

CLUB EXCURSIONISTA

UECANOIA




JUNY 06
any 5, 10am-3pm

base : Pedraforca



base : Pedraforca

Fotografia:

Maquetació
Caterineta Font

2 - 12
caminar per etapes

13 - 15
tècnica i pràctica

17
l'acudit

18 - 19
la BTT a l'alta muntanya

20 - 21
així és, això és:

22 - 24
nocions d'orientació (9)

25 - 27
retalls de la nostra
història (12)

28
el club i els webs

El Club Excursionista Uecanoia no
comparteix necessàriament les
opinions dels autors dels articles.



CLUB EXCURSIONISTA UECAÑOIA

C/ de Sant Magí, 28 - Apartat 267
08700 IGUALADA
Tel./Fax 93 803 20 47
E-mail: uecanoia@uecanoia.net
www.uecanoia.net
Dipòsit legal: B-31.934-2001

AFILIAT A LA FEDERACIÓ D'ENTITATS
EXCURSIONISTES DE CATALUNYA

Avui mateix un bon amic meu em comentava el plaer d'una redescoberta: la bicicleta de muntanya. M'explicava, amb uns ulls brillants, com havia gaudit amb una sortida del nostre club al Capcir després de molt de temps de no agafar la bicicleta: la meravella dels paisatges, l'esforç de portar la bici fins ben amunt i després fer-la baixar per viaranyes poc aptes... Una sortida completa i sacrificada, com les de la vella escola.

Mentre l'escoltava, pensava en el munt de temps que fa que no he pogut fer muntanya com a mi m'agrada. He recordat el pes de la motxilla a l'esquena, el tacte de les pedres sota les botes, el plaer de l'aire pur, la conversa dels companys, el menjar "deliciós" dels refugis, els paisatges, la sensació d'esforç muscular, el retrobament interior, el silenci... Sentir-lo m'ha despertat tots els sentits...

Ara que ja tots anem preparant les vacances, us convido a redescobrir les aficions que heu deixat enrere. L'estiu és ple d'oportunitats! Per què no us apunteu a fer el darrer tram de la travessa del Pirineu? Enguany els nostres travessaires encaren la darrera etapa de l'Alta Ruta Pirinenca i aquest cop no té tant desnivell com altres vegades. Potser és el moment de tornar a fer travesses, si abans hi estàveu afeccionats... o el moment de començar a fer-ne per veure si és el que us agradaria fer. D'altra banda, podeu apuntar-vos a anar als campaments, on trobareu activitats ben diverses per a tota la família: excursions, jocs, gincanes, visites culturals...

Aprofiteu les vacances per viure i reviure les sensacions que ens ofereix el contacte amb la natura i guardeu en un racó ben aixoplugat tota aquesta experiència per anar engrunant-la durant els mesos feiners, i recordar com ens sentíem allà i llavors quan les circumstàncies no són tan bones.

Caterineta Font

EL VIATGE A PEU PER ETAPES

Recórrer caminant rutes llargues en etapes, de manera lliure i lúdica, obeint interessos deslligats, com a activitat moderna que és, de necessitats més vitals i de subsistència que històricament han portat a fer-ho, és una activitat esportiva, en la mesura que pertany a l'àmbit de l'excursionisme i, en concret, del senderisme, prenent tots dos en el seu sentit més ampli, però amb una important dimensió viatgera, ja que participa plenament de l'essència del viatge. Aquesta dualitat ens permetrà gaudir dels beneficis de l'activitat física i, al mateix temps i de manera més intensa, de l'enriquiment personal que porta tot viatge.

El nostre viatge es caracteritza, és obvi, per ser una activitat de diversos dies amb finals d'etapa diferents, i per això i la seva incidència en la logística, més que per la distància a recórrer, difereix de les marxes de llarga distància i de les excursions radials d'uns dies, sortint i arribant cada dia al mateix lloc. Requereix un cert grau, segons la ruta, de resistència física i mental a l'esforç, però normalment no demana un nivell tècnic elevat, al contrari que les ascensions i l'alpinisme més tècnic. La progressió de la marxa sempre és constant, coincideixin o no els punts

d'inici i final de la ruta, a diferència de les excursions radials d'uns dies i de les ascensions. Finalment, una altra característica és la llibertat del viatger, tant en projectar-lo com durant el viatge, ja que no està subjecte a itineraris ni a etapes rígides o predeterminades. Encara més, la flexibilitat és condició per a l'èxit de l'empresa.

Com a experiència més propera a l'emoció tranquil·la i persistent que a l'emoció xocant, és capaç de produir efectes profunds i duradors en el viatger caminador.

LES RUTES

Segons el terreny per on recorri l'itinerari tindrem rutes per muntanya, alta muntanya, terreny pla, desert, zones polars o mixtes. Pel seu caràcter: rutes de pelegrinatge, històriques, culturals o paisatgístiques, entre d'altres. Per les condicions dels llocs per on passen: poblades, solitàries, exòtiques, inhòspites, perilloses, etc. Aquests tipus quasi mai es presentaran en estat pur, però sí amb predomini en la majoria dels casos.

Tenint en compte la coincidència de la sortida i l'arribada tindrem rutes lineals i circulars. Per les

característiques d'accessibilitat i d'aïllament: rutes només transitables a peu, entre les quals hi ha les que suposen molts dies sense

contacte amb punts accessibles per altres mitjans i que ofereixin serveis, com molts trescs a l'Himàlaia i travesses polars; i



Creuant un petit poblet de la vall Ferret (Suïssa)

PINTURES • BRICOLATGE • PERFUMERIA
**DROGUERIA
 RIBA**

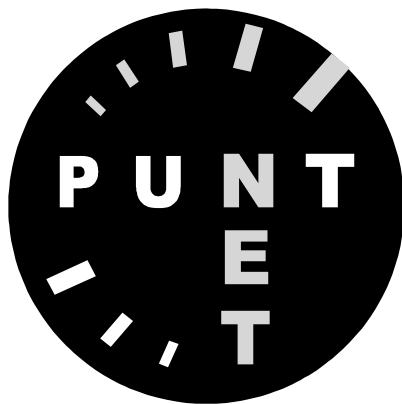
TOT PER A LA SEVA LLAR

**GRANS OFERTES EN
 PINTURES I
 PARQUETS**

Pare Tous Soler, 12, 29 i 24
 Tel. 93 803 23 68 - 93 805 42 67
 Mercat de la Masuca, 171 - 174 - Tel. 93 804 68 07
08700 IGUALADA



Pàrquing gratuït
 exclusiu per als nostres
 clients davant botiga.



