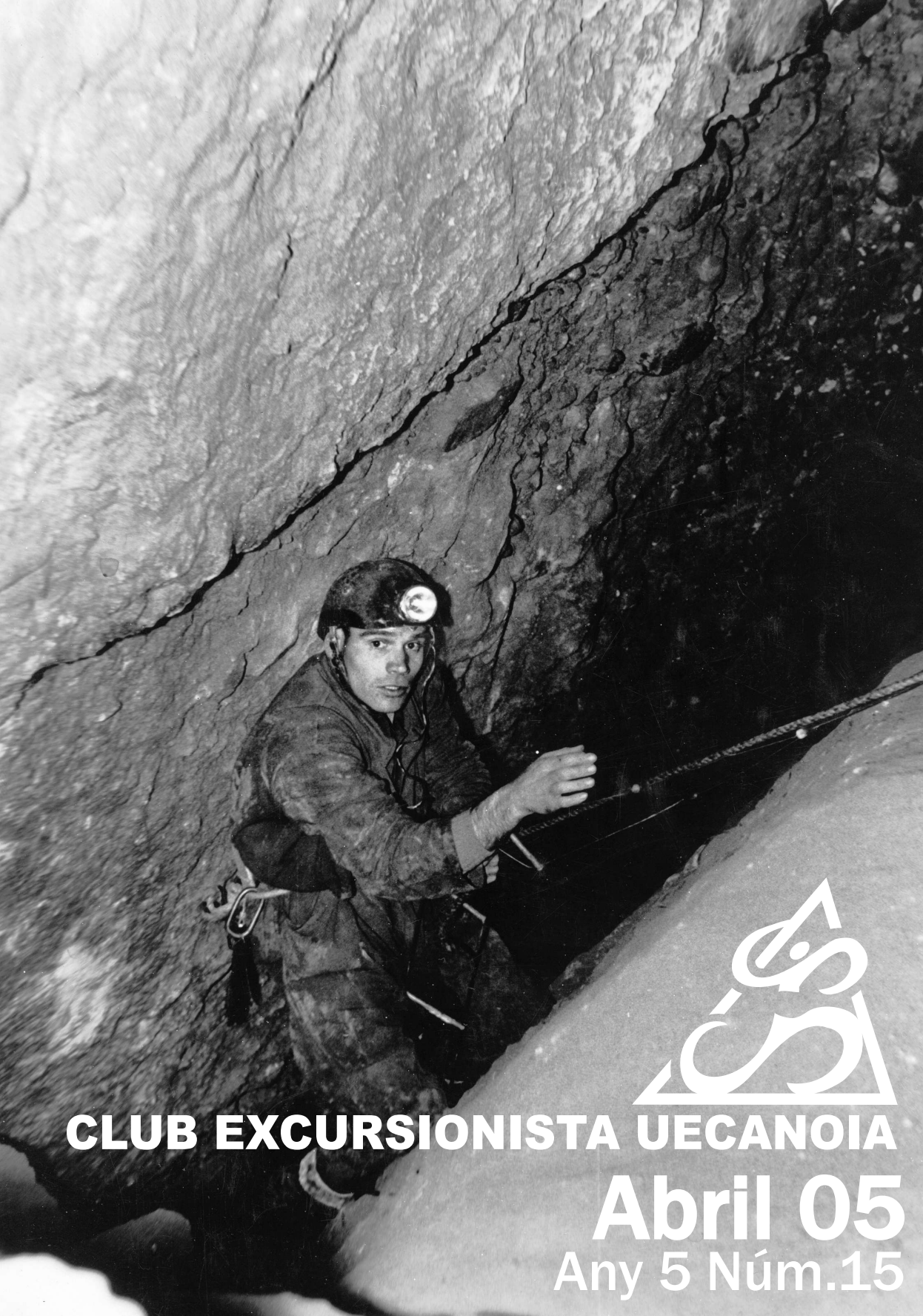




CLUB EXCURSIONISTA UECANOIA

Abril 05

Any 5 Núm.15

anunci base

En portada
Salvador March
fotografia de
Salvador
Carretero

Maquetació
Marc González

2,3,4,5
La ressenya

6,7,8
Nocions d'orientació (4)

11,12,13,14
Això és, així és

16
L'acudit

17 i 18
Retalls de la nostra història

19,20,21
Traumatologia de l'esport

22
El club i les webs

23 i 24
El Parissal

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



CLUB EXCURSIONISTA UECANOIA

C/ de Sant Magí, 28
Tel. 93 803 20 47
Apartat 267 08700 IGUALADA

E-mail: uecanoia@uecanoia.net
www.uecanoia.net

Moltes vegades els amics i la família ens fan la mateixa pregunta:

- Però què hi trobes a fer muntanya? És molt cansat i perillós! Us mateu per pujar al cim i després sou a dalt deu minuts per tornar a baixar!

No s'adonen que la muntanya per a nosaltres és més que un paisatge. No saben veure que és en aquest marc on ens sentim lliures de debò i on ens sabem més a prop de la natura, de l'essència (divina o no) de la nostra vida. No és només un esport per a nosaltres, ni una manera d'omplir els caps de setmana i de desfer-nos de l'estrès de la feina... És molt més: per a aquells que hem fet muntanya des de ben joves, aquest àmbit ha estat una escola. Hem après a esforçar-nos per arribar al cim i en aquest procés hem entès que l'important no és el cim, sinó la conquesta d'aquest, el camí. I aquesta saviesa, petita com totes, la podem aplicar a la nostra vida diària.

Però la muntanya també té una vessant fosca: el perill. En aquest número 15 de la revista, dediquem la portada a en Salvador March, un jove soci fundador de l'entitat que va tenir un accident absurd que li costà la vida. Per desgràcia aquest no és un cas aïllat. Molts de nosaltres tenim amics, coneguts o familiars que han perdut la vida a la muntanya. És un fet difícil d'assumir que tanta bellesa pugui ser alhora tan destructiva. Cal tenir el cap fred i adonar-nos que tots podem tenir un accident i que l'important és minimitzar els riscos per tal de reeixir en les nostres excursions i no exposar-nos gratuïtament. El record dels difunts és sempre dolorós, però ho és independentment d'on s'hagi produït la mort de l'ésser estimat. Almenys, aquells que han finat practicant muntanya sabem que van morir fent una cosa que els apassionava. Aquest ha de ser el nostre consol, perquè ells van fer la seva tria de com viure i com morir.

Als que ens fan aquestes preguntes els hauríem de dir que algun dia escoltessin la cançó *Itaca*, de Lluís Llach. Potser llavors entendrien que l'únic que ens endurem d'aquesta vida és el que haguem après en el nostre camí personal. Un camí que, amb fortuna, hauréu compartit amb éssers estimats que ens hauran valorat i hauran respectat allò que ens fa feliços. Potser així entendrien millor que som al món per trobar-hi un racó, el que sigui, que ens ajudi a sentir-nos realment part de la VIDA, amb majúscules. I que la mort també forma part d'aquest cicle i més val que ens trobi quan haguem fet allò que volíem, quan haguem vibrat amb les passions que ens omplen.

