


# excursionisme

Índex 2010-2011 (núm 354 a 365)

- 
- 354** Hivern al circ d'Ayous
  - 355** TransNamib'09,  
el desert del Namib en bicicleta
  - 356** Petita travessa per l'Airèja oriental
  - 357** La serra de l'Obac
  - 358** Trekkings a les fonts dels Ganges
  - 359** Els camins dels Annapurnes
  - 360** Raquetes pels Pirineus Orientals
  - 361** Ortles – Cevedale, grans espais
  - 362** Kanja La, trekking al país tamang
  - 363** El misteri de les creus gravades al  
camí ral de Tor a Norís
  - 364** La Forcanada i el pic de Vallhiberna,  
muntanyes seductores
  - 365** Penyagolosa viatge al passat

- Albet, Gemma, *Rutal litoral del Parc Nacional de Timanfaya*, 361: 14-16
- Amela i Alerm, Andreu, *Sant Jean d'Aulps, l'esquí alpí tranquil és possible!*, 356: 28-31
- Amela i Alerm, Andreu, *Daubenhorn, la gran ferrada suïssa*, 359: 24-27
- Amela i Alerm, Andreu, *Jegihorn (3.206 m) una ferrada amb molt d'ambient*, 362: 10-12
- Arnau, Concepció, *Duatlò, triatlò, tetratlò...*, 355: 35
- Arnau, Concepció, *Les lesions dels peus*, 357: 35
- Arnau, Concepció, *Diccionaris de l'esport*, 359: 35
- Arnau, Concepció, *Coses del cos*, 360: 36
- Arnau, Concepció, *Vocabulari d'esports d'hivern*, 361: 36
- Arnau, Concepció, *Per gaudir de la bicicleta de muntanya*, 362: 35
- Arnau, Concepció, *Modalitats d'escalada*, 363: 35
- Arnau, Concepció, *Nova eina digital*, 364: 35
- Arnau, Concepció, *Les lesions en els esports d'hivern*, 365: 36
- Badenas, Víctor, *Pedals d'Occitània, boscos de somni, itineraris escollits*, 356: 12-17
- Barniol, Xavier; Megias, Laura, *La ruta dels 400 anys, una ruta per fer història*, 362: 4-9
- Batlle, Joan; Calafell, Carme *Pirinés Èpic Trail*, 361: 24-25
- Blasi, Roberto, *Perfecciona la teva escalada*, 356: 9-11
- Boter de Palau, Ramon, *Per què hi ha tants topònims monosil·làbics a la Cerdanya?*, 354: 35
- Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, primera part*, 356: 35
- Boter de Palau, Ramon, *Acte institucional del 75è aniversari de la UEC de Mataró*, 357: 34
- Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, segona part*, 358: 35
- Camins, Jordi, *Glaceres dels Pirineus al límit de l'extinció*, 364: 10-14
- Canales, Manel, *Annie, Peck a la muntanya millor pantalons que faldilles*, 354: 32
- Canales, Manel, *Henri Brulle, seguint el comte per camins difícils*, 355: 32
- Canales, Manel, *John Ball o per què hi ha revistes de muntanya*, 357: 32
- Canales, Manel, *Horace-Bénédict de Saussure o com fer el Mont Blanc pujant les escales de casa*, 359: 32
- Canales, Manel, *Vitaly Abalakov, l'amic dels friends*, 360: 32
- Canales, Manel, *Paula Wiesinger, pujant s'arriba al sisè*, 361: 32
- Canales, Manel, *Toussaint Lézat, sempre cal tenir un bon pla*, 362: 32
- Canales, Manel, *Platon de Tchihatcheff*, 363: 32
- Canales, Manel, *Lous Robach, l'home de les 25.571 dents*, 364: 32
- Canales, Manel, *Hugh Thomas Munro, el Munrobagger que per ben poc no arribà a Munroist*, 365: 32
- Carull, Daniel, *La culminació d'un doble repte*, 365: 4-7
- Catasús Cols, Lluís, *Ós bru*, 354: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Garrofer*, 355: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Daina*, 356: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Isard*, 357: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Figuera de moro*, 358: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Marmota alpina*, 359: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Picos de Europa*, 359: 40
- Catasús Cols, Lluís, *Cavall*, 360: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Refugis*, 360: 40
