



Fotografia:
Ramon Serra

Maquetació:
Caterineta Font

2 - 11
travessa de pirineu

12 - 14
tècnica i pràctica

15 - 16
traumatologia de l'esport

17 - 18
la ressenya

19 - 28
l'alta ruta

30
l'acudit

31 - 32
nocions d'orientació (i10)

33 - 36
així és, això és

37 - 39
retalls de la nostra
història (13)

40
el club i els webs

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



CLUB EXCURSIONISTA UECANOIA

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

Aquesta que teniu a les mans és la darrera entrega de la revista que "dirigiré". He posat el mot entre cometes perquè realment la tasca ha estat més d'equip que individual.

Vaig assumir la vocalia de Publicacions del nostre club a proposta d'un amic, en Joan Rabell, quan estàvem fent la travessa del Pirineu. Vaig acceptar el repte i alguns companys de caminada s'hi van afegir com a col·laboradors.

Al llarg dels números que hem firmat com a Caterineta Font, hem intentat reflectir l'activitat que es realitza al club. No hem pretès en cap cas -perquè no tenim ni el temps ni els mitjans necessaris- fer la competència a revistes professionals com *Desnivel* o *Vèrtex...* La nostra tasca, doncs, ha consistit a involucrar socis de l'entitat en la redacció d'articles de temàtica diversa que mostressin un ventall variat d'excursions, ressenyes, entrevistes, recursos als webs, coneixements tècnics... Esperem que hàgim aconseguit que la revista us sigui útil i que sentiu certa curiositat pels continguts que hi incloem.

Actualment, per circumstàncies personals, he de deixar la direcció de la publicació. Malgrat això, l'equip de redacció i maquetació està consolidat i podreu rebre trimestralment la revista sense cap entrebanc.

Agraeixo al club la confiança que va dipositar en mi per encapçalar la vocalia de Publicacions, però sobretot vull agrair la complicitat i el compromís dels companys que han col·laborat a la revista. Ara caldrà iniciar una nova etapa amb un relleu al capdavant. Som a mig camí i hem de seguir avançant!

Maria Romero Marsal

RECTA FINAL

Enguany els travessaires del Club Uecanoia enfilàvem el darrer tram de l'Alta Ruta Pirinenca: des d'Ulldeter fins a Portbou. Del 30 de juliol al 5 d'agost culminava un projecte que s'ha allargat durant set anys consecutius. De tots els participants que han passat per la travessa en tot aquest temps, només 3 han pogut completar de manera absoluta tot el recorregut des del mar Cantàbric fins al Mediterrani: el Ramon Serra, el Cisco Viera i el Josep M. Vilarrubias. Enhorabona a tots tres.



Aquest projecte de fer l'Alta Ruta dels Pirineus ha tingut diferents etapes, no tan sols pels diferents vocals que se n'han fet càrrec, sinó també perquè els caminaires que hi han participat han anat canviant durant els set anys d'edició. Aquest estiu érem força gent: la Susanna, la Maria, el Josep M., en Rafa, en Ramon, en Toni, en Cisco, en Quim, en Jordi, en Joan, en Martí, l'Alfons i el Jordi González, que ens

acompanyà tan sols dos dies de caminada. Formàvem un grup de diferents edats i molt compacte.

La nostra aventura començava el dissabte 29 de juliol, anant cap al refugi d'Ulldeter. Allà fèiem nit i l'endemà ben d'hora començàvem la caminada de debò. Al refugi d'Ulldeter, en Xavi, el guarda, ens tenia reservada una sorpresa: no havia tingut en compte la nostra reserva i ens deia que no teníem lloc per dormir. Per sort, el nostre vocal, en Josep M. Vilarrubias, portava un resguard de l'ingrés que s'havia fet i ens van admetre. Vam poder sopar a la part lliure del refugi i vam haver de dormir al terra del menjador.

Ulldeter - Marialles (diumenge, 30 de juliol)

Després d'una nit mal dormida (entre roncs i duresa del terra), a quarts de set hem sentit el despertador i hem començat a posar-nos a punt per esmorzar i sortir al més aviat possible. A dos quarts de vuit ja caminàvem en direcció a la carretera que porta al pàrquing principal de l'estació d'esquí de Valter 2000. Deixant a l'esquerra l'edifici principal, hem agafat un corriol fins a la portella de Morens (2.381 m). Hem seguit en direcció al coll i hem planejat mantenint alçada fins a la portella de Rotja, on hi ha un petit refugi metàl·lic molt ben conservat; moment perfecte per fer un mos just davant del Costabona.

Hem seguit carenejant conservant alçada i hem passat pel costat d'una marededéu encabida dins d'unes roques de les esquerdes de Rotja, ens n'ha fet adonar un caminaire de la zona perquè si no és difícil de veure. El camí, molt fresat i marcat per fites, ens ha dut al coll del Vent i des d'allà hem agafat una pista fins al pla d'en Guillem, un altiplà d'interès natural protegit. Apartat en un extrem d'aquesta gran extensió, hi ha el refugi d'en Guillem. Des d'aquí ja hem començat la baixada cap al refugi de Marialles fent dreuera i combinant-la amb pista.

El dia ha estat suau, amb poc desnivell (650 m de desnivell positiu i 1.150 m de negatiu), entre un paisatge magnífic i amb ramats d'isards freqüents.

Marialles - xalet de Cortalets (dilluns, 31 de juliol)

Ens hem llevat d'hora (5.45 h) i a les 7 h ja caminàvem. El camí ha estat primer de baixada suau fins al riu, entre pins que ens oferien ombra. Un cop arribats al riu, el sender ha començat a enfilar-se a poc a poc fent zigues-zagues. A mitja pujada, a més de 2.123 m hem trobat el refugi d'Aragó on ens hem reagrupat. Abans d'encarrilar definitivament la pujada cap al cim del Canigó, hem fet una parada per esmorzar. Des d'allà vèiem el desnivell que ens quedava fins a la creu del cim, on ja vèiem força gent.

Hem començat la pujada forta amb bon pas. Ens hem acostat a la xemeneia d'accés al cim i allà hem desat els pals per poder grimpar còmodament. En pocs minuts hem guanyat la distància que ens quedava i hem pogut fer les fotos de rigor. Hem gaudit una bona estona (quasi 1 hora) del paisatge que vèiem des del cim i hem aprofitat per dinar. A banda i banda s'estenien muntanyes, pobles, prades... Fantàstic! I al cim encara s'endevinaven les cendres del foc de la Flama del Canigó. Lentament hem encarat la baixada fins al xalet del Cortalets, on s'acabava l'etapa. Hem arribat a les 14.15 h. Demà ens espera una bona pallissa i hem fet disciplinadament els estiraments musculars en grup.



la xemeneia del Canigó

2002

PROQUIP S.A.
productos químicos

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA ESPAÑA
DE LOS PRODUCTOS **TFL**
PARA LA INDUSTRIA DEL CURTIDO Y PELETERIA

Para más información consulte nuestro catálogo en
www.proquipsa.com

C/ Tintoreria, 10
08788 VILANOVA DEL CAMÍ (Barcelona)
Tel: 93 806 04 64
Fax: 93 806 04 63
proquiph@proquipsa.com
www.proquipsa.com

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

P

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

travessa del pirineu

Maria Romero

Avui hem fet força desnivell positiu i hem superat el darrer gran cim del Pirineu en el seu descens cap al mar: el Canigó, un símbol d'unió entre les terres catalanes del nord i el sud de la frontera.

Cortalets - Amélie-les-Bains (dimarts, 1 d'agost)

Avui és el sant de l'Alfons, i ens espera una etapa molt llarga.

Sortim del xalet a les 8 h i a 2/4 de 10 h passem pel ras del Prat de Cabrera. Des d'aquí agafem un sender que ressegueix el contorn de la vall i a les 11 h arribem al refugi lliure de l'Estanyol, en molt bon estat, seguint el GR 10. Després

d'esmorzar comença la forta i sobtada pujada fins al coll de la Cirera (1.731 m). Fem aquest pendent en condicions de forta humitat, que ens fan suar de valent. Del coll estant, es veu la torre de Batera, on anirem a parar més tard. Des d'aquí ens encaminem a les mines de Batera, on actualment hi ha una *gîte d'etape*, que passem de llarg.

Passada la *gîte*, continuem per una pista de terra fins a la torre de Batera (1.429 m); ens hi enfilem i allà dinem gaudint del paisatge. És el primer cop que veiem el mar. Comencem a ser conscients que el nostre objectiu final és molt a prop.



