

CLUB EXCURSIONISTA

UFCANOIA



GENER 06

any 6, núm 18



base : Pedraforca



base : Pedraforca

Fotografia:
Èlia Susanna.
Els caminadors a la
marxa Núria-Queralt

Maquetació
Caterineta Font

2 - 11
caminades de
resistència

12,13
la ressenya

15 - 17
tècnica i pràctica

18
l'acudit

20,21
així és, això és:

22 - 26
nocions d'orientació (7):

27,28
traumatologia de
l'esport

29 - 31
retalls de la nostra
història (10)

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



CLUB EXCURSIONISTA UECAÑOIA

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

AFILIAT A LA FEDERACIÓ D'ENTITATS
EXCURSIONISTES DE CATALUNYA

Habitualment, de l'editorial de la nostra revista té cura la nostra cap de premsa: la Maria Romero. Recordareu que en el número anterior ens fèiem ressò de la seva peculiar boda al cim de la Pica d'Estats amb en Xavi Salom, director de l'Escola de Muntanya del nostre Club. Doncs bé, en el moment d'escriure aquestes ratlles es troben en viatge de noces a... l'Aconcagua!! Aquest fet ens ha portat a fer aquesta tasca en el seu lloc.

En aquesta primera revista del 2006 volem dedicar aquest espai a donar benvingudes. Sí, així en plural. El fet és que el nostre Club ha crescut en el nombre de seccions. Ens cal donar la benvinguda, doncs, a les quatre seccions noves: La Secció de Joves, La Secció de Vies Ferrades, La Secció Familiar i la Secció d'Animació. Aquest fet eleva el nombre de les nostres seccions a 17 i esdevé un clar exponent de la dinàmica i la vitalitat que té el Club Excursionista UECAÑOIA en l'actualitat.

Algunes d'aquestes seccions ja van començar a fer activitats en el 2005, a tall de prova, i amb l'intent de temptejar el ressò que l'activitat proposada podia tenir entre els socis del nostre club. D'altres es troben en fase embrionària encara, tot i que les expectatives de l'activitat que ens proposen són certament engrescadores. Cada una d'elles té objectius diferenciats. Us expliquem a continuació les característiques de cada una d'elles.

La Secció de Joves organitza periòdicament activitats de tota mena adreçades als joves. Ja en el decurs del 2005 van organitzar una acampada que va agrupar una trentena llarga de participants, tot i que les condicions meteorològiques no hi van acompanyar gaire. Puntualment us anirem informant de les activitats que van programant mitjançant la circular informativa. Els podeu trobar al local social tots els dimecres al capvespre.

La Secció de Vies Ferrades ve a donar resposta a l'interès creixent que aquesta activitat té dins dels ambients de muntanya. L'any passat vam fer dos curssets d'aquesta modalitat i és hora doncs de donar sortida a tota la gent que hi va participar, proposant-los sortides interessants a vies ferrades amb el guiatge de vocals del club. Per afavorir la participació en aquesta secció el club posarà a disposició dels socis la possibilitat de llogar els cascs i baudriers recentment adquirits.

La Secció Familiar proposa sortides, majoritàriament de caire matinal, adreçades i pensades per a pares i mares amb fills, avis amb néts, etc. En el 2005 s'han dut a terme dues sortides a títol experimental a Montserrat i als voltants de Copons. El resultat no ha pogut ésser més esperançador: Més d'una quarantena de participants en la primera i prop de noranta en la segona. Aquest fet ha portat als coordinadors de la secció a tenir-ne programades per al 2006 gairebé una dotzena.

Finalment la **Secció d'Animació**, que també va començar en fase de proves l'any passat, consolida la seva oferta per al 2006 amb activitats tan diferenciades com: Tallers d'ametlles garrapinyades, Tallers de licor d'aranyons, Tallers de guarniment de mones de Pasqua, tallers de construcció de figures de xocolata, Tallers de fòssils, Tallers d'orquídies, Taller de confitura de cabell d'àngel i llimona, Taller d'aquarel·la, Taller de castanyers, sortida al Jardí Botànic de Barcelona, el caga-tió de Nadal (...). Un munt d'activitats on podreu triar i remenar. Sens dubte aquesta ampliació de les nostres seccions, obre nous horitzons dins del club i proporciona als nostres associats una oferta més variada encara.

Club Excursionista UECAÑOIA

LA PARTICIPACIÓ DE LA UECANOIA A LA COPA CATALANA DE CAMINADES DE RESISTÈNCIA. DEL 2000 AL 2005.