Caterineta Font

Montserrat: terreny d'aventura

Moltes vegades només pensem en les altures dels Pirineus i ens oblidem de l'espectacularitat que té Montserrat, tota una muntanya plena de racons i raconets que ens fan oblidar que estem al costat de casa. Es conten a milers les persones que vénen a veure-la i a passejar-hi. També n'hi ha de més agosarats que intenten desafiar les seves grans parets de la vessant nord o pujar les seves afilades agulles. Podríem dir que és un massís que dona molt joc en activitats de muntanya, principalment d'excursionisme, escalada i espeleologia. Montserrat disposa de multituds de camins, ferrades i canals equipades, però no sempre cal refiar-se del material que hi ha posat, ja que, tot i que alguns es reequipen freqüentment, d'altres encara tenen cordes i cadenes de temps remots que ens poden donar algun ensurt desagradable.

Dues ferrades ben equipades i altament freqüentades són les de les Dames (vessant sud) i la Teresina (vessant nord). Les dues són unes bones alternatives per dies de mal temps als Pirineus, ja que són practicables tot l'any. Això sí, cal tenir una bona forma física, sobretot de braços, per disfrutar-les i gaudir les seves línies i vistes.



TERESINA

Una de les primeres ferrades equipades de Montserrat i de Catalunya. A causa de la seva línia i vistes de la muralla nord del massís ha esdevingut una de les més populars del país. Fou equipada per A. G. Picazo, *et al.* en tres etapes. Consta de trams alternats d'esglaons, cadenes i cable d'acer. També disposa d'instal·lacions de ràpel. Se salva un desnivell de 550m, des del refugi de Sta. Cecília, amb un recorregut de 1000m. La seva dificultat és molt alta, considerada la més difícil de Catalunya per alguns autors. Requereix temps per fer-la, ja que l'itinerari és llarg amb passos tècnicament difícils. El temps de ferrada és de 2 hores i 30 min, sense tenir en compte el temps de l'aproximació ni el del descens, que si els comptem, se sol tardar unes 4 hores, sense encantar-se gaire (per la via més ràpida).

Com accedir-hi?

Un bon lloc per sortir és el refugi de Sta. Cecília, agafant la canal de St. Jeroni i remuntant-la (canal equipada) fins a trobar un encreuament, amb una canal que baixa (Pou de Glaç), on podem trobar una fita amb una marca blava, s'ha d'anar en compte perquè no és molt evident. Anem remuntant aquesta canal deixant la de St. Jeroni a l'esquerra fins que trobem una corda a mà dreta, que és la primera de la via.

Com és la via?

Comença per unes cordes en mal estat, però de seguida trobem esglaons.

◀ Agulla de Sta. Cecília

Després d'uns passatges exposats i de remuntar per cables i esglaons s'ascendeix a l'agulla de Sta. Cecília, on es disposa d'una vista impressionant de la paret nord del Montserrat. A partir d'aquí disposem de dues alternatives: la primera serà fer un ràpel de 25m per accedir a la segona part de l'itinerari, que ascendeix al pic de St. Jeroni; la segona serà baixar per on hem pujat. El ràpel es pot fer des de la mateixa agulla o es pot desgrimpar 10m fins al coll on hi ha muntada una instal·lació. Informacions recents diuen que s'han muntat esglaons per baixar cap a la segona part, però no ho puc assegurar. Tot i així, el ràpel val la pena. Seguint un camí evident, flanquejant la paret per passamans, trobem un desviament a la dreta que baixa de cop. Si es vol es pot seguir. És una sortida de la via que ens deixarà, per un sistema de ràpels, al GR-172. Seguint flanquejant arribarem a la canal final que és una xemeneia equipada. Requereix un gran esforç de braços per remuntar-la. S'ha de vigilar perquè no està gaire ben assegurada i el terra de sota sol estar mullat i ens omplirà les botes de fang relliscós. Fent-la coronarem el cim de Montserrat, St. Jeroni.

Com baixem?

El descens el podem fer per la canal de St. Jeroni o per la canal del Pou de Glaç (equipada, ressenya: Vèrtex núm. 189).

DAMES

Ferrada molt ben reequipada per JOM després dels aiguats que van afectar Montserrat fa uns anys. Al contrari de la Teresina, les vistes d'aquesta no són tan espectaculars, ja que puja per una canal bastant tancada i dreta. Tot i així, no li manca espectacularitat, per la seva línia i la seva verticalitat.

Se salva un desnivell de 250m. És una ferrada bastant tècnica que requereix estar en forma per fer-la completament, és a dir, una via molt atlètica, sobretot de braços. El temps estimat per fer-la és d'una hora i mitja, però per baixar necessitarem mitja hora més, com a mínim (per la via més ràpida).



És una ferrada bastant tècnica que requereix estar en forma per fer-la completament, és a dir, una via molt atlètica, sobretot de braços.

Com accedir-hi?

Per arribar-hi s'ha de passar el pàrquing de la Vinya Nova, per agafar la continuació de la pista que baixa. Seguir-la sense agafar cap trencall fins trobar-ne un que la dreta tenim una porta amb una tanca. Després d'una pujada forta, seguim el camí de l'esquerra i aparqueu allà on pugueu (a la dreta). Aneu seguint el camí fins que es converteix en corriol, el qual està marcat amb fites. Al cap de 10 min es puja una roca i després es fa un flanqueig amb petits esglaons. El camí es posa dins de la canal, que si l'anem remuntant arribarem fins una paret amb esglaons doblegats (inici de la via).

Un cop dalt se segueix per dins de la canal fins arribar a una xemeneia final, que es puja pel cable. Aquesta és la part més física de la ferrada, tot i així, es pot parar a descansar enganxant-te al cable amb el dissipador.

Com és la via?

La via consta de quatre o cinc trams verticals. El primer és amb esglaons doblegats. El segon no té esglaons, sinó que hi ha roques enganxades (algunes d'arrencat). Després d'aquests dos trams anirem remuntant per dins de la canal per cordes i cadenes fins arribar a una gran paret. Pujar-la ens exigirà un esforç físic important: primerament amb l'ús d'unes cadenes i després d'uns esglaons taronges. Un cop dalt se segueix per dins de la canal fins arribar a una xemeneia final, que es puja pel cable. Aquesta és la part més física de la ferrada, hi ha una reunió a dalt si és necessari assegurar algú. Tot i així, es pot parar a descansar enganxant-te al cable amb el dissipador. Amb aquesta s'acaba la ferrada.