5

travessa del pirineu

Maria Romero

Anem cap al coll de Descarga. Per la pista, avancem tot baixant fins al coll de Formentera (1.133 m) i a l'esquerra trobem les ruïnes de les mines de Formentera. Baixem cap al darrer coll del dia: el de la Redoute (889 m). Per pistes passem per diversos masos i acabem a la carretera asfaltada. Abans d'arribar a Montbolo agafem un trencall de baixada en dreuera cap a Amélie-les-Bains. Aquest darrer tram es fa molt dur perquè comencem a notar molta xafogor i ja fa moltes hores que caminem. Finalment arribem a Amélie (300 m) a les 7 h de la tarda. En total l'etapa ha estat d'11 h,

incloent parades. Avui ens hem guanyat el descans i la cervesa que ens ha pagat l'Alfons per celebrar el seu sant!

Amélie-les-Bains - Las Illas (dimecres, 2 d'agost)

Sortim d'Amélie a les 8 h i agafem el camí de Montalba. De seguida prenem el camí de can Fèlix per un sender que serpenteja i pren alçada amb rapidesa. Arribem a can Fèlix (800 m) i voltrem la gran propietat. Uns 45 minuts després arribem al coll del Ric (961 m).



cim del Canigó

6

Després d'una votació decidim acabar de pujar fins al roc de Frausa ("de France", per als francesos). Aquí coronem el cim bicèfal (1.450 m) i ens posem a dinar gaudint d'una gran vista a banda i banda (al costat d'unes antenes immenses!). Una estona de descans i seguim una pista de baixada fins al coll dels Pous de Neu. D'aquí ens dirigim, pel sender dels trabucaires, cap al santuari de les Salines. Hi arribem i podem observar la petita cova que va donar lloc a l'assentament. En el santuari, tenim la sorpresa de trobar un petit restaurant que obre a l'estiu, però passem de llarg. Una mica més avall trobem una magnífica font on carreguem d'aigua fresca.

Seguint marques vermelles passem pel coll de les Cordes i el coll de Lli. Una hora després arribem a Las Illas, un petit poblet on dormirem en una *gîte d'etape* regentada per la Caroline Martínez, i soparem de manera magnífica a l'Hostal del Trabucaire.

Las Illas - coll de l'Ullat (dijous, 3 d'agost)

Sortim a les 8 del matí, després d'esmorzar. Les marques del GR-10 ens acompanyaran gairebé tot el dia. Quan fa ben poc que caminem comença a ploure, però amb poca força. Tot just quan tots ens hem posat la roba impermeable, s'atura la pluja.

Passem pel costat de les ruïnes del Cortal de la Cova i caminem cap al coll de Portells (678 m). Seguim cap al mas Verdés i al cap d'1 h visitem a les ruïnes romanes de Parnissars. Gairebé enganxat trobem un petit cementiri militar i uns metres més enllà, el fort de Bellaguarda, a les envistes del poble del Pertús, que es troba sota la carretera i l'autopista transfrontereres.



Hem aprofitat el fet de passar per aquest poble per proveir-nos d'aliments ja que en alguna etapa futura no tindrem refugi i caldrà disposar de provisions. Hem deixat enrere el poble i ens hem enfilat per una estreta carretera en direcció al Puigneulós (GR-10). Ens aturem a dinar just al costat de la carretera

travessa del pirineu

Maria Romero

per reprendre ràpidament la marxa per asfalt fins al mas Reste. En aquest punt ens desviem cap a la



pujant al Canigó

dreta, passat un petit aqüeducte. El sender que hem pres s'enfila amb força fins al santuari de St. Martí de l'Albera, el cor de la serra del mateix nom (600 m). Tenim la sort que ens ensenyen l'ermita i ens fan explicacions de tots els elements artístics que hi ha.

Carreguem de nou les pesades motxilles i seguim el GR-10 durant una hora. Després ens dirigim cap a una variant d'aquest a l'esquerra per arribar a la *gîte* del xalet de l'Albera. El lloc és molt acollidor i ens han fet un sopar fantàstic. Hem brindat amb

cava perquè avui és Sant Ramon i hem acabat el dia a la terrassa del xalet veient com s'esvaïen els darrers rajos de sol darrere les muntanyes.

Coll de l'Ullat - coll de Banyuls (divendres, 4 d'agost)

Hem esmorzat a 2/4 de 8h i els primers passos del dia han estat de molt pendent. Hem hagut d'agafar un ritme tranquil perquè estàvem fent la digestió i bufàvem! En acabar la pujada forta, hem arribat a la carena i ens hi hem trobat el protagonista del dia: el vent, amb una força que ens feia anar on volia ell. El bosc és preciós, i ens ofereix una ombra generosa. Alternem zones de pineda i d'altres de fageda. En algun punt els arbres estan deformats per l'acció continuada del vent.

Assegurant el pas i fent un esforç extra, vencem el vent i arribem al cim del Puigneulós (1.237 m). Aquest indret és un bon mirador, una bona talaia, on hi arriba una carretera i on -per desgràcia- també hi ha instal·lades unes antenes immenses.

Baixem i seguim el GR-10 per una pista forestal. Al cap d'una hora trobem el refugi del CAF de la Tanyareda. Ens hi acostem i ens sorprenem molt quan hi veiem instal·lades unes famílies joves carregades de canalla ben menuda. Ben bé ens ha semblat que el refugi

Illiure ha esdevingut una comuna *heappy*.

Reprenem el camí i passem el coll de Faig (584 m) i el de l'Estaca, on trobem un rètol que indica que Portbou és a 22,30 km. Durant molta estona anem resseguint la tanca de filferro que assenyalava la frontera. Ens sembla a tots un fet anacrònic que encara hi hagi aquest filat amb punxes per separar els dos estats (on és l'Europa comunitària?).

Deixem el puig dels Quatre Termes (1.153 m) a mà dreta i ens desviem del GR que duu a Banyuls per arribar a les barraques de les Colometes. En aquest punt és on s'havia previst

dormir d'entrada, però veiem que encara és molt d'hora i que el lloc està en males condicions. Dinem, jaïem i riem una estona i després -com sempre- decidim per votació si ens quedem a fer nit allà o seguim avançant a risc d'haver de fer bivac. Guanya l'opció de seguir caminant i així ho fem.

Travessem la reserva natural del bosc de Massana i reprenem el GR-10. Superem el coll de Pal (899 m). Passem per l'esquerra del pic de Sallfort. En aquest punt deixem el GR-10 i continuem seguint per la frontera (senyals grocs i molta argelaga) fins al coll de Banyuls (371 m), on ens establim al refugi que hi ha al costat de la carretera, que



al fons el Mediterrani

travessa del pirineu

Maria Romero

havia estat un antic búnquer de guerra. Com que el refugi és Illiure, avui soparem amb els queviures que vam comprar al Pertús.



cim del Puigneulós

Coll de Banyuls - Portbou
(dissabte, 5 d'agost)

Esmorzem compartint els aliments que tenim i comencem a caminar en pujada cap al Puig de la Calma (712 m). El sender no corona el cim, sinó que el flanqueja per l'esquerra. Poc després ens tornarem a enfilars fins a situar-nos a la carena. A partir d'aquest punt anirem fent pujades i baixades carenejant en tot moment. El desnivell no és excessiu, però no hi ha ni un trosset pla.

En les primeres hores de caminada hem tingut una bona temperatura, però ben aviat el sol escalfa de valent i la calor ens aixafa. El camí és tan sec que l'herba que trobem espetega quan la trepitgem.

Aprofitant que ens aturem per fer un mos, uns quants ens ocupem de fer una broma al Josep M., el vocal de la travessa. El vestim amb roba de la Susanna i queda d'allò més "curiós", per dir-ho d'alguna manera. Li fem fotos i ell es compromet a entrar a Portbou amb aquest aspecte.

Després de passar per corriols de tota mena arribem al coll de Taravous. Des d'aquí es veu la vall de Portbou i en un primer moment no sabem distingir Cervera de Portbou. A mesura que ens anem acostant trobem una pista i ben aviat ens adonem de quina és la platja on hem d'acabar el nostre recorregut.

El camí desemboca directament sobre les cases de Portbou, al carrer de Sant Jordi. Tots tenim força set quan arribem al poble, però ningú s'atura a beure. És el migdia i anem baixant pels carrers que ens condueixen més ràpidament cap a l'aigua del mar. La gent ens mira estranyada, sobretot al Josep M. (el seu aspecte és realment digne!). Quan arribem a la platja, els tres companys que han fet tota la travessa sencera es posen junts i entren vestits a l'aigua, tal com requereix el ritual excursionista. Els

altres ens hi afegim, però traient-nos la roba, la motxilla i les botes.

