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

set, oct, nov i des 2024

NOVEL·LA **PEL·LÍCULES** **PSICOLOGIA**
SALUTART **FAUNA**
POLÍTICA **FILOSOFIA**
MANGA
CONTES
FLORA
VIATGES
TEATRE
S,CD
CIÈNCIA **BIOGRAFIES**
COMICS **ANTICS** **GUIES** **NATURA** **INFANTIL**

HISTÒRIA **POESIA** **VIATGES** **JUVENIL**

MÚSICA **CUINA**

ESPIRITUALITAT



LA PILA DE LLIBRES
 VENDA DE LLIBRES DE SEGONA MÀ

C/ Francesc Tarrega 9, 08027 Bcn
 93 528 34 26 693101633
 Dilluns a divendres: 10-13.30 | 17-20
 Dissabte 10-13.30
 @lapiladellibres

ON SOM?



TUTU SAUS

ÒPTICS-1910

Còrsega 671
 Telf.934562201

Rogent 80
 Tel.934351277



SECCIÓ EXCURSIONISTA del FOMENT MARTINEC
 C/ Provença, 591-593 - 08026 Barcelona
 Tel: 93 4357376
 www.sefm.cat - info@sefm.cat

Portada: Grup de Senderisme. GR-1 Etapa 9B. El Tallat-Alpens

Autora: Rosalia Ejarque

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: SEFM - Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 11 i 15 a 20:** Articles i col·laboracions **Pàg. 12 a 14:** Fotos activitats **Pàg. 216** Anuncis

Edició i compaginació: Jaume Figuera

Núm: 173 impressió de 100 exemplars

EDITORIAL

Aquest any 2024, el Refugi Lluís Estasen, pertanyent a la FEEC, ha fet setanta-cinc anys, es va inaugurar el 26 de juny de 1949. Aquest equipament es construí a la Jaça dels Prats, un esplèndid prat als peus de la desafiant paret rocallosa del massís del Pedraforca 2.356 m, una de les muntanyes més emblemàtiques del país. Està dins del municipi de Saldes (Berguedà) a 1.675 m d'altitud. El 1977 s'hi va fer una important remodelació.

Lluís Estasen i Pla va néixer l'any 1890 i va morir a Saldes el 22 de juny de 1947, al cap de 57 anys. No sé per quina raó sempre havia pensat que Lluís Estasen havia mort d'accident, i no: en buscar la inauguració del refugi vaig llegir que precisament ell anava a la col·locació de la primera pedra quan va patir una embòlia i va morir, patia de problemes respiratoris. Dos anys més tard s'inaugura el refugi amb el seu nom.

El 1910 va ingressar al Centre Excursionista de Catalunya i es va formar en la pràctica de l'ús de les tècniques alpinistes: corda, piolet, grampons i després en escalada.

El 1928 va escalar la mítica pared de la cara nord del Pedraforca.

En la seva memòria també hi ha a Montserrat una agulla que porta el seu nom: Agulla Estasen o Agulla de Lluís Estasen

Gaudim del Pedraforca, però cal anar amb compte, no és difícil, però hi ha grimpades a tall de cresta, peus segurs i cap clar.

Cuidem els refugis!

M. Teresa Vidal Creus

RESPONSABILITAT I COMPROMÍS



Ja ha passat un any més, adeu 2024 i benvingut 2025, i estem consolidant el grup de senderisme juntament amb els companys i companyes de l'agrupació excursionista Icària, tot recorrent el traçat del GR-1 entre Ripoll i Sant Llorenç de Morunys, aquest mes de desembre, quan llegiu aquest escrit ja haurem arribat a Prats del Lluçanès, capital de la jove comarca del Lluçanès.

També estem fent esforços per reactivar altres activitats, tot i que amb menys participació encara, no menys engrescadores. On el plus d'aventura i descoberta vol afegir un extra a les experiències, són les sortides Clàssiques, on els corriols i les dreceres amb un desnivell moderat volen apropar-nos a l'essència de la natura i l'excursionisme de sempre, cal però, un punt d'esforç que es veurà retornat per la bellesa dels llocs i paisatges que aniran omplint en les nostres motxilles.