*Com baixem?*

Tenim tres alternatives per tornar al cotxe. La primera és baixar per la pròpia ferrada, que està equipada amb instal·lacions de ràpel. Serà necessari dur corda, millor si és de 60m. La segona és descendre el camí que segueix cap a l'esquerra, on trobarem un trencall on s'indiquen amb marques grogues les direccions. Nosaltres hem d'agafar el camí

que baixa si volem tornar al cotxe o agafar direcció cap a St. Joan si volem allargar la sortida.

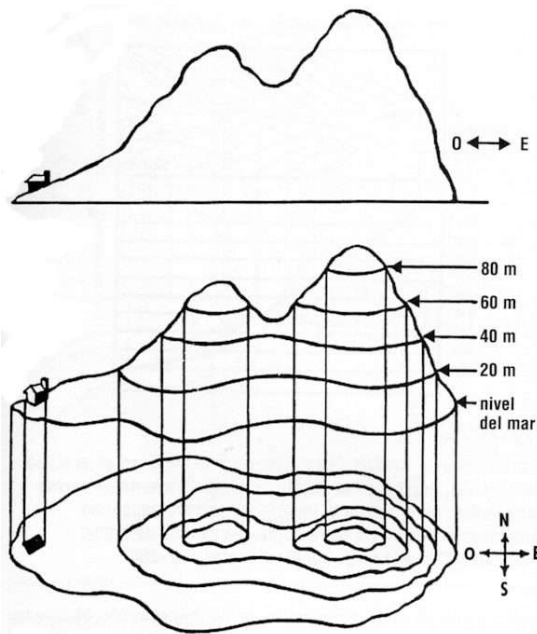
La tercera és baixar per la canal paral·lela a la de les Dames, que està precàriament equipada, on seran necessàries una corda de 60m i cordinos per fer el ràpel. Aquesta canal ens deixarà quasi al cotxe.



Lectura de mapes

Corbes de nivell

Les corbes de nivell són les línies de color marró clar que hi ha impreses als mapes topogràfics i indiquen l'altitud o alçada sobre el nivell del mar dels diferents elements i accidents del terreny. Les corbes de nivell dels mapes topogràfics permeten, doncs, visualitzar el terreny en tres dimensions, a diferència dels mapes planimètrics, que ofereixen una representació bidimensional.



En la interpretació de les corbes de nivell dels mapes topogràfics, cal tenir en compte els aspectes següents:

- Les corbes de nivell uneixen punts o cotes de la mateixa alçada sobre el nivell del mar, o altitud. Si ens movem sobre una mateixa corba de nivell, no hi ha canvis d'alçada, i el recorregut sobre el terreny és pla. En canvi, es guanya o es perd alçada quan es canvia d'una corba de nivell a una altra. Les línies o corbes de nivell que estan molt juntes, poc espaiades, indiquen canvis d'altitud molt pronunciats. En canvi, si les corbes de nivell estan molt separades el terreny té pendents molt suaus (figura 1).
- L'*equidistància* entre les corbes de nivell és la distància vertical sobre el terreny entre dues corbes de nivell consecutives. Aquest valor ha de constar en el requadre informatiu dels mapes topogràfics, i és fonamental per poder calcular desnivells del terreny mitjançant el mapa. Com més petit sigui aquest valor, la representació del terreny és més acurada. Habitualment, en els mapes de muntanya acostuma a ser de 20 metres, és a dir, entre dues corbes de nivell consecutives hi ha una diferència d'alçada de 20 metres.
- Cada cinc corbes de nivell, normalment hi ha una corba de nivell *mestra* o *directora*. Aquesta corba és més gruixuda i d'un color més fosc, i l'alçada a què correspon s'indica diverses vegades al llarg del seu perímetre. Aquestes corbes ens permeten calcular més fàcilment els desnivells, tant si són de pujada com de baixada.

- Interpretació del relleu dels elements més habituals en els mapes topogràfics de muntanya (figura 2):

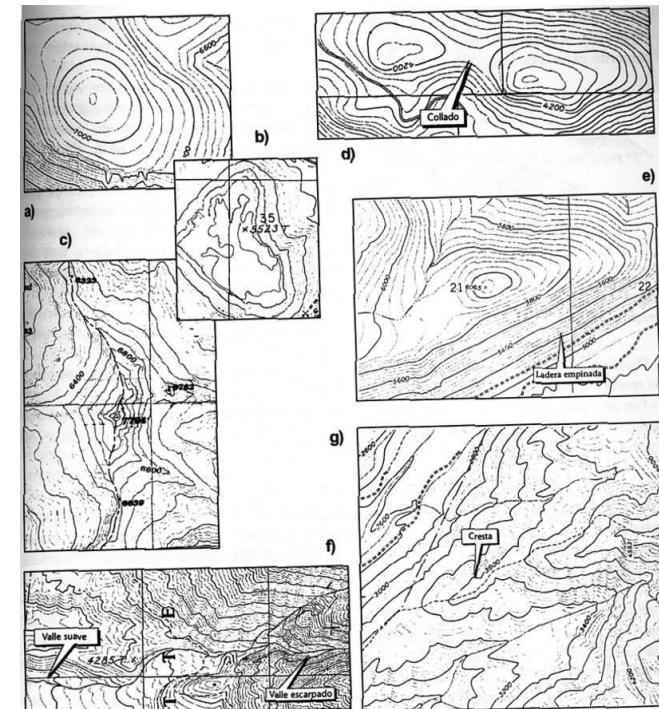
- a) En un *puig* o un *turó* el pendent és suau i sobre el mapa, les corbes de nivell estan força separades, perquè l'ascens i el descens es fan suaument. A mesura que es guanya alçada, el perímetre de cada línia és més petit.
- b) En canvi, un *cim* té pendents més pronunciats, i les corbes de nivell estan molt més juntes, sobretot per la banda més dreta. La corba de nivell de més alçada té un perímetre molt reduït.
- c) En un *replà* o un *planell* no hi ha diferències importants en el perímetre de les corbes de nivell, i la línia interior té una amplada semblant a la dels pendents laterals.
- d) Els *colls* es caracteritzen perquè tenen la forma de dues "U" obertes donant-se

l'esquena, com si es volguessin tocar, i situades entre dues zones de més alçada, que corresponen als cims que delimiten el coll.

e) En un *pendent dret* o *penya-segat* hi ha un canvi d'alçada molt gran en una distància horitzontal molt curta. Sobre el mapa, les corbes de nivell estan molt juntes on "cau" el penya-segat, i a la "plana" estan més separades.

f) Les *valls* tenen forma d'U si són suaus i obertes, i tenen forma de "V" si són més tancades, i en tots els casos, el curs del riu va baixant tot creuant les corbes de nivell. La part més tancada de les corbes de nivell ("U" o "V") "apunta" riu amunt.