- Catasús Cols, Lluís, *Cirerer*, 361: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Esquí*, 361: 40
- Catasús Cols, Lluís, *Falcó*, 362: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Pedraforca*, 362: 40
- Catasús Cols, Lluís, *Malva major*, 363: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Ports de Beseit*, 363: 40
- Catasús Cols, Lluís, *Card o cardot carlinoide*, 364: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Vall de Núria*, 364: 40
- Catasús Cols, Lluís, *Vegetació de la platja o psamòfila*, 365: 32
- Catasús Cols, Lluís, *Sierra nevada*, 365: 40
- Clavería, Guillem, *La Molina, Rebost, Puigcercós, Mas del Tronc i Caro en bicicleta*, 360: 4-8
- Cunill, Jordi, *Gisclareny, caminada popular 09*, 354: 24-27
- Depana, *Camins vius*, 358: 12-14
- Dies i Moratilla, Ignasi, *Camí de Cavalls de Menorca...per fil*, 357: 4-7
- Domènech i Escofet, Joan, *A la recerca de pins monumentals, rutes! al Montgut d'Ancosa i a la Talaia del Montmell*, 355: 4-11
- Escalada, Paloma, *Els camins dels Annapurnes*, 359: 16-23
- Estivill, Eduard, *Dormir bé a la muntanya*, 358: 24-26
- FEEC, *Convocat el I Premi Literari "100 cims"*, 354: 34
- Ferrer, Lluís, *Kanja La, trekking al país tamang*, 362: 14-25
- Forcadell Berenguer, M.Lluïsa, *Caminant per les muntanyes de Bulgària*, 354: 14-19
- Ganges, Jaume; Bosch, Marta, *Trisca Track Cadí*, 358: 8-11
- Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern al circ d'Ayous*, 354: 10-13
- Garriga i Martí, Pasqual, *Mor Tomaz Humar al Lantang Lirung (1969-2009)*, 354: 35
- Garriga i Martí, Pasqual, *Taga (2.038 m)*, 354: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Campirme i Tuca de la Cima (2.633 m) i (2.453 m)*, 354: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *El Bony Negre (2.713 m)*, 354: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern tràgic als Pirineus*, 355: 35
- Garriga i Martí, Pasqual, *Bony de la Redonda i Cap de Raspes Roies (2.630 m) i (2.781 m)*, 355: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Canal Amagada al Puig de Quer (2.546 m)*, 355: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Alba (3.107 m)*, 355: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Petita travessa per l'Airèja Oriental*, 356: 18-23
- Garriga i Martí, Pasqual, *Mirador de los Buitres*, 356: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Una volta pel Mascún*, 356: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Saldaguda i serra de Picancel (1.168 m)*, 356: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *La Mesa de los tres Reyes i la Tabla (2.448 m) i (2.423 m)*, 357: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Cresta Peiraforca i Roc Colom (2.647 m) i (2.686 m)*, 357: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Posets per l'aresta de los Veteranos (3.375 m)*, 357: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Trekkings a les fonts del Ganges*, 358: 15-22
- Garriga i Martí, Pasqual, *La Virgen de la Peña*, 358: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Punta Fulsa (2.865 m)*, 358: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Els grans masos del Garraf*, 358: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *9ena Fira del Llibre, Caminada Sants-Montserrat, Ampliació refugi de Vallferrera*, 359: 34
- Garriga i Martí, Pasqual, *El Castellot*, 359: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Salòria i Bony de Trescul (2.789 m) i (2.405 m)*, 359: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pedra dels Tres Bisbats (1.899 m)*, 359: 37-38



