

Antoni Castelló  
GEAM de l'AE Talaia

## El mur artificial d'escalada

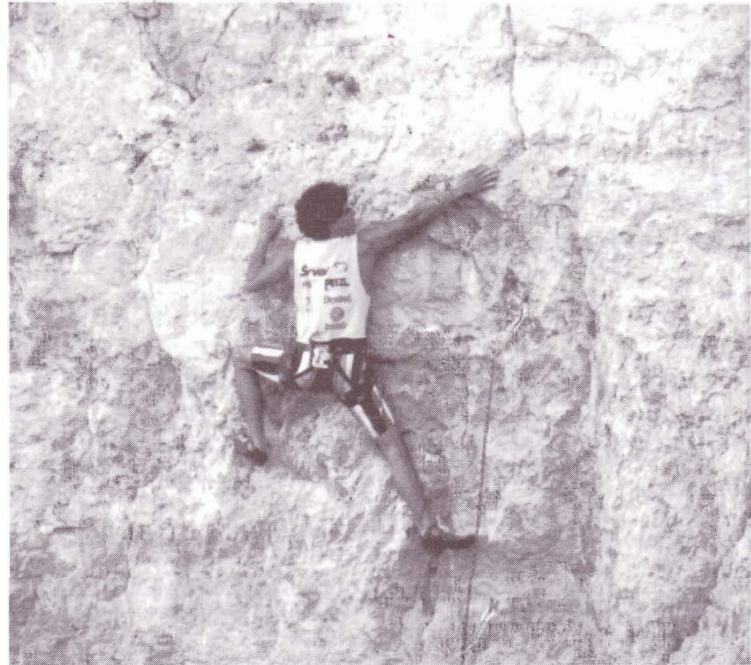
**E**l Mur artificial d'escalada MAE, que està situat al pavelló de la plaça de les Casernes i que s'inaugurà el passat 18 de febrer, ha de ser l'eina bàsica per a tots els practicants de l'escalada de la nostra vila, per ajudar-nos a assolir el nivell més alt i mantenir-nos en plena forma, per a la pràctica d'aquest esport que tant ens agrada.

Els practicants de l'escalada esportiva podem entrenar els moviments més precisos i difícils adaptant les diverses preses a la dificultat que desitgem superar. Podem treballar tant una fina placa com enfilat-nos per un difícil dièdre, també mesurar les forces en els desplomats plafons centrals que precedeixen els 3 metres de sostre reservats als més preparats.

El MAE aporta la possibilitat de fer un entrenament durant la setmana, que difícilment es pot realitzar en escoles d'escalada i parets naturals, sobretot quan la manca de llum o les inclemències del temps no ho permeten.

Una bona forma física i de nivell també són prou importants per a aquells escaladors de grans parets, ja que la pràctica de l'alpinisme necessita una gran resistència física a més d'un bon nivell tècnic per anar guanyant metre a metre els desploms de roca i les verticals canals de glaç que porten als cims de les muntanyes més altes.

Per als principiants també és una instal·lació prou important per a l'adquisició, dia a dia, de la confiança necessària per gaudir després a les parets naturals, a més de poder aprendre les tècniques necessàries per desenvolupar-se amb seguretat a les escala-



Després del mur, la muntanya

des que vulguin emprendre. Cal, però, remarcar que la millor manera de conèixer les tècniques bàsiques i l'ús del material és inscriure's a un curs d'iniciació a l'escalada.

***El mur artificial d'escalada ha de ser l'eina bàsica per a tots els practicants de l'escalada***

També els nens tenen el seu lloc al MAE; desenvolupar la motricitat, la coordinació de moviments és important per a ells, treballar l'equilibri físic i psíquic és fonamental per als esports de muntanya, a més d'ajudar-nos en totes les coses de cada dia.

Així, doncs, aquesta instal·-

lació ens ofereix un gran ventall de possibilitats, de manera que tots els escaladors o aquells que vulguin conèixer aquest esport puguin iniciar-se en l'art de pujar parets de roca.

El MAE està obert de dilluns a dijous de les 20 a les 23 hores.

L'accés al MAE es pot fer mitjançant un abonament anual, també amb abonaments de 10 dies o bé entrades d'un dia. Caldrà estar en possessió de la tarja de federat de la FEEC, la cartilla de la Seguretat Social o alguna assegurança per a la pràctica d'aquest esport. Els menors hauran de presentar el permís paterní. Per a més informació, dirigiu-vos al local social de l'AE Talaia, c. Comerç, 4 de dilluns a divendres, de 7 a 10 del vespre o a la mateixa instal·lació durant l'horari establert. Us esperem!