

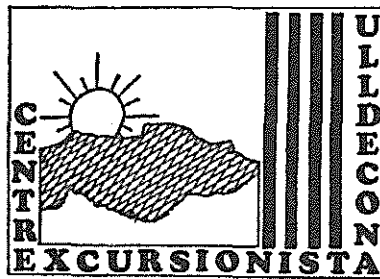
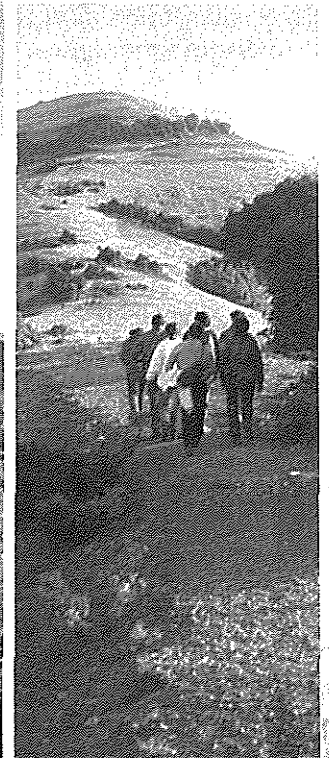
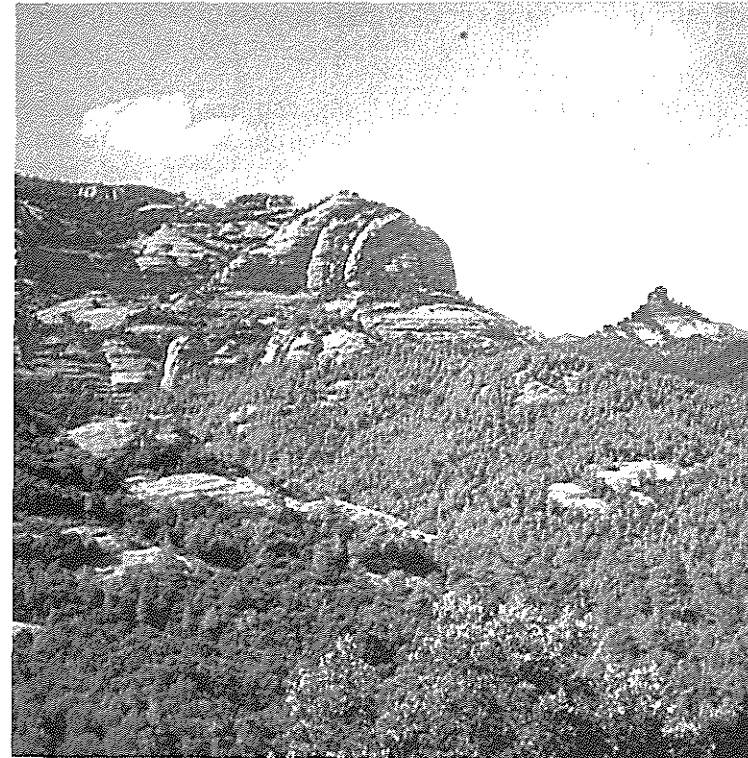
CENTRE EXCURSIONISTA ULLDECONA

ADHERIT A LA FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA
I A LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESPELEOLOGIA

Carrer Major, 41, 1^{er}. - Apartat de Correus 32 - 43550 ULLDECONA (Montsià)

BUTLLETÍ INFORMATIU nº 5

ABRIL 1994



24, 25 i 26 de juny del 1994

SORTIDA EXCURSIONISTA

**PARC NATURAL DE
SANT LLORENÇ DEL MUNT**

EL PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT

El Parc Natural de Sant Llorenç del Munt es troba immediatament al nord de la ciutat de Terrassa, en el sector de la serralada Prelitoral Catalana que s'alça entre les comarques del Vallès Occidental i del Bages. Ocupa una extensió de prop de 10.000 ha. El seu paisatge es aspre, amb cingles altius i amb una vegetació que s'extén pels replans de la muntanya o encaixada amb els seus típics canals i clotades.

Els cims més alts són la Mola (1.095 m.) i el Montcau (1.053 m.). El conjunt del parc natural és format per dues crestes principals, unides transversalment pel coll d'Estenalles, que s'allargen de nord a sud i que es desfan als dos costats en profundes i abundants fondalades.

EL MEDI FÍSIC

Ens trobem amb un paisatge rocós el qual és producte de l'erosió insistent damunt la massa pètria que el configura. Hi ha que buscar el seu origen en una deposició de còdols i materials transportats per corrents fluvials durant l'era terciària, fa uns 50 milions d'anys.

Aquest material, denominat conglomerat, és una roca formada per fragments d'altres roques cimentades. El ciment, sobre tot, és calcari i fangós. Per aquest motiu, l'acció erosiva de l'aigua ha permès la formació de nombroses coves i avencs. Actualment, el relleu es caracteritza per la forma escalonada i pels nombrosos esvorranys coberts dels boscos, que conformen els coneguts canals.