- Garriga i Martí, Pasqual, *Presentat el llibre Temps de neu, 25 anys*, 360: 35
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Planas (1.638 m)*, 360: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Montpius (2.267 m)*, 360: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Ortles - Cevedale, grans espais*, 361: 8-12
- Garriga i Martí, Pasqual, *La Molina acull els campionats del món del snowboard FIS 2011*, 361: 34
- Garriga i Martí, Pasqual, *Mireia Miró campiona del món d'esquí de muntanya*, 361: 34
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Finestrelles i Pic de Núria (2.828 m) i (2.771 m)*, 361: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Estaragne i Pic de Campbieil (3.006 m) i (3.173 m)*, 361: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Moixeró, pel coll de la Cabrera (2.091 m)*, 362: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *El Montclar (948 m)*, 362: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Erhard Loretan (1959-2011) mor un dels grans*, 363: 35
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pic dels Tres Consellers i Turon de Néouvielle (3.039 m) i (3.035 m)*, 363: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *La Dent de Llardana (3.094 m)*, 363: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *El farell o el pic del Vent, per la ruta dels Ermitans*, 364: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Pics de Clarabide i Gias (3.020 m) i (3.011 m)*, 364: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *Penyagolosa, viatge al passat*, 365: 12-17
- Garriga i Martí, Pasqual, *La UEC presenta a la 10ena Fira del Llibre de Muntanya a l'Esquirol*, 365: 35
- Garriga i Martí, Pasqual, *La Mola per la canal de Santa Angès (1.104 m)*, 365: 37-38
- Garriga i Martí, Pasqual, *La Creueta (2.064 m), Pleta Roja (2.025 m) i Pedra Picada (2.006 m)*, 365: 37-38
- Gasull i Roig, Bernat, *El misteri de les creus gravades al camí ral de Tor a Norís*, 363: 10-12
- Gel, Carles, *Etna, allà on la neu troba el foc*, 356: 4-8
- Gel, Carles, *El massís del Toubkal, alpinisme i aventura en el cor de l'Atlas*, 357: 12-17
- Gel, Carles, *El blanc infinit, la travessa de Grenlàndia amb esquís*, 359: 10-13
- Gel, Carles, *Raquetes pels Pirineus Orientals*, 360: 14-17
- Gel, Carles, *Neu i glaç als Pirineus Orientals, corredors d'iniciació*, 361: 18-23
- Gel, Carles, *Grans clàssiques dels Pirineus, muntanyes en estat pur*, 363: 4-9
- Gel, Carles, *Muntanyes seductores, La Forcanada i el Pic de Vallhiberna*, 364: 15-19
- Gel, Carles, *Pirineus a l'hivern, grans talaies de Catalunya amb esquís*, 365: 18-22
- Gili Farrés, Antoni-Joan, *V Competició popular d'escalada inter UEC's*, 355: 34
- Gili Farrés, Antoni-Joan, *Caminada Popular Inter UEC's*, 362: 34
- González Domínguez, Pilar, *Dues grans clàssiques: la Silveretta, Chamonix Zermatt*, 360: 18-24
- Guasch i Murtra, Joan, *La Senda de Camille*, 360: 25-29
- Ilger, Arno, *L'habilitat del moviment*, 361: 35
- Ilger, Arno, *Consells per fer escalada a vista*, 362: 31
- Janeras i Casanova, Marc, *El Ripollès, territori i paisatge*, 353: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Conèixer els núvols, El parc Natural de Montserrat*, 354: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Volta al Parc d'Aiguestortes, A peu pel Pirineu català, En BTT pel Pirineu català*, 354: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Montsant. Parc natural, El Gaià, Muntanyes de Prades, Serra de l'Albera, Les Gavarres*, 355: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Crestas Pirenaicas. Pirineo central vol.2*, 355: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Noguera, Ribera d'Ebre*, 356: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Guia dels bolets per a nois i noies, Guia d'arbres per a nois i noies*, 356: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *A peu per l'Alta Garrotxa*, 356: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Terres de l'Ebre, vida i colors; Els Pirineus de cap a cap - 50 etapes*, 357: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Conjunció de muntanyisme i vida*, 357: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *El camí català de Sant Jaume*, 357: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *L'alt Solsonès, rases i cims; Serres de Cardó, del Boix i del coll de l'Alba*, 358: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Barcelonès*, 358: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *La glacera de l'Aneto*, 358: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Primera guia del boletaire*, 360: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Bèsties i bestioles*, 360: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Pel Matarranya en BTT; La vall del Fluvià en BTT*, 360: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Patrimoni rural i pedra seca; Excursions per la història de Catalunya*, 362: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *El llibre dels camins*, 362: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Pirineu, 50 excursions als llacs més emblemàtics*, 363: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *El llop i els humans*, 363: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *Lecciones exprés para guerreros de la roca*, 364: 39
- Janeras i Casanova, Marc, *El arte de sobrevivir, relatos entre la vida y la muerte*, 364: 39
- Junta de la UEC, *Aniversaris a la UEC*, 356: 35
- Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *El desert del Namib en bicicleta, TransNamib'08*, 355: 16-20
- Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *Cambodja, en bicicleta pel país dels Khmers*, 364: 26-30
- Llovet, Toni, *Ruta del Califato en BTT, un viatge per Al-Andalus 5 segles després*, 355: 22-30
- Llovet, Toni, *III Jornades de Cicloturisme i Caminar a Pineda de Mar*, 364: 34
- Llovet, Toni; Saleta, Xavier, *Una volta en BTT per l'Anoia*, 365: 24-28
- Martínez i Hidalgo, Eduard, *Collado de los Horcados rojos, Picos de Europa*, 357: 8-11
- Martínez i Hidalgo, Eduard, *El Parc Natural d'Urkiola, ascensió a l'Anboto*, 361: 27-29
- Martínez i Hidalgo, Eduard, *Passejades pel sud d'Anglaterra*, 365: 8-11
- Martínez i Hidalgo, Eduard, *Còrsega aproximacions al GR-20*, 354: 28-31
- Mas Palacios, Albert, *La protecció d'espais naturals, orígens i evolució*, 364: 4-9
- Mayolas, Pep, *850 km en BTT pel Níger i el país Dogon, Camins del Sahel*, 364: 20-25
- Navari i Ginesta, Jordi, *El Verdaguer que jo vaig conèixer*, 358: 4-7
- Ollé Marrasé, Jordi, *Alta, Via 1, entre el Mont Blanc i el Cerví*, 363: 24-27
- Orcau, Ramon, *Constantinoble, capital de l'imperi romà d'orient*, 363: 28-31
- Pascual, Ramon, *Darrers mots des d'on no voldria haver arribat*, 357: 28-31