El passat 6 de novembre amb la Marxa del Garraf va acabar la temporada 2005 de la Copa Catalana de Caminades de Resistència (CCCR), organitzada per la FEEC. El CLUB EXCTA. UECANOIA ha quedat classificat en 2n lloc, darrere el C.E. ESPARREGUERA, i, individualment, guanyadors exaequo els seus socis Montse Berenguer, Xavier Capdevila, F. Xavier González, Antoni Miguel, Martí Senserrich, Ramon Serra i Joan Victori. Ha estat, una vegada més, una bona temporada pel que fa als resultats. Hem de lamentar, però, el greu accident d'automòbil sofert pels nostres marxadors Èlia Susanna i Eugeni Estopà quan tornaven de la marxa Núria-Queralt, del qual es recuperen favorablement.

Segons el reglament de la FEEC, la CCCR és una competició individual i entre entitats afiliades a la FEEC amb l'objectiu de "premiar la regularitat, l'esforç i l'esperit d'equip dels participants i les seves entitats". La classificació es basa en les

puntuacions obtingudes pels participants en les marxes, entre 45 i 100 km, que configuren el calendari anual.

Cada prova es valora amb un determinat nombre de punts, segons uns coeficients

en funció del quilometratge i el desnivell acumulat, que s'atorguen al participant amb llicència anual de la FEEC que la completa dins del termini de temps establert i havent segellat en tots els controls de pas, amb independència del temps que hi hagi invertit. La classificació final individual resulta de la suma de punts obtinguts en les diverses proves, i és necessari puntuar en un mínim de 5 proves per classificar-se. La classificació per entitats s'obté per la suma dels punts dels participants membres de l'entitat, i cal també que aquesta hagi puntuat en 5 proves.



Els pioners, a la Montserrat-Reus del 2000

Quadre 1. Proves de la CCCR del 2005.			
	Km	Metres desnivell ac.	Punts
6 ^a Marxa dels Castells de la Segarra	51	1000	7
2 ^a Marxa La Selva del Camp-Muntanyes de Prades	65,7	4400	12
3 ^a Marxa Riudoms-La Mola-Riudoms	52,5	2400	9
18 ^a Marxa Romànica	80	4600	13
18 ^a Marxa Gràcia-Montserrat	58	4200	11
30 ^a Travessa del Montseny	46	5600	11
9 ^a Reus-Prades-Reus	55	2950	9
15 ^a Travessa Núria-Queralt	92	8100	19
16 ^a Montserrat-Reus	100	2650	13
26 ^a Matagalls-Montserrat	83,5	5980	15
4 ^a Marxa Trenkakames	96	5480	16
14 ^a Rasos de Peguera-Montserrat	101	5050	17
12 ^a La Marxassa	63	3110	11
11 ^a Marxa del Garraf	45	2600	8

El nombre de proves per temporada ha augmentat des de la 3a edició, l'any 2000, fins a la passada: 9 proves el 2000, 2001 i 2002, 11 el 2003, 14 el 2004 i 2005. Igualment, la distància total ha passat de 615,5 km, el 2000, a 989,7 l'últim any, i el desnivell acumulat total de 35.960 a 57.120 m. El quadre 1 mostra les proves del 2005 i la seva puntuació (les de les altres edicions es poden veure al web de la FEEC).

Si per obtenir el primer lloc en la classificació final individual, fins a l'edició del 2004 fou necessari puntuar en totes les proves del calendari, en la del 2005, a causa de l'increment de proves, el reglament introdueix la novetat que "es proclamaran guanyadors exaequo els participants que sumin com a mínim la quantitat resultant de sumar els punts de totes les proves del calendari dividit pel nombre de proves i multiplicat per dotze". Tot i això, la temporada passada, per proclamar-se guanyador foren necessaris

142 punts dels 171 possibles, que no resulten d'aplicar dita fórmula per uns canvis d'última hora en la composició del calendari.

Aquestes pàgines tenen com objecte la participació en la CCCR de la UECANOIA i dels seus associats, la seva evolució i els factors que hi han incidit. No tant des de la perspectiva individual, transcrivint classificacions, que també, sinó més global i genèrica, prenent el marxador com a base de la participació i els resultats de l'entitat.

En l'àmbit personal, es considera participant el marxador federat amb, almenys, una marxa acabada. A efectes de tenir en compte intensitats, distingirem entre guanyadors, classificats i no classificats al final de les temporades.

S'han utilitzat com a fonts d'informació les pàgines web de la FEEC i de les entitats organitzadores de les proves (les classifi -

cacions del 2005 encara són provisionals al redactar) i els arxius de la UECANOIA i particular.