Gaudim d'una estona del bany, del sol, de la tranquil·litat i el plaer de saber que hem acabat la travessa amb èxit i sense lesions... I poc després, fruïm d'una cervesa en una terrassa tocant a mar: això és vida!

La tarda, el vespre i la nit són moments de celebració, fins i tot aprofitem per anar a un ball popular del club de petanca del poble. La satisfacció que sentim i el bon ambient que hi ha en el grup fa que tots xerrem i proposem nous

projectes per a l'any vinent.

Des d'aquestes línies volem agrair molt sincerament la tasca dels vocals de la travessa, no tan sols els d'aquesta darrera etapa sinó tots: en Jaume Balaguer, en Lluís Moreno, l'Àngel Espelt, en Joan Rabell, en Josep M. Vilarrúbies, en Ramon Serra (i la nostra vocal a l'ombra: la Teresa Martí). Sense ells res d'això no hauria estat possible. Gràcies per tantes estones de preparació i pel vostre caliu!



EQUIPAMENT A LA MUNTANYA : ROBA

Per anar a fer qualsevol activitat de muntanya cal un mínim d'equipament. Hi ha moltes maneres de fer muntanya, es pot anar a caçar bolets o bé a escalar en gel, però si no anem ben equipats podem esguerrar l'excursió en qualsevol moment.

Un bon punt per començar és la vestimenta, que si bé varia molt en funció de l'activitat no varia tant en la manera de fer-la servir: si fa fred, plou, neva o fa vent (o tot alhora) ens abriguem i si fa calor ens traiem roba (interessant, oi?).

Hauríem de partir de la base que quan el cos humà es belluga, té activitat física més o menys intensa, i llavors transpira (és a dir, sua) per regular l'excés de temperatura corporal. Aquesta suor és interessant que no es quedi en forma d'humitat. La humitat no és un bon aïllant i si fa fred o vent, l'única cosa que aconseguirem serà augmentar la sensació de fred i no cal arribar a la temuda hipotèrmia (pèrdua excessiva de temperatura corporal) perquè un refredat tampoc és massa agradable. Suar és bo, és sa, però no pas en excés i menys a la muntanya.

Un bon sistema és fer servir la roba com si fossin "capes" (com una cebeta, vaja) que serien de diferent gruix i de diferents materials per tenir la possibilitat d'assegurar-nos un bon

aïllament entre el nostre cos i les condicions meteorològiques externes, que poden ser força extremes.

Si fa calor, portant roba el més fresca, seca i ventilada possible ja n'hi ha prou, però amb temps fred o molt fred val la pena seguir llegint. El sistema de "capes" és realment molt útil.



PRIMERA CAPA. Roba interior

La seva funció és mantenir el cos el més sec possible. Per tant farem servir roba que sigui transpirable i que s'eixugui de pressa. No farem servir, doncs, res que tingui a veure amb el cotó, ja que absorbeix molt la humitat i costa molt d'eixugar. Són aconsellables els teixits de tipus Cool-max.

Aquesta 1ª capa pot ser tèrmica i per anar bé hauria d'anar ajustada al cos, de manera que impedisís la pèrdua d'escalfor per punys, turmells i coll. Ha de ser com una segona pell.



activitats hivernals estàtiques (corredors, escalada en gel, etc.).

Podem disposar de pantalons, jerseis, jaquetes, armilles, gorres, passamuntanyes, guants prims i gruixuts amb paravent o sense, etc.

Plumífers. Roba farcida de "duvet" (plomissol). La ploma és la "fibra" que millor reté l'escalfor amb el gran avantatge que es comprimeix moltíssim, fa poc volum i pesa menys tenint les mateixes prestacions que altres "fibres". Té un inconvenient: si és mulla perd les seves prestacions (si no és que aquest teixit porti incorporada una membrana impermeable i transpirable). Existeixen diferents qualitats de ploma: el "duvet" (plomissol del coll

Podem disposar de calçotets, calces, malles (tèrmiques o no), samarretes, mitges i mitjons més o menys gruixuts (aconsellable fer servir una sola capa als peus per evitar arrugues als mitjons), guants, etc.

SEGONA CAPA

La seva funció és mantenir l'escalfor corporal, però també ha de ser transpirable i ser capaç d'eixugar-se de pressa. Podem diferenciar dos tipus de teixits: l'anomenat folre polar i els plumífers. Hi ha marques que incorporen una membrana a l'interior del teixit que fa de paravent, molt útil. Podem valorar fins i tot de portar dues segones capes i fer-les servir totes dues alhora si el temps o el nostre cos ho demanen.



Folre polar. Ens aïlla del fred, s'eixuga ràpid, és transpirable i està fet de fibra de polièster de diferents gruixos: prim, de 140-180 g/m² per a l'estiu; mitjà, de 180-230 g/m² per a l'hivern; i més de 250 g/m² per a

de l'ànec), la ploma i la ploma triturada.

Podem disposar de l'armilla, la jaqueta curta, la jaqueta llarga, els pantalons i el "mono".

tècnica i pràctica

Jordi Gonzàlez

TERCERA CAPA

Jaqueta i pantalons tècnics de protecció. Membrana impermeable, transpirable i paravent. La seva funció bàsica és protegir-nos del mal temps: fred, vent, humitat i pluja.



Podem disposar de pantalons, jaquetes, etc. amb diferents tipus de membrana al teixit. Unes potencien més la transpiració i d'altres més la impermeabilització, però totes amb la funció de paravent.

Ara ja hem entrat en la manera de vestir el cos per no passar fred a la muntanya, però no hem d'oblidar que ens manquen les botes (adequades a l'activitat), gorra, passamuntanyes, guants, paraneus, bastons, grampons, etc. que permetran que duguem a terme la nostra activitat a la muntanya amb un mínim de condicions.

A la propera entrega tractarem els tipus de teixits que podem trobar al mercat i una bona llista d'articles de què disposem per protegir del fred qualsevol part del nostre cos.



L'alta ruta, segona etapa. Arribant al Coll superior de Tour enmig d'una tempesta, David Mengual

TENDINITIS DE FLEXORS DE LA MÀ. PREGUNTES MÉS FREQUËNTS

Què és una tendinitis?

Tendinitis significa inflamació d'un tendó. Aquesta pot aparèixer per diferents causes, però la més freqüent és un esforç repetit per al qual el tendó no està preparat. És per això que es consideren les tendinitis com a malalties per sobreús o sobrecàrrega i són especialment freqüents en la patologia esportiva.

En quins casos es presenta més sovint?

En els últims anys, l'evolució del món de l'escalada ha fet que els escaladors de roca siguin els principals afectats per aquest problema. A l'escalada clàssica les extremitats superiors s'utilitzen principalment per mantenir l'equilibri però rara vegada han de suportar els requeriments de l'escalada esportiva. Actualment el nivell a què s'ha arribat, que suposa dificultats sostingudes, extraploms, preses poc anatòmiques... fa que el 90% de les tendinitis dels escaladors siguin a les mans.

Quin és el mecanisme lesional?

Els tendons són com cordes fibroses que serveixen de nexa d'unió entre els músculs i els ossos. Gràcies a això la contracció muscular es transmet a l'os i en permet el moviment efectiu. La beina sinovial és una estructura que els serveix de "funda" i a la vegada els lubrica. Això permet tant el seu

lliscament harmònic com la seva nutrició. Existeixen de forma simplificada dos tipus de tendinitis: les d'inserció i les tenosinovitis. Les primeres es produeixen just a la zona d'ancoratge del tendó a l'os i les segones, anomenades tenosinovitis, impliquen una inflamació de tota la beina que el recobreix. Les d'inserció solen manifestar-se amb un quadre molt mecànic i agut en què les molèsties apareixen selectivament al punt d'ancoratge tendinós quan hi ha un requeriment mecànic. Les tenosinovitis, en canvi, poden manifestar-se en tot el trajecte de la beina tendinosa i de forma inflamatòria amb un dolor més constant i amb moviments mínims. En ocasions pot notar-se una certa crepitació en el trajecte tendinós. No obstant això, l'aspecte extern de la mà acostuma a ser normal.

Quin és el tractament?

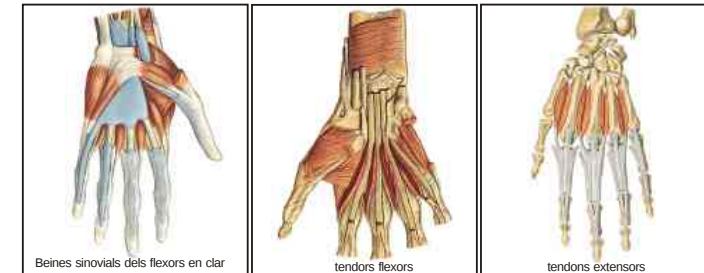
Actualment s'estan utilitzant 4 grans grups de tractament per a les tendinitis: 1. repòs, 2. medicació, 3. fisioteràpia i 4. cirurgia.

1. Repòs. En algunes ocasions pot estar indicat fins i tot l'ús de guixos per immobilitzar de forma temporal la zona afectada.

2. Medicació. Inclou l'ús d'analgèsics i/o antiinflamatoris que es poden utilitzar per via oral o de forma tòpica (assumint una absorció i un efecte

més erràtic i difícil de preveure). L'ús d'infiltracions de corticoides ha estat mitificada i condemnada durant molts anys, però actualment sabem que amb indicacions adequades poden ser molt beneficioses. L'ús recent d'infiltracions de factors de creixement també mereix un capítol a

primer passos de menor dificultat o bé utilitzar un pilota de goma per escalfar. A l'hivern pot ser beneficiosa la utilització de guants. Cal tenir en compte, però, que totes aquestes mesures només disminueixen el risc però no l'eviten per complet. L'ús d'espardenes a les falanges per



Imatges extretes de l'anatomia Sobotta

part. Malgrat que actualment encara tenim una escassa evidència científica dels seus efectes, els seus principals defensors i alguns pacients parlen de resultats espectaculars. Creiem que cal valorar en cada cas la relació risc/benefici d'aquests tractaments innovadors i no precisament barats i sobretot evitar-ne les sobreindicacions.

3. Fisioteràpia. Solen utilitzar-se ultrasons, làser i magnetoteràpia amb efectes comparables.

4. Cirurgia. Sempre com a últim recurs i en mans de cirurgians experts.

Com es pot prevenir?

És molt important que abans de començar una escalada preparem de forma adequada aquestes estructures. Una possibilitat és fer

protegir les politges tendinoses és una altra possibilitat però les lesions pròpies d'aquestes estructures mereixen un capítol a part.

Cal recordar també que els músculs poden entrenar-se i potenciar-se en un breu termini de temps, però tant els tendons com les politges i articulacions necessiten un període de temps molt més perllongat per adaptar-se i, per tant, els canvis de nivell han de ser molt progressius. Els especialistes recomanen evitar repeticions excessives d'un mateix moviment i prioritzar, en canvi, l'alternança de moviments amb períodes curts de recuperació. L'aparició de molèsties ha de ser un senyal d'alerta per disminuir l'activitat i no pas per superar-la com sigui.

Dr. Xavier Pelfort
Hospitals IMAS Barcelona

CAMINANT PER LES ALTURES DE NÚRIA

La vall de Núria és molt freqüentada cada any per excursionistes i per amants de la muntanya a causa de la gran varietat d'activitats que s'hi poden dur a terme. Molta gent també s'hi acosta simplement per contemplar la bellesa de la vall i gaudir de la tranquil·litat de la muntanya.

En la vida de tot amant de la muntanya la visita a la vall és obligada. La varietat d'excursions sense dificultat tècnica és elevada, ja que els pics que formen la vall no són escarpats. Això fa que es pugui caminar per dalt de les altures tranquil·lament.

Per conèixer bé aquest indret val la pena fer la volta al circ de Núria perquè gaudeixes d'unes bones panoràmiques de la vall de Núria i de les annexes. També permet veure de prop pics emblemàtics i escarpats com el pic de l'Infern. La ruta és llarga i segons com s'està de forma física val la pena de fer-la en dos dies.

Punt de partida: Per començar la ruta se sol fer des de Núria. Per arribar-hi es pot fer de diferents maneres. La més fàcil és pujar amb el cremallera des de Queralbs o Ribes de Freser. L'ascensió caminant fins a Núria val molt la pena. Se sol fer des de Queralbs o des de la collada de Fontalba.

Descripció de l'itinerari: Des del santuari agafem el camí clàssic de pujada al Puigmal, un camí que marxa cap a l'oest. És un camí bastant evident per la gran quantitat de gent que puja a aquest pic emblemàtic. Passa pel pla de l'Ortigar, pel llit del torrent de l'Embut, per la coma de l'Embut i per un terreny pedregós s'arriba al cim del Puigmal (2h 20'). Des d'aquest punt seguim en direcció nord i baixem uns 150 m fins a la collada d'Er. D'aquí seguim per la carena fins al pic de Segre (2h 55') passant per un petit pic. El pic de Segre té una petita representació de



Pic de Segre, Albert Enrich

Sant Bernat de Menthon. Seguint per dalt de la carena passem un llarg coll, el de Finestrelles, fins arribar al pic de Finestrelles (3h 40'). Després es van passant una colla de cims no gaire clars fins arribar al pic de Noufonts (4h 40'). D'aquest pic al coll hi ha un descens de 200 m que després quasi es tornen a pujar per fer el pic de Noucreus (5h) que té al costat el pic de la Fossa del Gegant (5h 5'). D'aquí agafem la carena que marxa cap a la dreta i després d'una colla de puntes s'arriba al puig de Fontnegra (5h 45'). Seguint la carena fem l'últim cim, el cim de la Coma del Clot o Torreneules Gran (5h 55'). La tornada a Núria no és gaire llarga, però després de tota la caminada es sol fer pesada. Fins a l'alberg del Pic d'Àguila hi ha uns 45 min (6h 40') i 10 min fins a Núria (7h).

Els horaris són orientatius. Normalment es tarda entre 7 i 8 hores, depenent de la forma física de cadascú. L'avantatge de la ruta és que es pot abandonar en molts llocs i amb una hora se sol arribar al santuari.

Allotjament: Al "macrocomplex" del santuari de Núria, al càmping del costat o a l'alberg del Pic de l'Àguila.

Cartografia recomanada: L'alpina 1:25000 Puigmal - Vall de Núria - Ulldeter

Nota: Cal vigilar amb el temps de la zona, sobretot amb el vent, que pot ser molt fort (torb).



Pic de Noufonts, Albert Enrich

Chamonix - Zermatt, l'alta ruta clàssica a l'estiu

Chamonix - Zermatt, un binomi mític en el món de l'alpinisme. Dos pobles. Dues regions. Muntanyes de mítiques muntanyes. Ascensions èpiques. Gestes heroïques... I la travessia entre ambdues localitats esdevé una experiència inoblidable. Trescar entre els cims dels Alps més coneguts, tot travessant valls i colls, boscos i geleres, senders, morrenes... Són vuit dies de muntanya essencial.

Tot i que la primera vegada es va fer a peu l'any 1861, després s'ha popularitzat en esquís, però els que encara no dominem prou aquesta tècnica ens mantenim fidels als orígens.

L'ITINERARI

La idea inicial era fer la ruta en 15 dies per tal de donar-nos temps per a fer alguns cims i conèixer millor la zona, però el temps va condicionar totes les etapes i al final ho vam haver de fer sense aturades...

D'altres rutes n'hi ha moltes i amb moltes variants. Aquesta possiblement és la més clàssica d'entre les clàssiques, però tot i això vàrem fer la majoria de les etapes en

solitari, sense trobar cap cordada, i en moltes ocasions ni tan sols traça.

Etapla 1

Coll de Balme (2.175 m) - refugi Albert I (2.702 m)

DP: 527 m

HP: 2h 20

Etapla inicial que ens posarà en ambient amb bones vistes sobre les muntanyes d'Argentièr.

Iniciem l'itinerari al poble de Le Tour (1.462 m) situat al final de la vall de Chamonix, abans la carretera no comença a pujar cap al coll de la Forclaz. És un petit llogarret accessible en tren (línia Chamonix-Martigny) i que com a servei més important compta amb un bon refugi del CAF. No hi ha botigues i, per tant, no ens podem proveir de res.

Hi ha un sender senyalitzat que puja al refugi Albert I directament des del poble però tenim entès que és un camí delicat, amb passos exposats equipats amb cables, i està clar que és molt llarg (sobre les 5 h) i supera un desnivell important. Tot just comencem, les motxilles són pesades... i preferim estalviar forces per a més endavant. A més, tot i que la previsió era bona, acaba de ploure i el cel està ben tapat.

Comencem de la manera més còmoda. Agafem el telecadira del coll de Balme. Un primer tram amb cabines ens puja des de Le Tour (1.462 m) a Chamarillon (1.856 m). Un segon tram amb cadires ens acosta al coll de Balme (2.175 m). I diem que ens acosta, perquè no ens deixa ben bé al coll, sinó bastant abans, però a nosaltres ja ens va bé.

I encetem la caminada. Prenem un camí perfectament senyalitzat en direcció S (dreta) fins a la cota 2.329. Discorre entre prats alpins i guanya alçada de manera molt suau. A la nostra dreta gaudim tota l'estona d'una bona vista sobre la vall de Chamonix. A 2.329 m, acabats els prats, enfilem la direcció SE pel sender que ara ha esdevingut rocallós i que

ens aboca a la morrena de la gelera de Tour. A 2.500 m entrem a la morrena i amb un fort pendent iniciem la pujada fins al refugi. Progressem per un esperó rocallós. A la nostra dreta queda la gelera, i a l'esquerra un tarteram immens que faria de mal passar. El pendent és fort i cal agafar-s'ho amb molta calma. Al capdamunt de l'esperó es veu el refugi però costa d'arribar-hi.

És un edifici de pedra que queda camuflat enmig de la tartera. És gran i no gaire acollidor. A més, és ple a vessar. Per sopar fan dos torns, i per sort ens toca en el primer i així no ens hem d'esperar fora. Vist el fred que fa és d'agrair... El refugi disposa de cuina lliure i hi ha aigua molt a prop. Està situat sobre la gelera de Tour i ofereix



Etapla 4, el massís del Mont-Blanc des del Plateau del Couloir, David Mengual

una bona vista sobre l'agulla de Chardonet i el massís d'Argentièr (si no hi ha boira).

Etapa 2

Refugi Albert I (2.702 m), coll superior de Tour (3.289 m), plateau del Trient coll d'Orny (3.088 m) (base de la Cabana del Trient), gelera d'Orny (base de la Cabana d'Orny), llac d'Orny (2.686 m), La Breya (2.188 m), Telecadira: La Breya (2188 m), Champex (1.498 m)
DP: 660 m HP: 3h
DB: 1.174 m HB: 3h 45

La idea inicial del dia era anar fins a la Fouly i des d'allà, l'endemà saltar pel coll de Planards al Bourg St. Pierre i d'aquesta manera no utilitzàvem transports públics en cap moment de la ruta, però el temps ens obligà a fer canvis sobre la marxa...

En qualsevol cas, progressar pel plateau del Trient sota les Agulles Dorées -si es veuen- ha de ser un plaer important.

Ens obliguen a esmorzar a les 5 de la matinada (i això es repetirà cada jornada). Com sempre, sortim els últims del refugi i encara és de nit. És una nit tancada. Fa vent i no hi ha estels. El sender surt de darrere del refugi. És molt pedregós i remunta un petit esperó que poc després ens permetrà baixar fins a la cota 2.750 m per entrar a la gelera de Tour, on ens posem els grampons. El dia es comença a aclarir i també comença a

nevar moderadament. Superem un fort pendent fins a la cota 2.880 m i girem vers l'E cap al coll superior de Tour (3.289 m) (3h) (tot i que la guia de Peter Cliff dóna 1h 30min) situat entre l'agulla Purtscheller (voltada d'uns gendarmes espectaculars) i l'Agulla del coll de Tour. Els mapes indiquen l'itinerari d'esquí pel coll de Tour (3.282 m) situat a la drete del nostre, però hem llegit que l'accés al nostre és més senzill. En qualsevol cas, ja neva intensament i sense gaire visibilitat la traça ens porta directament al coll superior. Accedim per una canaleta nevada i finalment uns senzills passos de roca ens permeten passar a l'altre vessant.

A la nevada intensa s'ha unit el vent i una boira espessa que ja no ens deixa veure res de res. Ara ens cal travessar el plateau del Trient en direcció NE. La traça s'ha desdibuixat. No hi ha ningú. Anem encordats a 30 metres i ni ens veiem ni ens sentim. Prenem el rumb i avancem amb la brúixola a la mà. En determinats moments, a la nostra drete imaginem veure les Agulles Dorées. De vegades, també notem que travessem esquerdes importants però hi ha molta neu i estan tapades i ben tapades. A la cota 3.100 trobem una paret rocallosa sobre la qual hi ha la cabana del Trient. Som al coll d'Orny (1h), que separa el plateau del Trient de la gelera d'Orny. Enfilem la vall d'Orny i baixem en direcció E, deixant la gelera a la nostra drete i la paret a l'esquerra. Aquí ens traiem els grampons. Progressem per la morrena que hi ha sota la paret. Ja no

L'alta ruta

David Mengual i Aurèlia Sans

hi ha neu. És una morrena de pedra i gel gris que va perdent desnivell amb molta suavitat. La nevada es converteix en pluja a mesura que perdem alçada. La ruta no té pèrdua. No trobem senyals, però ben aviat (45 min) veiem la cabana d'Orny sobre una paret de roca a la nostra esquerra. La passem per sota i un cop l'hem deixat enrere mantenim alçada fins que amb un flaqueig que no està traçat deixem la morrena i accedim al camí del refugi que progressa sobre un esperó rocallós de manera que a la drete li queda la gelera, i a l'esquerra una bona tartera. Passem per la sortida d'aigües del llac d'Orny i en 5 minuts arribem a una cruïlla de camins. A la drete, el sender va a la Fouly (3h 30min aprox. i 1.000 metres de baixada). A l'esquerra, va al telecadira de la Breya (2h i 600 m de baixada). Plou intensament (tant que ens van caldre dos dies per eixugar el material...) i optem pel camí més curt.

El camí avança en direcció NE. La vall esdevé estreta i el camí baixa ràpidament fins a la cota 2.400. Trobem un desviament a la drete que va directament al fons de la vall. Seguim per la nostra esquerra. És un flaqueig molt llarg que a poc a poc va perdent alçada. És un sender-balcó molt estret que de vegades està equipat amb cables i cadenes que faciliten la progressió. A la nostra esquerra deixem el camí que s'enfila a la carena per anar a la *gîte* d'Arpette (sender equipat) i continuem per la nostra drete, flanquejant i perdent alçada moderadament. Finalment,

arribem a l'estació superior del telecadira de la Breya (2.188 m).

L'agafem per baixar fins a Champex. La pluja és intensa i la boira no ens deixa veure res de res. Som els únics usuaris d'aquesta instal·lació i aguantem la pluja com podem penjats a les cadires.

Des de l'estació inferior agafem la carretera cap a la drete en direcció al poble i en 10 minuts arribem a la pensió Plein Air. Demanem si hi ha lloc i ens instal·lem. És un edifici acollidor i molt ben portat. Hi ha habitacions de 6 places i cal portar el sac o el llençol. La cuina és excel·lent. Al vespre s'acaben d'omplir totes les places. Per aquí també passa el conegut tour del Mont-Blanc (TMB), i aquesta és una parada obligada.

A cinc minuts, seguint per la carretera, a la drete hi ha l'anomenat refugi del Club Alpí Suís, que ni és refugi ni és del Club Alpí. És un hotel privat que utilitza aquest nom. Sembla ser que és un xic més car i que no està tan bé.

A més, al poble hi ha un supermercat en què ens podem proveir del més indispensable. També hi ha diversos llocs on menjar.

La previsió del temps que fins ara havia estat "bona", ara ja és definitivament dolenta. Donen 3 dies de tempestes i nevades a cota baixa. Passem la nit a Champex i l'endemà agafem un autobús fins a Orsières des d'on un altre autobús ens puja fins a Bourg St. Pierre. De fet, aquesta és la

versió clàssica i tradicional de la ruta que no ens acabava de fer gràcia perquè s'ha d'agafar l'autobús, però el mal temps ens hi ha portat. Posats a aturar-nos, preferim fer-ho a l'inici de la següent etapa que al final de l'anterior. Parlem amb René Buémi, el guarda de Valsorey i ens recomana (ens obliga) que esperem 3 dies al poble. Té clar que si pugem no podrem mouren's del refugi en un mínim de 3 dies i té tota la raó. Els 3

dies de mal temps els aprofitem per anar a recuperar el cotxe a Le Tour i fem turisme per Interlaken, i per les valls Ferret, Entermont, Bagnes, Hérémence i Hérens. Resulta interessant perquè per la capçalera de totes elles, discorre la nostra ruta i vistes les condicions meteorològiques, això ens permet estudiar les possibilitats d'abandonament de cadascuna de les etapes que ens queden.



Quarta etapa, baixada de la gelera Mont-Durand, David Mengual

L'alta ruta

David Mengual i Aurèlia Sans

El Bourg St. Pierre és un petit poblet situat a la carretera que des de Martigny puja al coll de Sant Bernat. Hi ha una petita botiga de queviures, una piscina pública i tres llocs on allotjar-nos. El primer és a l'entrada del poble davant de la parada de l'autobús i de la piscina municipal coberta. El segon és a la dreta del carrer principal a la meitat del poble, i el darrer a la sortida i a mà esquerra. Optem pel segon. És l'alberg Petit Vélán i ens sembla que serà el més acollidor. Estem sols tots els dies en una mansarda de sis places sota la teulada del darrer pis. La cuina és bona (foundues de menú i d'altres especialitats suïsses) i el tracte excel·lent. Després vam veure que a la carretera hi havia un parell d'hotels, però deuen ser molts cars.

Etapa 3

Bourg St. Pierre (1.632 m),
cabanes Cordonne (1.834 m),
xalets d'Armont (2.197 m),
cabana Valsorey (3.030 m)
DP: 1400 HP: 5h

Etapa que discorre per senders ben traçats de la vall de Valsorey. Sense cap tipus de problema i amb bones vistes sobre el Vélán i el massís del Mont Blanc.

La previsió és bona. Iniciem la que serà la tercera etapa. Creuem el poble pel carrer principal. Passem per davant de l'església i trobem els clàssics indicadors grocs que menen a

Valsorey (4h 30min). Sortim del poble i el camí arriba a la carretera. La creuem davant de l'Hotel Vieux Moulin. A l'altra banda -a l'esquerra- comença una pista asfaltada que hauré de seguir. Hi ha un corriol al costat dret que permet estalviar algunes de les corbes de la pista i en poca estona supera els 180 m de desnivell que ens permeten arribar al final de l'asfalt. Hi ha senyals grocs i negres que anirem trobant fins al desviament del camí de la cabana Vélán. Seguim la pista fins a les cabanes Cordonne (1.834 m) per la vall de Valsorey. Allà trobem un camí a mà esquerra que a poc a poc va guanyant alçada fins a la cota 2.000, on trobem a la dreta el desviament de Vélán. Ara els nostres senyals seran blancs i vermells. Seguim per l'esquerra i superem els xalets d'Armont (2.197 m) on ens creuem amb les dues úniques persones del dia. Pugem 250 m i flanquegem en direcció SO fins que la vall es bifurca. Darrere nostre, a l'altra banda i a mitja alçada sobre una carena, veiem la cabana Vélán. El nostre camí discorre per una tartera i amb fort pendent ens porta fins al refugi. Hi ha una boira espessa que no ens permet veure res. Tot i això, el sender està ben fressat i els senyals són abundants i ben situats. El camí puja i puja molt. Les guies de Peter Cliff i Goedeke diuen que hauríem de trobar uns passos exposats equipats amb cables i cadenes, però no els trobem. Seguim un corriol prou bo i que fa de bon passar en tot moment.

Arribem a la cabana Valsorey. Visibilitat zero. Pluja i fred intens (i la previsió era bona!). Poc més tard arribarà una altra parella i ja ningú més. És un acollidor edifici de pedra i està calentó (funciona el braser!!!). En René Buémi, el guarda, ens comenta que és centenari i que l'any vinent l'enderrocaran per a fer un nou edifici modern i amb tots els serveis. De totes maneres, nosaltres el trobem encantador i molt ben condicionat. Fa una setmana que el mal temps ha impedit l'accés a l'helicòpter i s'està acabant el menjar, però ens serveix un sopar treballat i deliciós amb els darrers productes frescos que li queden.

Etap 4

Cabana Valsorey (3.030 m), gelera de Meitin, plateau del Couloir, gelera Sonadon coll Sonadon (3.504 m), gelera de Durand, Grand Charmontane (2.255 m), La Pauma, cabana de Chanrion (2.462 m)
 DP: 1005 HP: 4h
 DB: 1573 HB: 5h

Etap 4 reina de la travessia a l'estiu que molts grups eviten per la seva duresa i nivell tècnic. Es tracta de flanquejar el Grand Combin. Accedir al plateau del Couloir presenta les seves dificultats. Baixar per la gelera del M. Durand no és menys difícil. Etapa per no realitzar amb mal temps.



Sisena etapa, al sortir de la cabana de les Vignettes. Al fons la gelera d'Otema, David Mengual

L'alta ruta

David Mengual i Aurèlia Sans

Esmorzem a les 5 de la matinada. El dia és magnífic. Quan sortim, amb les primeres llums del dia des del refugi estant, gaudim d'un vista magnífica sobre el massís del Mont Blanc amb les Grands Jorasses en primer terme, el grup d'Argentière, etc. Més a prop, just a l'altra banda de la nostra vall tenim el Mont Vêlan.

El guarda ens ha comentat que l'ascens al plateau del Couloir presenta bones condicions. Són gairebé 600 metres de desnivell dels quals els darrers 500 són per neu i gel. És una successió de canals que permeten guanyar desnivell amb un pendent que no supera els 50 graus, però que fan la seva impressió, car la caiguda en cas de patinar seria espectacular.

També ens recomana molta prudència en el descens de la gelera del M. Durand. Els darrers dies, els grups estan invertint unes 14 hores (la guia referencia entre 9h i 11h) en aquesta etapa. Esperem fer-ho més ràpid ja que volem tenir temps de descansar i sopar.

Iniciem la marxa. Sortim pel camí de darrere del refugi. Veiem tota la ruta que seguirem i el coll al qual ens dirigim. Remuntem pel caminet rocallós fins a la cota 3.130. Ens encordem i iniciem l'ascens per la neu que està duríssima. Ens dirigim vers al coll que hi ha sobre nostre i a la dreta. Hem de creuar la gelera de Meitin. Busquem els millors passos entre les canals que baixen dretes del Grand Combin i per les quals de tant en tant

baixa alguna pedra i alguns blocs de neu i gel. Possiblement la inclinació no superi els 50 graus, però hi ha moments que la caiguda superaria els 600 o 700 metres i cal anar amb compte. No ens toca el sol i fa un fred intens.

Arribem al collet que dona accés al plateau del Couloir (3h). El darrer flanqueig i el darrer pas són molt drets. Sortim al sol i tot canvia sobtadament. A la nostra dreta hi ha l'edifici metàl·lic vermell del bivac Musso. Darrere, el massís del Mont Blanc... a l'esquerra el Combin...



Sisena etapa, al sortir de la cabana de les Vignettes. Al fons els seracs del Pigne d'Arolla, David Mengual

La baixada (SE) cap al plateau és molt suau. Fa una calor intensa perquè ens trobem en una espècie d'olla que reververa la intensa llum i l'escalfor solar. Superem un centenar de metres per la gelera Sonadon i accedim al coll Sonadon (3.504 m). Per la nostra esquerra van caient petites allaus procedents del cim del Combin. Cal mantenir-se allunyats de la paret.

Des del coll Sonadon veiem la gelera de M. Durand, que haurem de baixar en la seva totalitat. Gairebé no hi ha traça però no fa mala pinta (error d'apreciació).

D'entrada, hem de baixar dues parets de seracs. La primera l'agafem per l'esquerra. Ens atensem a la paret de l'esquerra (Combin) i deixem la primera barrera de seracs a la nostra dreta. Som a la cota 3.260. Baixem un centenar de metres i estem sobre un balcó que recorrerem cap a la dreta en tota la seva llargada fins a tocar la paret de la dreta (cota 3.160). Estem a sobre de la segona paret de seracs. Hem creuat la glacera transversalment d'esquerra a dreta. Arribats a la paret de la dreta, podrem baixar sense problemes fins a la base. Hem fet una ziga-zaga espectacular però imprescindible. A la nostra dreta i per sobre nostre ha quedat el coll d'Amianti (3.308 m) per on marxa l'única cordada que veurem avui.

Ara, els descens esdevé més planer; ple d'esquerdes que cal anar sorteiant, però més planer. Procurem mantenir-nos a la dreta fins a la cota

2.700, tot cercant les zones menys trencades. De 2.700 m a 2.600 m anem pel centre i intentem sortir de la gelera per l'esquerra. Davant i a l'altra banda de la vall encara molt lluny de nosaltres- veiem la cabana Chanrion. El mapa i la guia marquen sortida de la gelera a dreta i esquerra. Ho intentem per l'esquerra i no ens en sortim. Hi ha un caos d'esquerdes enormes que ens barren el pas i no podem accedir a la paret per a buscar un camí. Tornem enrere i sortim per la dreta. No és fàcil. La morrena fa de mal passar. Ens ensorrem en el fang fins als genolls. Tot es mou. En un petit prat verd a mà dreta i sota la paret veiem la primera marca vermella. És a la cota 2.540. Anem fins allà. A partir d'ara cal seguir les marques vermelles fins al riu però no



Setena etapa, baixant del Coll de la Tête Blanche en direcció a Schonbiel, David Mengual

l'alta ruta

David Mengual i Aurèlia Sans

és gens fàcil. Es tracta de tot un seguit de terrasses herboses molt inclinades i que fan de mal passar. Estem entre l'abominable gelera de l'esquerra i una paret imponent a la dreta. Caminem quan podem i desgrimpem quan no hi ha més remei. I de marques poques. Molt poques. Però no hi ha altra sortida. Ara veiem que sortir per l'esquerra de la gelera hauria estat impossible.

A mà esquerra, al fons de la vall transversal a què ens dirigim hi ha l'embassament de Mauvoisin. Durant els dies de turisme vam veure que a la base de l'embassament arriba un autobús postal que baixa a Martigny.

Finalment arribem al riu. Ha estat un descens de 1.500 m sense treva.

El cabal és abundant i el creuem pel pont. Agafem la pista cap a la dreta. A uns 100 metres i a mà esquerra trobem el camí senyalitzat en blanc i vermell que puja fins a la cabana Chanrion (la pista també va al refugi, però és més llarga). Ens atrapa la boira i comença a ploure. Afortunadament ja som al final. Ens ha costat 9 hores i els peus supliquen un descans.

Som a la cabana Chanrion. Un gran edifici de pedra perfectament equipat i ple a vessar de gent. En aquest punt coincidim amb el tour del Grand Combin, que és molt popular i fa que el refugi sempre estigui ple a l'estiu.

(Continuarà al número següent)



Cinquena etapa, entrada de la gelera d'Otema, David Mengual

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

l'acudit

Martí Illana



nocions d'orientació (i10)

Josep M. Vilarrúbias
i Teresa Martí

Al llarg d'aquestes nocions d'orientació, hem intentat transmetre els coneixements teòrics necessaris per poder-se moure per la muntanya tranquil·lament i sense por de perdre's, amb l'ajut d'un mapa i una brúixola. Hem donat alguns consells a l'hora de triar un mapa i la brúixola, eines imprescindibles que sempre s'han de dur a la motxilla. Hem après a interpretar les corbes de nivell dels mapes, a traçar el recorregut d'una sortida des de casa, a traslladar-lo sobre el terreny, i a corregir el rumb si ens trobem amb un obstacle o un precipici impossible de salvar. També hem après a situar-nos sobre el terreny a partir de dos elements de referència i un mapa, i a planificar la durada d'una sortida en funció de la distància i el desnivell. Finalment, també hem parlat de l'altímetre i la relació entre l'alçada i els canvis de temps.

Creiem que al llarg d'aquests articles us hem donat les nocions teòriques necessàries. Ara us volem donar alguns consells pràctics fruit de la nostra experiència.

Consells pràctics

És molt útil marcar el recorregut sobre el mapa amb un retolador transparent, que no ens tapi la informació que hi consta.

El mapa s'ha de tenir a mà i sencer durant tot l'itinerari, i ens ha de servir per preparar més sortides en un futur. A base d'obrir-lo i plegar-lo, a les zones dels plecs es van esborrant les corbes de nivell i el mapa esdevé inservible. Us recomanem:

Portar sempre una fotocòpia en color de mida Din A3 o A4, ben doblegada. Si se'ns fa malbé aquesta fotocòpia, encara tindrem l'original a casa. No cal dir que aquesta precaució esdevé una obligació si els mapes són prestats, d'un amic o de la biblioteca de l'entitat excursionista.



El mapa s'ha de portar dins una funda de plàstic. El paper es desfà amb la humitat, i si hem de consultar el mapa massa vegades enmig d'una boira o una pluja fina, se'ns desfarà als dits. Hi ha fundes

nocions d'orientació (i10)

Josep M. Vilarrúbias
i Teresa Martí

comercials amb plàstics de bona qualitat, sistemes de tancament i cintes per penjar al coll, a la motxilla o a la bicicleta, però també es pot fer servir una simple bossa de plàstic.

És molt útil portar una butxaca lateral als pantalons, per tenir sempre el mapa a mà, i no haver de treure'l de la motxilla cada vegada que el volem consultar.

Els mapes ens donen molta informació, però convé poder-la veure bé, i una lupa de vegades esdevé molt necessària. Alguns models de brúixola ja la porten incorporada. Si el vostre model no en porta, és molt útil dur-ne una a la motxilla.

La brúixola, i l'altímetre també s'han de tenir a mà, per poder-los consultar en qualsevol moment. Són molt útils els rellotges que porten un altímetre integrat, però la brúixola ha de ser plana per poder-la posar sobre el mapa. Es pot portar penjada al coll, a la cintura, o bé en una butxaca lateral als pantalons o a la jaqueta.

Les guies o ressenyes són molt útils i sempre poden complementar el mapa i la brúixola. Ens ofereixen descripcions de l'itinerari amb un grau de detall que supera l'escala del mapa, i ens poden ajudar a no perdre el camí. Sempre que puguem, val la pena portar la guia del recorregut, o bé fotocòpies si la motxilla pesa massa.

Un error freqüent és marcar l'azimut agafant com a referència dos punts allunyats, el punt de sortida i d'arribada, per exemple. L'azimut és el càlcul de la direcció a seguir per anar d'un punt a l'altre en línia recta, i per això és aconsellable resseguir el trajecte de la sortida, i anotar l'azimut dels canvis de direcció més marcats.

Confiem que la lectura dels nostres articles us hagi servit per animar-vos a posar en pràctica els coneixements adquirits i així poder gaudir dels paratges que ens ofereix el nostre país.



L'EXPEDICIÓ AL PIC LENIN (7.134 m, Kirjidistan)

Quatre amics, en Manel Galán, el Toni Mena, el David Rey i l'Òscar Márquez, socis de l'EGAN, van ajuntar un bon dia forces, il·lusió i experiències i van plantejar-se de fer realitat aquesta fita. Vegem com va anar.

Com va sorgir la idea?
Doncs, després d'uns anys de practicar les diferents modalitats de

barrancs, espeleo, escalada, esquí, etc. Va ser una progressió lògica i en diferents anys: anar primer pel Pirineu i els Alps, i després a Sud-amèrica, als Andes, i seguidament a Kènia, al Kilimanjaro. A partir d'aquí vam plantejar-nos ja fites més importants en alçada, i gràcies a l'experiència i l'assessorament del grup d'Esparreguera, que va anar-hi l'any passat, vam creure possible assolir-ho.



7.134 m d'alçada, però quants en vau acumular aquí d'entrenament?
Uff! Molts entre els quatre. Bàsicament el darrer any hem participat en caminades de resistència; entre setmana cadascú seguia el seu entrenament habitual, i en caps de setmana i dies de vacances combinàvem sortides als Pirineus i Alps.

I la infraestructura? Com va anar tot plegat?
El muntatge de l'expedició, el viatge, els desplaçaments, el transport, etc. vam contractar-los amb una agència del país. Nosaltres sortíem el dia 5 d'agost de Barcelona cap a Moscou. D'aquí anàvem a Bishtek a l'hotel, i l'endemà amb un

vol intern, a Osh. Després viatjàvem 12 h en un camió fins al camp base, on va començar realment l'expedició. El dia 8 portàvem la primera part del material cap al camp 1 i baixàvem (8 h de pujada i 6 de baixada). L'endemà, la segona part: quedar-nos a fer l'acclimatació al camp 1, a 4.400 m. En els dies successius combinàvem l'ascens al camp 2 (5.300 m) amb l'acclimatació a l'alçada. En Manel i l'Òscar van pujar a muntar el camp 3 el dia 14, ja que es preveia que amb el canvi de lluna vindria un canvi de temps. És sabut que després de la segona quinzena d'agost allà s'hi posa el "barret" fins no se sap quan. Vam baixar al camp 1 per recuperar-nos i dos dies després vam iniciar la pujada. En David no es trobava bé i en Toni va decidir de retornar amb ell

fins al camp 1 per veure el metge, que va aconsellar al David de no seguir. Mentrestant, per al Manel i l'Oscar els dies següents l'aproximació als camps 2 i 3 va ser dura. Feia mal temps, nevava i finalment el dia 18, el previst per a l'atac al cim, a les set del matí en un interval entre el vent i la neu van intentar-ho. A les 15,15 h, després d'una ascensió prou tècnica per un pendent de 50°, ventant de cara i entre pedres van arribar a 7.000 m, en uns falsos plans. El cim no és punxegut; són uns turonets pedregosos, i un d'aquest, com podia haver sigut el del costat, és el pic Lenin.

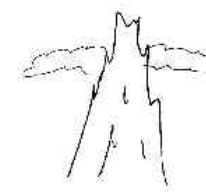
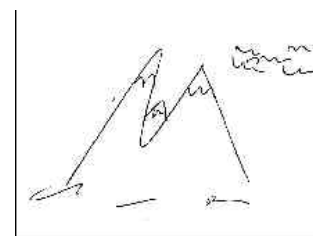
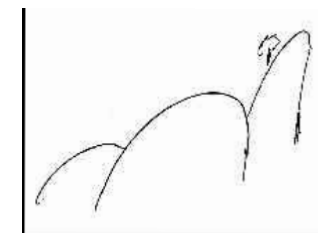


La baixada va ser sense incidències, tret del temps que empitjorava i l'angúnia per com devia estar en David.

Des d'aquí és espectacular, però i des d'allà, les nits per exemple? Doncs cadascú tenia la seva manera de passar-les. En Manel es concentrava a relaxar-se, pensant en l'endemà; en Toni, en la gent de casa i "Què hi fem aquí? Són vacances!"; en David que s'anava trobant malament de forma progressiva i que en lloc d'anar a millor era a l'inrevés; i l'Oscar

així és, això és

Mercè Altés



intentant sempre de pensar en positiu, escoltant l'MP3 i entrant cada nit informació per al fòrum dels que s'havien quedat a Catalunya.

Ara ha passat ja un mes. Què penseu ara en veure les fotografies? En David bàsicament, ràbia i frustració: tant temps i tantes il·lusions per després no poder materialitzar-les. En Manel, que una part molt important, fonamental, és la mentalització, a més que el físic aguant; i l'Oscar a esbrinar per què l'home fa el que fa, en la motivació.

M'expliqueu "el moment"? El dia 13 d'agost de 2006 a les 7 de la tarda al camp 2, el moment de prendre la decisió de separar-nos va ser molt difícil. No sabíem com aniria, ni per a uns ni per als altres.

Muntanya és?
David- Una forma de vida.
Toni- Un passatemps en què gaudeixes de la total llibertat.
Manel- Esbarjo de la vida diària fent un esport, però no una obsessió.
Oscar- Companyonia, esforç, superació.

retalls de la nostra història (13) Pompeu Marsol

Del 14 al 26 d'agost de 1967 es va portar a terme el IV Campament d'Alta Muntanya. El lloc escollit fou la vall Ferrera, concretament l'indret anomenat pla de la Calma. Assistiren al campament uns 21 associats. De les diverses ascensions i activitats que en el decurs d'aquells dies es realitzaren se'n poden destacar les següents:

A partir del campament, Esteve Dot i Santiago Berenguer efectuaren l'ascensió a la pica d'Estats (3.141m) per la via normal; Montserrat Mitjans, Salvador Llorach i Joan Batalla ascendiren aquest mateix cim per la Cresta Gabarró, (foto:1) amb retorn per la via normal; Salvador Molins i Joaquim Batell aconseguiren el Monteixo (2.905 m); Montserrat Mitjans i Salvador Llorach, el Pic de Baiau (2.879 m). Per altra banda, un



"La Pica -Vía Gabarró-", Salvador Llorach

grup de 9 persones efectuaren una excursió a l'estany de Baborte i en una altra ocasió s'arribaren a Arinsal (Andorra) passant pel coll dels Estanys Forcats.



"Cresta de Salenques", Joan Vives

En el decurs de l'època estival, diversos membres del col·lectiu de socis que s'havien anat incorporat al SAME (Secció d'Alta Muntanya i Escalada), a través de la participació als cursets d'iniciació i sortides de perfeccionament que regularment s'organitzaven, portaren a terme importants activitats en diversos indrets de la serralada pirinenca.

retalls de la nostra història (13) Pompeu Marsol

Al massís de la Maladeta, les cordades Fèlix Rodríguez-Jaume Valldaura i Rafael Vilarrubias-Pere Cabré, sortint des del refugi de la Renclusa, varen aconseguir una "primera igualadina" en escalar la difícil cresta de Salenques i ascendir a continuació els pics Margalida i Tempestats.

Des de Benasc, els germans Maria Neus i Fèlix Rodríguez pujaren a l'Aneto per la via normal i el dia següent el Fèlix, en solitari, aconseguia una "primera igualadina" en assolir l'Espatlla d'Aneto. (foto:2)

A la regió de Sant Maurici-Amitges, Montserrat Làzaro i Joan Vives, s'apuntaren les ascensions següents:

En companyia de Francesc Picas del GAM i Felip Monge del SAME de Sants, efectuaren l'escalada de l'Agulla Gran d'Amitges per la via Lamarca-Puig-Auqué, 130 m d'escalada catalogats com a D.

L'Agulla Petita d'Amitges (2.664 m), per la via Guiraud, 100 m d'escalada D (segona femenina).

Al Pic Inferior del Portarró, la via Gran Tricore, 200 m d'escalada MD (primera femenina).

Segona absoluta i primera femenina, a la via Cerdà-Boladeras de la cara NE del pic Inferior del Portarró (2.647 m), ascensió classificada de MD.

Primera ascensió absoluta a la Punta Soler Santaló del Tuc de Saboredo, per l'esperó NE, escalada MD. (Foto:3)

A la Vall d'Ordesa, un nombrós grup format per Maria Teresa Oller, Rosa Valls, Anna M. Font, Carme Ramiro, F. Camps, Josep Bové, P. Cabré, J. Franquesa, P. Fàbregas i M. J. Torras, coronaren el Mont Perdut (3.360 m) i el Cilindre de Marboré (3.327 m).



"Tuc Saboredo -Vía Esperó-", Joan Vives

Mentrestant, les obres d'edificació del refugi del Mas del Tronc seguien el seu curs. S'ha de deixar constància que la qüestió econòmica de la construcció corria a càrrec del Consell General de la UEC, via subvencions de diversos organismes i alguna aportació directa addicional, però també s'ha de fer esment que la col·laboració d'un nombrós grup d'associats del nostre Club, aportant generosament moltes hores de mà d'obra, tingué una

importància decisiva en el resultat final. A la fotografia que adjuntem es pot veure Santiago Berenguer damunt d'un tractor, en plena tasca d'anivellament del terreny circumdant al refugi. (Foto:4)

Els dies 7 i 8 d'octubre tingué lloc la Primera Acampada Infantil a can Macià. Tingueren cura de l'organització les senyoretas Maria Teresa Navarro, Montserrat Mitjans, Dolors Méndez i Neus Rodríguez.

També durant el mes d'octubre, dirigit per Fèlix Rodríguez, s'organitzà un curset d'espeleologia, en què participaren 19 associats.

A les acaballes de l'any, en ocasió de les festes nadalenques, s'instal·là, al cim dels Mollons, el IV Pessebre dels

Muntanyencs. Després de la seva benedicció a l'església dels Pares Caputxins, una comitiva de més de vuitanta excursionistes el traslladaren fins al lloc d'emplaçament habitual.

Per aquelles mateixes dates, nou espeleòlegs de l'entitat, baixaren fins als 50 metres de profunditat de l'Avenc dels Pouetons, a Montserrat, per a instal·lar-hi un original pessebre.

I s'acabaren les activitats de l'any amb la celebració de la Missa del Gall a l'església de Massana (Rubió). Fou tot un esdeveniment per als veïns d'aquella contrada. Més de dues-centes cinquanta persones, concentrades alhora en aquell lloc tan apartat i desavinent, no les hi havia vist mai ningú.



Salvador Llorach

el club i els webs

Dani Pola

Benvolguts amics i companys,

Aquest trimestre va de "blocs". Això que s'ha posat tant de moda últimament, i que tothom sigui qui sigui pot obrir-ne un. Així els dos blocs proposats són

<http://muntanyanet.lamevaweb.info> i també el bloc d'un soci del nostre club, que crec que és molt interessant, tot i la dificultat per a escriure'n l'enllaç http://www.casacota.cat/forum?board=t_daniel



Aquest bloc, albergat dins la pàgina de www.muntanya.net, té la peculiaritat que hi podem trobar una mica de tot. El seu autor hi col·loca des de ressenyes de muntanya, passant per relats curts, notícies, jocs, concursos, etc. A més s'actualitza molt sovint, de manera que cada dia és diferent.

És un bloc per a tots els que estigueu una mica cansats de les típiques pàgines de muntanya, en què sempre es troba el mateix.

En aquest bloc, creat per en Daniel Vilarrubies, hi podrem trobar des de rutes d'escalada fins a sortides d'alta muntanya o de muntanya, passant per un ampli reguitzell de festes populars, espais d'interès generals i moltes fotografies de les seves activitats. Però l'apartat que us recomano en especial és "el que cal saber del messià (és un pal, però toca)". No us el perdeu.

Assumpte	Respostes	Última publicació
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00
Què és el messià?	1	10/10/2010 a les 10:00

Bé, amics, fins la pròxima i recordeu que per contactar amb mi a altamuntanya@uecanoia.net



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