- Pascual, Ramon, *25è aniversari de la primera ascensió catalana a l'Everest*, 359: 14-15
- Peidro i Rami, Eliseu, *Matí de Nadal, itinerari romànic*, 359: 28-30
- Peidro i Rami, Eliseu, *Arquitectura romànica religiosa del Berguedà*, 365: 29-31
- Plataforma Salvem la Molina, *Un camp de futbol en un abocament il·legal*, 355: 34
- Puig i Puig, Marcel, *La serra de l'Obac parenta pobra?*, 357: 18-23
- Puig i Puig, Marcel, *El camí ral un passeig per la història*, 357: 24-26
- Redacció, *Començar un cop més*, 354: 3
- Redacció, *No tot és neu*, 355: 3
- Redacció, *Calendari d'Excursionisme 2011*, 355: 34
- Redacció, *Neu i bicicletes*, 356: 3
- Redacció, *Lleida farà el 2012 els Sky Games*, 356: 34
- Redacció, *Daniel Casalprim acaba la Carrera de la Pau*, 356: 34
- Redacció, *Termini per al calendari 2011*, 356: 35
- Redacció, *Motxilles a punt*, 357: 3
- Redacció, *Quiosc.cat*, 357: 35
- Redacció, *Què Déu ens doni un bon son*, 358: 3
- Redacció, *Prova pilot per dotar d'internet de banda ampla els refugis d'alta muntanya*, 358: 34
- Redacció, *Del cim a la plana per acabar el 2010*, 359: 3
- Redacció, *Redescobrir els refugis*, 360: 3
- Redacció, *De la neu als volcans*, 361: 3
- Redacció, *Fotografies per al calendari Excursionisme 2012*, 361: 35
- Redacció, *Amb més o menys diners*, 362: 3
- Redacció, *De cara a l'estiu*, 363: 3
- Redacció, *Concurs per la plaça de guarda del refugi "Pepito Anguera"*, 363: 34
- Redacció, *Un curs ple de reptes*, 364: 3
- Redacció, *Josep Ramon de Ros Fortuny (UEC Horta) completa el repte dels "100 cims" de la UEC*, 364: 34
- Redacció, *Articles inèdits*, 365: 3
- Redacció, *Primera jornada UEC introducció a la seguretat a la muntanya*, 365: 34
- Redacció, *29è Festival Unim de Cinema de Muntanya*, 365: 34
- Redacció, *Inauguració del Congrés a Lleida 100 anys d'excursionisme*, 365: 35
- Redacció, *Mor Walter Bonatti (Itàlia 1930- 2011)*, 365: 36
- Ribas, Josep, *37 reunió y Marcha Nacional de Montañeros Veteranos*, 360: 34
- Saleta, Xavier, *Camins occitans, ruta BTT de la vall d'Aran al Mediterrani*, 361: 4-7
- Saleta, Xavier, *Pic Rouge de Bassiès (2.676 m)*, 362: 30
- Sánchez Panadès, Francesc, *Damavand la muntanya sense alè, sostre de Pèrsia*, 354: 4-9
- Sánchez Panadès, Francesc, *La muntanya de marbre, Marmolejo 6.110 m*, 358: 28-31
- Sánchez, Pako, *Caracremada, la ruta del prepirineu català*, 363: 19-23
- Sauret, Pere, *Caminant vers la societat de la informació*, 354: 3
- Sauret, Pere, *Imprudents!*, 355: 3
- Sauret, Pere, *L'excursionisme, acció social*, 356: 3
- Sauret, Pere, *Homenatge a l'anhel dels 8.000 metres*, 357: 3
- Sauret, Pere, *Ludàlic benvingut!*, 358: 3
- Sauret, Pere, *De l'Everest a l'excursionisme sostenible*, 359: 3
- Sauret, Pere, *Gran Premi UEC - Grup Cordada 2011*, 360: 3
- Sauret, Pere, *Desafia els teus límits, desafia la pobresa*, 360: 35
- Sauret, Pere, *Excursionisme*, 361: 3
- Sauret, Pere, *UECTurisme*, 362: 3
- Sauret, Pere, *Reinventar la UEC*, 363: 3
- Sauret, Pere, *Iniciar-se*, 364: 3
- Sauret, Pere, *Seguretat a la muntanya*, 365: 3
- Soler, Eduard, *Le Mont-Perdu el cim amagat*, 354: 33
- Soler, Eduard, *Eiger, la muntanya mediàtica*, 355: 33
- Soler, Eduard, *El Naranjo de Bulnes, conquesta patriòtica*, 356: 33
- Soler, Eduard, *Les Torres del Paine i els seus homes*, 357: 33
- Soler, Eduard, *Mont Blanc l'altra història*, 358: 33
- Soler, Eduard, *Jungfrau, la núvia de l'Oberland*, 359: 33
- Soler, Eduard, *Marmolada, la reina de les Dolomites*, 360: 33
- Soler, Eduard, *Grandes Jorasses, l'últim problema alpí* 361: 33
- Soler, Eduard, *Monte Rosa, la muntanya d'en Leonardo*, 362: 33
- Soler, Eduard, *Midi d'Ossau, el Cerví dels Pirineus*, 363: 33
- Soler, Eduard, *Els Encantats, anunci dels Pirineus*, 364: 33
- Soler, Eduard, *Txindoki el balcó de Guipúscoa*, 365: 33
- Soriano i Rubió, Ramon, *Viatge sardanista a Síria i Jordània*, 355: 12-15
- Spoty, *El dolmen de la Losa Mora* 354: 40
- Spoty, *Torreta de l'Orri* 355: 39
- Spoty, *Montserrat*, 356: 40
- Spoty, *4.000 alpins*, 357: 40
- Spoty, *Escalada* 358: 40
- 16-20Tarré i Olaiz, Jordina, *L'escaladora basca Edurne Pasaban, primera dona dels 14 vuitmils*, 359: 34
- Tarré i Olaiz, Jordina, *20 excursions a peu pel voltant de Barcelona, en transport públic*, 365: 39
- Tarré i Olaiz, Jordina, *Montañas de una vida*, 365: 39
- Tarré i Olaiz, Jordina; Montaner, Josep M., *Les Cinque Terre, 5 pobles per al senderisme sostenible a Itàlia*, 359: 4-9
- Tirado, Lluís, *Recuperant vies a Montserrat, Torrent Fondo i Santa Caterina*, 360: 30-31
- UEC agrupació esportiva, *Els avantatges de ser socia de la UEC*, 363: 34
- Vidal Ribas, *Ignasi Via ferrada dels Tossal de Miravet*, 361: 30-31
- Vidal, Ignasi, *Via ferrada de les Roques de l'Empalomar*, 354: 21-23
- Vives i Teixidó, Joan M., *Reivindicar el Delta del Llobregat amb BTT, un recorregut de Martorell al mar*, 356: 24-26
- Vives i Teixidó, Joan M., *Alfons de Ros Fortuny, el primer "100 cims"*, 357: 34
- Vives i Teixidó, Joan M., *Itinerari marató i mitja marató parc de collserola*, 359: 35
- Vives i Teixidó, Joan M., *La sèquia de Manresa un canal medieval amb BTT*, 360: 10-13
- Vives i Teixidó, Joan M., *Vies ferrades, recorreguts i passos equipats*, 361: 39
- Vives i Teixidó, Joan M., *Un bocí d'història a través dels banderins*, 362: 26-29
- Vives i Teixidó, Joan M., *Córrer o morir, Kilian Jornet*, 362: 34
- Vives i Teixidó, Joan M., *El Bosc senderista de coll Cardús*, 363: 14-18
- Vocalia de refugis, *A tots els socis, sòcies i simpatitzants*, 362: 34