Dones i 3000, vol també anar més enllà, ascendir més amunt, fer-ho a poc a poc, però amb el pas ferm i amb la seguretat que tot i ser poques, estem obertes a compartir els coneixements i les ganes de fer grans cims. De segur que serem capaces d'engrescar a qui encara te algun dubte per deixar-se endur per la sensació de l'alçada i el vertigen de les carenes i les crestes.

Les Sortides en Família en què amb joves i no tant, es pretén que uns comencin a submergir-se en aquest nostre món de les excursions, mentre que altres puguin continuar fent-ho, en una convivència enriquidora tant pels més petits com pels veterans. Aquestes sortides de desnivells molt assequibles, on gaudir de l'entorn i la companyonia, en bon ambient, és el principal objectiu a assolir.

Qui tampoc no para i amb quina marxa, és el grup de Marxa Nòrdica, a pesar que cada cop les hi queden menys llocs nous per descobrir a la ciutat i als entorns, no paren amb els bastons amunt i avall.

A més de tot això, el dia a dia de la SEFM ens apreta amb l'agenda d'activitats del programa anual (Manteniment del GR83, Exposició Fotogràfica, Cursa de Sant Martí, Foment al Carrer i altres projectes com el Barnatresc i el Natur-tresc) i les altres tasques més orgàniques (publicacions, arxiu, material, biblioteca, manteniment de la pàgina web ja amb més de 68500 visites i la presència a les xarxes socials...).

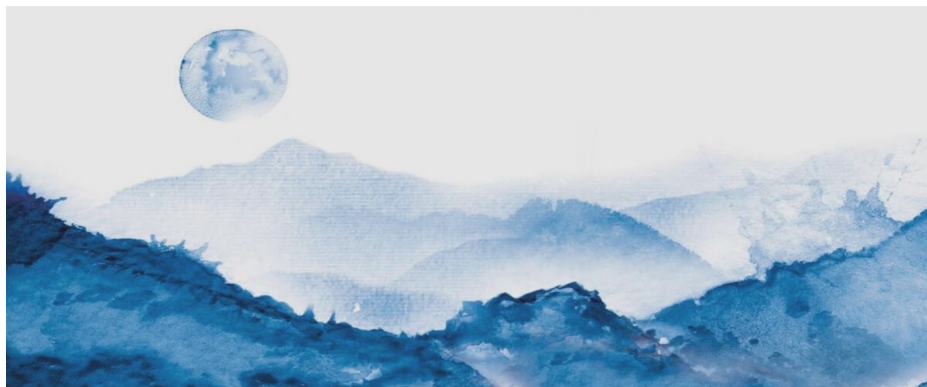
És aquí on tothom hi és benvingut com a **VOLUNTARI, PARTICIPANT, COL-LABORADOR**, esperem en tot moment el vostre suport, les vostres ganes de passar-ho bé, us animem a enganxar-se a alguna responsabilitat amb compromís de continuar fent anar la secció endavant.

Vicepresident d'Activitats

Junta Administrativa

LA MUNTANYA

La muntanya sempre ha sigut la mateixa, una elevació de terreny més o menys gran i extensa, que pot arribar a formar grans cims, unes grans serralades i molts racons bonics de bellesa i tranquil·litat i que quan arribes al cim et fa sentir el silenci i la serenitat que molts que vivim a la ciutat trobem a faltar..., ara bé ... En aquesta vida tot canvia per millor o pitjor segons l'educació de les persones.



Fa temps que caminar per les muntanyes, pels seus corriols, senders o pistes forestals era sinònim de pau i benestar, amb els companys parlaves de tot: del sol que feia, de la pujada que mai s'acabava, del prat ple de vaques i fins i tot de les mosques tan empipadores i fins i tot de la família. Era com una teràpia curativa, respiraves aire fresc sec, humit o càlid. Respiraves amb profunditat, senties les aromes de les plantes medicinals: farigola, romaní... també les olors particulars de cada bosc.