LA UECANOIA A LA CCCR

Salvant possibles presències anteriors a títol individual, que desconeixem, prenem com a inici de la participació de la UECANOIA a la CCCR l'edició del 2000, temporada que des del seu començament comptà amb les primeres participacions, federats, amb consciència d'equip i voluntat de participar-hi dels membres de l'entitat Amador Martínez, Josep M^a Solà, Montse Siñol, Joan Colom i Pep Trèmols, tots ells, federats o no, amb diverses Matagalls-Montserrat, Montserrat-Reus, Marxa Romànica i altres marxes en el seu haver, antecedents immediats de la participació que ens ocupa, i als quals s'afegí,

avançada la temporada, el concurs molt puntual d'altres marxadors. Temporada, també, en què començà l'aplicació del reglament actual, ja que en les anteriors regia un sistema de puntuació que primava l'ordre d'arribada.

El nostre club hi ha participat des de l'any 2000 fins ara, i ho ha fet en totes les edicions, amb excel·lents resultats tant per a entitats, encara que mai ha obtingut el primer lloc, com individualment, més tenint en compte que té un ampli i divers programa d'activitats, mentre altres entitats presten dedicació quasi exclusiva o preferent a la CCCR, i que els seus socis no estan obligats a federar-se. Com a entitat ha quedat en 2n lloc el 2001 i 05, en 3r el 2000, 02 i 04 i en 4t el 2003. Individualment, han resultat guanyadors Ramon Serra en 4 edicions seguides (2002, 03, 04 i 05), en 2 edicions Amador Martínez (2000 i 02), Montse Berenguer



Els marxadors de la Uecanoia a la Matagalls-Montserrat, el 2004

(2004 i 05), F. Xavier Gonzàlez (2004 i 05) i Antoni Miguel (2004 i 05) i en 1 Montse Siñol (2001), Josep Gassó (2002), Maria Romero (2003), Jaume Riba (2004), Xavier Capdevila (2005), Martí Senserrich (2005) i Joan Victori (2005). Fruit d'aquestes classificacions, la Montse Siñol va ser finalista en l'elecció de la millor esportista individual d'Igualada del 2001 i reconeguda com a esportista més destacada de la UECANOIA, i la Montse Berenguer resultà nominada finalista en la de Puig-reig del 2004.

Les notes més distintives de la participació són, sens dubte, la continuïtat i la regularitat. Ha participat en totes les 66 proves de les sis edicions i sempre ha acabat en una de les tres primeres posicions de la classificació final per entitats, excepte el 4t lloc del 2003, o sigui en 5 temporades. En nombre de pòdiums la segueixen el C.E. ESPARREGUERA amb 4 (3 primers llocs), el C.E. PARETS amb 3 (1 primer lloc) i amb 2 el C.E.C. i l'A.E.C.de REUS (ambdues amb 1 primer lloc).

En el total de les sis edicions ha sumat 6.730 punts, aportats per 62 marxadors en 604 participacions, entenent per participació cada prova acabada per marxador. És la tercera entitat en total de punts, darrere el C.E. ESPARREGUERA (10.896 punts) i el C.E. PARETS (7.497 punts).

EVOLUCIÓ DE LA PARTICIPACIÓ.

Feta aquesta visió global de la presència de la UECANOIA a la CCCR, tractarem aquí, quantitativament i qualitativa, l'evolució de la participació, que en el transcurs de les temporades ha fet possible que el club, com es pot veure al quadre 2, passés d'obtenir 361 punts el 2000, a 2.237 el 2005 i, si tenim en compte el nombre de proves per temporada, de 40,1 a 159,8 punts de mitjana per marxa, en progressió constant i amb un considerable salt l'any 2004. No aconseguir cap primera posició, presentant aquestes xifres i progrés, demostra el nivell, cada cop més alt, de la CCCR i el potencial de les entitats en competència.

Quadre 2. Evolució de la participació de la UECANOIA.