## Índex per seccions i activitats

### Activa't

Vidal, Ignasi, *Via ferrada de les Roques de l'Empalomar*, 354: 21-23

### Alpinisme

Gel, Carles, *El massís del Toubkal, alpinisme i aventura en el cor de l'Atlas*, 357: 12-17

Gel, Carles, *Neu i glaç als Pirineus Orientals, corredors d'iniciació*, 361: 18-23

Gel, Carles, *Grans clàssiques dels Pirineus, muntanyes en estat pur*, 363: 4-9

### BTT

Badenas, Víctor, *Pedals d'Occitània, boscos de somni, itineraris escollits*, 356: 12-17

Batlle, Joan; Calafell, Carme, *Pirinés Èpic Trail*, 361: 24-25

Clavería, Guillem, *La Molina, Rebot, Puigcercós, Mas del Tronc i Caro en bicicleta*, 360: 4-8

Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *El desert del Namib en bicicleta, TransNamib'08*, 355: 16-20

Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *Cambodja, en bicicleta pel país dels Khmers*, 364: 26-30

Llovet, Toni, *Ruta del Califato en BTT, un viatge per Al-Andalus 5 segles després*, 355: 22-30

Llovet, Toni; Saleta, Xavier, *Una volta en BTT per l'Anoia*, 365: 24-28

Mayolas, Pep, *850 km en BTT pel Níger i el país Dogon, Camins del Sahel*, 364: 20-25

Saleta, Xavier, *Camins occitans, ruta BTT de la vall d'Aran al Mediterrani*, 361: 4-7

Vives i Teixidó, Joan M., *Reivindicar el Delta del Llobregat amb BTT, un recorregut de Martorell al mar*, 356: 24-26

Vives i Teixidó, Joan M., *La sèquia de Manresa un canal medieval amb BTT*, 360: 10-13

### Concursionisme

Catasús Cols, Lluís, *Picos de Europa*, 359: 40

Catasús Cols, Lluís, *Refugis*, 360: 40

Catasús Cols, Lluís, *Esquí*, 361: 40

Catasús Cols, Lluís, *Pedraforca*, 362: 40

Catasús Cols, Lluís, *Ports de Beseit*, 363: 40

Catasús Cols, Lluís, *Vall de Núria*, 364: 40

Catasús Cols, Lluís, *Sierra nevada*, 365: 40

Spoty, *El dolmen de la Losa Mora*, 354: 40

Spoty, *Torreta de l'Orri*, 355: 39

Spoty, *Montserrat*, 356: 40

Spoty, *4.000 alpins*, 357: 40

Spoty, *Escalada*, 358: 40

### Editorial

Sauret, Pere, *Caminant vers la societat de la informació*, 354: 3

Sauret, Pere, *Imprudents!*, 355: 3

Sauret, Pere, *L'excursionisme, acció social*, 356: 3

Sauret, Pere, *Homenatge a l'anhel dels 8.000 metres*, 357: 3

Sauret, Pere, *Ludàlic benvingut!*, 358: 3

Sauret, Pere, *De l'Everest a l'excursionisme sostenible*, 359: 3

Sauret, Pere, *Gran Premi UEC - Grup Cordada 2011*, 360: 3

Sauret, Pere, *Excursionisme*, 361: 3

Sauret, Pere, *UECTurisme*, 362: 3

Sauret, Pere, *Reinventar la UEC*, 363: 3

Sauret, Pere, *Iniciar-se*, 364: 3

Sauret, Pere, *Seguretat a la muntanya*, 365: 3

### Editorial sumari

Redacció, *Començar un cop més*, 354: 3

Redacció, *No tot és neu*, 355: 3

Redacció, *Neu i bicicletes*, 356: 3

Redacció, *Motxilles a punt*, 357: 3

Redacció, *Què Déu ens doni un bon son*, 358: 3

Redacció, *Del cim a la plana per acabar el 2010*, 359: 3

Redacció, *Redescobrir els refugis*, 360: 3

Redacció, *De la neu als volcans*, 361: 3

Redacció, *Amb més o menys diners*, 362: 3

Redacció, *De cara a l'estiu*, 363: 3

Redacció, *Un curs ple de reptes*, 364: 3

Redacció, *Articles inèdits*, 365: 3

### Escalada

Blasi, Roberto, *Perfecciona la teva escalada*, 356: 9-11

Ilger, Arno, *L'habilitat del moviment*, 361: 35

Ilger, Arno, *Consells per fer escalada a vista*, 362: 31

Tirado, Lluís, *Recuperant vies a Montserrat, Torrent Fondo i Santa Caterina*, 360: 30-31

### Ficció literària

Pascual, Ramon, *Darrers mots des d'on no voldria haver arribat*, 357: 28-31

### Fitxa alpinisme

Garriga i Martí, Pasqual, *Campirme i Tuca de la Cima (2.633 m) i (2.453 m)*, 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Canal Amagada al Puig de Quer (2.546 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Cresta Peiraforca i Roc Colom (2.647 m) i (2.686 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Posets per l'aresta de los Veteranos (3.375 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Montpius (2.267 m)*, 360: 37-38