Tot això s'ha modificat de mica en mica, segons la meua particular visió i que ho corrobora l'experiència viscuda en aquests últims temps, voldria tot seguit fer notar la darrera. Anàvem caminant amb el meu company de sortida per un sender de muntanya "no pista forestal". Tot d'una vàrem sentir el rumor d'una serra com si tallessin arbres i el cap d'una estona ens trobem de sobte amb una vuitena de motos sortint d'un revolt del sender. Vàrem haver de parar, no hi havia altre remei, i deixar-los pasar. Darrere d'ells vàrem seguir el camí respirant la benzina cremada pels vehicles.



Cada vegada més sovint passen aquestes situacions bicicletes incloses que no respecten al caminant i jo que m'estimo la natura em crea dubtes de què si han de tenir permís les motos o les bicicletes... per circular pels senders, perquè a més de la benzina i el soroll destrossen els camins, la vegetació i quan plou l'aigua no té aturador i les pedres deixen el terreny esmolat i relliscós.

Ara bé, reconec que tothom té dret a gaudir del seu "hobby" . Com seu posar-hi solució? Quines normes? Només donar permís per circular per pistes forestals?... Quines altres mesures es podrien posar en pràctica?

Com que em sembla un problema prou seriós proposo que la Secció de Muntanya del Foment organitzi una conferència sobre "Com caminar tranquils per la muntanya", on els socis i sòcies puguem opinar i aportar solucions.

Repeteixo que m'agrada la muntanya i vull que puguem gaudir-la.

Francesc Edo Sala

c. Navas de Tolosa, 292-294 Entl 3ª
08027 Barcelona
Email: recepcio@clinicnavas.com

933 518 478
934 460 094
dilluns a divendres de 8.30 a 20.00h

ELS ESCUTS DE LA SECCIÓ

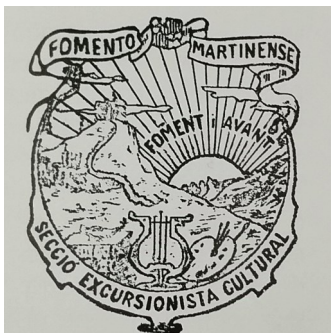
A principis de juliol la Secció va celebrar el tradicional acte de cloenda de la temporada 2023-24 commemorant la fi del 115 aniversari. La Junta va tenir la pensada d'encarregar l'escut de la Secció confeccionat amb roba i brodat. S'ha afegit una franja que li dona la volta i que porta la inscripció no abreviada de la Secció. Aquest emblema representatiu anys enrere es cosia a la motxilla o a la màniga d'algun jersei, jaqueta, etc, com a mostra de pertinença al col·lectiu.



Cent setze anys, són molts anys i moltes inquietuds, amb etapes excel·lents i d'altres no tant. Al llarg de tots aquests anys vam arribar a tenir fins a quatre escuts diferents, aquests canvis van ser per diversos motius: des d'un enfrontament amb l'Entitat, el final d'algun cicle, per la guerra, etc.

El primer escut fundacional és de l'any 1908, un disseny molt en la línia dels logos de principi del segle XX, i molt similar a altres entitats excursionistes del país.

Aquest primer emblema es va plasmar en un espai força quadrat, però acabat en cercle, on es veu un paisatge idíl·lic de muntanyes i al fons una vall amb el sol ixent amb els raigs que pugen fins al cel. A dalt hi ha dues cintes, una a cada costat amb el nom de "Foment Martinense", i a sota "Foment i avant". A la part baixa hi ha una lira representant la cultura i a sota, un espai semicircular amb el nom de Secció Excursionista Cultural. Aquest escut va estar en vigor entre els anys 1913 i 1920, desapareix per un enfrontament molt greu amb l'Entitat i per aquest motiu la Secció va quedar suspesa però no desapareguda.



