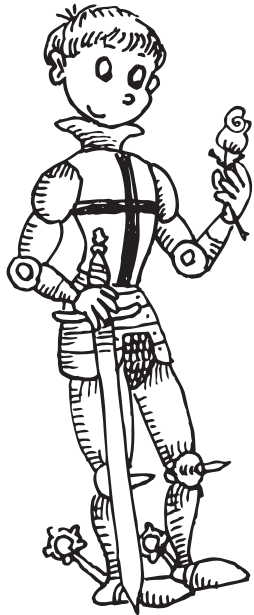


MARXA POPULAR ANAR-HI ANANT



C.E.I.P. "SANT JORDI"  
Sant Julià del Llor i Bonmatí

25 anys

BONMATÍ (LA SELVA)

IMPREMTA PAGÈS  
Tel. 972 42 01 07

L'amic

REVISTA DE SANT JULIÀ DEL LLOR I BONMATÍ

**L'AMIC**

5a època - febrer 2012

39



Restaurant  
**La Barca**



SANT JULIÀ DEL LLOR (Girona)  
Tel. 972 42 09 63 - 972 42 36 35

excavacions  
**castillo**



excavacions@yahoo.es

629.938.216 - 616.407.585

PERRUQUERIA I ESTÈTICA

**ROSA**



Ramon Muñoz González, s/n • BONMATÍ  
Tel. (part.) 972 42 07 69 • Perruqueria 972 42 22 51



**Farmàcia Medina**

Tel. 972 42 22 31  
Sant Ramon, 4  
17164 BONMATÍ (Girona)

FERROS D'ART

CADENAS



CARRER NOU, 5  
TEL/FAX 972 20 26 72  
17001 GIRONA

*Perruqueria*

**Xevi**

c/ Flaça, s/n - Tel. 659 32 72 92  
17164 BONMATÍ (Girona)

PERRUQUERIA

HOME-DONA

MODERNA



HORES CONVINQUES  
PLÇA. DON MANEL S/N  
BONMATÍ  
TEL.609977533-MONICA



**DUc**  
de l'**OBAC**  
restaurant

www.GIRONA BONSFOGONS.CAT

C. Amer, s/n • BONMATÍ - Girona • 972 42 09 77



Logotip: Jordi Cañabate

## ÍNDEX

Llinda .....	3
Ajuntament .....	4
Diputació .....	5
Consell Comarcal .....	5
Escola Sant Jordi .....	6
AMPA .....	6
C. Excursionista de St. Julià .....	7
Llorenç Pont i Jordi Cañabate .....	8
Reglament Marxa .....	11
Reglament Maratrail .....	12
Itinerari .....	13
Mapa recorregut .....	16
25 Anys Anar-hi Anant ....	18
Josep Serra Ventalló .....	23
Joel Jaile .....	24
Caminades .....	28
Salut .....	29
Col·laboradors .....	30

### Edita:

Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí

amb la col·laboració de:



### Diputació de Girona

#### Consell de redacció:

Anna Pagès, Xevi Pijaume, Lluís Molas, Rosa Taberner, Anna Marcó i Gemma Domínguez.

#### Impressió:

Impremta Pagès  
Tel. 972 420 107 - Anglès

#### Portada:

Dorsal Marxa Anar-hi Anant

#### Dipòsit Legal:

GI-1210-1993

El Consell de Redacció no s'identifica necessàriament amb les opinions dels articles publicats.

# Llinda

Que la Marxa Popular Anar-hi Anant de Bonmatí hagi arribat a la 25a edició és un motiu més que suficient per justificar que s'hi dediqui un número especial d'aquesta revista. Segurament, d'aquests 25 anys de la Marxa se'n podria fer un llibre (i qui diu que no se n'arribarà a fer mai cap?...), però de moment us oferim aquest exemplar.

En aquest número hem volgut recollir el present, el passat i el futur d'un esdeveniment que ara mateix marca el calendari festiu del poble. Les primeres pàgines les hem destinat a les salutacions institucionals i a les de l'organització, per donar pas, tot seguit, a l'entrevista a en Llorenç Pont i en Jordi Cañabate, ara mateix els dos "motors" d'aquesta maquinària que és la Marxa.

Després oferim una descripció dels recorreguts d'aquest any, donant un protagonisme especial a l'itinerari de la I Maratrail, la novetat d'aquesta edició.

Per repassar la història de l'Anar-hi Anant, hem fet un recull documental de tots aquests anys. També hem recollit les impressions del marxaire que no ha faltat mai a cap edició: en Josep Serra Ventalló.

I pensant en el futur, hem volgut entrevistar en Joel Jaile Casademont, ultrafondista de Bonmatí carregat de projectes i de "sognis".

A més, us oferim consells saludables per anar a una marxa i una breu llista d'altres caminades que es realitzen arreu de Catalunya.

Per tancar, trobareu una llista dels col·laboradors i patrocinadors que s'han afegit a la celebració d'aquest 25è aniversari de la Marxa i que han fet possible que l'edició d'aquest any sigui especialment lluïda. Cal dir que amb la col·laboració de molts d'ells s'ha pogut dur a terme l'edició d'aquesta revista. A tots, moltes gràcies!

I també volem donar les gràcies a totes les persones que ens han ajudat a trobar fotos o documents que han contribuït a il·lustrar aquest fragment de la història del nostre poble.

Des d'aquí engresquem a tothom –participants, col·laboradors, organitzadors– a continuar amb la Marxa. Endavant!

Consell de redacció de L'Amic

*Quan, pels anys, no puguis córrer, vés al trot.*

*Quan no puguis anar al trot, camina.*

*Quan no puguis caminar, fes servir el bastó.*

*Però no t'aturis mai!*

*Teresa de Calcuta*







# Salutacions

## Ajuntament



Ja arriba la Marxa Popular Anar-hi Anant. Aquest cop, però, no és una marxa qual-sevol: és la 25a. És per això que ja fa uns mesos ens vam trobar amb en Llorenç Pont i la Núria Lamuà, per veure què es podria fer d'especial per celebrar aquest aniversari. I vam pensar de fer, entre

altres coses, aquesta revista que avui teniu a les mans.

Com podeu veure, l'organització aquest any ens ha tornat a sorprendre: ha muntat una maratón de muntanya (ja m'ho veia a venir, que en Llorenç en faria alguna de les seves!). Tot això vol dir que encara hi ha ganes i molta empena per mantenir activa aquesta Marxa durant molts anys més.

Des dels inicis, any rere any, l'Anar-hi Anant s'ha anat modificant i s'ha acabat convertint en una prova estable i consolidada, amb un gran èxit de participació i amb recorreguts per a tots els gus-

tos. A més, ha esdevingut el mitjà ideal per donar a conèixer a tots els participants el nostre poble i els paratges naturals que l'envolten.

A tots els alumnes que hem passat per l'escola Sant Jordi, la Marxa ens porta molt bons records. Ara mateix recordo la primera vegada que hi vaig participar: jo tenia 7 anys, i m'hi va acompanyar el meu pare... També recordo els dissabtes al matí, quan anàvem a ajudar a marcar el recorregut amb quatre sacs de guix... I qui no se'n recorda de la primera pujada de cal Rei? Déu n'hi do! I del fangueig quan arribaves a Sant Climent? I de la pujada de l'ermita? Uf, que es feia llarga!

Són totes aquestes coses les que fan que la Marxa ens la sentim nostra, i molt nostra.

Cal dir, però, que tot això no hauria estat possible sense la implicació desinteressada de totes les persones que, directament o indirectament, hi han col·laborat durant tots aquests anys. Moltes gràcies a tots.

Per molts anys!

Molt bona Marxa! I fins l'any que ve!

**Marc Garcia Nadal**

*Alcalde de Sant Julià del Llor i Bonmatí*

**20 anys**  
**KORANA...**  
**LESIONS MUSCULARS**  
**LESIONS ESPORTIVES**  
**PROBLEMES VERTEBRALS**  
Rambla Xavier Cugat, 34, 1r, la  
17007 Girona (Fontajau)  
**Tel. 972 21 85 62**

*La botigueta del foie*  
magret d'ànec - canelons de foie -  
fetge d'ànec - fernil - confit - botifa  
de foie - patates farcides de carn d'ànec

**L'ÀNEC DELS PIRINEUS**  
productes i elaboradors de productes de l'ànec

Caterina Aubert, naus 1-2 - Montfullà  
Tels. 972 402 454 - 972 230 204  
[www.anecdelspirineus.com](http://www.anecdelspirineus.com)

Vine a tastar els nostres productes de foie

Seguix-nos!



## Diputació de Girona



Des de la Diputació de Girona volem felicitar l'Escola Sant Jordi i la seva AMPA, l'Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí i el Consell Esportiu de la Selva per l'organització de la 25a edició de la marxa Anar-hi Anant, com també volem felicitar els milers de participants que, al llarg d'aquest quart de segle,

han consolidat aquesta marxa com un dels esdeveniments socials i esportius més assenyalats de l'hivern selvatà.

Enguany, l'Anar-hi Anant assumeix un repte: incorporar un nou itinerari als dos ja existents, la Maratrail, una maratón de prop de 45 km pensada per als corredors més exigents. Esperem que aquesta iniciativa tingui una bona acollida i

es guanyi un espai propi en l'agenda actual de les maratons de muntanya.

A la Diputació tenim molt present la importància que a les comarques gironines es duguin a terme esdeveniments fisicoesportius oberts a tothom. Esdeveniments que, com aquesta marxa, ajudin a promoure l'hàbit de la pràctica esportiva i a fomentar les relacions socials entre els participants, i és per aquest motiu que, a través de l'Àrea d'Esports, hi donem el nostre suport.

Per acabar, només vull desitjar a tots els participants que gaudeixin de la marxa i que se segueixin inscrivint a les futures edicions. De segur que amb la seva constància i il·lusió aconseguirem portar l'Anar-hi Anant, pas a pas, cap a la 50a edició.

**Antoni Guinó i Bou**

*Diputat de Cooperació Esportiva de la Diputació de Girona*

## Consell Comarcal de la Selva



Són molts els diumenges de l'any que els camins s'omplen de gent que corre o camina. Uns van de pressa, volen arribar els primers; altres, la majoria, fan petar la xerrada tot caminant i gaudint de les vistes i parlant de tot una mica. La relació entre els participants és del tot

amistosa, es van coneixent, ja que cada setmana es troben per fer salut i passar unes hores que omplen el matí: fan esport i es relacionen.

Aquest model d'activitat esportiva és idònia per sostenir els hàbits de salut que tan recomanables són en la societat actual. Els darrers anys aquest tipus d'activitats van en augment, cada cop amb més participants, i a la nostra comarca la Marxa de Bonmatí és sense cap dubte un dels principals referents.

La Marxa de Bonmatí arriba a la 25a edició. Com moltes altres va començar als anys vuitanta del segle passat. Sota la direcció d'en Llorenç Pont i amb la participació activa de l'AMPA del col·legi Sant Jordi, de l'Ajuntament i d'altres institucions i entitats comarcals, la prova s'ha convertit en una de les més participatives de les que s'organitzen a la nostra comarca.

Són moltes les persones que voluntàriament col·laboren en l'organització d'una marxa. Sense elles seria impossible dur a terme l'activitat. És per això que voldria dedicar un especial reconeixement a totes aquestes persones que sota el paraigua de les entitats faciliten que a les poblacions de la comarca s'organitzin aquestes activitats esportives.