**TÚNEL
 AUTO
 RENTAT**

**Ctra. Igualada - Òdena
 Al final del polígon
 "Les Comes"**

Dissabtes i festius
NO TANQUEM AL MIGDIA

t i n t o r e r i a

FISOL

Av. Barcelona, 23
 Tel. 93 804 60 51
 08700 IGUALADA

Ctra. de Valls, 23
 Tel. 93 803 37 70
 08710 ST. MARGARIDA
 DE MONTBUI

C/ Pau Muntadas, 20
 Tel. 93 803 68 88
 08700 IGUALADA

d'altres que permeten un contacte més freqüent, com el Tour del Mont Blanc o la Travessa del Pirineu, i rutes que, sense alterar la seva essència, admeten un recorregut més o menys coincident o paral·lel amb transport motoritzat que no utilitzem i aquelles en què sovint trobarem serveis, com la Via de la Plata o la Ruta del Císter. Aquestes característiques demanaran, per la seva incidència en la logística, diferents maneres d'organitzar el viatge i condicionaran la possibilitat d'utilitzar mitjans de suport, fet que requerirà més o menys autonomia del viatger. Podem parlar d'expedicions, en casos extrems, i, segons la càrrega a transportar a l'esquena, de senderisme pesat, lleuger o, fins i tot, ultralleuger. Determinades rutes són objecte de viatges a peu organitzats, per empreses del ram o entitats, amb programes més aviat rígids i que solucionen el problema logístic.

Atenent la tipificació de la ruta: típiques i atípiques o lliures. Les primeres, per raons diverses, transcorren per itineraris ben definits i senyalitzats, molt concorreguts per altres caminants, i disposen, quasi sempre, de guies específiques detallades i bones infraestructures, com el Camí Francès de Sant Jaume o els Carros de Foc. No és així en les atípiques, lliurement projectades pel propi viatger com, per exemple, el viatge de N. CRANE travessant Europa per les seves principals serralades des de Fisterra a Istanbul, o tants altres

com permeti la imaginació del viatger.

EL CAMINANT

Caminar tothom pot fer-ho, no requereix cap capacitació tècnica especial. Per emprendre una ruta no més són necessàries disponibilitat, una bona forma física, que també reduirà el risc de lesions, i, sobretot, una bona actitud mental. La limitació no està tant en la condició física com en la psicològica. Sols cal la decisió de començar i que convé avançar cap al que ens presenti el camí. És impensable fins on es pot arribar amb motivació i entrenament. En el cas que la forma física sigui insuficient, les mateixes primeres etapes, fetes adequadament, serviran per aconseguir-la. Es tracta de posar el cos en plenitud de facultats al servei d'on el vulgui portar la ment.

Els motius per emprendre un viatge a peu, com qualsevol altre viatge, quasi sempre seran diversos i múltiples. Pot ser simplement per ganes de fer-lo, per plaer, per satisfer l'esperit d'aventura, aconseguir un repte, buscar un canvi davant d'una situació conflictiva, viure una experiència capaç d'alterar la vida enfront de la monotonia, o per l'interès personal vers una determinada ruta. Aquest interès podrà ser, entre d'altres, esportiu, alpinístic, espiritual, periodístic, antropològic o per conèixer un país. Mes l'aspecte esportiu i el repte hi seran sempre

present, ja que es tracta de caminar, i molt.

Quan preparem el viatge, si no ens hem decantat per un d'organitzat, una decisió a prendre, tan important com difícil, serà si l'emprenem sols o amb companyia. Important perquè d'aquesta elecció pot dependre l'èxit o el fracàs. Difícil perquè, com tot, una i altra opció presenten avantatges i inconvenients. La decisió, és clar, estarà condicionada per la ruta, ja que no és el mateix, per exemple, una ruta ben senyalitzada, curta o que transita per zones habitades, que una altra per alta muntanya, per llocs hostils o molt llarga.

Anar sol suposa autonomia i un grau màxim de llibertat a l'hora, sobre el terreny, de prendre decisions davant d'imprevistos, adaptar l'itinerari o adequar ritmes, parades i etapes. Pot significar una trobada amb un mateix i potenciar l'experiència viatgera i els seus efectes, com veurem. Té, però, en contra la soledat, repercussions en l'estat d'ànim, haver d'afrontar en solitari situacions perilloses i prendre decisions incertes, o no poder compartir satisfaccions i vivències amb altres companys amb sensibilitats semblants. D'altra banda, el grup permet la producció de sinèrgies i aprofitar complementarietats, i pot reforçar la unió entre els components més enllà del final de la ruta.

Si decidim anar acompanyats, una qüestió bàsica és amb qui. Al nostre entendre, els companys han de reunir tres condicions absolutament necessàries, i més quan la ruta és llarga i dura: motivació per viatjar a peu i coincidència d'interessos per la ruta elegida; capacitat d'acceptació de l'altre amb les seves limitacions i de reacció adequada davant l'adversitat, sobretot quan els venci el cansament, perquè la convivència serà de 24 hores al dia i, potser, durant molts dies; i, finalment, una condició física i mental semblants a la nostra, pel que fa a la resistència i



La glacera de Trient, en ple Tour del Mont Blanc

capacitat d'esforç. Totes les condicions han d'haver estat contrastades amb anterioritat. En això no es poden prendre riscos, ja que quasi sempre es paguen cars.

Quant al grup, si així és, ha de ser reduït, especialment en viatges llargs. Rebaixarem la possibilitat de males dinàmiques grupals i problemes de lideratge. Tots els components han de tenir clares, perquè s'ha convingut i acceptat abans de sortir, la continuació o no del viatge si algú ha d'abandonar-lo i la reversibilitat de la decisió d'anar en grup quan és evident que aquest no funciona, i continuar per separat, si la ruta ho permet. Presa amistosament, aquesta serà sempre la millor solució, perquè superat el moment traumàtic inicial, a la llarga, tothom i la mateixa consecució del objectiu se'n beneficiaran. No en va els grans viatges a peu actuals sempre són en solitari.