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	TOTAL
CCCR							
Proves	9	9	9	11	14	14	66
Punts total proves	105	106	106	133	163	171	
UECANOIA punts	361	542	709	942	1939	2237	6730
Classificació	3	2	3	4	3	2	
Guanyadors	1	1	3	2	5	7	19
Participacions	31	48	61	86	181	197	604
Participants	7	8	17	26	37	37	
Mitjana edat	44,6	44,7	43,8	44,2	38,9	37,4	40,8
Primera temporada	7	4	9	14	17	11	62
Mitjana edat 1ª temporada	44,6	41,3	40,3	42,1	33,9	31,9	37,5
Mitjana part. per marxa	3,4	5,3	6,8	7,8	12,9	14,1	9,1
Mitjana punts per marxa	40,1	60,2	78,8	85,6	138,5	159,8	102

Quadre 3. Evolució qualitativa del participant de la UECANOIA.							
CCCR	2000	2001	2002	2003	2004	2005	TOTAL
TOTAL PARTICIPANTS	7	8	17	26	37	37	132
Punts	361	542	709	942	1939	2237	6730
Mitjana marxes	4,4	6	3,6	3,3	4,9	5,3	4,6
Punts	51,6	67,8	41,7	36,2	52,4	60,5	51
punts per marxa	11,6	11,3	11,6	10,9	10,7	11,4	11,1
CLASSIFICATS	4	6	5	6	17	17	55
Punts	288	469	437	528	1597	1889	5208
Mitjana marxes	6,3	6,8	7,6	7,5	8,6	9,5	8,3
punts	72	78,2	87,4	88	93,9	111,1	94,7
punts per marxa	11,5	11,4	11,5	11,7	10,9	11,7	11,4
NO CLASSIFICATS	3	2	12	20	20	20	77
Punts	73	73	272	414	342	348	1522
Mitjana marxes	2	3,5	1,9	2	1,7	1,8	1,9
punts	24,3	36,5	22,7	20,7	17,1	17,4	19,8
punts per marxa	12,2	10,4	11,8	10,1	9,8	9,7	10,3
PRIMERA TEMPORADA	7	4	9	14	17	11	62
Punts	361	309	218	444	907	384	2623
Mitjana marxes	4,4	6,8	2,1	2,9	4,9	3,2	3,8
punts	51,6	77,2	24,2	31,7	53,4	39,4	42,3
punts per marxa	11,6	11,4	11,5	10,8	10,9	11,0	11,1

La xifra de participants ha passat de 7 la primera temporada a 37 l'última, amb un creixement sostingut fins al 2004. Deixant de banda el primer any, les primeres participacions augmenten amb regularitat des de les 4 del 2001 a les 17 del 2004, amb un preocupant descens l'any passat. La mitjana de participants per marxa ha evolucionat constantment de 3,4 a 14,1.

La mitjana d'edat dels participants s'ha rebaixat de 44,6 el 2000, a 37,4 anys el 2005. En la baixada, pesa molt la incidència de les primeres participacions, de 44,6 anys de mitjana passen a 31,9, i una mitjana total de 37,5.

Amb l'ajuda del quadre 3, podem seguir l'evolució per temporades de la intensitat del participant, del seu esforç, que està en funció del nombre de participacions i de punts obtinguts. S'observa irregularitat en les sèries de mitjanes de marxes i de punts del total de participants, amb uns valors més alts el 2001 i 2005, anys del 2n lloc, i mínim el 2003, l'any del 4t lloc, clarament per sobre i sota de les mitjanes totals de les sis temporades. Si distingim entre classificats, que han passat de 4 a 17, amb un consolidat salt el 2004, inclosos els guanyadors, que augmenten d'1 a 7, i no classificats, l'evolució de les mitjanes del primer grup és positiva i

constant, mentre que les dels no classificats han sofert una disminució apreciable, excepte el 2001. Ha augmentat, doncs, l'esforç mitjà del classificat i baixat el del que no ho és. Pel que fa a les primeres temporades de participació, les dues mitjanes presenten un descens des del 2002, menys el 2004. Tot això indica que l'augment progressiu de punts totals de l'entitat es deu tant a l'increment de participants, repetidors i fins al 2004 nous, com a l'evolució positiva del nombre i de la intensitat dels guanyadors i classificats.

Tenint en compte el total de proves de les temporades, la mitjana de punts per marxa per participant es manté en el total, en els grups de classificats i de primeres temporades, i ha anat disminuint sensiblement en els no classificats, que es decanten cada vegada més per les proves menys dures.

CONTINUÏTAT DEL PARTICIPANT

Després del repte inicial de la seva primera marxa, del total de 62 participants de la

UECANOIA, si exclouem els 4 que han fet només l'última prova de l'edició del 2005 i que per tant encara no han tingut oportunitat de repetir marxa ni temporada, sols 12 no han passat de la primera participació.

Quant a la fidelitat al llarg de les edicions de la CCCR, dels 46 repetidors de marxa, 4 han repetit participant només en una sola edició, 35 en més d'una i 7 no han tingut de moment oportunitat de repetir temporada. Tots els 35 repetidors han participat sense interrupció en totes les temporades posteriors a la seva primera, tret de 9 marxadors que no ho han fet i presenten, la majoria, un nivell de participació baix.