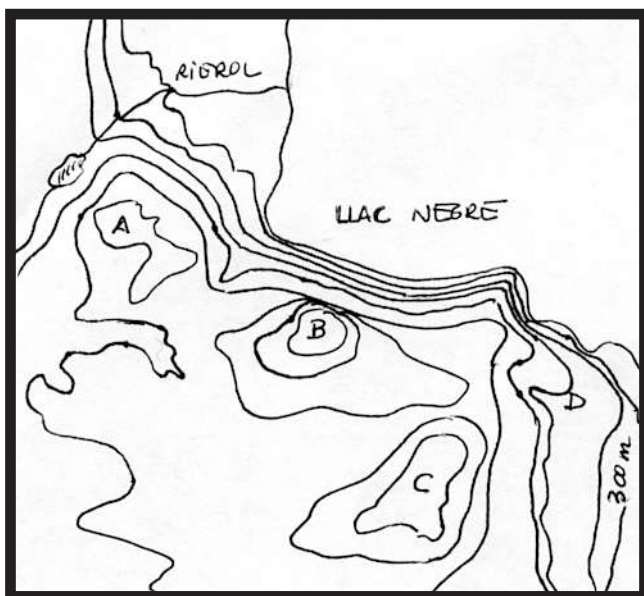
g) En una *cresta*, les corbes de nivell tenen una forma molt semblant a les valls, però estan situades en cotes més altes, a la mateixa alçada que els cims a què condueixen, i flanquejant una vall, que queda a una alçada inferior.



Exercici

Les preguntes següents es refereixen al mapa de la figura 3 i us permetran de comprovar els vostres coneixements sobre mapes i corbes de nivell. Les respostes les trobareu a la pàgina XXX:

- A quina alçada sobre el nivell del mar està el punt A?
- El rierol desemboca o surt del Llac Negre?
- Des del punt B, mirant cap al Llac Negre, descriu la topografia del que teniu al davant i a la vostra dreta.
- Si camineu cap al sud, des del punt B cap al C, esteu pujant, baixant, o bé no canvieu d'alçada?
- Si camineu des del punt B cap al D, esteu pujant una muntanya molt dreta, o bé esteu baixant o bé pujant per un pendent?



- Bibliografia
 - Guías Coronel Tapioca. Mapa y Brújula. Cliff Jacobson
 - Manuales Desnivel. Montañismo y trekking. Joaquín Colorado

L'AIXÒ ÉS va néixer amb la revista amb l'objectiu de fer conèixer des de dins cada secció. Va anar passant per tots i cadascun dels respectius vocals, als quals hem d'agrair la seva atenció i col·laboració. Ara que aquesta etapa de coneixement de les seccions ha finalitzat, n'encetem una de nova: AIXÍ ÉS.

En aquesta parlarem amb persones que creiem que poden tenir moltes anècdotes i vivències interessants a compartir. Per això avui comencem amb el qui pensem que dins del Club sempre té la paraula: un soci, en Joaquim, soci número 179.

Joaquim, soci número 179.

- Ets o has estat soci d'altres clubs o entitats excursionistes?

Doncs sí, dels Amics Ciclistes de l'Anoia, del CAI, i al llarg dels anys d'altres Clubs igualadins.

- Què et va fer arribar a l'Uecanoia?

Fa anys s'organitzaven uns cursets d'escalada. Vaig anar-hi i em vaig trobar que a més d'escalar, en els tres dies del curset vam fer relació de confiança. Això enganxa i va propiciar una continuïtat que es va anar ampliant a d'altres activitats i cursos: alta muntanya, esquí de pistes, esquí de muntanya, etc. Eren els primers temps en què anàvem en autocars, hi havia els "responsables de sortida" que després van derivar a vocals... Els anys han anat passant, tot evoluciona.

- Com veus el club? I Com el vius?

En la societat d'avui tot moviment és bo. Vol dir que hi ha vida, tant si és per donar-hi suport com per discrepar-ne. Crec que actualment Uecanoia és en procés de canvi. Encara no puc dir com el veig perquè ho faig des de lluny i em manca temps per definir-me. El que sí que trobo positiu són totes les mesures de coneixement de riscos i prevenció que s'estan duent a la pràctica. Crec que tothom ha de poder gaudir amb llibertat de la seva activitat preferida, però sempre amb una base sòlida.

- Darrerament Uecanoia està vivint temps de canvis, renovació, moviments. Te'n sents part?

Doncs se'm fa difícil. Com dius encara està canviant. Els clubs els fa la gent i l'èxit de participació en cada secció determinarà el seu futur. Per a mi com per a tothom hi ha activitats més atractives que d'altres, però reconec que totes han de ser-hi. Per poder fer un bon club, tan important ha de ser un curs d'escalada, esquí o BTT com un taller de torrons, un cagatió o una conferència o pel·lícula. La meva opinió és que Uecanoia ha de ser un club obert, no restrictiu.

Els clubs els fa la gent i l'èxit de participació en cada secció determinarà el seu futur.

- En quines seccions participes? Actualment, encara que practico altres esports, a Uecanoia bàsicament BTT.

- La secció d'Animació s'està potenciant molt. Com diria algú: és lògic en un club excursionista? Rotundament sí. Per molts motius: per



donar a conèixer el Club, perquè els socis puguin relacionar-se més enllà de la pràctica de l'esport, per imatge d'obertura, tolerància i modernitat, etc. Fins i tot per rendibilitzar el local si és donés el cas.

- Llegeixes la revista?

Quan la rebo la veritat és que, com suposo gairebé tothom, la deixo a mà i vaig llegint-la a estones. És interessant, i encara que bàsicament és feta per gent de casa també m'agradaria de trobar-hi articles de més abast, més espectaculars. Suposo que amb el temps i patrocinadors, ja arribarà. De totes formes el que em sembla imprescindible són la circular mensual i el llibre d'activitats. Són molt pràctics i només demanaria, per dir alguna cosa, que poguessin ser en paper reciclat; sembla

més coherent.

- Què canviaries de l'Uecanoia?

És que fonamentalment sóc molt crític. Penso que s'hauria de resoldre d'altra manera el tema de sortides i autocars. També el conflicte de ser soci per poder participar en les diferents activitats. Ja sé que tot té els seus avantatges i inconvenients, per això estic a l'expectativa. Sé que tot funciona perquè ho vota una Assemblea, i bé, penso que no ha de ser fàcil fer-ho a criteri de tots. Per tant, ho respecto.

És la seva veu, la teva, la meva, la nostra. Com el Joaquim ha dit els clubs els fa la gent. Nosaltres fem l'Uecanoia.

Anem cap a la neu

Caminar és molt senzill: un peu davant de l'altre i anar fent. El tema es complica quan ho hem de fer per pendents amb més o menys inclinació i amb un element que hi afegeix un cert risc: la neu.

Aquest cop tractarem de com hem de caminar en aquest ambient estalviant energia i de la manera més segura possible. No entrarem en la utilització de cordes i asseguraments, ja ho farem més endavant.