COM A VIATGE

Recórrer una ruta a peu, en la mesura que és un acte de desplaçament i visita, és viatjar i, per tant, tot i la important particularitat de fer-ho caminant, participa de tots els atributs i efectes del viatge en general. Viatjar és una activitat lúdica, intel·lectual, contemplativa i transformadora, que produeix plaer, enriquiment, creixement i canvis personals.

El viatge, no només el merament recreatiu, és font de plaer i distracció actius. El sol fet de viatjar significa un parèntesi en la vida habitual, és alliberador i produeix satisfacció. Ja abans d'iniciar-lo, té l'atractiu de la curiositat pel que es viurà i descobrirà.

El viatge, com a activitat intel·lectual, és font de coneixement. Portarà a la coneixença d'altres països i de la seva gent, especialment quan viatgem més com a viatgers que com a mers turistes. Vertader viatger és qui té una actitud que suposa informar-se i planificar abans de sortir, aprofundir i submergir-se, sense prejudicis i amb la ment oberta, en el país que visita, i d'alguna manera perllongar el viatge després de l'arribada. Paradoxalment, avui, en l'època de la comunicació i globalització, sota un bombardeig d'informació incompleta i parcial, sovint continuem sense conèixer, de manera objectiva i verídica, altres pobles i cultures. Davant aquesta desinformació, queda prendre'n consciència i, si és possible, anar-hi i viure-ho.

Viatjar significa, també, una forma de buscar noves perspectives per contemplar el món. En la mesura que es tracta d'una pràctica contemplativa activa, és una manera de vida espiritual. Produeix unió amb el món i la natura.

I viatjar és una activitat productora de canvis mentals, buscats o no, sobretot quan el viatge es viu intensament i com a vertader viatger. La novetat i els factors que estan fora de control són els principals productors del canvi.

Viatjar porta a abandonar una situació determinada, i ofereix l'oportunitat d'experimentar i assajar lliurement altres maneres de viure, comportaments i activitats alternatives: ens farà ser més adaptables. Viatjar vol dir adonar-se que existeixen altres sistemes de viure, d'afrontar la realitat i de resoldre problemes: el canvi de perspectiva ens pot canviar la seva percepció, relativitzarem i serem més tolerants. En terreny desconegut serem més vulnerables però també més receptius, i en aquest estat els impactes emocionals tindran més força i poden afavorir canvis personals. La reacció davant la necessitat de solucionar problemes pot portar a solucions aplicables a altres situacions de la vida i ens farà, també, més flexibles. En fi, viatjar desenvolupa la solidaritat i l'amistat, tant entre els companys, si ho fem en grup, com amb la gent del lloc, fins a produir lligams personals i amb el país que siguin duradors.

Aquest caràcter transformador no sols qualifica el viatge sinó que per a molts grans viatgers i autors passa a ser essencial, com per a J. A. KOTTLER, el qual hem seguit en

aquest aspecte transformador, quan defineix el viatge com "un acte físic de moviment i reubicació, no sols de lloc a lloc sinó també d'un estat mental a un altre". Seran, doncs, dos els requisits per què hi hagi veritable viatge: desplaçament físic i canvi mental. No n'hi ha prou que la destinació sigui llunyana o exòtica si falta l'actitud precisa. Tot això no ens ha de fer treure importància als altres aspectes i efectes del viatge, perquè són necessaris per a la producció de l'efecte transformador i per si sols poden justificar un viatge. Plaer, enriquiment i canvis personals, tots els efectes del viatge, estaran garantits, però, quan es tracti d'un viatge a peu.

A PEU

El caràcter determinant, a peu, pren tanta força que eleva el viatge a la màxima categoria. Fa del viatger tant un caminant que viatga com un viatger que camina. Viatjar caminant anteposa la qualitat a la quantitat.

Caminar no només és atractiu i saludable, perquè millora les defenses, enforteix l'aparell locomotor i beneficia la funció cardiorespiratòria, sinó que també és font de plaer, sempre que adequem el ritme a la condició física. En caminar augmenta la secreció d'endorfines, que produeixen sensació de plaer, retarden l'aparició de fatiga i actuen com a analgèsic, anul·lant el dolor. S'hi afegixen el

contacte amb la natura i les satisfaccions sensorials i de l'esforç. Produeix tot junt un gran gaudi i un estat d'ànim elevat, ja que hi ha una estreta relació entre el físic i el psíquic. És el plaer de caminar per caminar.

Ja en ruta, és important que les primeres etapes siguin més curtes, encara que ens sembli poder allargar-les, pensant que la recuperació ha de ser d'un dia per l'altre i que, tenint en compte l'entrenament previ, hem d'adaptar l'organisme amb la suavitat precisa a les condicions d'esforç que li imposem. Els primers dies els peus, els músculs, tot el cos, protestaran;

després els oblidarem. La recuperació serà cada vegada més ràpida; les llagues i butllofes dels peus, ben tractades, desapareixeran després d'uns dies, i per al caminant tot funciona quan els peus funcionen. Més endavant, el problema més que caminar serà no passar-se de quilometratge, per avançar més o acabar l'etapa en un lloc determinat, perquè quelcom incontrolable ens impulsarà davant la prudència que aconsella el contrari. Estarem en plenitud física. En aquest estat, caminar amb la musculatura escalfada, de manera automàtica sense haver-hi de pensar, ajustats els ritmes físic i mental, amb la percepció del



Arribant a un refugi al parc nacional d'Arujha (Tanzània)

progrés satisfactori del viatge i de poder aconseguir el repte, no sols produirà satisfacció màxima sinó que afavorirà una gran i fèrtil activitat mental capaç, canviant la perspectiva, de donar claror sobre problemes abans insolubles. Caminar i pensament van junts. Caminant la ment s'estructura i ens construïm.

Llavors, pacificada la ment, amb l'efecte de l'impacte sensorial, fruit de la natura i sense més soroll que el del silenci, apareixen la tranquil·litat i la calma interior, només interrompudes sobtadament per qualsevol incidència exterior, i l'eufòria, perquè percebem que estem en el nostre medi natural i estem construïts per caminar, i el cos i la ment ho agraeixen. Ens oblidem del cos i dels peus i només el nostre esperit planeja sobre la ruta. La marxa equilibra el físic i l'espiritual. Es produeix una identificació amb la natura i entre el caminant i la ruta, i un retrobament amb un mateix, especialment si caminem sols. Caminem cap a nosaltres mateixos.