**Manel Fernández**

*Àrea d'Esports  
Consell Comarcal de la Selva*



## Escola Sant Jordi

En aquests moments que estem vivim, on les males notícies malauradament sovint encapçalen els titulats de premsa, ràdio i televisió, ens omple d'ill-lusió poder comunicar-vos el que per nosaltres és una bona notícia i fer-vos-en partícips: enguany estem d'aniversari, celebrem la 25a edició de la Marxa i la 1a edició de la Maratrail. Quan s'acosta un aniversari important com és aquest, vénen a la memòria multitud d'anècdotes: l'any que va ploure..., l'any que vam superar el miler de participants..., l'any que vam canviar el lloc de sortida i d'inscripcions perquè el vestíbul de l'escola ens havia quedat petit..., l'any que... Però el que sens dubte també ens ve a la memòria és la gent que al llarg d'aquestes 24 edicions passades ha participat voluntàriament perquè aquesta Marxa es fes i perquè arribéssim on som. És el moment d'agrair a tota aquesta gent la seva feina, el seu temps i la seva desinteressada col-

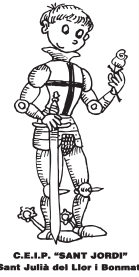
laboració. Des de l'escola us en volem donar les gràcies, perquè sense vosaltres això no hauria estat possible.

No oblidem els que ja no estan entre nosaltres, o als que l'atzar de la vida els ha dut lluny de Bonmatí... A vosaltres, també, moltes gràcies: resteu en els millors dels nostres records.

També volem agrair la col·laboració de les entitats del poble, dels comerços de la comarca i de les diferents empreses que, any rere any, ens han donat el seu suport d'una manera o una altra.

Gaire més ens resta per dir-vos, només desitjar-vos que gaudiu un any més de la Marxa, i els més atrevits, de la Maratrail, tant com nosaltres ho hem fet organitzant-la.

Moltes gràcies a totes i tots. Que tingueu una bona Marxa!



C.E.I.P. "SANT JORDI"  
Sant Julià del Llor i Bonmatí

**Núria Lamuà i Grau**  
Directora

## AMPA

Per als membres de l'AMPA actual, aquest serà el segon any que podem formar part de l'organització de la Marxa Popular de Bonmatí. Nosaltres hem de dir que ja ens ho hem trobat tot organitzat... i de quina manera!

Ara mateix hi col·laborem amb molt de gust, però pensem que el mèrit és exclusiu de les AMPA anteriors, sobretot de les dels primers anys de

la Marxa, ja que entre tots/es i l'escola van fer possible que es consolidés una activitat d'aquest nivell. Això queda demostrat per la seva permanència al llarg dels anys i el seu èxit absolut.

Amb el temps ha anat evolucionant, i esperem que per molts anys més! Enhorabona!

**AMPA Escola Sant Jordi**

# Tot Pintura

• Pintura en general: interiors i façanes • Pintura decorativa: estucats, lacats, ...  
Pintura industrial, nàutica • Rehabilitació de façanes • Pressupostos sense compromís

**Lluís Simon Boix**

C/ dels Mestres, 1 • BONMATÍ (Girona) • Tel. 972 42 16 76 • 607 064 631 • totpintura@hotmail.com



## Colla Excursionista de Sant Julià del Llor



Darrerament la Colla Excursionista de Sant Julià del Llor ha col·laborat amb l'organització de la Marxa Anar-hi Anant de Bonmatí i la il·lusió de fer un recorregut mai vist fins ara... Em refereixo a la Maratrail, que és un signe de renovació i de posar-se al dia, que pot semblar senzill, però no ho és.

Darrere la Maratrail hi ha moltes xerrades, esforç i un bon ambient, que si no fos així, no s'hauria pogut portar a terme.

Sembla que avui dia estigui de moda caminar o fer grans recorreguts sempre sota la tutela d'una organització competent.

Sóc partidari que en cas de pluja no s'anul·li la Marxa; sí en cas de mal temps. I doncs què fas un bonic dia d'estiu i/o primavera si "t'enganxa" una típica ploguda? Com els de Riudaura...

La gent que va a muntanya coneix les alegries i les tristeses (crec que dona més alegries). La muntanya és noble i no cal (per baixa que sigui) menysprear-la. Per això, des de la Colla Excursionista, recomano a totes aquelles persones que es vulguin iniciar en el món de l'excursionisme que comencin amb aquestes marxes, o caminades, o diguem-ne com vulguem, acompanyats de gent que coneix el terreny i que marca any rere any diferents itineraris per gaudir-ne tots plegats. L'avantatge que té una marxa és que no et perds i arribes sa i estalvi per fer un magnífic esmorzar en companyia d'altres personatges que potser

han fet el mateix recorregut o no. Aquesta posada en comú amb una bona llesca de pa i botifarra et posa a lloc i si un altre dia tornes per aquestes contrades de segur que te'n sortiràs...

Cadascú "arrisca" a muntanya segons les seves possibilitats... Dic "arriscar", però no és un risc continuat, ni ben bé real; abans que res és un repte amb tu mateix.

Hi ha una altra opció: de posar-hi un cronòmetre... Cadascú que faci el que vulgui; crec que a muntanya no cal anar-hi amb presses. "Aquell ha fet això en tant"; "L'altre ha pujat en tant"... El més important és gaudir-ne, perquè amb tants horaris pel mig és possible que algú s'avorreixi sabent que sempre fa el mateix temps.

El temps és referència... Pujar a peu a la Capella des del carrer Vell de Sant Julià vol 25 minuts; potser tu ho faràs en 10 minuts o en 15 minuts. Enhorabona! Potser un jubilat de 80 anys trigarà tres quarts d'hora. Tant se val... L'objectiu és arribar i tornar.

Des de la Colla Excursionista encoratjo i animo tota la gent que fa possible que milers de persones hagin pogut passejar, córrer i caminar per gaudir del que ens envolta, i que es faci així com a mínim 25 anys més!

**Xavier Pijaume Sureda**

*Colla Excursionista de Sant Julià del Llor*



**Construccions**  
**CAMPMAJÓ-MASFERRER S.L.**

Ronda de Dalt, 21 • 17164 **BONMATÍ** (Girona)  
Tel. 628 487 867 - 628 487 864

# MONTSE



**FLECA i**  
**QUEVIURES**

C/ del Pi, 4  
Tel. 972 42 09 14 - 17164 **BONMATÍ**





## “...ens vam posar a caminar”

Qui li havia de dir a en Llorenç Pont quan va arribar a l'escola de Bonmatí per fer-hi de mestre que al cap de vint-i-cinc anys hi continuaria i que, a més, seria el "cervell" indiscutible d'una marxa popular que aconseguí per un dia doblar el nombre d'habitants del poble? En aquest recorregut no ha estat mai sol: els seus companys del claustre de l'escola sempre li han fet costat i també els pares dels alumnes. D'aquests, n'hi ha un, en Jordi Cañabate, que des del primer any que va prendre part en la preparació de la Marxa no se n'ha pogut desenganxar mai més, i no sap dir ben bé per què...

En Llorenç i en Jordi, arribats en aquest punt, el 25è aniversari, paren un moment (només un moment) i fan una mirada enrere i una altra endavant.



### Vint-i-cinc anys

**Jordi.** No ens ho havíem plantejat mai, que fariem 25 marxas. Si ens ho haguéssim plantejat, segur que no hi hauríem arribat mai!

**Llorenç.** Una cosa va portant l'altra...

**J.** Però sí que quan en portàvem vint o així, vam dir que quan féssim vint-i-cinc fariem alguna cosa especial. Sempre tens idees de fer coses, i una de les coses era fer un llibre o una revista...

### Els començaments

**L.** Al voltant de les jornades culturals que es feien a l'escola pels volts de Sant Jordi, es va planificar fer alguna activitat de caire esportiu, a part de la literària. En aquell moment, jo era el primer any que era aquí, i com que em movia una mica en aquest món i a més m'ocupava de la gimnàstica, em van encarregar una cursa, perquè anys enrere, per la festa, el dilluns de la

segona pasqua, ja se n'havia fet... I vam fer una cursa en dissabte... Era l'any 87. Com que no acabava de funcionar gaire i com que el món en què em movia i que coneixia era el de les marxas populars, vam decidir fer una marxa popular. Així, el dissabte a la nit es donaven els premis literaris i l'endemà, diumenge, al matí, es feia la marxa. Però, és clar, es feia a l'abril, i entre que solia ploure, hi havia moltes marxas el mateix dia, venia poca gent..., llavors vam buscar un altre dia per fer-la, i vam pensar que una data en què no es feien gaires marxas i que era adient pel poble era l'últim diumenge de febrer, ajuntant-ho amb la festa de la independència o de la separació, com en vulguem dir, del 22 de febrer [data de la segregació de Sant Julià del Llor i Bonmatí respecte del municipi d'Amer].

**J.** Jo vaig començar quan va entrar el meu fill a l'escola. Llavors estava a l'APA i vaig començar amb en Llorenç a anar a marcar els camins... Devia ser per la quarta Marxa... I m'hi vaig enganxar, no sé per què, però encara hi sóc... En aquella època, durant tres o quatre anys, la Marxa sempre va ser de 17 o 18 km, anant fins a Sant Climent i tornant, fins que vam decidir de fer-ne una de més curta perquè ens trobàvem que la gent de Bonmatí no hi anava perquè la trobava massa llarga. I llavors vam pensar de fer-ne una de 10 km perquè hi pogués anar tothom.

**L.** És que veies que venia molta gent de fora, i que del poble, a part de la mainada de l'escola, que eren els primers que s'hi apuntaven, a córrer, a marcar..., molta gent no hi participava. I va ser així com vam organitzar la pujada i baixada a la capella [l'església de Sant Julià del Llor].

**J.** I després, més tard, va ser quan vam passar a fer un tercer recorregut, per als que trobaven que 20 km era massa i 10 massa poc, i va ser així com es va començar a fer un circuit de 15 km.

### La participació

**J.** La participació a la Marxa va anar augmentant progressivament i va fer un salt de 300 o 400 participants a 600 o 700 participants, i després, a l'incloure el recorregut de 15 km, vam arribar a passar dels 1.000.

**L.** Del dia que vam passar de 1.000 me'n recordaré tota la vida, perquè pensa que vam saltar, de cop, de 700 a més de 1.000! Imagina't: jo al despatx de l'escola, a dos quarts de 9 del matí, que m'havien portat quants érem, i veient que no teníem prou beure, prou carn..., i pensant: "I ara què caram fots?" Al final



# Entrevista



tothom va menjar igual com sempre, però t'asseguro que me'n recordaré tota la vida: quin fart de córrer! I l'any següent, vam dir: "Anem segurs, preparem-ho bé..., si en vénen més de mil, cap problema!". I aquella nit ens va fotre una llevantada...!

J. Tot i això, en van venir quatre-cents, eh?

L. Sí, i a més, al final va fer un sol espaterrant! Els que més van faltar van ser els del poble, que quan van sentir que plovia tant van parar el despertador i s'hi van girar. Després més d'un s'hi va apuntar a partir de les 9 del matí.

J. Això sí: no s'ha suspès mai.

## L'AMPA

J. L'AMPA sempre hi ha col·laborat. Les jornades culturals de Sant Jordi s'organitzaven conjuntament entre l'escola i els pares.

L. Al principi érem només cinc mestres!

J. En l'organització hi col·laboraven l'AMPA i els alumnes, perquè tots els alumnes ajudaven a fer els controls i alguns venien a marcar. Aquests eren els de l'últim curs, els que feien vuitè, que ja tenien 13 o 14 anys...

L. A vuitè tots esperaven poder venir per anar a marcar el recorregut. I generalment s'ho passaven bé. Sempre anàvem amb un cotxe i un remolc a darrere amb el guix i la mainada... Quan venia una recta, acceleràvem i ells llançaven el guix, i el guix els venia a la cara, i arribaven a l'escola tots nevats, blancs! S'ho passaven bé...! Jo suposo que per això hem fet la Marxa tants anys, perquè, a part de la feina i d'algunes emprenyades, passar-nos-ho bé ja ens agrada!