El material recomanat per anar a fer una excursió d'alta muntanya a la neu seria aquest:

- Vestimenta: Dues o tres capes aïllants tèrmiques (folre polar, samarreta tèrmica, etc.), paravents impermeable i transpirable (Goretex o semblant per a cames i cos), unes bones botes (si és possible impermeabilitzades), dos parells de guants (uns de primers per a la primera capa i els gruixuts a sobre, d'esquí per exemple) i sobretot és molt important protegir el cap del fred ja que és la part del cos que perd més calories encara que no ho sembli.

- Piolet: N'hi ha per diverses utilitats: randonée o piolet bastó per caminar en glacera o pendents suaus; d'alta muntanya, que té l'angle del bec o fulla més tancat i és forjat d'una sola peça; tècnics per a glaç (llavors se n'utilitzen dos, un amb piolet-pala i l'altre amb piolet-martell) amb les fulles intercanviables i de vegades amb diferents posicions (angle de picada més obert o tancat depenent de la inclinació i duresa del glaç); i d'esquí de muntanya, molt més lleugers i únicament recomanables per a aquesta activitat.



- Grampons: Passa el mateix que amb els piolets. N'hi ha per a diverses utilitats (per caminar en glacera, per escalada en gel amb les puntes més agressives, etc.). El cordatge pot ser de corretjam, semiautomàtics o automàtics. És molt recomanable posar-hi antipans i així evitarem que se'ns enganxi la neu entre les puntes perdent eficàcia i guanyant en risc de relliscar pendent avall.

- Altres materials a portar serien pala, sonda, ARVA (Aparell Recerca Víctimes Allaus), FARMACIOLA, frontal, brúixola, mapa de la zona, etc.

La progressió la farem depenent del grau d'inclinació en què ens trobem:

- En pla caminarem de forma normal i farem servir el piolet com si fos un bastó amb el bec o fulla endavant aprofitant el tros de la pala per recolzar-hi el palmell de la mà.



- En pendents suaus (30 °) tenim tres opcions:

- Pas d'ànec amb les puntes dels peus ofertes enfora.

- Mixt, amb un peu recte i l'altre amb la punta oberta sempre mirant cap al pendent (recomanable quan es puja fent diagonals).

- Pas francès, caminant de costat amb els peus paral·lels, creuant el peu que ve de sota per davant del que està més amunt i acte seguit passant l'altre per darrere.

- En pendents més forts ens posarem de cara a la "paret" amb les puntes dels peus mirant cap amunt i caminant com si pugéssim una escala assegurant SEMPRE que trepitgem neu estable.

El piolet, l'agafarem amb la fulla o bec a favor del pendent (en pujada el palmell sobre la pala i en baixada el palmell sobre la fulla) i el podrem fer servir amb les dues mans (una a la fulla i l'altra a la pala) si el pendent és fort i la neu tova. Amb pendents forts (+ 50°) és recomanable fer servir el piolet com si la fulla fos un punyal i clavant primer el mànec i després la fulla o bé si el pendent "pica" una mica més fort encara clavar-lo agafant el mànec, aprofitant un cop clavat a la neu per tibar d'aquest (piolet tracció). Cal dir que en pendents tan forts val la pena portar dos piolets (un per a cada mà, és clar), però abans practicar molt en cosetes senzilles.

Les baixades, les farem clavant els talons en neu tova (fer saltets amb la cama ben ferma hi ajuda bastant), de costat i clavant el màxim de puntes dels grampons si el pendent és fort i amb la neu dura o gelada i de cara a la paret si el pendent supera els 50° fent servir el piolet com si fos un punyal.

Tant si pugem com si baixem, per cada dues passes clavarem un cop el piolet. Pujant el portarem al cantó del pendent, el desclavarem quan hi tinguem el peu del mateix cantó just al costat i l'altre peu ben segur. Llavors el clavarem una mica més enllà, dues passes més i anar fent així. Quan canviem de diagonal i amb el piolet clavat, posarem els dos peus en paral·lel amb les puntes mirant a favor del pendent, canviarem la dragonera de mà, girarem el piolet de manera



Fotografies extretes de *desnivel*

que la fulla quedi en el sentit de la marxa i d'aquesta manera fins al proper canvi de diagonal. Baixant actuarem més o menys igual, però tenint en compte que la seqüència serà a l'inrevés ja que primer bellugarem els peus i després el piolet. D'aquesta manera sempre tindrem el piolet a una distància correcta.

Ara passarem a explicar l'altre ús que té el piolet: l'autodetenció. Bàsicament descriurem tres formes de caiguda:

- Panxa enlaire i peus avall (potser la més típica): Intentarem tenir sempre el piolet controlat amb una mà al mànec i l'altra agafant la pala. de manera que la fulla la poguem clavar a la neu i en aquest tipus de caiguda només hem de girar el cos cap al costat que tinguem agafada la pala, clavar la fulla i aixecar el mànec amb l'altra a per fer més força. Podem fer servir els genolls per ajudar a frenar, però MAI els peus (sempre aixecats) per evitar de donar la volta i complicar-ho tot molt més.

- Bocaterrosa i peus amunt: Amb el piolet controlat igual que abans, estirarem el braç que té agafada la pala del piolet amb l'altra mà agafant el mànec. Clavarem la fulla i d'aquesta manera girarem en rodó quedant bocaterrosa amb els peus avall. Només ens queda repetir l'operació d'abans, és a dir, clavar la fulla el més fort que poguem, aixecar el mànec per fer més palanca i aixecar el cul per ajudar amb els genolls. MAI amb els peus.

- Panxa enlaire i peus amunt: És potser la més complicada i la més difícil que ens passi. Igual que en l'anterior, clavarem el bec o fulla del piolet, amb l'altra mà agafant el mànec, el més lluny que poguem del nostre cos, flexionant el cos endavant (fent un abdominal), però mantenint la fulla clavada girarem en rodó i quedarem bocaterrosa amb els peus cap avall. Només ens caldrà tornar a clavar la fulla igual que en les maneres de caure anteriors i amb una mica de sort ens aturarem sense fer-nos mal.