PROXIMITAT, LENTITUD I DURESA

El viatge a peu a més d'aquest nou aspecte, el físic i la seva influència sobre la ment i els sentits, que es projecta sobre els altres engrandint-los, presenta unes característiques noves, exclusives, com la proximitat, la lentitud i la duresa,

que interactuant entre si s'afegeixen acumulativament a les comunes a tot viatge, que ara prenen una nova força. Tot plegat fa l'experiència més intensa i profunda. Encara més quan s'hi sumen altres factors, com ara que el viatge sigui en solitari, no organitzat o per una ruta atípica o perillosa.

És la millor manera de descobrir un país. Caminar sense preocupacions augmenta la capacitat d'observació. Coneixerem més i amb més profunditat, pam a pam, el territori per on passem. La proximitat també ens portarà a una observació més participativa, a relacionar-nos i a entrar en la realitat que ens envolta, a conèixer més la gent. Si més no, sempre tindrem necessitat de resoldre alguna cosa i de preguntar, i si viatgem sols i portem molt temps sense parlar amb ningú, sorgirà una necessitat que empenyerà a la comunicació amb qui trobem.

Anar a peu significa, també, lentitud. En l'era de la velocitat, de les presses i de la crisi del valor esforç, només el fet d'iniciar un viatge a peu ja significa trencament i té quelcom de provocador. Quantes vegades hem sentit a dir: "Per què caminant si hi ha cotxes que ens hi poden portar?". La defensa de la lentitud, com a revolució actual, pels moviments "slow", la filosofia dels quals es basa, lluny de dir que sempre hem d'actuar amb lentitud, a anar més a poc a poc quan té sentit fer-ho, perquè cada cosa i

procés tenen el seu propi temps i ritme. És descobrir la força i l'eficiència, tal vegada en el lloc menys esperat, en el fet de realitzar les coses més lentament. Tindrem la tendència a viure acceleradament fins que canviem l'actitud, i el viatge a peu, com a experiència de lentitud, ens ajudarà a trencar amb aquest anar sempre més de pressa, a desaccelerar.

És en un entorn de lentitud, com el del viatge a peu, que afavoreix la calma interior, la concentració, el diàleg amb un mateix i la capacitat de sentir i de pensar de manera més creativa, on s'elaboren les emocions que penetren i sedimenten en

l'interior enriquint i engrandint la persona. Els efectes transformadors seran més profunds. La lentitud també ens farà més conscients dels detalls de l'entorn. Vivències i paisatges quedaran en la memòria, fent que el moment perduri.

El viatge a peu iguala les persones: tothom pot fer-lo i representa deixar de banda les identitats socials. La severitat i la duresa poden produir sentiments d'afinitat i de complicitat i relacions més intenses i de més qualitat entre els companys i amb altres viatgers. L'aparició de contratemps i problemes, que segons la ruta poden ser importants i freqüents, i buscar-hi solucions,



Caminants de l'Uecanoia a la travesa del Pirineu

ens farà conscients de la nostra vulnerabilitat i fomentarà la solidaritat. No hi tenen lloc la prepotència ni l'arrogància. Aprendrem a valorar l'hospitalitat, i sempre ens trobarem una situació en la qual caldrà mostrar agraïment, fent un exercici d'humilitat. Sorgirà la responsabilitat, perquè de la nostra reacció pot dependre l'èxit del viatge i la realització d'un repte col·lectiu. Si viatgem sols, practicarem l'autonomia responsable. Afrontar i gestionar pors, evitant la paralització i la fugida perquè tenen més força la motivació o aconseguir el repte que la por, produeix canvis. També, l'anàlisi i la reflexió, durant i després del viatge, dels successos i les reaccions. La importància de limitar el pes a carregar, fins a l'obsessió, desprenent-se de tot el que no és estrictament necessari, i d'administrar correctament els propis recursos físics, ens farà prendre consciència de les nostres limitacions, valorar el que tenim i discernir entre necessitats i desitjos, fent del viatge una pràctica de vida austera i eficient.

En definitiva, quan és a peu el viatge afegeix un plus als efectes productors de canvis transformadors. Afavoreix una nova identitat i pot ser, com diu E. VINYAMATA, una oportunitat davant la resolució d'un conflicte personal, ja que el canvi de perspectiva generat pel viatge pot modificar el plantejament del problema i la percepció de les coses, o fins i tot

invalidar-lo. D'altra banda, conèixer i reconèixer altres cultures, si és el cas, i persones pot canviar la manera de veure situacions i sensibilitats i, com que cal conèixer per entendre i respectar, amb aquestes premisses potser quelcom podria canviar en les relacions entre persones i societats. Llavors, el tòpic, és més important el camí que la meta, prendrà tot el seu sentit, perquè, en el nostre interior, la meta una vegada aconseguida es desvaloritza, mentre que tot allò altre perdura.

BIBLIOGRAFIA

- HONORÉ, C.: *Elogio de la lentitud*. RBA, 2005.
- KOTTLER, J. A.: *Viajar como experiencia transformadora*. Paidós, 1998.
- LACROIX, M. : *El culto a l'emoció*. La Campana, 2005.
- VINYAMATA, E.: *Manual de prevención y resolución de conflictos*. Ariel, 1999
- V.A: *Ibilitari. Como disfrutar de las marchas de larga duración*. Aralar- ko Adiskideak, 1995.
- V.A: *Le guide pratique du randonneur*. FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre).

ENCORDAMENT A LES FERRADES

En aquesta entrega, que tanca la introducció a les ferrades, tocarem els dos tipus d'encordament bàsics, els graus de dificultat (tot i que no hi ha un criteri únic) i algun consell útil.

En encordar-nos, les tècniques s'apropen a l'escalada; per tant, el que va primer ha de ser el més tècnic i cal posar asseguraments i reunions on calgui sense escatimar.