Els col·laboradors

L. El primer any que vam fer la Marxa, ja ens vam plantejar què fariem per esmorzar. I vam pensar que l'ideal era donar una botifarra, una bona botifarra, amb el pa. Va ser quan vaig dir que necessitava gent que ens coqués la carn, i en Salvador Gázquez em va dir que truqués a en Quim Quer. Vaig trucar a en Quim, i em va dir: "Cap problema!, d'això ja ens n'ocupem nosaltres!" I a partir d'aquí va sortir la "colla del foc" que en diem, la gent de Nova Frontera.

J. Després, de les inscripcions se n'encarreguen els mestres. I la colla que anem a marcar, doncs solen ser els que enganxem sobre la marxa...

L. El diumenge de la Marxa hi treballen entre cinquanta i seixanta persones.

J. Cinquanta persones sempre fan falta...

L. Una de les coses de les quals em sento orgullós és que molta gent que ha passat per l'escola, com en Jordi, s'ha anat quedant a la Marxa, i segur que és perquè alguna cosa els ha atret, hi ha alguna cosa que els ha fet quedar... A vegades, estem aquí el dia de la

Marxa i hi ha quatre o cinc expresidents d'AMPA: en Jordi mateix, en Grabulosa, en Josep Domènec, en Borrell... i no sé si em deixo algú...

J. Sí, és que potser, estant com a president de l'AMPA, hi estaves més implicat i et veies com més obligat a anar a marcar i tot això...

L. El fet és que la gent es queda... Jo sempre he defensat que cal fer un clima d'escola, i l'escola som tots: una escola som el poble, som els mestres, som els pares, som les dones de la neteja, la gent de la cuina i el menjador... I sempre penses que si has aconseguit amb una cosa com és la Marxa aglutinar i implicar les institucions del poble, l'Ajuntament..., amb això ja et pots sentir content.

J. També hi ha gent que col·laboraria, que ajudaria, però que vol anar a caminar... I el que és interessant és que qui vulgui anar a córrer que hi vagi, que per ajudar ja trobarem algú altre, algú que vagi coix... [riuen]



## La I Maratrail

L. Quan vam fer el 10è aniversari, jo ja ho portava al cap... En aquell moment jo sí que corria, i corria maratons, i pensava que s'havia de fer alguna maratón...

J. Hi havia gent que ens ho deia, gent que venia i et deia: –Ostres, aquí es podria fer una maratón de muntanya!–

L. I, a més, en aquest recorregut, en el d'aquest any, sempre hi pensàvem...

L. En aquella època, quinze anys enrere, hi havia poca gent, poc personal, i quan pensaves en la logística, no et sortien els números...

J. Tampoc hi havia tanta gent interessada. És ara que hi ha molta afició a córrer...: hi ha gent que fa els 40, els 100... I quan hi ha més gent aficionada, sí que ho pots fer...

L. Llavors pensaves en el que necessitaves, i ho deixaves córrer, però aquesta vegada hem dit: "La fem, i la resta ja sortirà". Vam decidir buscar primer el



# Entrevista

recorregut i la resta vam pensar que ja aniria sortint...  
J. Vam pensar si fer el recorregut primer per ermites i després per corriols, però com que ara el que agrada més és fer corriols, i al final vam decidir fer primer corriols i després ermites.

## El futur

J. Jo, com en Guardiola: "Any a any".

L. Jo personalment vull esperar a veure com va aquest any.

J. Potser, amb els 45 km d'aquest any, la gent que hi participa potser demanarà de fer-la més "oficial". Tot dependrà dels que hi participin...

L. També hi ha corredors de per aquí que diuen que s'hauria de fer una ultra... Si un dia ens ajuntem gent interessada, no només de Sant Julià i Bonmatí, i formem un grup, també es pot mirar de fer una cosa més llarga, però ja al marge de la Marxa i en una altra època de l'any. Jo ja dic que això de la Maratrail d'aquest any és un tastet, a veure com va...

J. I el futur de tot plegat, més que de les ajudes que es puguin rebre, depèn del fet que no et posin pegues per fer-ho.



## L'anecdota

J. De perdre's, no s'ha perdut mai ningú. Però de fer el recorregut al revés, sí. Una vegada una senyora es va queixar que les fletxes estaven posades al revés! Imagina't: devia ser com anar per l'autopista i veure que tots els cotxes vénen de cara... Per ella, tots anaven al revés!

L. Doncs va arribar fins a la Pera! I ella anava dient: "No, és per aquí que es baixa!". I li deien: "No, se-

nyora, que per aquí es torna..." I ella: "No, és que sou tots que us heu equivocat, és per aquí que es baixa!"...

J. També ha passat algun any que algú ha començat el recorregut al revés perquè l'any anterior s'havia començat per allà, però, és clar, cada any la ruta és diferent, no ho fem cada any igual, pot anar variant...

L. El cas que va ser sonat va ser ara farà un parell o tres d'anys, quan una colla de mainada es va perdre allà dalt a Sant Roc. El cas és que anaven unes persones fent d'escombra, que anaven tancant, i, de passada, anaven traient les cintes. I ningú va caure que si va algú un tros a davant teu i s'equivoca, se n'adona i torna al camí, si li has tret la cinta, ja s'ha perdut. I és el que va passar: aquella colla, en comptes de tirar recte, van agafar un corriol, i quan van recular ja no hi havia ni cintes ni res. Al cap d'un quilòmetre i mig hi havia un avituallament, però quan van arribar-hi tothom ja era fora... Al final van arribar: a les 4 de la tarda. Ja havien trucat, perquè tenien mòbil... Era una colla de nois de 12, 13, 14 anys...

J. De tota manera, està marcat perquè no et perdís, eh? És molt difícil perdre's, però amb més de mil persones, sempre pot passar alguna cosa...

L. Un any la Marxa passava pel mig d'un vedat de caça i els perdigons se sentien com s'anaven disparant. En Toro anava corrent i li va caure un faisà als peus. El va agafar i va entrar al pati de l'escola amb el faisà a la mà com si fos un trofeu!

## La filosofia

L. L'objectiu és disfrutar de la muntanya -per això sempre busquem llocs que quedin enlairats, per poder disfrutar del paisatge- i també donar a conèixer el poble i els seus voltants. Pensa que hi ha gent que fa més de 100 quilòmetres abans d'arribar a Bonmatí... A mi, personalment, m'agradaria que als que no els agraden les pujades, que sempre han corregut per asfalt, que s'apuntessin, que diguessin: "Vaig a veure una mica què és això de poder córrer per la muntanya, sense mirar el cronòmetre..." M'agradaria que hi hagués qui pensés això...

Això sí, partim de la base que els que tenen prioritats són els que van caminant, per damunt dels que van corrent, perquè hem de pensar que és una marxa, no és una cursa...

I una de les principals característiques d'aquesta marxa és que no és competitiva, no hi ha classificacions; el mateix títol ho diu: "anar-hi anant"... Es tracta d'anar tranquil·lament, sense cansar-se..., ja hi ha temps... La nostra filosofia respondria a aquella frase famosa en el món del córrer que diu: "I quan més pressa teníem, ens vam posar a caminar"...

## 25a Marxa Popular

Us oferim un extracte del Reglament de la Marxa Popular Anar-hi Anant. Formalitzar la inscripció a la Marxa, implica acceptar aquest reglament.

L'Anar-hi Anant és una marxa popular i oberta a tothom, sense distinció de categoria, sexe o edat; és també no competitiva, on no hi ha classificacions oficials ni premis, només una bossa obsequi igual per a tothom. Un dels seus principals objectius és aconseguir una marxa on tothom s'hi senti a gust i hi pugui participar lliurement a la seva manera i on el que prevalgui sigui la participació i no la competició.

**PARTICIPANTS:** La Marxa és oberta a tothom, sense cap límit d'edat. En tractar-se d'una marxa per muntanya, amb bastants desnivells, serà imprescindible estar ben preparat físicament, principalment si es tria la del recorregut més llarg, i portar l'equipament idoni per a aquest tipus de caminades. L'organització no es fa responsable de la manca de preparació adequada per a la prova, ni dels accidents que es puguin produir, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.

**RECORREGUT:** La Marxa constarà de dos recorreguts: un d'aproximadament 19 km i un altre de més curt

de 10 km; en la seva major part transcorren per camins de terra o corriols. Es disposarà d'un servei anomenat "escombra". Aquest servei es presta perquè almenys un marxador, ciclista o motorista, coneixedor del recorregut, tanqui la marxa, per tal de garantir la seguretat de tots els participants. Llevat que es produeixi una lesió o un accident, un/a participant no ha d'abandonar la prova si no és en un lloc de control. Aquell/a que hagi decidit abandonar la prova abans, és obligatori que acudeixi al següent punt de control per notificar-ho al responsable del lloc. En aquests punts es prendrà nota del seu número de dorsal i el podrà conservar per poder beneficiar-se dels serveis oferts per l'organització al final de la cursa. La solidaritat i el respecte de la resta de participants seran crucials en aquest tipus de situacions. La Marxa es pot fer només caminant o corrent, però les persones que caminin sempre tindran prioritat de pas sobre les que corrin. No es permetrà participar en bicicleta de muntanya. Els que portin gossos els hauran de dur lligats, per evitar molèsties.

**RECORREGUT ALTERNATIU:**

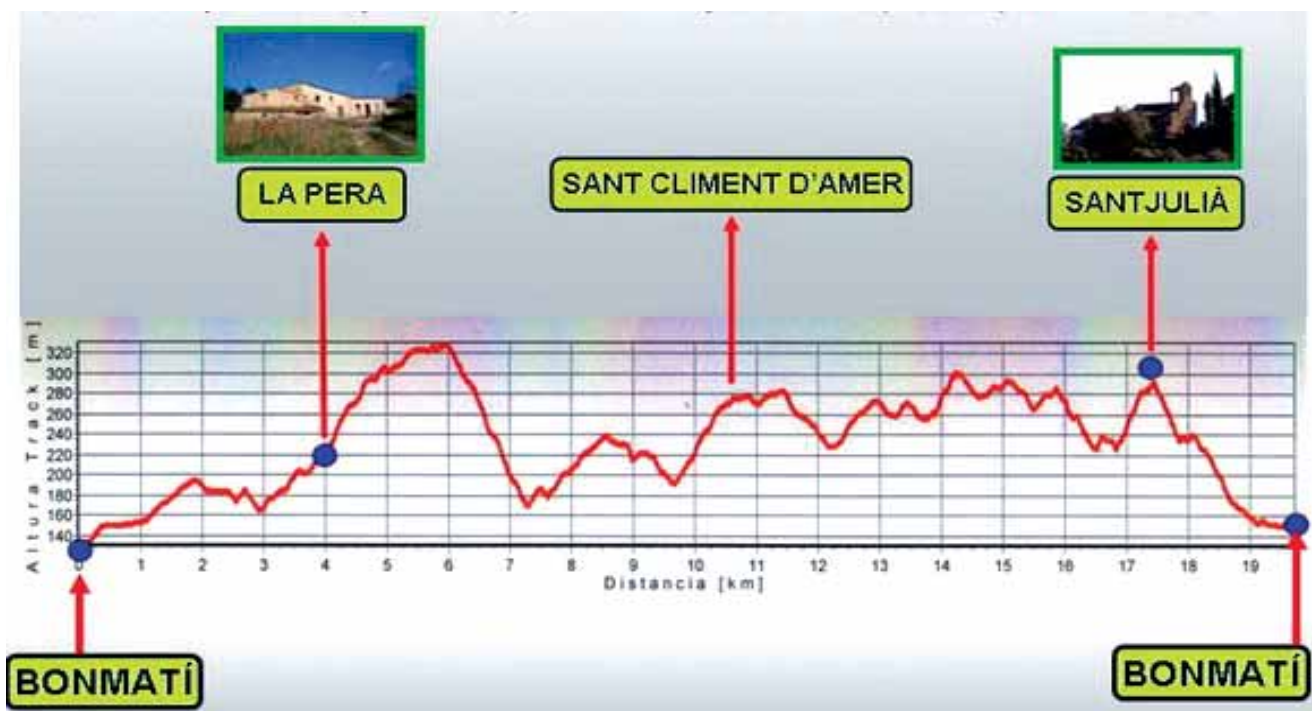
L'organització es reserva el dret de desviar la prova per un recorregut alternatiu i realitzar les modificacions que consideri necessàries en funció dels diferents condicionants, així com la suspensió de la prova si les condicions meteorològiques o qualsevol cas de força major l'obliguessin a fer-ho.