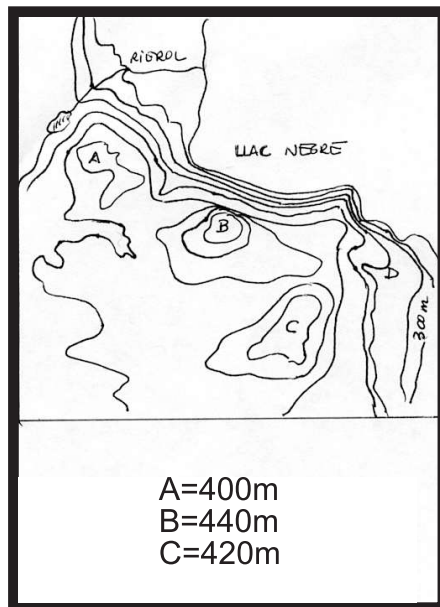
Com a consell us diré que val la pena de practicar

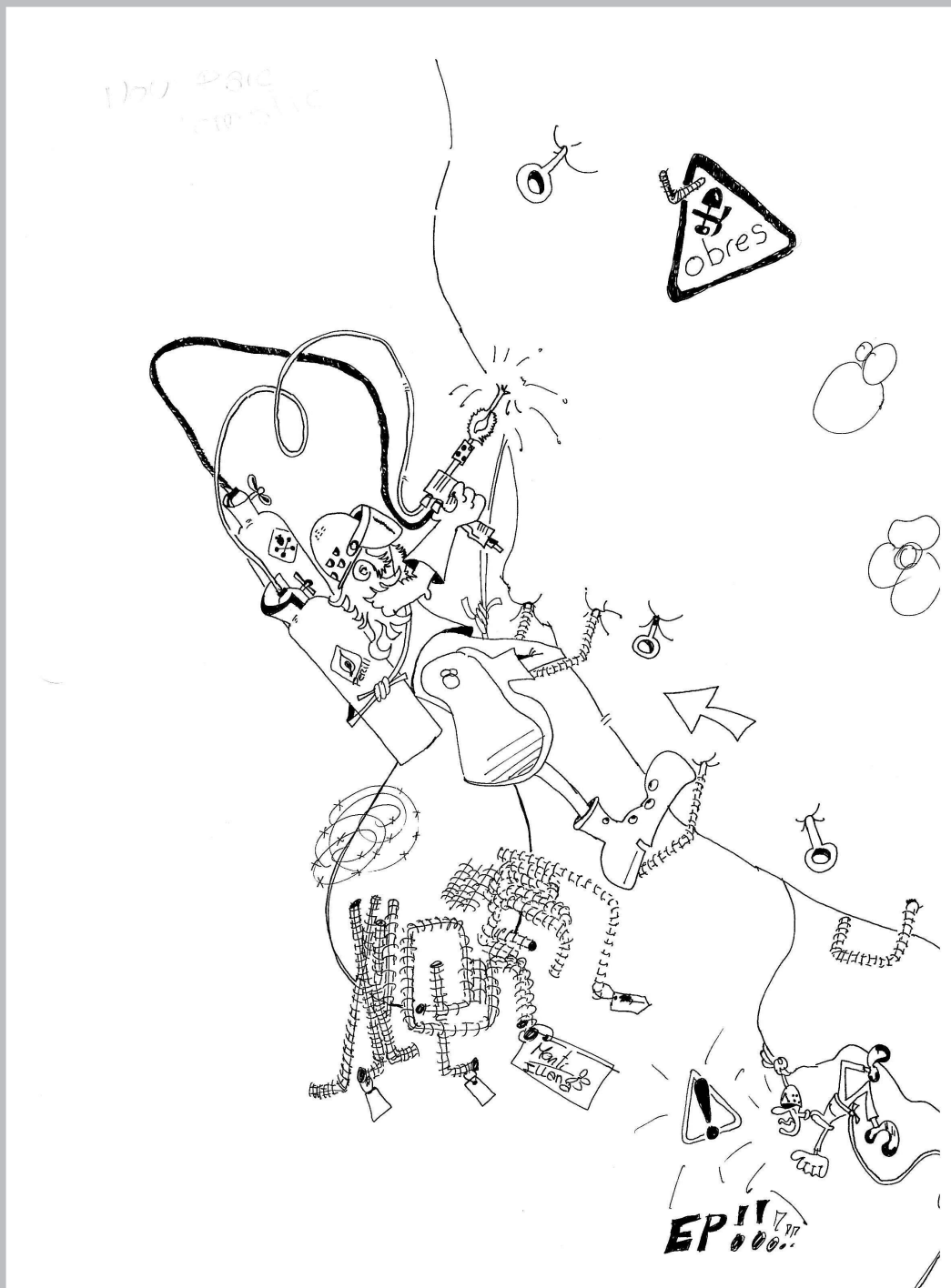
tot això que hem explicat (sobretot l'autodetenció) abans de fer alguna sortida en què ens poguem trobar algun d'aquests riscos per tal d'actuar de forma mecànica quan ens passi.

Tot el que fa referència a assegurances en neu i en roca i a encordament en glacera i en canals i corredors, ho tractarem en la següent revista. De moment amb tota aquesta informació ja teniu prou feina. La muntanya és molt maca. Dóna moltes satisfaccions, però si es fan les coses mal fetes ens pot donar molts maldecaps. Per tant, aprenentatge, pràctica i deixar-se acompanyar i aconsellar per gent més experta és el millor que podeu fer per gaudir d'aquest ambient que tant ens agrada. Fins a la propera.

Solucions a l'exercici d'orientació

- a) 400 m. La corba de nivell mestra que hi ha a l'Est marca 300. L'equidistància de les corbes és 20, i hi ha 5 corbes, per tant $300 + (20 \times 5) = 400$.
- b) Desemboca al Llac Negre, les corbes de nivell en forma de V apunten riu amunt.
- c) Un desnivell molt fort, un penya-segat al davant, a la dreta un planell amb un pendent suau.





SALVADOR MARCH



▲ F. Rodríguez, S. Llorach, F. Miserachs, S. Berengué, J. Morist, S. Carretero i companys de Bagà (Arxiu Salvador Llorach)

Quan la nostra història tot just acabava de complir un mes, un desgraciat accident de muntanya costava la vida a Salvador March Navarrete, soci fundador de l'entitat i membre de la Junta Directiva, en qualitat de vocal d'espeleologia. Aquest succés venia a trencar, de forma traumàtica, l'ambient d'eufòria i satisfacció que regnava dintre del col·lectiu social, una vegada s'havia assolit l'objectiu de crear, a la nostra ciutat, una entitat dedicada exclusivament a l'excursionisme.

El fatal desenllaç es produí el dia 18 de juliol, quan en companyia d'un amic d'Igualada i dos de Bagà reconeixia un

terreny proper al refugi de Rebost, al Bergadà, on hi havia esperances de descobrir algun avenc o cavitat interessant. Mentre remuntava un petit desnivell, sense cap dificultat, el Salvador perdé l'equilibri i, des d'una alçada de menys de dos metres, caigué d'esquena damunt d'una roca que talment com si es tractés d'una destal afilada, li produí una ferida de tanta gravetat, que abans d'arribar l'equip de socors que havien anat a cercar els companys de Bagà, expirava en braços de Fèlix Rodríguez Gayol, el seu amic igualadí.



De cop i volta, i d'una forma absurda, desapareixia, en plena joventut, una persona de caràcter bondadós, plena d'energia i sana inquietud, i per damunt de tot, un enamorat de la muntanya que sabia combinar a la perfecció l'esport amb la ciència.

Seria difícil expressar el sentiment de dolor que aquella desgràcia causà, en primer lloc, evidentment, a la seva família, però també a tots els amics i companys que havien tingut la sort de compartir amb ell projectes i realitzacions, moments inoblidables practicant l'escalada als Mollons i a Montserrat, realitzant alguna travessa o ascensió als Pirineus, o explorant i descobrint el món meravellós de les profunditats de la terra. Una desgràcia profundament sentida, així mateix, per tota la ciutat.