VEGETACIÓ

El paisatge vegetal característic del parc natural és l'encinar, que per damunt de 800 m. s'enriqueix amb espècies de paratges més

humits, com el serral, el boix, etc. mentre que en altures inferiors es barreixen amb pins. La base del massís està ocupada per pinars de pi blanc, que en llocs més ombrívols són substituïts per pi roig i pinaça.

En les parts més ombrejades d'alguns canals hi han avellaners on s'amaguen plantes pròpies de centre-Europa. Aquestes plantes troben aquí un dels redutes més meridionals de la seva distribució. Als cingles creixen plantes de gran interès que solament es poden trobar al massís.

FAUNA

La gran diversitat d'ambients ecològics converteix el parc en refugi de moltes espècies animals pròpies de les regions mediterrànies, com el porc senglar, la geneta, la mostela, la merla, el pit-roig, la salamandra, la gripau i la serp verda. Són especialment interessants les comunitats d'aus i mamífers que habiten a les roques i cingleres,

així com les poblacions de rates panades d'alguns cims. En el territori del parc es contabilitzen més de dues-centes espècies de vertebrats, i és remarcable que d'entre la fauna invertebrada es troben algunes espècies avul en dia raríssimes a la resta de Catalunya.

L'OCUPACIÓ HUMANA

L'assentament humà en el massís de Sant Llorenç del Munt és conegut des de la prehistòria. Al llarg del temps s'han anat acumulant restes que donen testimoni de les ocupacions dels diferents períodes històrics.

El període que ha deixat una petjada més fonda, és l'alta Edat Mitjana, època en la qual es començaren a formar en les immediacions del massís la majoria dels nuclis humans que constitueixen els pobles i ciutats actuals.

ACTIVITATS PREVISTES PER ENTITATS EXCURSIONISTES DE LA RESTA DE CATALUNYA

12 de juny del 1994

58^{ena.} MARXA DE REGULARITAT DE CATALUNYA

Lloc: LLES DE CERDANYA

Organitza: CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT



FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA
informa:

REVISIONS MÈDIQUES

Els socis de les entitats federades, quan hagin d'efectuar activitats especials i concretes (expedicions, estades a països determinats, etc.), poden efectuar-se revisions mèdiques gratuïtes a la:

RESIDÈNCIA BLUME
Av. Països Catalans, 12.
ESPLUGUES DE LLOBREGAT

Tan sols cal que abans s'hagi demanat la documentació oportuna a la Secretaria d'aquesta Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

PROGRAMACIÓ ACTIVITATS 1994

DATA	ACTIVITATS	ENCARREGAT ACTIVITAT
1 al 4 abril	Sortida de Setmana Santa. (Comarca de la Terra Alta)	Directiva
23-24 abril	Sortida Excursionista a Morera de Montsant	Josep M ^a Querol
14-15 maig	Diada Social a l'Astor. (Excursió infantil).	Directiva
22 maig	Sender GR-7. (Manteniment i conservació).	Joaquim Virgili
5 juny	Excursió als Ports. Gotellera, Joca, Teixet, Mola del Boix, Pou dels Plans, Gotellera.	Manel Pomada
24,25 i 26 juny	Sortida Excursionista al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt. (Bages).	Directiva

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA ACTIVITATS

DATA	ACTIVITATS
1 al 4 abril	<p>SORTIDA DE SETMANA SANTA. (Comarca de Terra Alta) Lloc de Sortida Divendres: Local Social, a les 9 del matí.</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA D'ACTIVITATS</p> <p><u>Divendres</u>: Muntar tendes a l'ermita de Santa Madrona (Corbera d'Ebre). EXCURSIÓ A LA SERRA DE CAVALLS.</p> <p><u>Dissabte</u>: Visita a les Olles de Bot i excursió a la Font Calda.</p> <p><u>Diumenge</u>: Visita a Villalba dels Arcs i Pobla de Masaluca. Possible passeig amb barca pel riu Matarranya.</p> <p><u>Dilluns</u>: Visita a Arnes i excursió al riu Algars.</p>
23-24 abril	<p>SORTIDA EXCURSIONISTA A LA MORERA DE MONTSANT. Lloc de Sortida Dissabte: Local Social, a les 3 de la tarda.</p>
14-15 maig	<p>DIADA SOCIAL A L'ASTOR. (Excursió infantil). Lloc de Sortida Dissabte: Local Social, a les 3 de la tarda.</p>
22 maig	<p>SENDER GR-7. (Manteniment i conservació). Lloc de Sortida Diumenge: Local Social, a les 9 del matí.</p>
5 juny	<p>EXCURSIÓ ALS PORTS. Lloc de Sortida Diumenge: Local Social, a les 9 del matí.</p>
24-25 i 26 juny	<p>SORTIDA EXCURSIONISTA AL PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT. Lloc de Sortida Divendres: Local Social, a les 8 del matí.</p>

CONSELLS PRÀCTICS PER A L'ADQUISICIÓ DE MOTXILLES

L'elecció d'una motxilla ha d'iniciar-se amb un examen de consciència, per a que la volem?, ja que segons la seva funció deurà buscar-se entre els quatre grups existents: atac (de 20 a 40 litres), cap de setmana (de 40 a 55 litres), carga i transport (de 55 a 85 litres).