**AVITUALLAMENTS:** Es disposarà de diferents avituallaments amb fruita i aigua al llarg dels diferents recorreguts, aproximadament cada 6-7 km, i un avituallament sòlid (carn, pa, amanita...) a l'arribada.

**ASSEGURANÇA:** L'organització declina tota responsabilitat pels perjudicis que els participants i els seus acompanyants puguin patir i/o ocasionar abans, durant i després de la cursa. Tot i això, l'organització ha contractat, segons preveu la legislació vigent, una assegurança de responsabilitat civil i disposa dels serveis d'urgència adients.

**SERVEIS:** Tots els participants disposaran de dutxes i vestidors a la zona esportiva del poble.

**DRET A LA IMATGE:** Els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització, i sense límit temporal, el dret a reproduir el nom i cognoms i la seva imatge.







## I Maratrail

Us oferim un extracte del Reglament de la I Maratrail Anar-hi Anant. Formalitzar la inscripció a la Maratrail implica acceptar aquest reglament.

La cursa Maratrail és una prova atlètica de muntanya no competitiva, no hi ha classificacions oficials ni premis, que té per objectiu donar a conèixer, al llarg d'aproximadament 45 km, les principals capelles que existeixen a prop de Bonmati: Mare de Déu de Calders, Sant Vicenç de Constantins, la Pietat, Sant Grau, Sant Roc, Santa Lena, Santa Brígida, Sant Pere Màrtir i Sant Julià del Llor, i fer gaudir als participants de racons de singular bellesa i natura al cent per cent, com són la muntanya de Sant Grau, els cingles de Sant Roc, els camins dels Tres Rocs d'Amer o les vistes de les valls del riu Ter i Brugent.

**PARTICIPANTS:** Hi podran participar totes aquelles persones que ho desitgin majors de 18 anys.

Al tractar-se d'una prova de fons per muntanya, amb importants desnivells, serà imprescindible estar ben preparat físicament per a llargs recorreguts i portar l'equipament idoni per a l'especialitat. L'organització no es fa responsable de la manca de preparació adequada per a la prova, ni dels accidents que es puguin produir, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.

Les inscripcions estaran limitades a 200 participants.

**RECORREGUT:** El recorregut, d'aproximadament 45 km, i un desnivell de +1.700 m, estarà totalment senyalitzat amb cinta pròpia de l'organització i amb marques de guix a les cruïlles més conflictives. Al km 22 hi haurà un control de pas per on els/les corredors/es hauran d'haver passat abans de les 3 hores i mitja de cursa (les 11 del matí). Tot aquell/a que arribi a aquest punt més tard d'aquesta hora, serà desviat fins a trobar el recorregut de la Marxa Popular, i al

final haurà fet aproximadament 33 km. Hi haurà també un altre control de pas al km 28, per on s'haurà d'haver passat abans de 2/4 d'1. Els que hi passin més tard seran desviats cap a l'arribada i s'estalviaran aproximadament els 5 km que es faran al voltant de Santa Brígida d'Amer. La prova disposarà d'un servei anomenat "escombra". Aquest servei es presta perquè almenys un marxador, ciclista o motorista, coneixedor del recorregut, tanqui la marxa, tant per garantir la seguretat dels/de les participants com el compliment de l'horari mínim establert.



Llevat de per lesió o accident, un/a corredor/a no ha d'abandonar la prova si no és en un lloc de control. Aquell/a que hagi decidit abandonar la prova abans, és obligatori que acudeixi al següent punt de control per notificar-ho al responsable del lloc. En aquest punt es prendrà nota del seu número de dorsal i el podrà conservar per poder beneficiar-se dels serveis oferts per l'organització al final de la cursa. Es recomana que cada participant porti al damunt un telèfon mòbil carregat. Es farà entrega d'uns números de contacte en cas de necessitat.

La solidaritat i el respecte de la resta de corredors/es seran crucials en aquest tipus de situacions.

**RECORREGUT ALTERNATIU:**

L'organització es reserva el dret a desviar la prova per un recorregut alternatiu i realitzar les modificacions que consideri necessàries en funció dels diferents condicionants, així com la suspensió de la prova si les condicions meteorològiques o qualsevol cas de força major obliguin a això.

**AVITUALLAMENTS:** Es disposarà de 4 avituallaments sòlids, aproximadament als km 10, 21, 32 i a l'arribada.

Hi haurà també punts d'aigua on els participants podran omplir els seus bidons. En cap cas es donaran ampolles.

**ASSEGUANÇA:** Segons la Llei de l'esport 8/1999, tots els participants han de disposar d'una assegurança esportiva individual. Per a aquells que no disposin de llicència de qualsevol de les federacions esportives catalanes, l'organització ofereix la contractació d'una assegurança per a aquesta jornada. Es podrà contractar al mateix moment de retirar el dorsal i el seu preu és de 5 euros. L'organització declina tota responsabilitat pels perjudicis que els

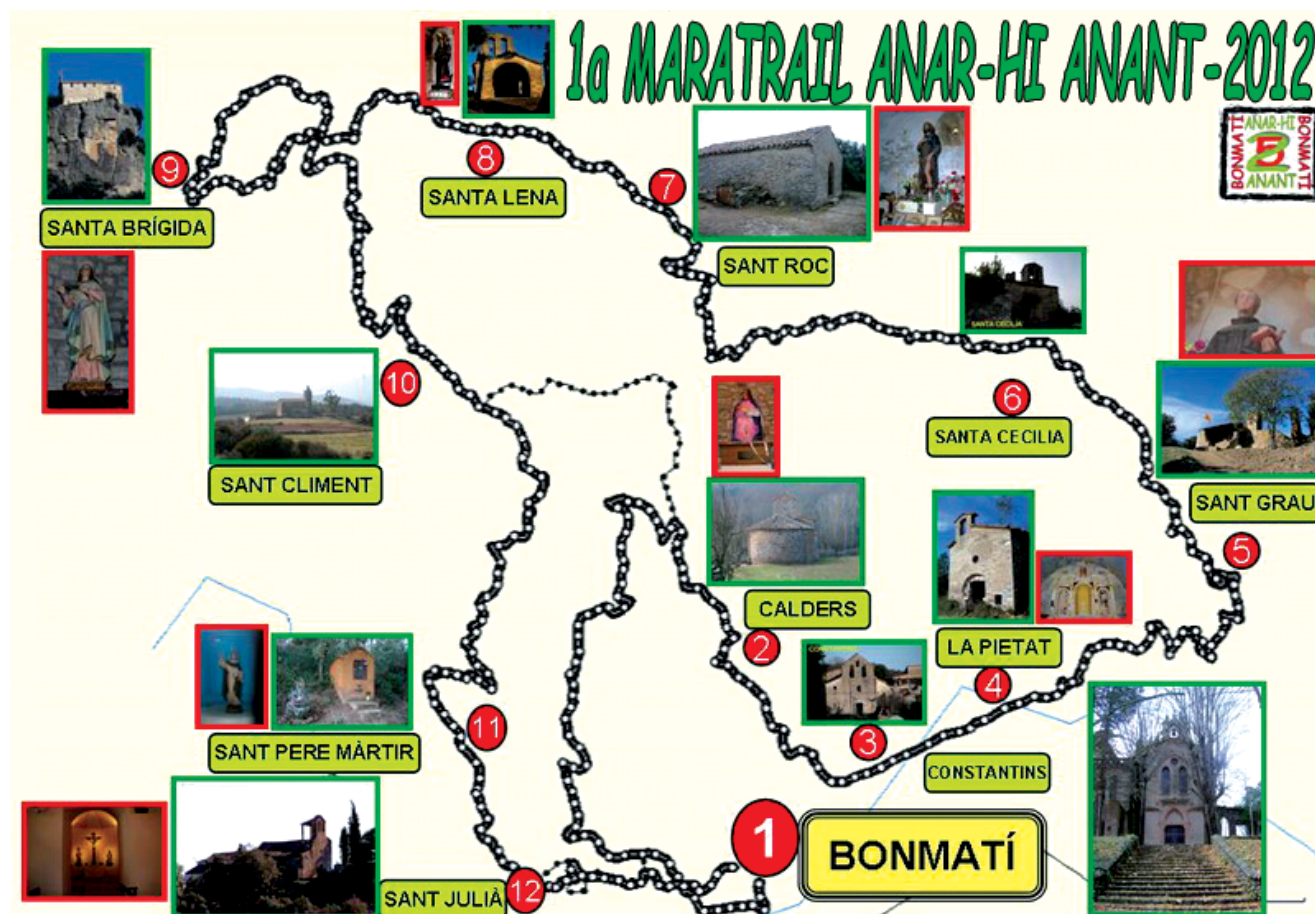
participants i els seus acompanyants puguin patir i/o ocasionar abans, durant i després de la cursa. Tot i això, l'organització ha contractat, segons preveu la legislació vigent, una assegurança de responsabilitat civil i compta amb serveis d'urgència adients.

**SERVEIS:** Tots els participants disposaran de dutxes i vestidors a la zona esportiva.

**DRET A LA IMATGE:** Els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització, i sense límit temporal, el dret a reproduir el nom i cognoms i la seva imatge.

## I Maratrail

Ja fa temps que ens vam posar a mirar les muntanyes que ens envolten, a recordar els llocs on hem pujat o les ermites que hem visitat al llarg de tots aquests anys, i, ves per on, vam dir: "Per què no ho ajuntem tot i en fem una de grossa?". Dit i fet! Vam agafar els "trastos" i el camí, i aquest és el resultat: la 1a Maratrail Anar-hi Anant.



### Itinerari Maratrail (45 km)

Amb la primera llum del dia sortirem de l'envelat, seguirem la carretera vella de Sant Julià tot passant per davant de l'església vella i de la torre de la família Bonmatí, fundadora de la colònia.

Seguirem pel pla del cementiri i agafarem la carretera, que amb suau pujada ens portarà fins a la Pera (km 4). (Abans, al km 3, els companys de l'itinerari curt ens hauran abandonat per agafar un camí que, passant pel Vidals, els conduirà a retrobar-nos més amunt, abans d'arribar a Reverter)



En aquest punt prendrem un camí a l'esquerra de la casa que ens endinsarà pel mig d'un bosc d'alzines i pins que al llarg d'1 km ens farà recordar la flaire del munt de bolets que s'hi han trobat al llarg de tota la tardor i ens conduirà a la pista que mena a Sant Climent d'Amer.



## VISTES DES DE REVERTER



Arribats aquí tombarem a l'esquerra i seguirem el camí durant 1 km; després, a la dreta, agafarem un estret i ombrívol corriol per on baixarem aproximadament durant un altre quilòmetre per després girar una altra vegada a la dreta. *(Aquí els companys de l'itinerari mitjà continuaran recte, travessaran la riera de Calders i continuaran fins al peu dels cingles de Sant Roc, on ens retrobarem)*

A continuació travessarem com puguem dues vegades la riera de Calders i al **km 9** se'ns obrirà als nostres ulls tota la petita plana que forma aquesta riera; a l'esquerra podrem admirar l'església de **Santa Maria de Calders**.