✓ Encordament en ensamble o simultani: dóna més seguretat als novells i no perdem gaire rapidesa ni agilitat en la progressió. Per dur-lo a terme bé hauríem de portar alguna cinta exprès d'escalada per posar punts d'assegurament entremetjats,

tot i que a Andorra i a França pot ser que trobem junt als ancoratges fixos uns ancoratges en forma de “cua de porc” que serveixen perquè el primer hi vagi passant la corda i el segon la vagi traient de forma més còmoda que amb els mosquetons de les cintes exprès. Val la pena que si bé la corda no ha d'anar tensa sí que el primer l'ha de “notar”. D'aquesta manera donarem seguretat al segon i també li permetrem una mínima mobilitat. Si el primer es queda sense material sempre pot fer una “reunió” o bé assegurar-se a la via a qualsevol ancoratge on estigui còmode i amb l'aparell assegurador (revers, vuit, etc.) anar recuperant la corda i el



foto: Joan Rabell -Dolomites-

company. Si no tinguéssim aparell assegurador, amb un mosquetó i un nus dinàmic (veure article de nusos) també ens en sortiríem, però cal saber el que fem.

✓ Encordament amb reunions: encara que els companys de la cordada siguin experts en ferrades aquest sistema pot ser molt útil en vies realment molt tècniques, molt llargues o en condicions climatològiques adverses. Es tracta de progressar com si fos una via d'escalada amb un que va de primer i quan s'acaba la corda fa una reunió; progressa el segon assegurat pel primer fins a la reunió i li passa el material necessari al company o bé fa el següent tram de primer. Tot i que anem assegurats per la corda, no hem d'oblidar que l'aparell dissipador i les bagues d'ancoratge s'han de fer servir. Estem en una ferrada i per alguna cosa els portem. En aquest sistema a més del material bàsic de ferrades (dissipador, talabard, etc.) hi afegirem la corda (de 30 a 60 m e t r e s), l'assegurador (revers, cistellet, vuit, etc.), cintes exprès o com a mínim mosquetons normals (6 o 7 serien suficients, però si en portem més potser els farem servir), una cinta preferentment cosida per fer reunions i com a mínim 3 mosquetons de seguretat per fer la reunió (veure apartat de reunions en roca dels articles d'introducció a l'alpinisme).

GRAUS DE DIFICULTAT

Actualment no hi ha un criteri unificat per valorar la dificultat de les ferrades.

Hi ha, però, uns quants factors que ens hi poden ajudar com són la llargada, el desnivell, si hi ha passos atlètics (extraplomats, per exemple) i passos exposats a caigudes.



foto: Albert Puig -Canillo- curs vies ferrades

Segons la col·lecció “la butxaca de muntanya” es poden classificar de la manera següent:

- Fàcil (F): purament iniciació. Itineraris aeris amb bones preses de duració curta. Grimpada o equivalent.
- Poc difícil (PD): passos fàcils d'escalada i travessies exposades però curtes.
- Difícil (D): itineraris llargs amb desnivell considerable. Alguns passos i flanqueigs són complicats. Calen nocions d'escalada.
- Molt Difícil (MD): ferrades llargues i amb molt desnivell. Cal una bona condició física i coneixements

d'escalada. Hi podem trobar passos aeris, exposats i atlètics.

CONSELLS ÚTILS ?

① Abans de posar-nos a fer una ferrada cal tenir-ne en compte la dificultat. Potser ho passarem millor fent una passejada per Montserrat que embolicant-nos en ferrades que ens superin en nivell i on podem tenir molts problemes i crear-ne a altre gent que pugui estar fent la via.

② A les ferrades poden passar-hi moltes coses, fins i tot estant preparats. Per tant, cal saber abandonar la via quan calgui. A la muntanya s'hi va a gaudir-ne, no a patir innecessàriament.

③ A les ferrades ens hi podem fer mal. Una farmaciola bàsica ens pot ser útil, però si ens fem MOLT de mal un mòbil per avisar els bombers, una manta tèrmica, bons companys i molta calma o sang freda ens seran més útils encara. En cas d'accident cal reaccionar de pressa, però mai amb precipitació o de forma irreflexiva. Si, per exemple, anem tres i un cau i es trenca una cama, el que no farem serà deixar marxar un de sol a buscar ajuda ja que anant sol i NERVIÓS també es pot accidentar (CARAM, QUIN QUADRE, NO?)

④ Les ferrades acostumen a estar a parets ON NO HI HA FONTS. Cal prendre AIGUA!

⑤ A les ferrades ens hi podem esgotar. Una pastilla de glucosa, sucre, etc. poden ser útils, com també ens seran útils cintes exprès de més, cordinos amb fifi (ganxo especial) per assegurar-nos de forma còmoda als

graons o millor als ancoratges de la via i recuperar forces. Una escaleta o una baga llarga (lligada o cosida) ens poden ajudar en passos llargs per pujar peus.

⑥ Les ferrades són molt divertides, estan de moda, hi ha gent molt valenta, etc., però ES FAN CURSOS a molts centres o també podem trobar guies i monitors reconeguts que ens acompanyin a les primeres ferrades que fem.



foto: Albert Puig -Canillo- curs vies ferrades

Algun savi va dir: La prudència és la mare de la ciència.

Fins a la propera!

INSTAL·LACIONS I REPARACIONS ELÈCTRIQUES

Josep Solà Muñoz

C/ Bailèn, 9 1r 2a
08242 MANRESA
Telèfon 696 342 239



Camins Grup

**Corredoria d'Assegurances
Assessoria Laboral,
Fiscal, Comptable i Mercantil
Prevenió de Riscs Laborals
Auditoria**

**ctra. de Manresa, 45 - 08700 Igualada
tel. 93 804 1000 • fax 93 803 5452
camins@camins.com • www.camins.com**

LA BTT A L'ALTA MUNTANYA

El passat mes de maig vam tenir ocasió de conèixer una mica més la nostra comarca del Capcir. A diferència de l'any passat, on ens passejàrem pels indrets més suaus i bucòlics de la comarca, aquest any teníem preparat un recorregut pels indrets de més alçada, una mica més inaccessibles per la BTT, la qual cosa suposà un itinerari més exigent i tècnic pràcticament en la totalitat dels 50 km de què constava.