Escut Secció Foment i Avant
(1913-1920)

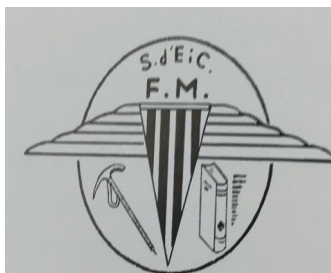
Com les inquietuds excursionistes estaven latents, després d'un petit espai de temps la Secció va tornar a estar activa: Es va crear un nou Estatut i un nou escut.

Aquest segon era dissenyat sobre un espai més arrodonit que l'anterior. A la part superior hi ha tres arcades d'estil gòtic i entre els finestrals es veu el vessant d'una muntanya i uns arbres. Al fons la silueta d'un poble, al mig el nom de Secció Excursionista sense el mot Cultural. A sota a l'esquerra l'escut del municipi de Sant Martí i a la dreta l'escrit "del Foment Martinenc" en lletres més petites. En aquest escut desapareix la paraula Cultural, precisament aquest devia ser el motiu que va provocar l'enfrontament abans esmentat. Crec que era perquè la secció feia activitats culturals que no li pertocaven. De totes maneres en aquest nou escut es fa referència a la vida associativa que tenia la Secció amb la cultura, amb aquestes tres arcades medievals. Aquest logo va tenir una vida més curta que l'anterior, ja que va durar entre els anys 1921 i 1927



Escut (1921-1927)

La següent etapa és des de 1930 i 1939 cal dir que sabem poca cosa, per la minsa documentació que ha sobreviscut. El nou escut consisteix en una circumferència que té al centre una muntanya que sobresurt pels costats i que puja fent franges paral·leles. Al mig un banderí amb les quatre barres, que és el primer cop que hi surten. A la part superior hi ha les lletres S.d E i C i a sota mateix F.M. que vol dir Secció d'Excursionisme i Cultura i Foment Martinenc. A la part inferior Esquerra hi ha un piolet i a la dreta un llibre.



Possiblement l'escut entre
els anys 1930-1939

Cal dir que des de la fundació fins els anys trenta hi havia un fort lligam amb la cultura més generalista, més allà de l'estricta espai excursionista que per si sol ja fomenta la cultura.

El darrer, que és l'actual, té una vida molt més llarga, pel cap baix uns setanta anys. Segurament dissenyat al final dels anys quaranta, després de passar els anys tràgics de la guerra i de la postguerra més immediata. Pel trasbals que va comportar pel país i per la gent, es decideix començar de nou. Es redacta nou Estatut escrit en castellà per motius obvis. Els nous socis devien pensar que calia renovar la imatge: fer taula rasa i començar una nova Secció, fins i tot, van canviar la data constitucional. Cal afegir que la verdadera data fundacional es va restablir modernament per la documentació presentada a la FEEC i que va acceptar l'any 1908 com l'autèntica data del naixement de la Secció Excursionista.

L'escut deixa de banda la part cultural que fins aleshores tots tenien d'alguna manera. Té forma de banderí triangular. A la part superior es veuen unes muntanyes que tenen les puntes nevades, d'on sobresurten quatre franges vermelles que representen les quatre barres i a cada una les lletres SEFM. Uns arbres i una tenda de campanya i a sota, un piolet i dos pals d'esquí.

Cap els anys setanta del segle passat, a la Secció havia una vida molt activa en totes les especialitzacions muntanyenques. Es creen grups per activitat amb certa autonomia i el seu propi escut: Espeleologia (Gefoma), Alta muntanya i escalada (Gaf), Esquí de pista i de fons (Geif) i Jovent. Aquests escuts tots en la part superior eren igual que el general i a la part inferior hi havia la particularitat de cada grup. El primer grup va ser el d'espeleologia i que tenia un ratpenat i el nom de GEFOMA que és el nom abreuiat del Grup Espeleologia Foment Martinenc. El Grup Alpí Foment tenia únicament les tres inicials GAF.

El grup d'esquí alpí i nòrdic era representat amb uns esquís i unes botes. i les inicials GEIF que volen dir Grup esquí interior Foment. Jovent tenia la flor alpina d'Edelweiss i la paraula JOVENT i, finalment havia el grup d'excursionisme de base que tenia el mateix de la Secció.