**Km 10.** S'acaba la pista i arribem al primer avituallament, just a tocar la carretera asfaltada que condueix a Sant Martí de Llèmena; la creuarem, agafarem el primer camí a la dreta i continuarem per un itinerari recte i pla, paral·lel al riu Ter, que travessa la plana i ens mena fins al nucli de **Constantins**. A l'esquerra i al cim d'un turó veurem l'església de **Sant Vicenç**.



Farem 1 km més de pista ràpida i, agafant el segon camí a l'esquerra, començarem a pujar cap a Sant Grau. Tombarem ràpidament a la primera bifurcació a la dreta, passarem pel costat de les runes de **Can Maçana**, de la capella de la



**Pietat** i un altre cop a la dreta (**km 13,5**) ens endinsarem en una zona obaga de boscos espessos per després d'un altre km de mal camí, ara sí, pujarem en 3 km per un fort pendent fins a l'ermita de **Sant Grau**. Mentre el camí s'enlaira podrem anar admirant les vistes, primer, de la plana de Bescanó i, un cop a dalt, de tota la plana de l'Empordà (**km 16**).

Un cop aquí, per una pista molt ràpida, ens dirigirem cap a **les Serres**, travessarem la carretera asfaltada que puja de Bonmatí i, després de seguir 1 km la pista que mena a Sant Climent d'Amer, trobarem el segon avituallament, al peu dels cingles de Sant Roc (**km 22**).

Arribats a aquest punt mirarem enlaire per contemplar bé Sant Roc, i pensarem en aquella frase que diu: "La vida no es defineix per les vegades que respires, sinó per les que t'has quedat sense alè", i ens direm: "Anims, que ara comença la festa". *(Aquí també hi ha la possibilitat d'abandonar la MARATRIL i afegir-se a l'itinerari de la Marxa mitjana; així, al final s'haurà fet un recorregut total d'aproximadament 33 km)*

Començarem la pujada per un estret sender costerut que ens portarà fins al peu del cingle, el resseguirem i, agafant-nos a les branques, pujarem pel grau fins a arribar a dalt. A continuació girarem a la dreta i, per un camí ara ja no tan costerut, arribarem a l'ermita de **Sant Roc (km 23,5)**.

La rodejarem per l'esquerra, seguirem un camí ple de



## VISTES DES DE SANT GRAU



lloses bastant relliscoses i arribarem al **pla de Sant Roc**. Travessarem la pista que porta a la Barroca i després d'una curta i forta pujada arribarem a l'**ermita de Santa Lena (km 26)**.

Després descansarem dels corriols i, per un camí més ample i ràpid i amb lleuger descens, anirem a trobar la pista que ve de Sant Climent d'Amer i es dirigeix a Santa Brígida. *(Aquí hi ha la possibilitat de retallar camí i, girant a l'esquerra, agafar la pista de baixada per retrobar la MARATRAIL mig quilòmetre més avall i estalviar-nos la zona de Santa Brígida; al final haurem fet uns 41 km)*

En aquest punt girarem a la dreta, continuarem recte durant quasi un parell de quilòmetres i, seguint els indicadors de **Santa Brígida**, tornarem a girar a l'esquerra per baixar en direcció a Amer.

Aquí comença el verdader trencacames, que durarà aproximadament 5 km. Baixarem fins més avall de l'ermita, pujarem fins a trobar-la, la rodejarem per l'esquerra, per poder travessar la zona de l'antiga pedrera, baixarem a la **font de Can Catau**, tornarem a pujar fins a trobar el camí que puja d'Amer a l'altura del mirador, tornarem a baixar 1 km per a continuació pujar un altre cop, per arribar a través del bosc al **pla de Can Sensaire**, on trobarem el tercer avituallament **(km 32)**.

Després d'haver recuperat una mica l'alè, continuarem pel primer corriol que trobarem a mà dreta. Aquest s'endinsa amb lleugeres pujades i baixades i completament rodejat de bosc per tota la zona dels **Tres Rocs**. Passarem pel **Poblat Ibèric** i pel cim del **Puigdalí**. A continuació el mateix corriol ens baixarà ràpidament fins a trobar la pista que ens conduirà fins a **Can Puig de Sant Climent**



**d'Amer. (Aquí ens ajuntarem, ara ja definitivament, amb els companys de l'itinerari mitjà)**

Passat Can Puig, agafarem la pista que porta a Bonmatí i, després d'un quilòmetre, girarem a la dreta per passar pel costat de les runes de **Can Pau i del seu roure**. Al **km 38** trobarem la pista que porta a la Pera, girarem a l'esquerra i a continuació a la dreta, i un cop més a través d'un bosc espès d'alzines i pins ens dirigirem a **Reverter (km 40)**. *(Poc abans haurem retrobat tots els companys de l'itinerari curt)*

Arribats a la casa veurem als nostres peus la **plana del Ter** que s'estén entre el Pasteral i la Cellerà. Continuarem i al **km 41** trobarem el quart avituallament.

Seguirem tot recte travessant el **bosc de Maldecor** i girant a la dreta anirem a passar pel davant de la petita capella de **Sant Pere Màrtir**. A continuació girarem a l'esquerra i per un estret corriol baixarem fins al **Collell**, travessarem

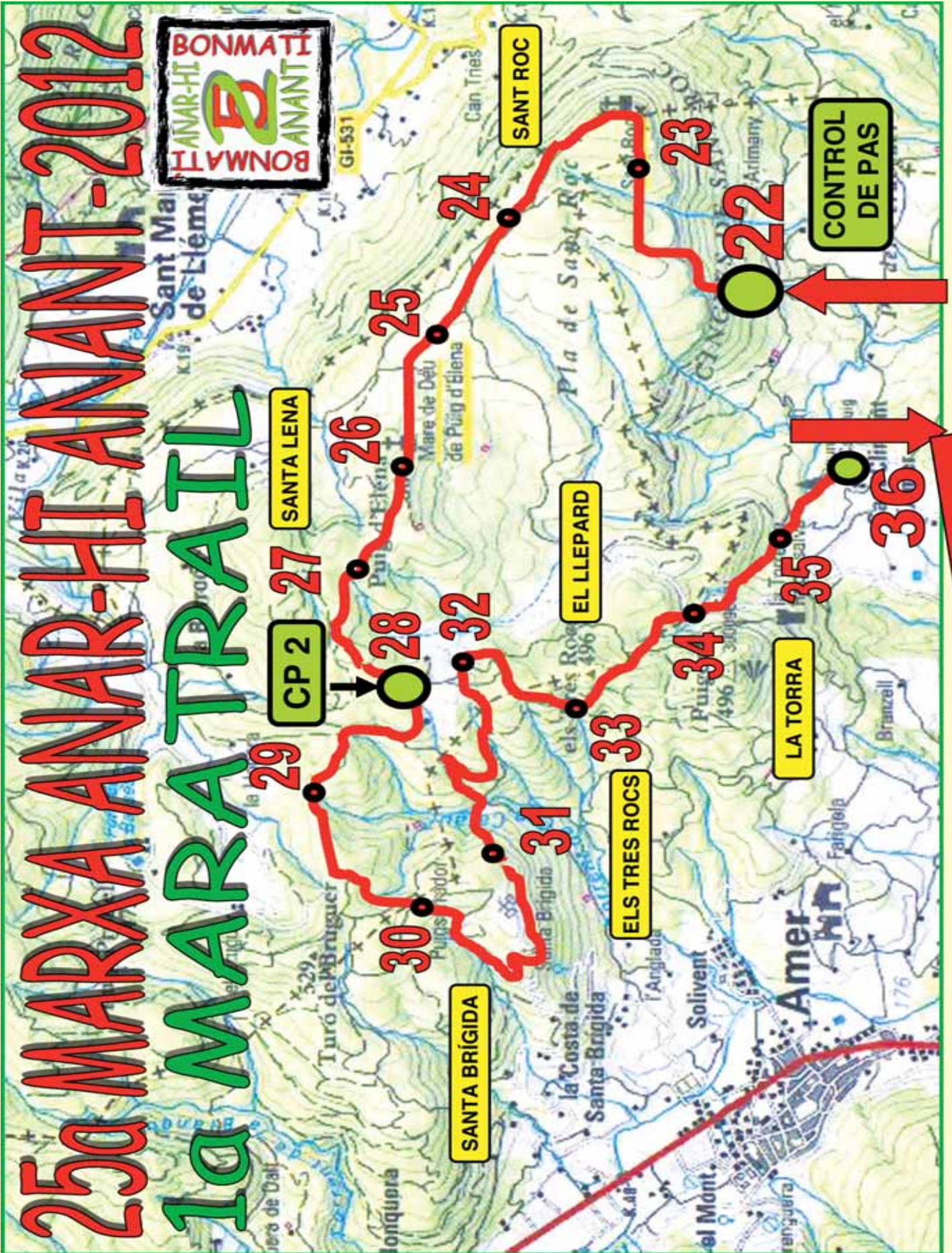


el camp i just davant nostre agafarem un corriol que en pocs metres ens portarà fins a la **capella de Sant Julià del Llor**. Aquest serà un bon lloc per tornar a admirar la **vall del Ter** a Anglès i totes les muntanyes que l'envolten. Després d'aquest punt ja només ens quedarà una baixada de 2 km que ens portarà fins al punt d'arribada, situat al carrer Amer, al costat del pati de l'escola.





# Mapa











# 25 anys Anar-hi Anant

## La participació

### PARTICIPANTS 1A MARXA (1988)

1.-	Manel	Caparrós	Roman	1 hora 7 minuts
2.-	Francesc	Luna	Bassó	1 " 7 "
3.-	Tomás	Gironés	Carreras	1 " 9 "
4.-	Josep	Artacho	Rayet	1 " 11 "
5.-	Angel	Velázquez	Martínez	1 " 11 "
6.-	Lluís	Masferrer	Puig	1 " 13 "
7.-	Xavier	Molins	Albanell	1 " 15 "
8.-	Antonio	Cebrián	García	1 " 17 "
9.-	Félix	Del Olmo	Del Sax	1 " 17 "
10.-	Manuel	Peralta	Rodríguez	1 " 22 "
11.-	Josep	Serra	Ventalló	1 " 22 "
12.-	Llorenç	Solá	Serra	1 " 22 "
13.-	Josep	Duran	Treu	1 " 22 "
14.-	Gabriel	Morer	Romero	1 " 22 "
15.-	Joan	Blanquera	Casagran	1 " 25 "
16.-	Miquel	Prat	Triadó	1 " 27 "
17.-	Gabriel	Lloveras	Coll	1 " 27 "
18.-	Joan	Ventura	Joana	1 " 28 "
19.-	Llutzet	Saura	Parra	1 " 29 "
20.-	Carmen	Ilerena	Portas	1 " 30 "
21.-	Blai	Escribano	González	1 " 30 "
22.-	David	Bonadona	Paracaula	1 " 30 "
23.-	Lluís	Sureda	Fauchs	1 " 33 "
24.-	Joan	Serrano	Casalla	1 " 35 "
25.-	Josep	Castro	Castillo	1 " 35 "
26.-	Josep	Parrarós	Gimbernat	1 " 42 "
27.-	Angel	Prat	Triadó	1 " 42 "
28.-	Llorenç	Torra	Serra	1 " 47 "
29.-	Joan	Fontanó	Marcos	1 " 51 "
30.-	August	Sureda	Fauchs	1 " 51 "
31.-	Martí	Panella		1 " 53 "
32.-	Arcadi	Pereira	Masgrau	1 " 57 "
33.-	Lluís	García	Nadal	1 " 57 "
34.-	Xavier	Grabulosa	Marés	1 " 57 "
35.-	Josep	Strach	Ginesta	1 " 58 "
36.-	Juli	Baig	Suñer	1 " 58 "
37.-	Angelina	Suy	Armany	1 " 58 "
38.-	David	Grabulosa	Puigdemont	1 " 59 "
39.-	Robert	Vicente	Ribas	1 " 59 "
40.-	Marc	Puig	Mariner	1 " 59 "
41.-	Xavier	Simon	Boix	2 hores 0 minuts
42.-	Marc	García	Nadal	2 " 1 "
43.-	Jordi	Vicente	Ribas	2 " 2 "
44.-	Dolors	Taulé	Pall-llosera	2 " 3 "
45.-	Albert	Pagès	Pibernat	2 " 3 "
46.-	Carles	Capella	Serarols	2 " 3 "
47.-	Carmen	Rabionet	Mulleras	2 " 7 "
48.-	Ma. Dolors	Suy	Armany	2 " 7 "
49.-	Xavier	Calvo	Núñez	2 " 9 "
50.-	Ricard	Moya	Bassó	2 " 9 "