Sortint a les 9 del matí del poble de Formigueres (1.500 m), enfilàrem els

primers 10 km per una pista que, travessant les estacions d'esquí nòrdic i alpí, ens portà fins al cim de la serra de Mauri (2.400 m), sostre del recorregut. Bona panoràmica de la vall del Capcir i d'una pila de llacs. A partir d'aquí començà la part més tècnica, en què alternàrem les baixades trialeres, les congestes de neu, travessar rierols i de tant en tant carregar una mica la bici al coll, que també li toca, pobreta! Això ens féu recordar les primeres sortides de la





secció, cap als anys noranta, en què aquestes situacions eren habituals. Aquest tram d'uns 15 km ens conduí per paratges com els estanys de Camporells i el seu refugi, ara guardat, que fou construït allà als anys cinquanta pels habitants de Formigueres, que encapçalats per en Valentí Canet pujà tot el material de construcció en 65 viatges amb el tractor de l'època. Els plans de les Carboneres, el coll del Pam i el periple del llac de la Bullosa ens portaren fins a la seva presa, on es vam poder reconfortar amb un cafè, ja tocades les quatre de la tarda.

A partir d'aquí la segona part del recorregut fou més ràpida, però no per això menys exigent, ja que contiaren els trams tècnics amb força corriols i trialeres. Així vam anar

veient el Pla de les Bones Hores, dins les pastures de Llivia, l'estany de la Pradella, el bosc del Calvet i la baixada final que ens menà al llac de Matamala.

Els darrers 5 km, un plàcid passeig pel bosc de la Mata, ens dugueren fins a les portes de Formigueres a tocar de les set del vespre. El sol i el bon temps ens acompanyaren tot el dia.



PAU REIXACHS FERRER

Va començar com tots, caient, aixecant-se i tornant-hi. Hi ha posat una voluntat i un coratge que l'estan duent, pedalant, pedalant, a metes cada vegada més exigents. Una evolució de la qual és interessant parlar:

D'on ve aquesta tirada cap a la BTT?

Doncs vaig començar a fer sortides amb la secció de BTT d'Uecanoia, seguint el meu pare i els seus amics. A aquesta edat, 13 anys, la meua motivació era únicament acabar la ruta, però en anar-me fent gran també l'empenta amb què m'ho prenia va augmentar i fins i tot hi competia, de forma totalment amistosa. Recordo una sortida concreta a la vall Fosca, amb 15 anys, en què vaig sentir-me gran, que ja era un més.

Tens un currículum esportiu ple de voluntat i esforç. Te l'has treballat, oi?

Les primeres curses les vaig córrer en la Cursa de l'Esquiador, diferents anys. Després formant part de l'equip Servisimó passo a ser federat i competir com a tal amb Totbici de Vilafranca del Penedès, amb el qual vaig aconseguir quedar 2n. de la Copa Catalana Sub.21. D'aquí i amb l'equip Ambisist participo en diferents ral·lis i quedo



2n. de Catalunya Sub.23, als dos anys. Després amb l'evolució dels meus estudis em trasllado a viure a Girona i allà entro en contacte amb la casa Medina de bicicletes amb la qual col·laboro.

I com es pot pedalar a aquest nivell i alhora fer una carrera de creatiu?

Bàsicament és un treball de compaginar temps i activitats, perquè és habitual que les idees i les solucions que en un moment donat cerco, em vinguin al cap quan sóc sobre la bici. Aquesta activitat, quan és fora de competició, em serveix també de vàlvula d'escapament i alliberament de tensions. Això facilita, juntament que es practica en un entorn que hi ajuda, que les idees flueixin.

Viure a ciutat i viure amb BTT, és compatible i viable?

Doncs depèn d'on. A Girona sí que ho veig més viable, però en aquest aspecte Igualada encara té moltes mancances, tant de carrils bici, com

d'aparcament per a aquestes, com d'imatge i cultura de mitjà de desplaçament habitual. Encara que sembli increïble pateixo més per la meva integritat entre cotxes que en un descens en cursa. Penso que hauríem de ser conscients que Igualada té una mitjana molt alta de cotxes per habitant, que s'hauria d'imposar el sentit comú. Però alhora sé, com a creatiu, que s'ha de ser realista i que no avançarem fins que aconseguim passar el missatge, bàsicament al jovent que puja, de vendre-la com una activitat atractiva, de cost baix, de gaudir, d'alliberar adrenalina, etc. Actualment no és una activitat engrescadora per si mateixa, al costat de les motos i els motors dels cotxes, tant de moda, però veient com a model els anglosaxons penso que malgrat l'oposició d'algú i fent crida a la responsabilitat dins la ciutat, podrem aconseguir de demostrar i encomanar la idea d'una activitat totalment sostenible i que a més no degrada.

Només bici?

Actualment diversifico en funció de les necessitats d'entrenament o compensació física. Practico esquí nòrdic i alpí de forma puntual. Peses i natació habitualment i darrerament he participat en raids de muntanya a Llavorsí, on amb l'equip universitari de Girona vam quedar en segona posició. Podríem dir que no paro.

Tantes hores vivint dalt de la bici deixen temps per encara gaudir-ne?

Sí, en cada entrenament, en cada sortida. La meva prioritat és gaudir-ne, ja sigui participant, organitzant o senzillament només sortint a alliberar adrenalina. Amb el temps les expectatives es van ampliant i ara mateix poso les forces i la il·lusió en la participació i creació del meu equip. És un treball que aglutina les meves passions: aquest esport i la



publicitat i el màrqueting. Allride és un projecte que em mou, que podreu comprovar el proper cap de setmana 1 i 2 de juliol a Òdena, i del qual es pot veure més informació a: www.allride.org.

No he gosat preguntar al Pau què significa per a ell una bicicleta. No m'ha calgut fer-ho ... ho he vist... és una part d'ell, al cap i al cor.



L'ALTÍMETRE

La pressió atmosfèrica

La pressió atmosfèrica és el pes que exerceix una hipotètica columna d'aire des dels límits de l'atmosfera sobre una unitat de superfície terrestre.

Arran de mar (a 0 metres) la columna d'aire que tenim sobre nostre és més alta que a 3.000 metres d'altitud, i per això la pressió atmosfèrica arran de mar és més elevada que al cim de l'Aneto (3.404 m), i aquí és més elevada que al cim de l'Everest (8.848 m), on la columna d'aire és molt més petita i, per tant, pesa menys. Habitualment la pressió atmosfèrica a nivell del mar és de 1.013 milibars (mb), 760 mm de mercuri (mm Hg) o 1 atmosfera (atm).

A mesura que augmentem d'alçada sobre el nivell del mar, la pressió atmosfèrica disminueix.