Com he descrit l'emblema de la nostra Secció ha patit diversos canvis, no en va han passat més de cent setze anys, amb el que això comporta: molts moviments de socis, diferents ideologies, i moltes inquietuds. Tots han forjat la història de la nostra Secció i... seguim

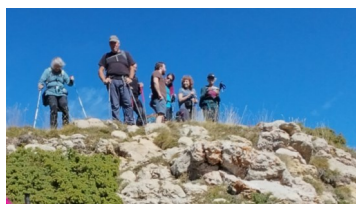


Josep Formatger i Nin

DONES i 3000

Finalment i després de dos intents, a la tercera ha estat la bona i vençuda. Diumenge 29, aquest cop si, el cicle Dones i 3000 inicia temporada assolint diversos dels cims de la Serra d'Ensija, dos dels quals, el Serrat Voltor i el Cap de la Gallina Pelada són 100 cims. Ha estat un itinerari circular que hem començat pujant pel barranc de les Llobateres fins al coll del Pla d'Ensija, un cop en aquest punt en direcció nord, el primer cim de la jornada, el Serrat Voltor 2279 m, des d'on hem pogut albirar tota la resta del recorregut de la caminada que ens ha de portar fins al segon i tercer cim de l'excursió, la Creu de Ferro de 2294 m i el Cap de la Gallina Pelada de 2322m. La tornada ens ha portat a través de l'esplanada del refugi Delgado Ubeda 2156 m i pla Gran, creuant en descens la planella Gran i la Petita fins al torrent de la font d'Ensija per la font de l'Orri, i la font Freda on hem finalitzat la travessa circular. En total uns 11,16 km i 806 m de desnivell positiu més els mateixos de descens, tot plegat unes vuit hores amb aturades incloses. En tot moment envoltats per les vistes panoràmiques del Pedraforca i la sud del Cadí, direcció nord i tot un munt de munts i muntanyes en la resta de direccions de la rosa dels vents, ja que en ser una ruta carenera per cims d'alta prominència i al fet que el cel ha estat net i clar, les vistes ens han acompanyat en tot moment.

Hem accedit per Saldes i el coll de la Trapa i la tornada ha estat per Vallcebre on hem parat a fer un refrigeri abans de tornar cap a Barcelona.



Serrat Voltor



Gallina Pelada

Aquest cop el grup ha estat format per 12 participants.

Dones: Mercè, Elvira, Lídia, Isa, Carme i Mònica

3000: Carles, Antonio, Juan Mi, Alex, Miquel i Jaume.

Des d'ací una forta abraçada a en Jordi i la Lluïsa que en l'últim moment van declinar la participació en l'activitat. Heu estat presents en els nostres pensaments, us acompanyem en el sentiment i fins ben aviat.

Jaume Figuera

SORTIDES CLÀSSIQUES

Amb el permís de la meteorologia el diumenge 17 de novembre vàrem realitzar una nova excursió dins del cycle de Sortides Clàssiques que ens va endinsar a través de carenes i corriols pel vessant oest de la serra del Montseny, aquesta vegada entre Collformic i Viladrau, tot passant pel llogarret de Sant Segimon.

Finalment, vam ser catorze persones de la SEFM amb tres companyes més de l'AE Icària, que ens vam endinsar per les castanyedes i fagedes en tota la seva acolorida esplendor tardorenca.

Cal destacar el tram de baixada per les Marrades entre Sant Segimon, l'oratori de Sant Camil de Lelís i l'Erola, on a causa de l'estat del ferm, molt humit, descompost i relliscós, va caldre descendir amb més compte de l'habitual. Malgrat tot, val a dir que en aquestes situacions en què els uns s'ajuden als altres, és on gratament es gaudeix del veritable esperit de camaraderia entre companys i companyes del grup.



Després de les fagedes del Sot de la Figuera, el sender ens va portar a descobrir els castanyers centenaris de la castanyeda Gran de Can Gat, Can Bosc, Creu d'en Borrec i Camps del Castanyer, un bosc digne d'un conte de fades i follets.