### PER POBLES, 23a MARXA (2010)

Poble	Participants
* Sense determinar	19
Aiguaviva	10
Albons	2
Alella	3
Amer	18
Anglès	94
Arbúcies	11
Arenys de Mar	5
Arenys de Munt	3
Argentona	4
Banyoles	10
Barberà del Vallès	1
Barcelona	24
Besalú	1
Bescanó	28
Blanes	26
Bonmatí	133
Breda	5
Brunyola	1
Cadaquès	1
Caldes de Malavella	13
Calella de la Costa	8
Calonge	7
Canet d'Adri	3
Canet de Mar	3
Cardedeu	7
Cassà de la Selva	16
Castelldefels	1
Celrà	14
Cervià de Ter	1
Constantins	9
Corçà	2
Cruïlles	2
El Mallol	1
El Pasteral	1
El Prat de Llobregat	2
Esparreguera	2
Estanyol	1
Figueres	7
Flaçà	3
Fontcoberta	1
Fornells de la Selva	11
Ginestar	1
Girona	286
Granollers	8
Hostalets de Balenyà	2
Hostalric	7
Jafre	1
La Bisbal d'Empordà	4
La Cellera	13
La Garriga	2
La Pera	1
La Roca del Vallès	4
Les Franqueses del Vallès	2
Les Planes	9
Les Preses	1
L'Hospitalet de Llobregat	4
Llagostera	15
Llambilles	5
Llavaneres	1
Llorà	2
Lloret de Mar	5
Maçanet de la Selva	10
Malgrat de Mar	8

# 25 anys Anar-hi Anant



51.-	Cristina	Pereira	Masgrau	2	"	9	"
52.-	Imma	Trias	Berenguer	2	"	10	"
53.-	Santi	Costa	Rosell	2	"	12	"
54.-	Josep	Prat	Triadó	2	"	12	"
55.-	Josep	Pàges	Yestevall	2	"	14	"
56.-	Rosend	Prat	Triadó	2	"	16	"
57.-	Roberto	Barraca	González	2	"	16	"
58.-	Alex	Massa	Campos	2	"	15	"
59.-	Ester	Rocasalva	Reixach	2	"	20	"
60.-	Beti	Simon	Boix	2	"	20	"
61.-	Tomás	Simon	Granados	2	"	26	"
62.-	Josep	Simon	Cruañas	2	"	26	"
63.-	Loreto	Guilana	Palmada	2	"	27	"
64.-	Lluís	Coll	Minovas	2	"	28	"
65.-	Ramon	Rocasalva	Torrent	2	"	29	"
66.-	Carles	Nebot	Mariner	2	"	29	"
67.-	Eloi	Bautista	Sureda	2	"	35	"
68.-	Mònica	Vernis	Torrent	2	"	36	"
69.-	Dani	Peraucala	Puigdemont	2	"	36	"
70.-	Jordi	Bagué	Pont	2	"	36	"
71.-	Natàlia	Martins	Habionet	2	"	36	"
72.-	Lluís	García	Reinoso	2	"	36	"
73.-	Gaspar	Coll	Minovas	2	"	39	"
74.-	Àngel	Rodríguez	Pérez	2	"	40	"
75.-	Marc	Crabulosa	Puigdemont	2	"	40	"
76.-	Dolors	Prat	Triadó	2	"	45	"
77.-	Marta	Prat	Triadó	2	"	45	"
78.-	Marc	Panella	Guilana	2	"	46	"
79.-	Antònia	Bautista	Luque	2	"	46	"
80.-	Montserrat	Sureda	Fauchs	2	"	47	"
81.-	Vicente	Sanciones	Camacho	2	hores	47	minuts
82.-	Zacarias	Hurtado	Franco	2	"	47	"
83.-	Xavier	Noguer	Peraucala	2	"	47	"
84.-	Pilar	Habionet	Mulleras	2	"	48	"
85.-	Montserrat	Royo	Capella	2	"	48	"
86.-	Angelina	Ferran	Puig	2	"	58	"
87.-	Mà. Helena	Boix	Freixas	2	"	58	"
88.-	Magdalena	Massa	Campos	2	"	58	"
89.-	Rosa	Taberner	Bosch	3	"	7	"
90.-	Carmen	Ribas	Bruch	3	"	7	"
91.-	Brigitte	Martínez	Trias	3	"	10	"
92.-	Laia	Martí	Pont	3	"	10	"
93.-	Asuncion	Clarà		3	"	12	"
94.-	Pere	Codina	Comajoan	3	"	12	"
95.-	Celestina	Bonmati	Núñez	3	"	13	"
96.-	Rosa M.	Fontarosa	García	3	"	13	"
97.-	Montse	Triadó	Rojo	3	"	13	"
98.-	Helena	Ribas	Surroca	3	"	13	"
99.-	Susanna	Nebot	Mariner	3	"	13	"
100.-	Montserrat	Llinares	Martín	3	"	13	"
101.-	Mà. Teresa	Ma	Oliver	3	"	22	"
102.-	Carme	Massa	Campos	3	"	24	"
103.-	Dolors	Bartrina	Solà	3	"	24	"
104.-	Montserrat	Armengol	Artigas	3	"	24	"
105.-	Maria	Massa	Campos	3	"	24	"

Poble	Número
Manresa	2
Mata	1
Mataró	5
Molins de Rei	2
Mollet del Vallès	2
Montagut	1
Mot-ràs	2
Olot	13
Palafolls	4
Palafrugell	5
Palamós	6
Palau Saverdera	3
Palau-Solità i Plegamans	1
Palol de Revardit	2
Parets del Vallès	4
Pineda	7
Platja d'Aro	4
Porqueres	8
Premià de Mar	2
Quart	3
Ripollet	2
Riudarenes	4
Riudellots de la Selva	5
Roda de Ter	1
Rubí	2
Sabadell	2
Salitja	4
Salt	58
San Andreu de Llaveneres	1
Sant Andreu Salou	1
Sant Antoni de Calonge	1
Sant Celoni	18
Sant Dalmai	5
Sant Esteve de Palautordera	1
Sant Esteve d'en Bas	7
Sant Feliu de Guixols	12
Sant Feliu de Pallerols	8
Sant Gregori	13
Sant Hilari Sacalm	5
Sant Hipòlit	1
Sant Joan de Vilatorrada	1
Sant Julià del Llor	15
Sant Martí Sapresa	4
Sant Quirze de Besora	1
Sant Vicenç de Torelló	1
Santa Agnès de Malanyanes	2
Santa Coloma de Farners	46
Santa Cristina d'Aro	1
Santa Maria de Palautordera	7
Sarrià de Ter	10
Segur de Calafell	2
Serinyà	1
Sils	7
Sitges	10
Taià	1
Terrassa	14
Tiana	1
Tordera	5
Torroella de Montgrí	4
Tossa de Mar	1
Trullàs	8
Usall	1
Verges	1
Vic	5
Vidreres	12
Vilablareix	14
Vilanna	7
Vilanova del Camí	2
Vilobí d'Onyar	23
Vulpellac	5



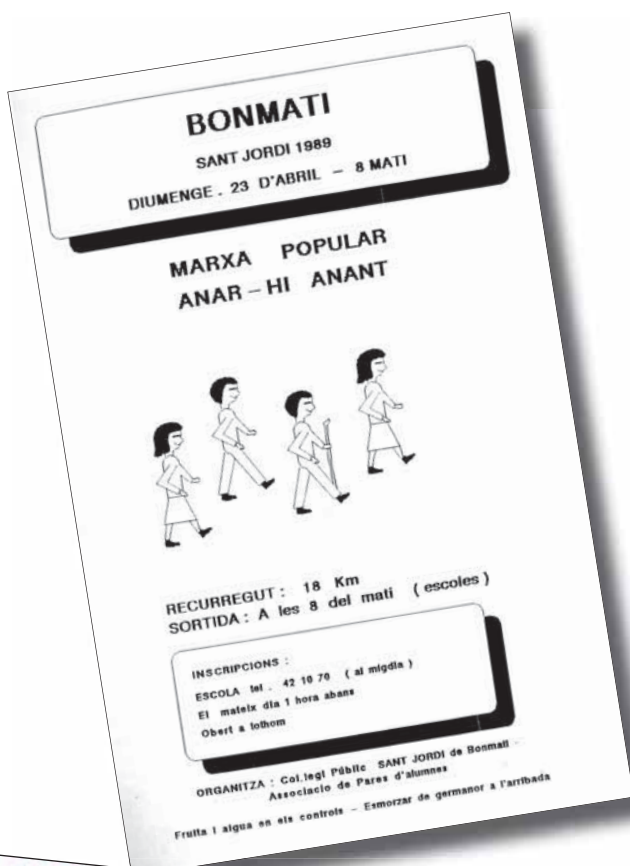


# 25 anys Anar-hi Anant

## Les primeres marxes

Les primeres deu edicions de la Marxa van ser cronometrades. Al final de la prova, tots els participants rebien un diploma on hi constava el temps en què havien fet el recorregut, que normalment era d'uns 18 km. En el 10è aniversari de la Marxa Popular, l'any 1997, es va introduir una novetat: la Pujada-baixada a la capella de Sant

Julià, de 7 km. D'aquesta manera, oferint dues rutes alternatives, el nombre de participants va fer un salt: de poc més de 300 inscrits es va passar a gairebé 600. Des de llavors, la quantitat de marxairens va anar augmentant progressivament, sempre amb el permís de les inclemències del temps.





# 25 anys Anar-hi Anant



## La sortida



any 1989



any 1997



any 2007

## Pel camí



any 1989



any 2007



any 2010



any 2007





# 25 anys Anar-hi Anant

## L'arribada



any 1988



any 2010



any 2008



any 2010



any 2006



any 2010

## Josep Serra Ventalló

Hi ha un nom que surt a totes les llistes d'inscrits d'aquests 25 anys de l'Anar-hi Anant, des de la primera fins a l'última: es tracta de Josep Serra Ventalló, de Fornells de la Selva. Amb coneixement de causa, ens ha comentat les seves impressions sobre aquest quart de segle de la Marxa de Bonmatí.

- Com va ser que vas venir a Bonmatí per participar en la primera Marxa Anar-hi Anant?

La primera marxa la vaig fer perquè en Llorenç m'ho va comentar, que es feia, i com que el conec i sé que fa les coses bé, era qüestió de venir.

- Sempre has participat en altres marxes o caminades? A on?

He participat en moltes marxes i també en algunes curses. Una cosa porta a l'altra. Normalment vaig a les marxes que estan a prop de Girona, i també a alguna cursa de la província de Barcelona, però més lluny ja no.

- Què és el que t'ha fet mantenir aquesta fidelitat a la Marxa Anar-hi Anant?