Les diferències de temperatura, però, també comporten canvis de pressió atmosfèrica. Una massa d'aire calent és un gas que es dilata i perd densitat, i en ser més lleuger que la massa que l'envolta té tendència a elevar-se (com passa amb els globus aerostàtics). En canvi, l'aire fred es contreu (pesa més) i té tendència a caure: és un aire sotmès a alta pressió.

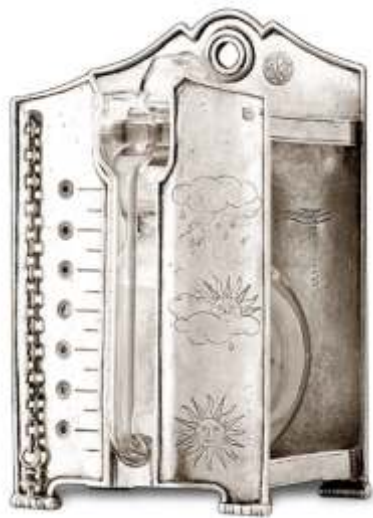
En definitiva, les variacions de pressió

atmosfèrica depenen de la temperatura i de l'altitud, i originen els centres de pressió:

Anticiclons: valors elevats de pressió atmosfèrica, associats a bon temps.

Borrasques: valors baixos de pressió atmosfèrica, associades al mal temps.

Si no hi ha variacions importants de temperatura, els canvis en la pressió atmosfèrica ens indiquen canvis d'altitud. I si no variem d'alçada, i en canvi el baròmetre ens indica canvis



de pressió, en realitat ens està anunciant un canvi de temps atmosfèric.

L'altímetre i l'alçada

Bàsicament, l'altímetre és un baròmetre que mesura la pressió atmosfèrica del punt on ens trobem. Tenint en compte que la pressió

atmosfèrica disminueix a mesura que augmenta l'alçada sobre el nivell del mar, l'altímetre ens ofereix mesures d'alçada a partir de la pressió atmosfèrica. Habitualment els altímetres tenen una doble escala de mesura, una d'inamovible en mm de mercuri, per mesurar la pressió atmosfèrica, i l'altra en metres, per mesurar l'alçada on estem, que podrem graduar a partir d'un punt d'alçada coneguda.

L'altímetre és un instrument molt útil per orientar-se a la muntanya, juntament amb la brúixola i el mapa. El mapa topogràfic ens permet saber l'alçada del punt on ens trobem o on ens dirigim, i l'altímetre ens permet corroborar que estem a l'alçada correcta. En situacions de manca de visibilitat, si hem perdut els punts de referència visuals, l'altímetre ens pot ser de gran ajuda, juntament amb la brúixola, per confirmar la ruta a seguir, sobretot si en aquest traçat hi ha canvis d'alçada.

Cal tenir en compte, però, que l'altímetre també és sensible als canvis de pressió motivats per fenòmens meteorològics, i pot marcar diferents alçades en un mateix punt, segons el temps que faci. Si ve mal temps, s'acosta una borrasca, la pressió atmosfèrica baixa, i l'alçada de l'altímetre puja, sense que ens moguem de lloc. Per tal que ens puguem refiar dels valors d'alçada que ens dona l'altímetre, cal que graduem l'escala d'alçada de l'altímetre a partir d'un punt d'alçada

coneguda, sempre que puguem en el nostre itinerari, i com a mínim una vegada al dia. Si us hi fixeu, als refugis de muntanya sempre hi ha una placa amb el nom i l'alçada sobre el nivell del mar, que ens permet graduar l'altímetre abans de sortir, i confirmar l'alçada si el refugi està a mig recorregut. Als pobles i ciutats



sempre hi ha una placa que indica l'alçada, ja sigui a l'estació de tren, o en algun punt emblemàtic i cèntric, a Igualada és la façana de la basílica de Santa Maria.

 L'altímetre i la predicció del temps

Com que el temps meteorològic també afecta la pressió atmosfèrica i, en conseqüència, els valors d'alçada que ens dona l'altímetre, podem aprofitar aquesta propietat per predir la tendència del temps.

Quan s'acosta mal temps, la pressió atmosfèrica baixa i l'altímetre indica un augment d'alçada, sense que ens haguem mogut del lloc. Si no sabem quin temps farà demà, podem fer servir aquesta propietat per esbrinar-



ho i decidir si podem anar a fer cim, o val més quedar-nos al refugi. Com podem posar en pràctica aquesta regla?

① Primer de tot cal graduar l'altímetre amb l'alçada coneguda del refugi o del punt on ens trobem.

② Al cap d'unes hores, o l'endemà, després d'haver dormit, ens podem trobar amb tres situacions diferents:

✓ L'alçada es manté, la pressió

atmosfèrica no ha variat. L'alçada es manté, no ens hem mogut, i el temps és estable.

✓ L'alçada ha augmentat, tot i que no ens hem mogut de lloc. És a dir, la pressió atmosfèrica ha disminuït perquè s'acosta una borrasca, ve mal temps.

✓ L'alçada ha disminuït. O sigui, la pressió atmosfèrica ha augmentat, la qual cosa ens indica que s'acosta un anticicló, ve bon temps.

Aquesta mateixa norma, la podem aplicar al llarg del nostre itinerari, en qualsevol punt d'alçada coneguda que ens permeti confirmar l'alçada que marca l'altímetre:

✓ Si l'altímetre marca una alçada superior a la real o coneguda, s'acosta mal temps.

✓ Si l'altímetre marca una alçada inferior a la real o coneguda, ve bon temps.

Aquestes orientacions, però, només seran vàlides si hem graduat correctament l'altímetre amb un punt d'alçada coneguda.



Lamentem profundament que en la crònica apareguda en la revista del passat mes d'abril, per una errada de compaginació, hi aparegués escapçada una part del text relacionat amb el refugi del Mas del Tronc. Per tal d'esmenar aquesta deficiència, publiquem a continuació la part de l'escrit que va desaparèixer sense avisar: ... Avui solament presentem una fotografia on es veu l'aspecte inicial que ofería la finca que es convertiria en el refugi del "Mas del Tronc" i una altra de quan ja havien començat els treballs de construcció.