Un cop a Viladrau, encara i després de dinar en unes taules de pícnic d'un parc, vam tenir temps d'anar a fer un cafè i tomb per les rotondes de Viladrau abans de tornar en autocar cap a Barcelona. Tothom qui va superar aquesta excursió, progressant adequadament, va ser obsequiat amb unes pomes i una samarreta "mallot groc" de líders de la muntanya.

Gràcies a tothom per la vostra bona predisposició i participació. Moltes gràcies, Jordi, pel guiatge, esperem noves descobertes i nous reptes pel 2025.

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



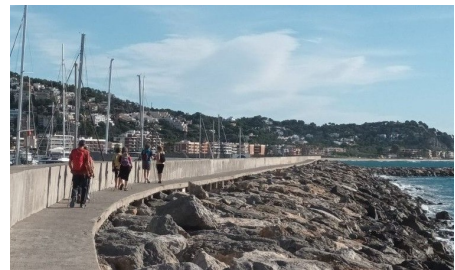
Cloenda SEFM juliol amb entrega de pins



Sortides Clàssiques - Bufadors del Bebi



Alta Muntanya - Ibones de la Múnia



Marxa Nòrdica - Castelldefels / Port Ginesta



Naturtrec per Sant Pau de Segúries



Marxa Nòrdica - Badalona / Montgat



Sortides en Família - Olzinelles



Marxa Nòrdica - Castelldefels / Gavà

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Dones i 3000 - Serrat Voltor



Dones i 3000 - Creu de Ferro



Dones i 3000 - Gallina Pelada



Marxa Nòrdica - Jardins Universitat Barcelona



GR-1 El Cremat - Sant Esteve de Vallespirans - Ermita del Remei - Ripoll



57a Exposició Fotogràfica



Entrega de premis Exposició Fotogràfica SEFM

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR-1 El Cremat - Sant Martí de Vinyoles - Puig Cornador (100cims) - Alps



Sortides en Família - Roques Encantades



Voluntàries 44a Cursa de Sant Martí - SEFM



Sortides Clàssiques - Collformic a Viladrau



Sortides Clàssiques - Collformic a Viladrau



Marxa Nòrdica—Sant Pere de Vallcàrquera



Escut Brodat de la SEFM

MARTINENQUES (4)

Són petites troballes que he anat aplegant en les meves passejades per l'antic terme municipal de Sant Martí de Provençals. Felip V en el Decret de Nova Planta li atorgà la categoria de municipi independent de Barcelona amb un territori més extens que el del districte actual. La riera d'Horta era la frontera amb Horta, Sant Andreu del Palomar i Sant Adrià i, per l'altra banda, els carrers Wellington, Marina i Nàpols el separaven de Barcelona i Gràcia.

Pere Falqués i Urpí (1850-1916)

Fou arquitecte municipal de Sant Andreu del Palomar (1874-75), la seva població natal, de Sant Martí de Provençals (1875-1889) i de Barcelona (1889-1915). Cal afegir que es disputà el càrrec de la ciutat comtal amb Lluís Domènech i Montaner.

En aquesta Martinenca parlaré de tres edificis que tenim molt a prop del Foment Martinenc. Baixant pel carrer Rogent, entre Provença i Mallorca, a la dreta trobem l'edifici de l'institut Caterina Albert, obra de Pere Falqués i Antoni Falguera. El projecte inicialment havia de ser construir un alberg nocturn per a obreres sense llar, malauradament no va arribar mai a complir aquesta funció. Les obres acabaren el 1911, però l'edifici passà set anys amb la porta tancada fins esdevenir la seu de *l'Escuela de Artes y Oficios* com figura al gravat de la façana, després seu de la Guàrdia Urbana, Institut Juan Manuel Zafra, rebatejat últimament amb el nom de l'escriptora empordanesa Caterina Albert. Quan Falqués va dissenyar aquesta obra ja era arquitecte municipal de Barcelona i havia realitzat encàrrecs molt importants per a la ciutat: els bancs-fanals del Passeig de Gràcia, la Central Vilanova, la seu de districte de l'Eixample, etc.