En primer lloc la sort de no estar lesionat quan tocava fer la marxa de Bonmatí. També que passem per indrets molt bonics, i sovint desconeguts per mi. A més a més em dona l'oportunitat de retrobar-me amb marxaire coneguts, i especialment amb en Llorenç. No cal dir que la bona organització convida a repetir.

- De totes les etapes que ha passat la Marxa (primer un recorregut, després dos, més tard tres...), quin record en tens?

De totes les etapes en guardo un bon record, la prova és que no he fallat mai fins ara. Que hi hagi diferents recorreguts et dóna l'oportunitat de poder triar el que més et convé, i això sempre és d'agrair.

- Podries dir que has fet amistats a la Marxa de Bonmatí?

Essent marxaire habitual coneixes al llarg dels anys molta gent, ja que ens trobem diferents cops, i passa com a Bonmatí, que algunes marxes les fas sempre que pots. També passa que, sent tan concorreguda, sempre tens alguna sorpresa agradable quan veus algun amic que no comptaves que hi fos.

- Alguna anècdota?

Recordo que alguns anys l'organització es veia desbordada perquè tenia molta més gent de la prevista, i alguna vegada m'havien demanat de donar-me el "record" més endavant.

- Trobes que hi ha alguna diferència entre els marxaire (o corredors) de fa 20 anys i els d'ara?

Ara hi ha més gent, molts caminant i amb bastons, cosa que abans era impensable... Ara que me'n recordo, durant els primers anys, per l'assistència a la vostra marxa, ens donàveu un bastó, i encara en tinc alguns!

- Alguna recomanació o suggeriment als organitzadors?

Veig que seguim tenint molta gent, i això és indicatiu que ho feu bé. Penso que heu de continuar organitzant-la com fins ara i veure com van les innovacions que hi poseu, com la maratón de muntanya d'aquest any.



Sant Ramon, 8 - Tel. 972 42 02 99 - **BONMATÍ**  
Pl. Mercat, 6-9 - Tel. 972 21 77 04 - **GIRONA**

**Venda de carns al detall**



C/ Tarragona, 76 • Pol. Ind. Casa Nova • 17181 **AIGUAVIVA** (Girona)  
Tel. 972 394 150 • Fax: 972 294 151

**Venda de carns a l'engròs**





## Joel Jaile Casademont



Em trobo amb en Joel al Centre Cívic de Bonmatí. La cosa ha vingut justa perquè en pocs dies se'n va a Escòcia una temporada, a millorar el seu nivell d'anglès. M'explica que el vol aprendre per qüestions personals, professionals i també esportives, ja que viatja molt a l'estranger a córrer ultramaratons i curses extremes. Perquè en Joel és ultrafondista. Té 28 anys i no en fa ni tres que va fer la seva primera cursa de muntanya, a l'Olla de Núria; mig any més tard ja feia el seu primer "ultra trail", de 103 km, a la serra de Tramuntana de Mallorca, i la primera extrema per etapes, que va ser la Costa Brava Xtrem Running. "Va ser el meu bateig en curses per etapes". Podeu seguir les seves curses al seu bloc [jou27.blogspot.com](http://jou27.blogspot.com).

*Déu n'hi do, per ser la primera!*

Ja ho pots ben dir! Però ja portava molt entrenament a sobre. Ja des de petit que m'ha agradat molt fer esport: futbol, judo, kick boxing, bicicleta de muntanya, etcètera, i mai m'ha espantat entrenar dur. I a més he tingut la sort de néixer en un entorn natural muntanyós, amb rius, marges... I de petit anava al centre excursionista Joan Pons, i això també em va ensenyar a apreciar la natura. Una cosa i l'altra em van portar fins aquí.

*Quantes pulsacions tens per minut en repòs?*  
Actualment dec tenir al voltant de 45 pulsacions per minut.

*Has participat a l'Anar-hi Anant? Aquest any, al recorregut de 45 quilòmetres de la Maratrail, hi seràs?*

I tant, que hi he participat! Pel que fa a aquest any, em sembla una bona idea celebrar-ho d'aquesta manera; a més, sempre he tingut ganes d'organitzar alguna cursa per aquestes terres que tant estimo, però per falta de temps mai he pogut fer-ho, i per sort aquest any amb la Maratrail disfrutarem tots com nens petits, i jo el que més!

*Vint-i-cinc anys d'una cursa popular són molts. La majoria d'esdeveniments d'aquest tipus, siguin curses populars o siguin extremes, no porten tantes edicions. Creus que últimament hi ha un "boom" de les curses a peu? A què és degut?*

Jo crec que sí, a part que no hi ha edat per a aquest esport: tinc molts companys que tenen més de 50 anys i són molt bons corredors. És resistència i coneixes a un mateix, i si s'entrena bé, l'edat és poc rellevant. En curses d'estar 12 hores o més corrent, la ment té un paper molt important, i la gent més jove fa curses més explosives, per exemple a la Marathon des Sables jo era l'espanyol més jove, amb 27 anys. Ara a mi no m'estranya que hagi fet



**La Marathon des Sables 2011**  
250km

un "boom", perquè la veritat és que aquest esport enganxa, i molt. Jo només fa 3 anys que faig curses, però no he parat. Quan estàs un cap de setmana sense competir, busques fer un entrenament llarg, o quedar amb amics per entrenar. A part de la solidaritat i el bon rotllo que hi ha, aquí cadascú, quan aconsegueix creuar la línia de meta, aconsegueix la victòria. Jo, per exemple, abans era molt competitiu, però ara només busco l'aventura, i com més extrema sigui, millor. Evidentment primer cal fer un entrenament previ, intentar cuidar-se una mica, amb l'alimentació, fisioterapeutes, i fer-se examinar per un metge. Tot això val diners, però no s'ha d'oblidar que en aquestes curses d'ultraresistència estàs moltes hores posant el cos al límit.

*Com és un entrenament per a tu?*

Normalment m'entreno entre una hora i mitja i dues hores diàries de carrera i els caps de setmana faig tirades llargues de quatre a sis hores, alternades amb jornades de descans, perquè el cos ha d'assimilar l'entrenament, li cal recuperar-se de l'esforç. No tot és córrer. Sovint també agafo la bicicleta, que em permet mantenir sense castigar les articulacions, i sempre intento córrer per sensacions, sense forçar la màquina, i per agafar velocitat, no faig sèries, que no m'agraden, faig per exemple recorreguts curts de 10 a 15 quilòmetres més explosius.

*Parlant de duresa. T'has trobat mai en una situació límit? Un mal dia? Parar i engegar-ho tot a rodar? Com la superes? Recordes alguna situació en particular?*

## Costa Brava extrem running

3a. etapa 30 km cadaqués-portbou



Ja ho crec! Moltes vegades! El triomf l'aconsegueixes superant els moments crítics de la cursa, i per això és molt important enganyar la ment automotivant-te. T'has de proposar diferents objectius (arribar al pròxim avituallament) o donar-te petites recompenses (et dius: "Vinga, un dàtil cada mitja hora, o un glop d'aigua cada 20 minuts, i al km 120 sé que tindrà un plat d'arròs i una mica de caldo calent"), i pas a pas es pot aconseguir tot allò que un és proposa. Una vegada vaig estar 49 hores corrent i la primera nit em vaig adormir corrent i vaig caure a terra, i encara em faltava més del doble; vaig dormir una hora enmig del bosc i després vaig continuar, i ja la segona nit no tenia tanta son, només veia persones i refugis on no hi eren. A més, l'any anterior m'havia passat alguna cosa molt semblant en aquell tram final de la cursa. I és en aquests moments crítics que un ha de ser fort.

**Restaurant Rostisseria ca l'Elisa**

c/ Salvador Espriu, 9-11 - 17160 ANGLÈS  
Tel. 972 420 287 - Mòbil 646 669 929

**IMPREMTA PAGÈS**  
Més de 70 anys

c/ de Can Planes, s/n • 17160 ANGLÈS (Girona)  
Telèfon 972 42 01 07 (6 línies) • Fax 972 42 22 67  
A/e: info@impremtapages.com  
[www.impremtapages.com](http://www.impremtapages.com)





## Entrevista

No, no estic boig... També haig de dir que sempre hi ha més bons moments que dolents; si no, no ho faria, o em retiraria. Recordo la Transalpine-run, una cursa de 8 etapes per parelles, on ens ho vam passar genial, i una altra especialment, l'Ultra Trail Annapurna-Dolpo, al Nepal, de 370 quilòmetres en 9 etapes. Va ser com un viatge en què retrocedies en el temps, on et trobaves poblets aïllats del món i convivia amb ells; una experiència única i plena d'aventures extraordinàries.

*Amb travessies tan llargues, quina mena d'equipament porteu?*

Depèn de la travessia. Però en general cal minimitzar tant com es pugui el pes que carregues. Normalment, en curses de 6 a 9 dies, jo porto entre 10 i 12 quilos de pes en equipament, que pot anar des d'un sac de dormir fins a menjar liofilitzat (deshidratat), un mapa, una brúixola, sals, fruits secs, etcètera. Haig de dir que gràcies a l'equip he sor-

tit d'un mal pas més d'una vegada. Habitualment l'organització de cada cursa ja elabora una llista de material imprescindible i obligatori.

*Això ja no sembla un esport, sinó més aviat una filosofia de vida.*

Sí, va una mica més enllà de l'esport. Busques els teus límits. Coneixes les dues cares, des de l'arribada triomfal fins a la possible decepció dels abandonaments per lesió, etcètera. Però el que realment emociona és la solidaritat i el bon ambient que hi ha, que estan per sobre del desig de guanyar o de qualsevol altra cosa. A part, la satisfacció que et dona acabar qualsevol prova d'aquestes característiques no es paga amb diners, és alguna cosa tan personal que ho has de viure en primera persona. Per mi el simple fet de poder sortir a córrer a la muntanya cada dia és molt gran. Encara que tingui un dia molt estressant, aquell moment que surto a la muntanya trobo la felicitat i la llibertat.

# Esports Pau

## LES MILLORS MARQUES



### ESPECIALITZATS EN FUTBOL I RUNNING

Carrer Major, 43 • 17162 Bescanó • Tel. 972 44 26 66  
esportspau@telefonica.net

# Entrevista



*I no tens la família preocupada?*

Es preocupen molt, però la tranquil·litat parlant de la bona organització de les curses, que tenen previstes totes les contingències.

*Quina travessia tens pendent i t'agradaria fer?*

Me'n queden moltes, de pendents. Aquest any, com a objectiu principal tinc el Tor des Geants, considerada la cursa més dura del món, de 330 quilòmetres amb 24.000 metres positius, i per això necessito rodar molt. L'any passat, només en curses, vaig fer uns 2.000 quilòmetres, i aquest any hauria de fer alguna cosa semblant... Els objectius més importants són: Swis Irontrail, de 201 quilòmetres; el Camí de Cavalls, de 185 km; la Volta a la

Cerdanya ultrafons, de 215 km; el Grand Raid des Pyrénées, de 160 km; la Traiwalker, cursa solidària de 100 km, en la qual hem format un equip amb gent de la fàbrica, "Casademont, Solidaris amb el Món"; i alguna altra més...

*Quins altres projectes tens al cap?*

M'agradaria fer més curses per etapes, i pel desert també; pujar algun 8.000... Tinc un munt de projectes que jo en dic "somis", que van madurant fins que arribi el moment adequat, ja que de moment per qüestions de temps, finançament, etcètera, no poden ser.

*També has participat en un llibre de rutes per l'Alta Garrotxa.*

Sí, amb el meu germà, en Nil. És *A peu per l'Alta Garrotxa (Cossetània)*. Vam guanyar el IX Premi Vèrtex de la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya). En tenim un de pendent de rutes en BTT per la nostra zona, però de moment està aparcat.