A finals del mes d'octubre de 1966, tingué lloc una remodelació parcial de la Junta Directiva, la qual, segons consta en el Llibre d'Actes, va quedar constituïda de la manera següent :

President:

Jordi Morist i Tomàs

✓ Sots president:

Joan Batalla i Rubinat

✓ Secretari:

Josep Palomas i Oriol

✓ Caixer:

Josep Miserachs i Codina

✓ Vocal de propaganda:

Salvador Llorach i Aribau

✓ Vocal de material:

Francesc Martínez i Hernández

✓ Vocal comissió refugis:

Ramiro Valldaura i Plans

✓ Vocal secció de muntanya:

Joan Compte i Riba

✓ Vocal SAME :

Josep M. Cabré i Boluda

Vocal SIRE :

Félix Rodriguez i Gayol

Vocal Secció Infantil:

M. Montserrat Mitjans i Murt

i M. Dolors Méndez i Amor

Cessaren els seus càrrecs Pompeu Marsol i Botines, Francesc Bausili i Roca, Ferran Miserachs i Sogas, i Joan Vives i Queraltó, encara que aquest últim es comprometé a continuar com a assessor de la secció d'esquí fins que es trobés un substitut.



Detall de l'escultura. Foto: S.Llorach.

A mitjan desembre, per tercer any consecutiu, es portà el pessebre al cim dels Mollons. Les cent trenta signatures que s'estamparen al llibre de registre donen una clara idea de com fou de visitat.

Per Nadal, s'organitzà la celebració de la missa del gall a la petita església del llogarret del Saió. El temple fou manifestament insuficient per a encabir les més de dues-centes cinquanta persones que hi assistiren, entre socis i simpatitzants.

L'any 1967 començà amb una sorpresa. En la reunió de Junta del 25 de gener, en Jordi Morist presentà la dimissió com a president de l'entitat.

La renúncia va ser la resposta impulsiva a la demanda d'aclariment d'una qüestió econòmica que, ara mateix, no ve al cas. El conjunt de la Junta Directiva, després d'un prolongat debat, acordà no prendre la renúncia en ferm i deixar el tema sobre la taula fins una propera reunió, confiant que entretant els ànims s'asserenarien una mica.

Vist que esdevingueren infructuosos tots els esforços que es feren perquè en Jordi Morist considerés la seva decisió, es convocà una reunió extraordinària de Junta, per a debatre el tema i tractar de donar una sortida satisfactòria a la situació. En el decurs



Missa al "Balcó de Massana". Foto arxiu S.Llorach.

d'aquella reunió, que tingué lloc a final del mes de febrer, el president dimissionari exposà les raons que el portaren a prendre aquella dràstica decisió, es comprometé a continuar en el càrrec fins a la propera Assemblea General de socis i va proposar en Salvador Llorach com a possible substitut. Tot seguit va fer ús de la paraula el senyor Llorach, per a expressar el seu parer i manifestar que, vist com estaven les coses, estava conforme a assumir el càrrec, sempre, evidentment, que el Consell General de l'UEC ho acceptés.

Com cada any, pel mes de juny, s'organitzaren una sèrie d'actes esportius i culturals per celebrar l'aniversari de la fundació de l'entitat. El programa d'actes del 3r. aniversari, la "Setmana del Muntanyenc", s'inicià el dia 11 de juny al Balcó de Massana, un paratge incomparable de la nostra comarca, que s'havia escollit per a emplaçar una imatge de Sant Bernat de Menthon, patró dels alpinistes. Aquell dia, a mig matí, amb la presència de més d'un centenar de persones, entre excursionistes i veïns de masies properes, el rector de Rubió oficià en aquell indret una missa en honor a Sant Bernat, tenint com a decorat un magnífic panorama amb la silueta de la muntanya de Montserrat com a teló de fons. Amb la benedicció de la imatge del Sant, que havia estat realitzada en ferro forjat per Joan Vives i Queraltó i la inauguració oficial del monument, es donà per acabada la celebració.

A primers de juliol, el consell general de l'UEC va lliurar el nomenament oficial de Salvador Llorach com a nou "presidente delegado de la UEC de Igualada". El relleu en el càrrec no comportà cap canvi significatiu en el desenvolupament de la vida social, i van seguir el seu curs amb normalitat totes les activitats de caire esportiu i cultural. El que sí experimentà un notable impuls fou la publicació de cròniques i notícies en la premsa local i la col·laboració en la construcció del refugi del Mas del Tronc.



Jordi Morist i Salvador Llorach.
Foto arxiu: S.Llorach.

Benvolguts amics,

Ja esteu a punt de començar les vacances de l'estiu. Sabeu ja on anireu?? Per a tota aquella gent que està encara dubtosa i aquells a qui us agradi la cultura de muntanya, us proposo un parell de webs per tal d'informar-vos-en.

Biblioteca de muntanya

<http://www.montipedia.com/>

Aquesta pàgina és una interessant enciclopèdia de muntanya i qualsevol cim del món hi està representat. Només ens farà falta buscar-lo i el trobarem, amb les seves dades, alçada, situació, coordenades GPS, etc. A part de tot això, també disposa d'una descripció del cim i de les seves rutes per ascendir, a part de la història que té, i de les seves primeres ascensions.



Rutes de muntanya



<http://www.alfilodelocutre.com/>



Encara que el nom tingui alguna similitud amb el grup del Juanito Oriazábal i tots els seus bojos seguidors, no hi té res a veure. Senzillament aquest nom és un reclam per atreure gent. Aquest web està dedicat a diferents rutes i ascensions de muntanya i alta muntanya, però els continguts encara són una mica justos. És una pàgina que té molt poc temps d'existència.

Bé, amics, adéu i fins a la pròxima.



Fotografia esportiva per internet

Fotomuntatges

Audiovisuals

Fotografia d'empresa

Reportatges fotogràfics esportius

Cobertura d'esdeveniments esportius



www.imatgeSports.com

639 040 880
686 167 141

93 805 41 67

Apt. Correus 94 08700 Igualada



Material de Muntanya

Països Catalans, 49, (davant del Carrefour)
Tel.: 93 803 14 24 xavi@proexma.com



Alpinisme
Escalada
Travessa alpina
Logística d'expedicions
Reparació de material



Botiga única en la seva especialitat a l'Anoia!

centre mèdic

MÚTUA IGUALADINA



RESSONANCIA MAGNÈTICA OBERTA
ESPECIAL PER ALS ESPORTISTES



Totes les especialitats – Totes les proves – Quiròfans – Urgències – Analítiques

centre mèdic

MÚTUA IGUALADINA

93 805 04 04

Delícies, 8 · Igualada www.mutuaigualadina.net