El carrer Rogent quan travessa la Meridiana canvia el nom per Sèquia Comtal fins al carrer del Clot, on molt a prop hi ha el mercat. És una construcció amb estructura de ferro tancada amb obra vista i ornamentacions de pedra i de ceràmica a les dues façanes. El projecte començà el 1884 i s'allargà fins al 1889, any que Falqués deixà el seu càrrec a l'ajuntament de Sant Martí de Provençals. Entre aquests anys també reformà l'edifici d'Antoni Rovira i Trias de Ca la Vila, actualment seu del districte de Sant Martí. L'encàrrec fou de vestir-lo amb més majestuositat i ho aconseguí donant-li protagonisme al cos central emfasitzat amb columnes i un frontó semicircular de referència clàssica. A més, coronà la cúpula amb una torre de gran esveltesa amb balcó de ferro i rellotge. Tanmateix, el pressupost fou més generós i va permetre inaugurar abans la nova casa consistorial que el mercat.

A Barcelona, Pere Falqués gaudí de més llibertat econòmica per construir una llarga llista d'edificis civils i desenvolupar el seu estil modernista caracteritzat per l'obra vista, ferro forjat i petites ornamentacions de ceràmica molt sovint de color verd. Per contra, Sant Martí, Les Corts, Gràcia, Sant Andreu del Palomar, Sant Gervasi de Cassoles i Santa Maria de Sants esdevingueren els nous barris de la ciutat a partir de 1897.

Isabel Reina



DONES ALPINISTES

(Abusar a la muntanya)

Aquesta vegada no parlaré de cap alpinista famosa, però sí d'unes dones que han sabut anar a la muntanya i denunciar el que hi passa. El diumenge 9 de juny passat, d'això ja fa uns dies, vaig llegir a La Vanguardia, apartat de Societat, un article que no et deixa indiferent:

Tremolor per als abusos sexuals a l'Himàlaia

La comunitat alpinística dona suport a dues muntanyenques que han denunciat a Nirmal Purja, el guia estrella de Nepal.

Tot va començar quan dues companyes muntanyenques, Lotta Hintsu i April Leonardo van denunciar que havien sigut víctimes d'abusos per part del totpoderós Nirmal Nimsdai Purja, alpinista nepalès que va coronar els 14 vuitmils en només sis mesos.

En aquells moments un famós escalador dels EUA Charles Barret, era condemnat a Califòrnia per dos càrrecs d'abús sexual amb agreujants. Aquesta denúncia i condemna va animar que altres dones denunciessin que van ser víctimes d'agressions, en especial als Estats Units.

Coneguts alpinistes com Adrian Balliger, Melissa Arnot, Kilian Jornet i altres han aplaudit la decisió de Lotta i April per fer públics els fets i posar en alerta les altres dones.



April Leonardo



Lotta Hintsu

Lotta Hintsava ser agredida en un hotel de Katmandú, on havien quedat per parlar dels preparatius d'una expedició.

April Leonardo ho va ser en el camp base d'una expedició al K2 (muntanya de Pakistan de 8.611 metres).

Altres xerpes consultats no amaguen el desdeny i menyspreu cap a Nirmal Purja. El guia Pasang Gelje Sherpa, de Namche Bazar, regió de l'Everest deplora "els mals hàbits" de Purja amb els seus clients i afirma que "aquestes notícies són molt dolentes per a la seva indústria turística" i jo em pregunto "també deu ser dolent per a les dones alpinistes"?

Alguns patrocinadors ja han retirat la seva relació.

Una de les primeres persones a reaccionar davant d'aquestes denúncies va ser el prestigiós alpinista dels EUA Adrian Ballinger, que després de coronar l'Everest, amb tots els seus integrants de l'expedició, va publicar un rotund comunicat a Instagram. Opina que la muntanya ja té prou risc per als que han de tenir cura, i per tant fa una crida per destapar tots els agressors sexuals i demana tolerància zero. Afegeix que aquests no són els primers i únics comportaments en la comunitat escaladora. Ho hem de fer millor.