### Fitxa esquí

Garriga i Martí, Pasqual, *Taga (2.038 m)*, 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Bony Negre (2.713 m)*, 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Bony de la Redonda i Cap de Raspes Roies (2.630 m) i (2.781 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Alba (3.107 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Finestrelles i Pic de Núria (2.828 m) i (2.771 m)*, 361: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Estaragne i Pic de Campbieil (3.006 m) i (3.173 m)*, 361: 37-38



## Fitxa raquetes

Garriga i Martí, Pasqual, *Pedra dels Tres Bisbats (1.899 m)*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Planas (1.638 m)*, 360: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Creueta (2.064 m)*, *Pleta Roja (2.025 m)* i *Pedra Picada (2.006 m)*, 365: 37-38

## Fitxa senderisme

Garriga i Martí, Pasqual, *Mirador de los Buitres*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Una volta pel Mascún*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Saldaguda i serra de Picancel (1.168 m)*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Mesa de los tres Reyes i la Tabla (2.448 m)* i *(2.423 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Virgen de la Peña*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Punta Fulsa (2.865 m)*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Els grans masos del Garraf*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Castellot*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Salòria i Bony de Trescul (2.789 m)* i *(2.405 m)*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Moixeró, pel coll de la Cabrera (2.091 m)*, 362: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Montclar (948 m)*, 362: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic dels Tres Consellers i Turon de Néouvielle (3.039 m)* i *(3.035 m)*, 363: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Dent de Llardana (3.094 m)*, 363: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El farell o el pic del Vent, per la ruta dels Ermitans*, 364: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pics de Clarabide i Gias (3.020 m)* i *(3.011 m)*, 364: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Mola per la canal de Santa Angès (1.104 m)*, 365: 37-38

## Llengua i muntanya

Arnau, Concepció *Duatló, triatló, tetratló...*, 355: 35

Arnau, Concepció *Les lesions dels peus*, 357: 35

Arnau, Concepció *Diccionaris de l'esport*, 359: 35

Arnau, Concepció *Coses del cos*, 360: 36

Arnau, Concepció *Vocabulari d'esports d'hivern*, 361: 36

Arnau, Concepció *Per gaudir de la bicicleta de muntanya*, 362: 35

Arnau, Concepció *Modalitats d'escalada*, 363: 35

Arnau, Concepció *Nova eina digital*, 364: 35

Arnau, Concepció *Les lesions en els esports d'hivern*, 365: 36

Boter de Palau, Ramon, *Per què hi ha tants topònims monosil·làbics a la Cerdanya?*, 354: 35

Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, primera part*, 356: 35

Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, segona part*, 358: 35

## Notícies i activitats

Boter de Palau, Ramon, *Acte institucional del 75è aniversari de la UEC de Mataró*, 357: 34

FEEC, *Convocat el I Premi Literari "100 cims"*, 354: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Mor Tomaz Humar al Lantang Lirung (1969-2009)*, 354: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern tràgic als Pirineus*, 355: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *9ena Fira del Llibre, Caminada Sants-Montserrat, Ampliació refugi de Vallferrera*, 359: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Presentat el llibre Temps de neu, 25 anys*, 360: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *La Molina acull els campionats del món del snowboard FIS 2011*, 361: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Mireia Miró campiona del món d'esquí de muntanya*, 361: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Erhard Loretan (1959-2011) mor un dels grans*, 363: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *La UEC presenta a la 10ena Fira del Llibre de Muntanya a l'Esquirol*, 365: 35

Gili Farrés, Antoni-Joan, *V Competició popular d'escalada inter UEC's*, 355: 34

Gili Farrés, Antoni-Joan, *Caminada Popular Inter UEC's*, 362: 34

Junta de la UEC, *Aniversaris a la UEC*, 356: 35

Llovet, Toni, *III Jornades de Cicloturisme i Caminar a Pineda de Mar*, 364: 34

Plataforma Salvem la Molina, *Un camp de futbol en un abocament il·legal*, 355: 34

Redacció, *Calendari d'Excursionisme 2011*, 355: 34

Redacció, *Lleida farà el 2012 els Sky Games*, 356: 34

Redacció, *Daniel Casalprim acaba la Carrera de la Pau*, 356: 34

Redacció, *Termini per al calendari 2011*, 356: 35

Redacció, *Quiosc.cat*, 357: 35

Redacció, *Prova pilot per dotar d'internet de banda ampla els refugis d'alta muntanya*, 358: 34

Redacció, *Fotografies per al calendari Excursionisme 2012*, 361: 35

Redacció, *Concurs per la plaça de guarda del refugi "Pepito Anguera"*, 363: 34

Redacció, *Josep Ramon de Ros Fortuny (UEC Horta) completa el repte dels "100 cims" de la UEC*, 364: 34

Redacció, *Primera jornada UEC introducció a la seguretat a la muntanya*, 365: 34

Redacció, *29è Festival Unim de Cinema de Muntanya*, 365: 34

Redacció, *Inauguració del Congrés a Lleida 100 anys d'excursionisme*, 365: 35

Redacció, *Mor Walter Bonatti (Itàlia 1930- 2011)*, 365: 36

Ribas, Josep, *37 reunió y Marcha Nacional de Montañeros Veteranos*, 360: 34

Sauret, Pere, *Desafia els teus límits, desafia la pobresa*, 360: 35

Tarré i Olaiz, Jordina, *L'escaladora basca Edurne Pasaban, primera dona dels 14 vuitmils*, 359: 34