*Joel, moltes gràcies pel teu*

*temps i que tinguis molta sort i èxits en el futur.*

Gràcies a vosaltres i a reveure!

**Joan Fontané Marcos**



c/ Gelabert, 19 • 08029 BARCELONA • Telèfon 93 430 84 21  
Girona: 972 42 50 62  
www.joviser.com • www.linkinhome.com





## Caminades de Catalunya

A finals de desembre la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) va difondre el calendari de Caminades de Catalunya 2012.

És un tríptic on es veuen totes les sortides de totes les entitats de Catalunya.

Aquestes caminades es divideixen en diferents modalitats.

Són les activitats més o menys de caminar... Dic "caminar" perquè la majoria dels participants caminen, però el que és evident és que hi ha moltes persones que corren. Les fan corrent i/o mixtes (pujades caminant i baixades corrent).

A part també hi ha altres modalitats amb el seu corresponent calendari de proves, com per exemple esquí de muntanya, escalada, etcètera.

Dins el calendari de caminades n'hi ha 451 en total i la que destacaria és la famosíssima Matagalls-Montserrat, de 82,8 km, que enguany celebra la 33a edició.

El dia on es concentren més caminades és el dia 22 d'abril, amb 15 marxes, i el dia 15 del mateix mes, amb 14 marxes.

El mes en què "no es camina tant" és l'agost, on solament n'hi ha 9, i 4 són caminades populars de festa major.

Aquest any neix la Copa Catalana de curses d'ultraresistència FEEC-Lafuma, amb la prova "clau" els dies 16 i 17 de juny: III Ultratrail de l'Emmona, de 120 km i + 8.300 m de desnivell.

No calen comentaris...: com si pugéssiu a l'Eve-rest...

**Colla Excursionista de Sant Julià del Llor**

CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA PER MUNTANYA		
28-29 ABRIL	II Ultra Trail Barcelona	WEB
	Centre Excta. Torrellenc, Club Excta. Begues i Centre Excta. de Sitges 106 km   +4.000 m	
2-3 JUNY	III Ultra Trail Coll de Nargó	WEB
	Associació Esportiva Ekke Lleida 95 km   +4.500 m	
30 JUNY-1 JULIOL	XXII Travessa Núria-Queralt	WEB
	Associació Muntanyencs Berguedans 95 km   +5.200 m	
29-30 SETEMBRE	I Ultra Trail Muntanyes Costa Daurada	WEB
	Agrupació Cultural Vila-Seca SE 85 km   +4.000 m	

### Caminades de resistència

11 MARÇ	13a Marxa Castells de la Segarra
	Centre Excursionista de la Segarra i Centre Excursionista Guissonenc
24 MARÇ	9a Marxa La Selva del Camp - Muntanyes de Prades Club Excursionista Aritjol
1 ABRIL	4a Travessada biennal Molins de Rei - Vilafranca del Penedès
	Centre Excursionista Molins de Rei
7 ABRIL	8a "24 hores pel Cap de Creus" Unió Excursionista Llançanenca
21 ABRIL	3a Marxa de les Carenes Pont de Suert-Tremp
	Centre Excursionista Alta Ribagorça i Societat Amics de la Muntanya
22 ABRIL	11a Marxa "Pels camins dels matxos"
	Centre Excursionista Torelló
29 ABRIL	10a Caminada de Resistència Riudoms-La Mola-Riudoms
	Centre Estudis Riudomencs Arnau Palomar (SE)
6 MAIG	9a Marxa de Resistència "7 cims" Centre Excursionista del Penedès
12-13 MAIG	3a Sants-Montserrat Unió Excursionista Catalunya Sants
12-13 MAIG	25a Marxa Romànica de Resistència de Navàs
	Centre Excursionista Navàs
19 MAIG	2a Marxa dels Dips
	Club Excursionista Reddis
20 MAIG	37a Travessa del Montseny
	Taula de Joves Comtal (SE)
2-3 JUNY	25a Marxa Gràcia-Montserrat Unió Excursionista Catalunya Gràcia
3 JUNY	16a Caminada Reus-Prades-Reus
	Associació Excursionista Catalunya de Reus
10 JUNY	3a Marxa de Resistència de les Valls d'Àneu
	Espot Esquí Club Valls d'Àneu
16 JUNY	6a Marxa Cap de Rec
	Club Muntanyenc Sant Cugat
26 AGOST	4a Travessa Les Borges Blanques-Montblanc
	Centre Excursionista Borges Garrigues
8-9 SETEMBRE	4a Circular Pantà d'Oliana Grup Excursionista Oliana
15-16 SETEMBRE	33a Travessa Matagalls-Montserrat
	Club Excursionista de Gràcia
22 SETEMBRE	3a Ruta de les Ermites del Baix Llobregat
	Centre Excursionista Torrellenc
6-7 OCTUBRE	11a Marxa Trenkakames
	La Lira Vendrellenca (SE)
20 OCTUBRE	19a Marxassa
	Agrupació Científico-Excursionista Mataró
27-28 OCTUBRE	21a Marxa Rasos de Peguera-Manresa
	Centre Excursionista Comarca de Bages
11 NOVENBRE	18a Marxa del Garraf
	Unió Muntanyenca Eramprunyà

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA		CLASSIFICACIÓ
16-17 JUNY	III Ultra Trail de l'Emmona	WEB
	Unió Excursionista de Sant Joan de les Abadesses 120 km   +7.500 m	

## Consells que cal tenir en compte per fer la marxa

Us parlarem de tres grans temes que cal tenir en compte per seguir amb èxit la marxa.

### 1. Roba i calçat

**Calçat adequat:** Està totalment desanconsellat dur qualsevol tipus de calçat de platja, tennis, esports de pista... No s'ha d'estrenar mai sabates en una sortida llarga.

**Roba adequada:** És recomanable portar pantalons llargs i màniga llarga si és per muntanya. En definitiva, roba còmoda i de material transpirable que ens protegeixi del fred i que no molesti.

Per facilitar la transpiració dels peus, és millor dur mitjons de cotó.

### 2. Preparació física



**Abans de la sortida:**

**Descans previ:** Caldrà almenys 8 hores de descans previ a l'excursió. És aconsellable fer entrenaments suaus els dos dies anteriors.

**Escalfaments:** És important preparar la musculatura, per tal de no començar en fred.

Els estiraments es poden fer a qualsevol lloc: a casa, a l'envelat..., abans de començar.

**Durant la marxa:**

És important mantenir un ritme uniforme durant la marxa. Els canvis faran que tinguem una baixada posterior en rendiment.

Si durant la prova es nota fatiga intensa o bé dolors musculars o articularis, és preferible parar i reposar. És possible que en un principi aparegui el que la majoria coneixem com a flat. El flat és natural en



una persona que no corre habitualment: la causa fonamental n'és l'estimulació del metabolisme per sobre de la seva capacitat. El flat tendeix a desaparèixer lentament. Una respiració ben coordinada afavoreix en gran mesura un millor rendiment.

**Després de l'arribada:**

No hem de parar de cop de caminar. És millor fer els exercicis recomanats a continuació.

### 3. Alimentació

**Abans de la sortida:**

Cal aportar energia suficient per ajudar a cobrir la despesa energètica que comporta la prova. No ha de ser gaire diferent del que es fa habitualment: per exemple, suc natural, torraderes amb melmelada, iogurt, fruita... No s'ha de venir amb l'estómac ple a la marxa.

**Durant la marxa:**

És molt important hidratar-se durant la cursa, cosa que evitarà un descens anormal del rendiment. Es recomana beure regularment i fer alguna aportació de plàtan (per la pèrdua de potassi) i/o de grana seca (molt energètic).

**Després de l'arribada:**

Ens caldran aliments rics en hidrats de carboni i sals minerals; no poden ser aliments pesants. El millor és verdura o amanida, pasta o arròs, peix i fruita.

Tothom ha de ser conscient i responsable a l'hora d'escollir l'itinerari més adequat.





## Col·Laboradors

# Col·laboradors de la Marxa

Aj. Sant Julià del Llor i Bonmatí  
Ànec del Pirineus  
Associació Nova Frontera  
Bastons Finna SL  
Braseria Can Jans  
Carnisseria Carn's  
Carns i Embotits Casacuberta  
Coca-Cola  
Consell Esportiu de la Selva  
Constr. Campmajor-Masferrer  
Constr. Miquel Ríos  
Construccions Lluí'ss  
Dacametal  
Diputació de Girona  
Edilkamin  
El Centre (Centre Cívic)  
Embotits Casademont  
Escola-Ampa Sant Jordi  
Esports Pau  
Excavacions Castillo  
Exide Technologies Recycling  
Farmàcia Medina  
Ferro d'Art Cadenas  
Fleca Montse  
Forn Sant Antoni  
Gerió  
Giroànec

Impremta Pagès  
Joviser  
Kirana  
La Caixa  
Mobles Cantell  
Motos Lluís  
Perruqueria Modreams  
Perruqueria Rosa  
Perruqueria Xavier Masferrer  
Planxisteria i Pintura Capella  
Polma – Planxisteria i Pintura  
Protocol SL  
Puig Instal·lacions  
Queviures Puigdemont  
Restaurant Ca l'Elisa  
Restaurant El Duc de l'Obac  
Restaurant La Barca  
Scolarest  
Serralleria Prat  
Sportcat  
Sportone  
Taller de Fusteria  
Tot Pintura

Moltes gràcies a tots per haver ajudat a poder celebrar aquest 25è aniversari de l'Anar-hi Anant





**CONSTRUCCIONS**  
**Lluï'ss**

**Telèfons:**  
Coll 639 746 527 - Sureda 628 674 923



**GERIO**  
1939

**CONFIGIRONA, S.A.**

Ctra. de les Serres, s/n • 17164 BONMATÍ (Girona)  
Tel. 972 424 311 • [www.gerio.com](http://www.gerio.com)



**DACAMETAL**

c/ Girona, s/n  
17160 ANGLÈS (Girona)  
Tel. 972 42 06 61  
Fax 972 42 07 30  
e-mail: [dacametal@dacametal.net](mailto:dacametal@dacametal.net)  
[www.dacametal.net](http://www.dacametal.net)



**PROTOCOL**

[www.webprotocol.com](http://www.webprotocol.com)



**CONSTRUCCIONS**

**MIQUEL RIOS, SLU**

C/ Aulina, 14  
Tel./Fax. 972 42 34 15  
17164 **BONMATÍ**



**BAR BRASERIA**

**Can Jans**

**ESPECIALITAT EN CARNS A LA BRASA**

C/ del Pi, 1 - Tel. 972 42 40 53 - 17164 **BONMATÍ**



**PUIG**

**PUIG INSTAL·LACIONS, S.L.**

**LLUM - AIGUA - GAS - CALEFACCIÓ**  
**REGADIUS - AIRE CONDICIONAT**

c/ del Pi, 5 - 17164 **BONMATÍ** (La Selva - Girona) • Tel. 972 42 23 88 - Fax 972 42 34 96 - [inspuig@terra.es](mailto:inspuig@terra.es)



# PLANXA i PINTURA CAPELLA



## PLANXA I PINTURA CAPELLA

posa a disposició dels seus clients i del transport en general,  
les seves noves instal·lacions

Pol. Ind. c/ Romaní Sector Ponent  
17457 RIUDELLOTS DE LA SELVA (Girona)  
**Tel. 972 47 88 25 - 608 43 41 70**  
Fax 972 47 89 76  
capellaindustrial@yahoo.es



AUTOVIA N-II - GIRONA  
Direcció Barcelona



TÚNEL DE PINTURA  
FINS A 18 m



STOCK DE VIDRES  
per a vehicles  
industrials i autocars.  
També FEM VIDRES A MIDA  
laminats i templats.