L'única cosa que conjuntament amb el transcurs del temps ajudaria a tots a superar el tràngol, era constatar que, gràcies a la seva tasca docent i de divulgació, deixava un notable grup de deixebles capacitats i determinats a continuar la seva obra.

El 4 d'octubre, dos mesos i escaig després de l'accident, prop de 120 excursionistes d'Igualada i de Bagà es reuniren en el lloc on va perdre la vida el malaguanyat Salvador, per oferir una missa i col·locar-hi una creu de ferro i una placa com a record.

A dalt a la dreta, l'excursionista pare Emili, caputxí, oficiant la santa missa; al costat R. Vilarrúbias i J. Morist. (Foto Joan Vives)
A baix, recordatori en memòria de la missa oficiada en el lloc de l'accident on morí Salvador March



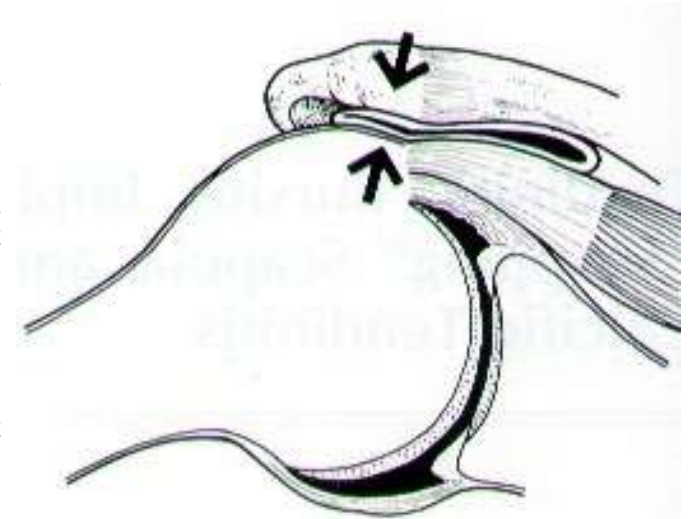
Tendinitis d'espatlla: preguntes més freqüents.

EN QUÈ CONSISTEIX?

Aquest és el terme que s'aplica de forma genèrica a un conjunt d'alteracions de l'espatlla que afecten el seu funcionament. El principal grup responsable d'aquesta síndrome és l'anomenat manegot dels rotadors. Es tracta d'un conjunt de tendons (supraespinós, infraespinós, rodó menor i subescapular) que són en part els responsables del moviment d'abducció o separació del braç.

QUINES SÓN LES CAUSES MÉS FREQUENTS?

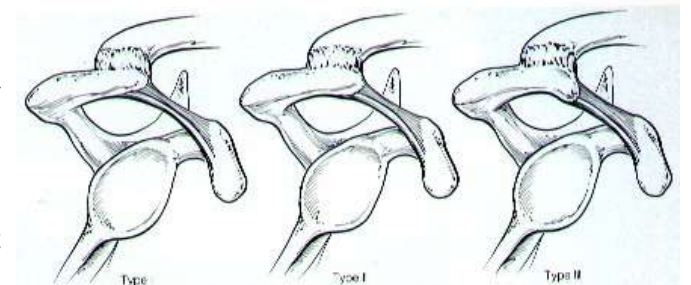
Existeixen diverses teories i possibilitats pel que fa a l'etiologia d'aquest procés. La causa més acceptada és la teoria de l'"impingement subacromial" o dit d'una altra manera: el pinçament que pateixen els tendons durant el seu treball en moure l'espatlla (figura 1). Aquest grau de pinçament anirà en funció de l'espai físic de què disposen en lliscar per sota d'una part de l'escàpula que anomenem acrómion. Diferents formes d'aquest os predisposaran en major o menor grau a patir aquest pinçament (figura 2). Altres teories acceptades són els microtraumatismes repetits que afecten els tendons i els acaben deteriorant o la pròpia degeneració d'aquests.



▲ Figura 1. Pinçament dels tendons amb la separació de l'espatlla.

COM ES PRESENTA LA SÍNDROME?

Habitualment la síndrome es presenta en forma de dolor difús que en ocasions irradia al braç sobretot amb els moviments de separació d'aquest al voltant dels 90 graus. Es pot presentar també amb clínica nocturna en què el pacient es desperta amb molèsties. En funció del grau d'afectació dels tendons pot associar-se o no a pèrdua de força.



▲ Figura 2. Diferents tipus d'acromion: tipus I a III en base al grau de conflicte sobre els tendons.

“En funció del grau d'afectació dels tendons pot associar-se o no a pèrdua de força”.

COM ES FA EL DIAGNÒSTIC?

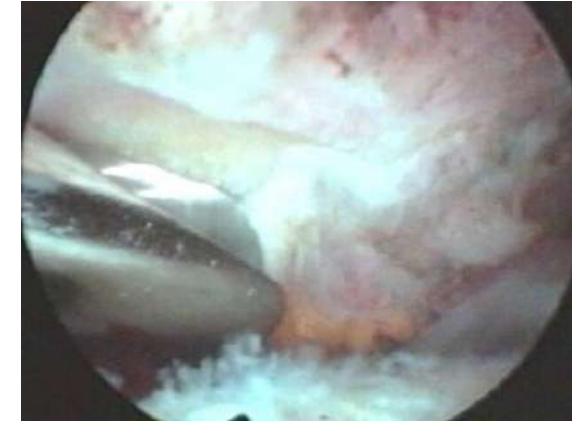
Una exploració física acurada del pacient ens permet afinar molt el diagnòstic. No obstant això, calen exploracions complementàries per confirmar-lo. En primer lloc, cal un estudi amb radiografies simples. Això ens permet estudiar l'anatomia òssia i veure quin és l'espai de què disposen els tendons del manegot. Una disminució d'aquest espai ens tradueix una possible causa de les molèsties. L'estudi dels tendons el fem mitjançant una ecografia i/o una ressonància magnètica. Aquestes exploracions ens confirmen el seu estat (degeneració, calcificació, ruptura aguda o crònica...).



▲ Figura 3. Artroscopia d'espatlla.

QUIN ÉS EL TRACTAMENT?

És evident que cal personalitzar en cada cas la simptomatologia que presenta i el temps d'evolució. Per posar un exemple, parlarem dels casos d'inflamació o degeneració tendinosa sense ruptura. En aquest cas, s'aconsella iniciar tractament amb antiinflamatoris associats a rehabilitació. En els casos en què no s'observa millora està indicada una pauta d'infiltracions a nivell de l'espai que ocupen els tendons. Si després d'uns 6 mesos no hi ha una millora significativa de les molèsties s'aconsella fer un tractament quirúrgic. Aquest es realitza per artroscòpia (figura 3) i consisteix a augmentar l'espai subacromial regularitzant l'os que habitualment és el causant del conflicte: l'acròmion (figura 4).