La muntanya sembla que és un lloc segur, natural, amb gent amb idees clares precisament per l'atenció i precisió que es necessita per moure't en aquests indrets, puix no, no és diferent d'altres llocs. També hi ha agressions. No sabem comportar-nos ni en sabrem mai. Què hem de fer per ser respectuosos? Què entenem per llibertat?

Per cert, cal destacar que posteriorment, una dona, Kristin Harila i un nepalès Tenjen Lama Sherpa, van superar amb una important diferència el rècord de Purja: van pujar els 14 vuitmils amb la meitat del temps, noranta-tres dies i també una dona, Kristin Harila, li ha passat al davant, ni d'això ja pot presumir Purja, ja es pot retirar.

Seguirem, fins a una altra.

EXPO FOTO SEFM 2024

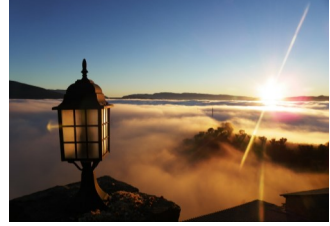
Enguany les fotografies premiades per jurat popular de la 57a Exposició Fotogràfica de la Secció Excursionista ***In Memoriam Jordi Hernández***, han estat:

1e premiat tema Muntanya



"Et veig al cel". **Irene Lòpez**

1e premiat tema Lliure



"Posta de sol". **Carles Cabré**

2n premiat tema Muntanya



"Pedraforca". **Juan Carlos Martínez**

2n premiat tema Lliure



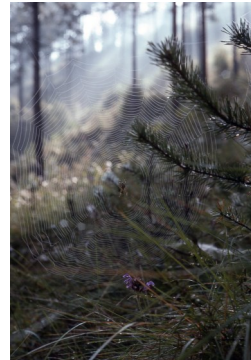
"Tocats de l'ala". **Jaume Arderiu**

3e premiat tema Muntanya



"Perfils". **Rosalia Ejarque**

3e premiat tema Lliure



"Aranya". **Quim Cobos**

Gràcies a tothom per la vostra participació en aquesta activitat i esperem que comenceu ja, a preparar les vostres fotos per l'exposició fotogràfica del 2025.

Vocalia d'Activitats SEFM

RECEPTES DE CARMANYOLA

TRUITA PAISANA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 100 g de bacó tallat en tires
- 4 patates mitjanes pelades i tallades en daus
- 5 o 6 ous de gallines criades a terra en llibertat
- Oli d'oliva verge extra i un pessic de sal

COM ES FA

En una paella calenta amb un rajolí d'oli, se sofregeixen les tires de bacó, i quan estigui llest es retira i es reserva.

En el mateix oli, i afegint-ne un poc més, es fregeixen les patates. Quan estiguin toves s'escorren en un colador i es reserven.

Finalment, es baten els ous amb una mica de sal i s'abochen en una paella amb oli calent. Quan comencin a quallar, s'hi afegeixen les patates i de seguida el bacó, procurant que aquest quedi ben repartit.



La truita ha de quedar daurada per ambdues cares, i l'ou ben cuit per dintre.

Quan s'hagi refredat, es guarda a la nevera dintre d'un recipient de tancament hermètic o carmanyola fins a l'hora de partir.

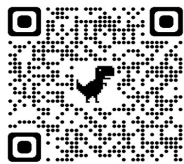
Mònica Pedret

Grup de Muntanya CICLE Dones i 3000 vine amb nosaltres

Marxa Nòrdica
Rutes clàssiques
Senderisme GRs
Descoberta de natura
Fotografia
Raquetes de neu
100 cims FEEC
Orientació
Travesses
Cursos de tècniques
Alta muntanya
Piolet i crampons
i molt més...



la nostra
dèria és la muntanya



+ info a: www.sefm.cat
escaneja aquest codi QR
per accedir al nostre
programa d'activitats



Ajuntament de
Barcelona

[bcn.cat/
santmarti](http://bcn.cat/santmarti)
facebook.com/fomentmarti
twitter.com/BCN_santmarti



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada