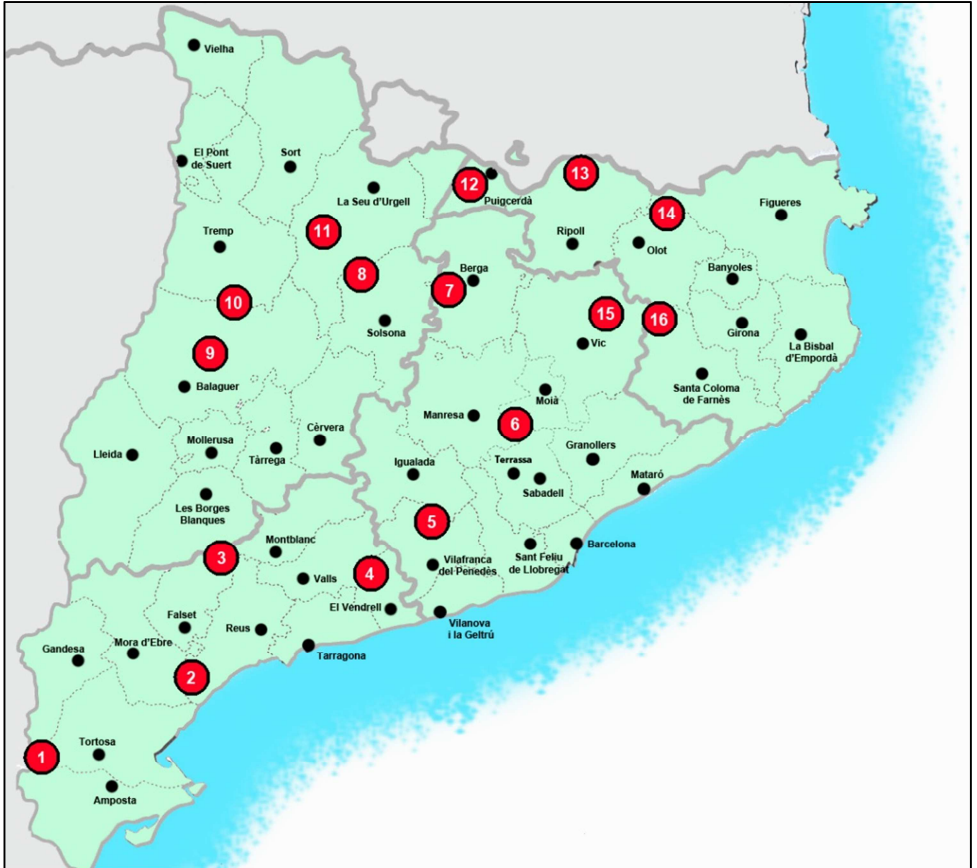


ÍNDEX



ÍNDEX

RUTA			Dificultat	Km	Desnivell Acumulat
1	Cova Cambra (Baix Ebre)	↔	Baixa	12.2	320 m
2	Cova del Blai (Baix Camp)	↻	Baixa / mitjana	10.0	450 m
3	Cova dels Calaixos (Conca de Barberà)	↻	Molt baixa	4.7	160 m
4	Cova de l'Olla (Baix Penedès)	↻	Baixa	8.1	360 m
5	Cova del Bolet (Alt Penedès)	↻	Baixa	14.8	450 m
6	Cova Simanya (Vallès Occidental)	↻	Baixa	4.5	175 m
7	La Bòfia (Berguedà)	↻	Mitjana	10.3	600 m
8	Cova del Molinot (Solsonès)	↻	Mitjana	13.3	650 m
9	Cova del Tabac (Noguera)	↔	Molt baixa	5.6	350 m
10	Cova de Gel (Pallars Jussà)	↔	Mitjana /Alta	16.2	850 m
11	Cova d'Ormini (Alt Urgell)	↔	Baixa	10.8	500 m
12	La Fou de Bor (Cerdanya)	↻	Baixa / Mitjana	15.6	220 m
13	Cova de les Encantades (Ripollès)	↻	Alta	15.8	950 m
14	Cova del Bisbe (Garrotxa)	↻	Mitjana	3.6	350 m
15	La Bora de Fosca (Osona)	↻	Baixa	9.8	300 m
16	Cova d'en Salvi (Selva)	↻	Baixa	12.2	300 m

INTRODUCCIÓ

Aquest llibre està destinat a l'excursionista o senderista normal i corrent, sense que li calgui cap mena de coneixement ni de material d'espeleologia.

A casa nostra coves i avencs es poden comptar per centenars, potser milers, així doncs, per la tria de les caminades que es proposen és van seguir els següents criteris:

- a. Que les coves fossin accessibles a tothom, inclosos nens, sense cap mena de material especial (a banda, òbviament, de la llanterna de rigor). Així doncs, a totes s'hi pot entrar sense cap més dificultat que la de vigilar on posem els peus (el terra sovint és rellescós i a vegades irregular), i/o ajupir-nos prou per no clavar cops de cap al sostre (podem portar un casc, especialment si anem amb nens... donant-los un aire més "d'aventura"), i/o, en alguns pocs casos, gatejar uns metres. Atenció! En quatre casos la longitud de la cova és més gran de la que es pot fer així, això s'indica en la descripció inclosa a cada caminada (recomanant, si es vol continuar més enllà, fer-ho acompanyats per experts).
- b. Que els camins per arribar-hi, estant o no senyalitzats, estessin més o menys fresats i no fossin complicats (de trobar o de passar-hi). Que la l'entrada de la cova, a més, fos fàcilment visible i sense massa complicacions a l'hora de trobar-la.
- c. Que les caminades per visitar-les tinguessin altres interessos per fer-les (naturals, paisatgístics, culturals...). Que la cova fos, doncs, un element més de l'excursió (de fet, a la majoria ens hi podríem aproximar molt més en cotxe i arribar-hi en una breu passejada).
- d. Tot i que amb els criteris anteriors la tria ja queda fortament restringida, també s'ha tingut en compte que estessin més o menys repartides arreu del territori. Això ha portat, per exemple, a descartar-ne algunes per la seva proximitat amb d'altres, encara que complissin els requisits anteriors i que també valguessin la pena (que ens reservem, si de cas, per una possible segona part).
- e. Finalment, sempre que hem pogut, en un equilibri difícil, que l'excursió no fos ni massa fàcil perquè als més caminadors no se'ls hi faci curta, ni massa complicada, perquè la pugui fer tothom, inclosos nens, sense que es faci llarga i pesada.

La meva motivació gairebé mai ha estat la d'arribar enlloc, sinó la de gaudir del camí, parant, si convé, ara a contemplar una papallona, ara una flor, ara una vista especialment bonica... una cosa que, al meu parer, molts obliden, obsessionats a pujar sempre més amunt o més ràpid o

INTRODUCCIÓ

arribar sempre més lluny. Amb l'excusa d'anar fins a una cova, doncs, espero que amb l'ajuda d'aquest llibre, com vaig fer jo, tothom pugui gaudir d'unes cavitats i unes caminades molt boniques.

Com usar aquest llibre

En principi, amb les indicacions que es donen al llibre, i amb l'ajuda del petit mapa que les acompanya, n'hi hauria d'haver prou per fer les rutes proposades sense cap mena de complicació.

Els punts d'inici i final de la ruta sempre estan a llocs fàcilment accessibles en cotxe o autocar, amb aparcaments més o menys propers.

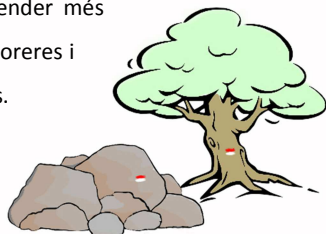
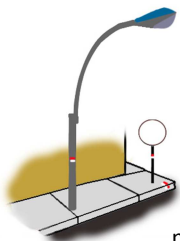
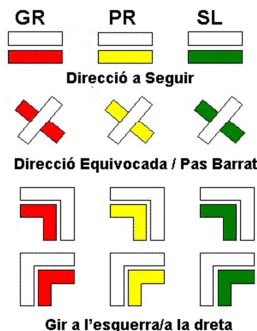
Algunes de les rutes proposades en aquesta guia estan senyalitzades o coincideixen en trams d'altres que si ho estan. Seguint els criteris europeus, les marques que hi trobarem, en general de pintura, seran:

- Marques blanques i vermelles, que corresponen a GR, sigles que designen els senders de Gran Recorregut.
- Marques blanques i grogues, que corresponen a PR, sigles que designen un sender de Petit Recorregut.
- Marques blanques i verdes, que corresponen a SL, sigles que designen un Sender Local.

Tots aquests senders són mantinguts per les federacions excursionistes locals, amb el que sovint es poden trobar-ne alguns de

molt ben marcats, amb d'altres en què les marques hi són més escasses o estan una mica més esborrades.

A vegades, també, podem trobar altres tipus de marques, sovint grogues, a vegades reforçades per fites. Sigui quin sigui el tipus de marques generalment les trobarem sobre arbres o roques, en els trams de sender més naturals, i sobre senyals de transit, faroles, al terra de les voreres i carreteres, o, fins i tot, alguns murs o parets en els trams més urbans.



INTRODUCCIÓ

Sovint trobarem, també, cartells o senyals verticals, tot i que he preferit no esmentar-los quan he pogut, ja que, tot i que no és habitual, a vegades, per les inclemències del temps o el vandalisme, poden estar tombats o esborrats.

En altres casos podem trobar els camins senyalitzats amb fites de pedra. Aquestes fites a vegades poden ser de gran ajuda, especialment a l'hora de trobar camins poc fresats, però tenen la desavantatge que poden desaparèixer fàcilment i en el cas de creuaments de camins, no solen ser útils a no ser que es tingui molt clar el camí a seguir (si bé s'indica la seva presència, he evitat fer-les punts de referència).

Conscients que la majoria de gent no surt a caminar amb una brúixola, també s'ha evitat fer referència a punts cardinals, indicant els canvis de direcció fent referència a dreta i esquerra, sempre en el sentit de la marxa (fins i tot quan s'hagi de recular).



Traks i mapes

Amb les indicacions que es donen al llibre n'hi hauria d'haver prou per fer totes les excursions, tot i això, si volem anar més segurs (o no es vol portar a sobre aquest llibre) i es disposa d'un GPS, podeu trobar i descarregar els *traks* de totes les rutes descrites a www.wikiloc.com, buscant les rutes de xevibp (entre altres).

Si el que ens agrada és anar amb un mapa, ens els podem descarregar gratuïtament a la pàgina de l'ICC (www.icc.cat).

Recomanacions generals

Com en qualsevol altre caminada sempre és recomanable portar **aigua**, especialment els dies més calorosos. A casa nostra la calor pot ser intensa i en algunes rutes les ombres hi poden ser més aviat escasses.

Especialment a l'estiu, és imprescindible l'ús de **protecció solar** (amb especial atenció els dies ventosos i/o a muntanya, en què poden tenir una falsa sensació de frescor). Una gorra i unes ulleres de sol també ens podran anar molt bé.



INTRODUCCIÓ

Amb algunes excepcions, els terres de les coves poden ser relliscosos i/o irregulars. Com per qualsevol altre caminada, però per aquestes especialment, sempre és bona idea portar un **calçat adequat** (que no vol dir car ni incòmode).

Mai sobra portar a la motxilla, a més: una màniga més, un impermeable, el mòbil, alguna cosa per menjar...



PER AQUESTES CAMINADES ÉS IMPRESCINDIBLE
PORTAR UNA LOT

(com més bona millor, però amb les normals també farem).



Telèfon d'emergències

Bombers (focs i rescats)

Emergències mèdiques

112

LA FAUNA CAVERNÍCOLA

Les coves, les esquerdes i altres cavitats naturals i artificials es caracteritzen, en general, per una temperatura més o menys constant (pot variar uns pocs graus segons l'estació de l'any), una humitat relativa que sol oscil·lar entre el 90 i el 100%, i l'evident menor penetració de la radiació solar (sovint la foscor total). Tot i aquestes dures condicions s'hi pot trobar una fauna rica i diversa, que es pot classificar de la manera següent:

1. Trogloxens: animals que s'hi troben de forma accidentalment. Habitualment no hi viuen ni s'hi reproduïxen. En són exemples granotes, serps, libèl·lules...
2. Troglofils: animals que hi viuen més o menys regularment, poden reproduir-se en el seu interior, però no hi habiten exclusivament. És el cas, per exemple, de les rates pinyades.
3. Troglobis: animals que s'hi han adaptat totalment. Estrictament cavernícoles, hi viuen i s'hi reproduïxen. No es troben a l'exterior.

Per adaptar-se a aquestes condicions els troglobis, la majoria invertebrats (a Catalunya exclusivament), solen tenir unes característiques morfològiques i fisiològiques úniques, com poder ser, per exemple (i entre altres):

- En general tenen una mida més gran i el seu cos i els seus apèndixs són més allargats que els dels seus parents més pròxims de l'exterior.
- Són àpters (no tenen ales). Havent-hi, si és el cas, una reducció i regressió dels músculs alars.
- En general són, també, despigmentats, alguns fins i tot poden arribar a ser transparents (la pigmentació és una mesura de foto-protecció davant la llum solar que perd sentint en la seva absència).
- Tenen una regressió de l'aparell ocular (microftalmia), fins i tot arribant a desaparèixer (anoftalmia). Sovint desenvolupen, en lloc d'això, unes llargues antenes (que tenen una funció olfactiva).
- Soler ser estratègs del tipus K, és a dir, tenen una vida relativament llarga i tenen poca descendència, però que cuiden i protegeixen.

Els troglobis solen dependre dels nutrients i restes vegetals que els arriben de l'exterior (per caiguda directe, arrossegats per l'aigua, sospesats en l'aire o degut a visitants com les rates pinyades). Això vol dir, també, que estan condicionats al tipus de flora, la situació geogràfica, el tipus de sòl, el clima i altres aspectes particulars de la cavitat i el medi exterior que els envolta.



CONTES I LLEGENDES

Les coves ens fascinat i atemorit des de temps molt antics. La seva bellesa i el seu aire misteriós han estat font i inspiració de molts contes i llegendes populars (que a vegades es repeteixen, més o menys iguals, en diferents cavitats, com és el cas de les encantades). En recollim aquí algunes:

Diuen que al fons de la **cova del Bolet** hi ha dos estanys i hi passa un riu cabalós. I qui sigui prou valent per passar-lo arribarà al començament d'un món nou amb ciutats, muntanyes, boscos, prats, rius i fins i tot un mar ple de vaixells... tot menut, menut i com de joguina. Aquest món en miniatura s'estén per sota el mar fins a Mallorca, on la cova té una altra sortida.

La llegenda també explica que al fons de la cova hi viuen tres encantades. La família més rica de Font-Rubí tenia tres filles, les tres precioses i boniques... tant que tots els nois del poble anaven de corcoll. Però elles, cruels i impertinents, es deixaven estimar i festejar... i quan els xicots n'estaven perdudament enamorats i s'havien fet il·lusions, els deixaven plantats sense haver-los fet ni un petó. Així cada noi, un darrere l'altre, en sortia ridiculitzat i escarmentat. I no només els del poble, sinó gairebé els de tota la comarca, de manera que cada vegada eren més els ressentits per la seva actitud. Tant era així que al final, en comptes de competir els uns amb els altres per intentar conquerir-les, en adonar-se que era una missió impossible, van decidir unir-se per planificar la pitjor de les venjances. Van anar a veure unes bruixes i els van demanar que les encantessin. Aquestes van decidir fer-ho i enviar-les de pet a la Cova del Bolet, on quedarien tancades i encantades fins que parés el soroll de l'aigua que se sent en l'interior de la cova.

Una altra de les històries que s'expliquen de la Cova del Bolet és que a la seva part més profunda hi havia pintades una colla de figures humanes de color vermell a les parets. Ningú no gosava entrar tan endins, ja que segons s'explicava aquell que gosés destorbar als Homes Vermells tindria sempre mala sort i rebria un càstig terrible... i és que aquells homes pintats els havien deixat els moros perquè protegissin els seus tresors, ocultats quan van ser expulsats de les nostres terres, pensant que passat un temps podrien tornar i recuperar-los. Passats molts i molts anys, però, quan ja ningú recordava ben bé la història, un jove atrevit i valent va endinsar-se a la cova fins on hi havia els Homes vermells, va esberlar el seus fronts amb un

CONTES I LLEGENDES

mall i de la paret en van caure molts i molts diners. No se sap, però, si la mala fortuna o la dissort van caure sobre les seves espatlles... el que si és segur és que aquell valent ja mai més va haver de patir pels calers.

Sobre la **cova Simanya** hi ha moltes llegendes, que parlen d'ella com a cau de bèsties o d'estranyys ocells. Victor Balaguer va escriure el 1857 que "*no s'havia pogut mai arribar al seu fons i tots els que ho havien provat, giraven l'esquena astorats i espaordits. La gent deia que aquell recinte era mansió de mags, de fetilleries, de monstres, de fantasmes i contaven moltes llegendes*". Fins i tot es diu que amaga una misteriosa ciutat subterrània. Un mossèn, de nom Ermèndia, que va visitar la cova el segle XVII, va afirmar haver vist places i carrers, amb persones nues arreglerades a les parets. Segons el sacerdot, aquesta era la veritable cova del drac i encara hi vivia quan ell hi va entrar perquè va trobar fems frescos.

Diuen que en temps llunyans vivien dins la **cova de la Fou de Bor** les encantades, fades misterioses i mestresses d'aquelles cingleres. Eren molt feinadores i constantment triscaven per les rodalies... però cap mortal podia acostar-s'hi, si algú ho provava per contemplar-les millor desapareixien, tot esfumant-se. Molt sovint rentaven la roba i l'estenien als voltants de la cova. Era tanta la seva blancor que feia goig només mirar-la. Els habitants de Bor amb ganes de contemplar tanta bellesa anaven al lloc on estenien la roba... perquè sabien, també, que el mortal que pogués agafar un d'aquells draps misteriosos ja sempre més viuria entre l'abundància i la riquesa. Un nen llest i eixerit, aprofitant un descuit de les encantades, va poder agafar una tovallola per portar-la a casa seva, on la va guardar curosament... i des de llavors, ell i els seus hereus viuen envoltats de riquesa i benestar.

Un altre llegenda parla de la reina de les encantades de la cova. Un dia que anava de part les seves companyes van a buscar la llevadora de Bor. Un cop acabada la feina, en agraïment, les encantades van fer triar a la llevadora entre dos esclops: un de mel i ple d'or i un altre d'or ple de mel. La llevadora va triar el segon i se'n va anar a casa ben contenta. En passar per la riera, però, es va rentar les mans i, l'endemà, l'esclop s'havia tornat de mel i el contingut en segó. Mentre la dona plorava va sentir una veu que li deia "*Si haguéssis escollit l'esclop de mel ple d'or, avui l'esclop s'hauria convertit en or, i si no t'haguéssis rentat les mans amb que havies*

Caminada clàssica pel Parc Natural de Sant Llorenç del Munt fins a una de les seves coves més visitades i un dels seus cims més emblemàtics: el Montcau.

La **cova Simanya** és la més llarga del massís. I per la seva fàcil accessibilitat també la més visitada del Parc natural de Sant Llorenç del Munt.

Té un recorregut de 350 metres per dues galeries, sense gaire més complicació que la d'ajupir-se una mica en alguns punts.

En conglomerats, les concrecions hi són més aviat escasses.

La cova Simanya té unes dimensions més modestes, 70 metres, només 14, però accessibles per a tothom.

Itinerari: Circular

Senyalitzada: Parcialment

Distància: 4.5 Km

Desnivell acumulat: 175 m

Dificultat: Baixa

Durada: 3 h

Época : Tot l'any

Zona: Sant Llorenç del Munt

Inici al coll d'Estenalles (carretera BV-1221, entre Talamanca i Matadepera).

EL CAMÍ

- **0 m (0 m).** Sortim del Coll d'Estenalles pel camí que hi ha al costat del Centre d'Interpretació del Parc Natural. Seguim les marques blanques i vermelles del GR per una pista asfaltada que s'enfila pel mig del bosc.

➤ **330 m (0.3 Km).** Fi de l'asfaltat més recent. A l'esquerra s'enfila un camí cap al cim Montcau, que desestimem (que és el que baixarem després). Continuem per la pista principal, que planeja, seguint les marques del GR.

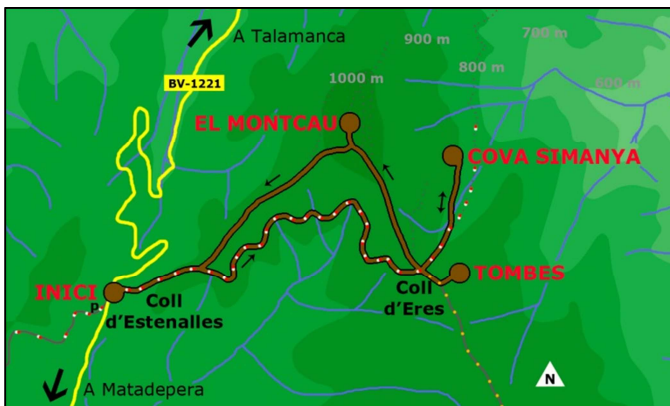
➤ **1.17 Km (1.5 Km).** Coll d'Eres. Cruïlla de camins en una petita esplanada. Deixem a l'esquerra el camins al Montcau i el GR. Seguim a la dreta per la pista principal en direcció a la Mola (marques taronges).

➤ **60 m (1.6 Km).** Hem de buscar un corriol a l'esquerra de la pista, que hem de seguir

(deixant el camí de la Mola). El corriol s'endinsa, planejant, al mig del bosc fins a una punta amb bones vistes.

➤ **75 m (1.6 Km).**

Necròpolis de Coll d'Eres (un conjunt de tombes medievals,



COVA SIMANYA

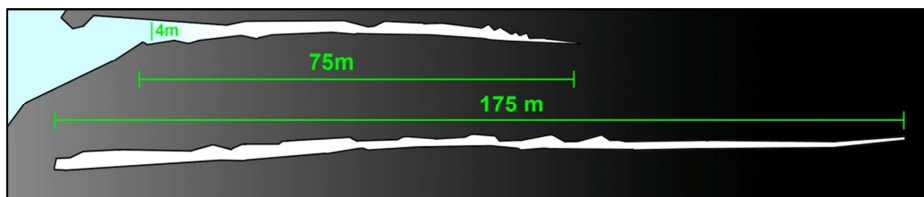
dels segles V-VII). Un cop visitada retornem al coll d'Eres per on hem vingut.

Nota: si volem allargar la caminada, des d'aquest punt podem seguir les marques taronges fins a la Mola, o desviar-nos abans per visitar els Òbits i/o Santa Agnès i/o Sescorts.

➤ **135 m (1.8 Km).** Coll d'Eres. Retrobem les marques del GR, les seguim pel camí que baixa a la dreta per una canal emboscada.

➤ **180 m (1.9 Km).** Pal indicador. Deixem el GR i prenem el corriol que marxa a l'esquerra. Pel camí podem visitar la Cova Simanya Petita, fent una grimpadeta (ens quedarà a la nostra esquerra).

➤ **340 m (2.3 Km).** **Cova Simanya.** Un cop visitada, reculem per on hem vingut fins al Coll d'Eres.



➤ **520 m (2.8 Km).** Coll d'Eres. Prenem ara el corriol que s'enfila per les roques a la nostra dreta.

➤ **590 m (3.4 Km).** **El Montcau** (1056 m, el segon més alt del massís). Un cop hàgim gaudit de les vistes continuem pel corriol que baixa a la dreta (segons pujàvem), desestimant els corriols que ens arriben per l'esquerra.

➤ **800 m (4.2 Km).** El camí desemboca a la pista principal per on hem pujat al principi. La seguim cap a la dreta i retrobem les marques del GR, desfent el camí.

➤ **330 m (4.5 Km).** Coll d'Estenalles. Fi de la caminada.