▲ Figura 4. Regularització de l'acròmion amb el motor.



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

Benvolguts amics i companys, aquesta setmana us presento dues webs de caràcter personal, dedicades al món de la muntanya:

www.kpujo.com

Tothom del nostre club excursionista acaba passant per el massís de Montserrat, un massís que sempre ens sorprèn, bé sigui per les seves rutes noves, creades pels aiguats, o per camins que es creien perduts fins ara. Per això en Francesc Salvadó pretén crear una de les guies més grans i útils per tal de realitzar escalades, rutes a peu, etc. En definitiva, per treure profit de la nostra tan estimada muntanya, Montserrat. Així que us animo a col·laborar-hi i que entre tots la fem molt més gran.



sefobi.eresmas.net/

La següent pàgina és d'en Sergi Fornasari Bistuer, pàgina amb una àmplia gamma de ressenyes de muntanya entre aquestes del Pirineu, dels Alps, Andorra, etc. A més d'una basta col·lecció fotogràfica de molts dels indrets més alpins d'Europa. La cosa curiosa d'aquesta pàgina no resideix en les ressenyes ni en les fotografies, sinó en el recull de frases de muntanyencs que hi podem consultar. En la secció de "pensaments de muntanya" trobem citacions que l'autor ha tret dels llibres que ha llegit, un dels quals és el següent:

"El que un segle bastí, l'altre ho aterra, més queda en peu el monument de Déu. La tempesta, el torb, l'odi i la guerra, el Canigó no tiraran a terra, no esbrancaran l'altívol Pirineu" Jacint Verdaguer.

Bé, m'acomio fins a la pròxima. Una abraçada a tots.

Danipolaparedes@hotmail.com
altamuntanya@uecanoia.net



El Parrissal: una sortida amb "CACOLET" sorpresa



A principis d'abril es va dur a terme una sortida de la secció de Muntanya als Ports de Tortosa Beseit. El recorregut era circular: primer seguia el llit del riu Matarranya just a la vora de l'aigua per les agulles del Parrissal i després s'enfilava cap a la carena de la roca Morera, des d'on es podia veure tot el congost, i es baixava per un PR fins al lloc de sortida.

Era la tercera vegada que es proposava fer aquesta sortida per causa del mal temps i aquest cop la pluja tornava a amenaçar que s'ajornés. A les 6 del matí, al Canaletes, es va decidir que encara que el temps fos insegur valia la pena provar-ho. Amb tres hores ens vam plantar a Beseit i vam esmorzar. Va començar a espurnejar i, malgrat això, el grup de 17 persones vam anar cap al picnic de la mina Maruja, on deixàvem els cotxes i començàvem a caminar.

Amb el cel ben tapat vam anar passant per damunt de les palanques de fusta que passen just per damunt del Matarranya. Llàstima de la manca de llum perquè aquelles aigües tan i tan netes eren dignes de fotos genials! El llit del riu no havia crescut gaire per la pluja i no ens va donar cap problema. Les pedres, però, en ser molles i arrodonides requerien una atenció especial a l'hora de caminar. Sense cap dificultat vam arribar fins a l'entrada de les gúbies del Parrissal. En aquesta zona el congost s'estreny i cal entrar a l'aigua si es vol seguir el llit del riu. La nostra opció no era aquesta. Així que vam recular uns pocs metres i ens vam enfil·lar pel pas de Romeret. Es tracta de tres trams de cadena que ajuden a superar ràpidament un bon desnivell. El pas en si, si la roca és seca, és molt senzill; però com que tot era xop, resultava perillós ja que els peus relliscaven. Els vocals de la sortida van muntar cordes i van assegurar el pas als participants de la sortida. Tot plegat, per tant, no tenia cap risc, però va donar més emoció i tothom va tenir tema per comentar una estona.

Recuperats i amb les cordes a la motxilla, vam anar guanyant alçada per un caminó ben estret. Calia no badar per no perdre de vista les fites que indicaven la direcció adequada. La boira anava fent aparició de tant en tant i ens desgraciava les fotos. Només ens quedava un petit pas complicat: una petita grimpadeta, amb molts punts per posar mans i peus. Tots i totes vam superar el tram sense cap problema i vam arribar i un petit pla des d'on ja es veien totes les agulles del Parrissal. Es tracta de formacions calcàries que l'aigua ha anat fent amb milions d'anys, amb formes ben variades: una meravella que podíem entreveure quan la boira i els núvols ens deixaven.

Restava encara un bon desnivell fins arribar al punt més alt, la roca Morera. El pendent anava guanyant graus i per força el ritme de caminada s'enlentia. Qui més qui menys es cansava de valent i esbufegava. Finalment, però, vam arribar al capdamunt de la carena, on el nostre recorregut s'enllaçava amb el PR que baixa fins al pla de la Balanguera.

Vam reposar un xic, vam menjar alguna cosa i vam decidir anar fins a l'arc de roca que hi ha al costat del camí, a uns 2 km d'on ens trobàvem, per dinar. Tot anava bé i ja havíem fet el més difícil. Només ens quedava anar baixant fins als cotxes per un camí ben traçat i assenyalat... Però vam tenir mala sort. Una excursionista va relliscar amb una pedra llisa i es va fer un esquinç al turmell. No podia caminar i ens quedava més d'una hora de baixada. En aquest punt vam haver de decidir ràpid què podíem fer. Com que portàvem cordes, un company va muntar un sistema de rescat: el "cacolet". La gran majoria dels que érem allà no havíem vist mai aquest recurs i va tenir una gran expectació. A grans trets, es fan bucles amb la corda i es crea un vuit gegant. La víctima ha de passar una cama per cada forat del vuit i algú se l'ha de carregar a l'esquena com si fos una motxilla. Vam fer la baixada a poc a poc i fent tornos de "portejadors" entre els homes voluntaris. De tant en tant paràvem i fèiem el canvi. Vam aturar-nos per dinar a mig camí de baixada perquè tothom es refés i després vam anar baixant amb calma fins als cotxes.

Tots ens vam alegrar molt d'arribar als vehicles perquè la Marisa pogués anar a l'hospital. Tot havia acabat bé i tots havíem actuat com un grup. L'accident va ocórrer just quan la dificultat era mínima, quan anàvem relaxats. Ja sabem que és en aquests moments en què això passa... Però els coneixements d'un company ens van donar la possibilitat de fer el rescat nosaltres mateixos i accelerar-ho tot. Tots vam ser testimonis de la importància dels coneixements de socorrisme. Ara la Marisa ha de fer 15 dies de repòs; si hagués hagut de baixar amb bastons...





**TÚNEL
AUTO
RENTAT**

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

**Dissabtes i festius
NO TANQUEM AL MIGDIA**

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.**