UEC agrupació esportiva, *Els avantatges de ser socia de la UEC*, 363: 34

Vives i Teixidó, Joan M., *Alfons de Ros Fortuny, el primer "100 cims"*, 357: 34

Vives i Teixidó, Joan M., *Itinerari marató i mitja marató parc de collserola*, 359: 35

Vives i Teixidó, Joan M., *Córrer o morir, Kílian Jornet*, 362: 34

Vocalia de refugis, *A tots els socis, sòcies i simpatitzants*, 362: 34

## Novetats editorials

Janeras i Casanova, Marc, *Conèixer els núvols, El parc Natural de Montserrat*, 354: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Volta al Parc d'Aigüestortes, A peu pel Pirineu català, En BTT pel Pirineu català*, 354: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Montsant. Parc natural, El Gaià, Muntanyes de Prades, Serra de l'Albera, Les Gavarres*, 355: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Crestas Pirenaicas. Pirineo central vol.2*, 355: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Noguera, Ribera d'Ebre*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Guia dels bolets per a nois i noies, Guia d'arbres per a nois i noies*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *A peu per l'Alta Garrotxa*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Terres de l'Ebre, vida i colors*;

*Els Pirineus de cap a cap - 50 etapes*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Conjunció de muntanyisme i vida*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El camí català de Sant Jaume*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *L'alt Solsonès, rases i cims; Serres de Cardó, del Boix i del coll de l'Alba*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Barcelonès*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *La glacera de l'Aneto*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Primera guia del boletaire*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Bèsties i bestioles*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Pel Matarranya en BTT; La vall del Fluvià en BTT*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Patrimoni rural i pedra seca; Excursions per la història de Catalunya*, 362: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El llibre dels camins*, 362: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Pirineu, 50 excursions als llacs més emblemàtics*, 363: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El llop i els humans*, 363: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Lecciones exprés para guerreros de la roca*, 364: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El arte de sobrevivir, relatos entre la vida y la muerte*, 364: 39

Tarré i Olaiz, Jordina, *20 excursions a peu pel voltant de Barcelona, en transport públic*, 365: 39

Tarré i Olaiz, Jordina, *Montañas de una vida*, 365: 39

Vives i Teixidó, Joan M., *Vies ferrades, recorreguts i passos equipats*, 361: 39

## Reportatge

Gasull i Roig, Bernat, *El misteri de les creus gravades al camí ral de Tor a Norís*, 363: 10-12

Vives i Teixidó, Joan M., *El Bosc senderista de coll Cardús*, 363: 14-18

## Reportatge cultural

Orcau, Ramon, *Constantinoble, capital de l'imperi romà d'orient*, 363: 28-31

## Reportatge històric

Navarri i Ginesta, Jordi, *El Verdaguer que jo vaig conèixer*, 358: 4-7

Vives i Teixidó, Joan M., *Un bocí d'història a través dels banderins*, 362: 26-29

## Reportatge natura

Camins, Jordi, *Glaceres dels Pirineus al límit de l'extinció*, 364: 10-14

Mas Palacios, Albert, *La protecció d'espais naturals, orígens i evolució*, 364: 4-9

## Reportatge salut

Estivill, Eduard, *Dormir bé a la muntanya*, 358: 24-26

## Reportatge territori

Depana, *Camins vius*, 358: 12-14

## Retalls de muntanya

Soler, Eduard, *Le Mont-Perdu el cim amagat*, 354: 33

Soler, Eduard, *Eiger, la muntanya mediàtica*, 355: 33

Soler, Eduard, *El Naranjo de Bulnes, conquesta patriòtica*, 356: 33

Soler, Eduard, *Les Torres del Paine i els seus homes*, 357: 33

Soler, Eduard, *Mont Blanc l'altra història*, 358: 33

Soler, Eduard, *Jungfrau, la núvia de l'Oberland*, 359: 33

Soler, Eduard, *Marmolada, la reina de les Dolomites*, 360: 33

Soler, Eduard, *Grandes Jorasses, l'últim problema alpi*, 361: 33

Soler, Eduard, *Monte Rosa, la muntanya d'en Leonardo*, 362: 33

Soler, Eduard, *Midi d'Ossau, el Cerví dels Pirineus*, 363: 33

Soler, Eduard, *Els Encantats, anunci dels Pirineus*, 364: 33

Soler, Eduard, *Txindoki el balcó de Guipúscoa*, 365: 33

## Romànic

Peidro i Rami, Eliseu, *Matí de Nadal, itinerari romànic*, 359: 28-30

Peidro i Rami, Eliseu, *Arquitectura romànica religiosa del Berguedà*, 365: 29-31

## Senderisme

Albet, Gemma, *Rutal litoral del Parc Nacional de Timanfaya*, 361: 14-16

Barniol, Xavier; Megias, Laura, *La ruta dels 400 anys, una ruta per fer història*, 362: 4-9

Carull, Daniel, *La culminació d'un doble repte*, 365: 4-7

Cunill, Jordi, *Gisclareny, caminada popular 09* 354: 24-27

Dies i Moratilla, Ignasi, *Camí de Cavalls de Menorca...per fil*, 357: 4-7

Domènech i Escofet, Joan, *A la recerca de pins monumentals, rutes al Montagut d'Ancosa i a la Talaia del Montmell*, 355: 4-11