El més important és adquirir aquella que s'adapti a les necessitats per la que serà utilitzada, evitant l'error tant per defecte com per excès.

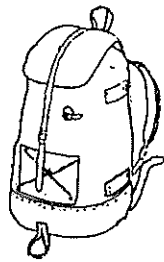
La motxilla ha de distribuir en centre de gravetat de la càrrega el més prop possible del còs humà, distribució que ajuda al transport amb menys fatiga.

Ademés de la distribució hi ha que preveure la protecció del contingut, encara que la motxilla estigui tractada amb capes impermeabilitzants, amb una bossa de plàstic. La bossa cobrirà dues funcions; la de mantenir sec el seu contingut i el separar de la resta (entre la motxilla i la bossa) les robes o materials exposats a l'acció de l'aigua...

També s'ha de tenir en compte el tipus de tanka, ja que aquesta en cas de perill: desllavissament o caiguda a l'aigua, deu de poder desprendre's amb facilitat per desfer-nos de la motxilla.

ALGUNS "TRUCS"

Tenir la motxilla en ordre és molt important ja que en determinats moments és precís poder disposar del seu contingut amb lleugeresa. Empaquetar els objectes amb bossa de plàstic de diferents colors ens ajudarà a reconèixer, a cop d'ull la situació del material que necessitem extreure.



MOTXILLA D'ATAC O DE DIA

La seva capacitat no excedeix dels 40 litres, una mida que s'ajusta a les diferents necessitats de l'excursió, escalada o travessia, a baixa muntanya, d'un dia.

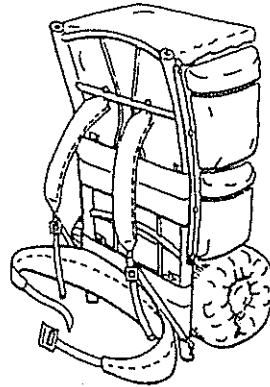


MOTXILLA EXCURSIÓ O CAP DE SETMANA

La necessitat de transportar un sac de dormir ens portarà a buscar una motxilla amb major capacitat, ja que solament el sac ens ocuparà, com a mínim uns 25 litres que además disposi d'un petit bastidor interior. En aquestes motxilles disposar de bandes de compressió proporcionant la possibilitat d'evitar, en cas que el seu contingut no arribi a completar la capacitat de la mateixa, els inconvenients del moviment de la càrrega que en alguns casos ens poden desequilibrar.

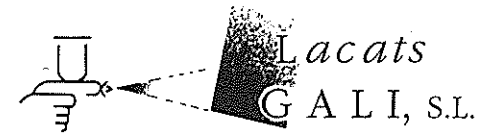
MOTXILLA DE CÀRREGA

Quan l'estancia a la muntanya supera les dues jornades es fa necessari l'utilització d'una motxilla de major capacitat generalment situada entre els 55 i 85 litres. La possibilitat de canvis meteorològics, principalment en alta muntanya, condicionen l'equipatge, ja que ens debem proveir d'un material que cobreixi qualsevol de les necessitats que s'ens presentin.



MOTXILLA AMB BASTIDORS

Les motxilles amb bastidors s'utilitzen per al transport a un determinat punt de tot el material. L'ús molt freqüent en vacances es limita a portar fins el campament base o el lloc escollit per acampar o pernотar, tots els elements necessaris per a la pràctica dels esports de muntanya, inclòs el menjar. La seva funció finalitza en el mateix lloc que s'inicia la pràctica esportiva, ja que les seves dimensions com el seu pes no ho fan adequat per a les ascensions.



Ctra. Tortosa, s/n. - Apdo. 98
43550 ULLDECONA (Tarragona)
Tel. (977) 72 12 39



Tot per al mon de la moto i la bicicleta.

Ofertes especials Mountain-Bike.

CAFETERIA - BAR

Alameda

Especialitat en:
ESMORZARS, BERENARS i SESINA D'ARAGÓ

Plaça Sales i Ferré - Tel. 72 05 10
ULLDECONA

Forn de Pa

Gauxachs

Plaça Catalunya, 1 - Tel. 72 05 55
ULLDECONA



Maquinària i serveis per a forns de pa i pastisseries.

C/. Sant Lluc, 20 - Tel. 72 03 52 - Fax 72 12 27
ULLDECONA

Col.labora:

Montsià Ràdio Televisió, s.l.

ULLDECONA i ALCANAR



"la Caixa"

CAIXA D'ESTALVIS I PENSIONS
DE BARCELONA



Aquest butlletí ha estat imprès amb paper reciclat 100%.

GRÀFICS MONTSIÀ TEL. (977) 57 31 00 - ULLDECONA