Martínez i Hidalgo, Eduard, *Collado de los Horcados rojos, Picos de Europa*, 357: 8-11

Martínez i Hidalgo, Eduard, *El Parc Natural d'Urkiola, ascensió a l'Anboto*, 361: 27-29

Martínez i Hidalgo, Eduard, *Passejades pel sud d'Anglaterra*, 365: 8-11

Martinez, Eduard, *Còrsega aproximacions al GR-20*, 354: 28-31

Pascual, Ramon, *25è aniversari de la primera ascensió catalana a l'Everest*, 359: 14-15

Puig i Puig, Marcel, *La serra de l'Obac parenta pobra?*, 357: 18-23

Puig i Puig, Marcel, *El camí ral un passeig per la història*, 357: 24-26

Saleta, Xavier, *Pic Rouge de Bassiès (2.676 m)*, 362: 30

Sánchez, Pako, *Caracremada, la ruta del prepirineu català*, 363: 19-23

Tarré i Olaiz, Jordina; Montaner, Josep M., *Les Cinque Terre, 5 pobles per al senderisme sostenible a Itàlia*, 359: 4-9

## SMS muntanya

Canales, Manel, *Annie, Peck a la muntanya millor pantalons que faldilles*, 354: 32

Canales, Manel, *Henri Brulle, seguint el comte per camins difícils*, 355: 32

Canales, Manel, *John Ball o per què hi ha revistes de muntanya*, 357: 32

Canales, Manel, *Horace-Bénédict de Saussure o com fer el Mont Blanc pujant les escales de casa*, 359: 32

Canales, Manel, *Vitaly Abalakov, l'amic dels friends*, 360: 32

Canales, Manel, *Paula Wiesinger, pujant s'arriba al sisè*, 361: 32

Canales, Manel, *Toussaint Lézat, sempre cal tenir un bon pla*, 362: 32

Canales, Manel, *Platon de Tchihatcheff*, 363: 32

Canales, Manel, *Lous Robach, l'home de les 25.571 dents*, 364: 32

Canales, Manel, *Hugh Thomas Munro, el Munrobagger que per ben poc no arribà a Munroist*, 365: 32

Catasús Cols, Lluís, *Ós bru*, 354: 32

Catasús Cols, Lluís, *Garrofer*, 355: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Daina*, 356: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Isard*, 357: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Figuera de moro*, 358: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Marmota alpina*, 359: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Cavall*, 360: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Cirerer*, 361: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Falcó*, 362: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Malva major*, 363: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Card o cardot carlinoide*, 364: 32  
Catasús Cols, Lluís, *Vegetació de la platja o psamòfila*, 365: 32

### Travessa

Forcadell Berenguer, M.Lluïsa, *Caminant per les muntanyes de Bulgària*, 354: 14-19  
Ganges, Jaume; Bosch, Marta, *Trisca Track Cadí*, 358: 8-11  
Garriga i Martí, Pasqual, *Petita travessa per l'Airèja Oriental*, 356: 18-23  
Garriga i Martí, Pasqual, *Penyagolosa, viatge al passat*, 365: 12-17  
Gel, Carles, *Muntanyes seductores, La Forcanada i el Pic de Vallhiberna*, 364: 15-19  
Guasch i Murtra, Joan, *La Senda de Camille*, 360: 25-29  
Sánchez Panadès, Francesc, *Damavand la muntanya sense alè, sostre de Pèrsia*, 354: 4-9

### Travessa alpinisme

Escalada, Paloma, *Els camins dels Annapurnes*, 359: 16-23  
Ferrer, Lluís, *Kanja La, trekking al país tamang*, 362: 14-25  
Garriga i Martí, Pasqual, *Trekkings a les fonts del Ganges*, 358: 15-22

Ollé Marrasé, Jordi, *Alta Via 1, entre el Mont Blanc i el Cerví*, 363: 24-27  
Sánchez Panadès, Francesc, *La muntanya de marbre, Marmolejo 6.110 m*, 358: 28-31

### Travessa esquí

Amela i Alerm, Andreu, *Sant Jean d'Aulps, l'esquí alpí tranquil és possible!*, 356: 28-31  
Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern al circ d'Ayous*, 354: 10-13  
Garriga i Martí, Pasqual, *Ortles - Cevedale, grans espais*, 361: 8-12  
Gel, Carles, *Etna, allà on la neu troba el foc*, 356: 4-8  
Gel, Carles, *El blanc infinit, la travessa de Grenlàndia amb esquís*, 359: 10-13  
Gel, Carles, *Pirineus a l'hivern, grans talaies de Catalunya amb esquís*, 365: 18-22

### Travessa raquetes

Gel, Carles, *Raquetes pels Pirineus Orientals*, 360: 14-17  
González Domínguez, Pilar, *Dues grans clàssiques: la Silveretta, Chamonix Zermatt*, 360: 18-24

### Via ferrada

Amela i Alerm, Andreu, *Daubenhorn, la gran ferrada suïssa*, 359: 24-27  
Amela i Alerm, Andreu, *Jegihorn (3.206 m) una ferrada amb molt d'ambient*, 362: 10-12  
Vidal Ribas, Ignasi, *Via ferrada dels Tossal de Miravet*, 361: 30-31

### Viatge cultural

Soriano i Rubió, Ramon, *Viatge sardanista a Síria i Jordània*, 355: 12-15