Han participat en totes les 6 temporades Montse Siñol, Amador Martínez, Joan Colom i Pep Trèmols, en 5 Miquel Majada i Ramon Serra, en 4 Àngel Espelt, Josep Gassó i David Núñez, en tres 7 marxadors i en dues 19.

És clar que la continuïtat pot tenir major o menor intensitat, segons la quantitat de



En plena Reus-Prades-Reus, del 2004

participacions i el total de punts obtinguts en el període de temps considerat, que combinant-la amb aquest període donaria participacions curtes més o menys intenses i participacions llargues més o menys intenses. Veure intensitats a nivell individual, no sols surt dels límits que ens hem proposat, sinó que, a causa de la falta d'homogeneïtat en la quantitat i proves de cada edició, no tindria sentit comparar participacions sense idèntic període de durada.

Ens acostarem més a la intensitat si tenim en compte el total de marxes dels participants: Ramon Serra 54, 53 de consecutives, Montse Siñol 39, Amador Martínez 35, Antoni Miguel 34, Montse Berenguer 28, totes seguides, F. Xavier González 27, Joan Colom 26, Xavier Capdevila 24, Josep Gassó 24, Miquel Majada 22, David Núñez 22, Pep Trèmols 21, 9 marxadors entre 10 i 20 marxes i 41 amb menys de 10.

En qualsevol cas, hem de dir que té molt mèrit la constància, ja que a la duresa dels recorreguts i a les nits senceres caminant s'afegeixen a vegades afrontar inclemències meteorològiques i les seves conseqüències (fins avui mai s'ha suspès una prova), insuficiències en la senyalització i en els avituallaments, o lesions. Més meritòria, encara, quan la participació és llarga i intensa, doncs s'hi sumen l'exclusió de la pràctica d'altres activitats, perquè la freqüència de les proves requereix una dedicació quasi exclusiva, i la falta de l'incentiu de la novetat davant la monotonia de les repeticions de la mateixa prova. Tot plegat produeix fatiga psicològica i dificulta mantenir la imprescindible motivació.

CAUSES DE L'INCREMENT I CONTINUÏTAT DE LA PARTICIPACIÓ

Són els factors que, segons el nostre criteri, han fet possibles tan bons resultats i evolució, i han deixat molt llunyans els temps de les participacions en solitari o quasi i han permès, per exemple, aplegar 26 marxadors federats a la Marxa dels Castells de la Segarra del 2004.



Reparacions ràpides en un control i tornem-hi

Causas externes a la UECANOIA:

- ▲ Augment de la pràctica de l'esport i de l'activitat a l'aire lliure, en especial del senderisme. Es reflecteix en els successius rècords d'inscripció a les proves i en l'increment de participants de la CCCR (el 2005 han participat, almenys en una prova, 1059 marxadors federats).
- ▲ Canvis de fons i d'adaptació a la demanda en les entitats excursionistes, que han derivat cap a una millor acceptació de la competició.
- ▲ Davant el dilema entre competició i no competició, que preocupa les entitats, la filosofia de la CCCR representa una

via intermèdia, perquè, al no comptar el temps emprat en les marxades, obtenen la mateixa puntuació el primer i l'últim en arribar.

- ▲ La bona gestió de la FEEC, tant en l'aspecte organitzatiu i tutelar com en el divulgatiu (web de la FEEC), tot i la falta d'atenció dels mitjans de comunicació salvades esporàdiques excepcions. Això no obstant, des de la posició del marxador, s'observen deficiències en algunes proves. Anteposar la quantitat a la qualitat, a la llarga, pot afectar la participació i portar que la CCCR sigui víctima del seu propi èxit.

Causas internes de l'entitat:

- ▲ Impuls i entusiasme del pioners i dels posteriors participants.
- ▲ Creació de la Secció de Caminades de Resistència, l'any 2002.
- ▲ La bona feina de promoció i dinamització del responsable de la secció Pep Trèmols, junt amb la del també membre del consell directiu Ramon Serra.
- ▲ Divulgació dins l'entitat i en els mitjans de comunicació locals.
- ▲ Grup humà, bàsicament dels marxadors més participatius de cada moment, que s'ha format a l'entorn de l'activitat.

En el terreny més personal, junt a l'atractiu de la pràctica del senderisme de llarg recorregut i dels seus beneficis físics i psicològics, trobem un conjunt de factors, relacionats amb l'activitat, que poden influir en positiu o negatiu les decisions, segons els casos. Entre d'altres:

- ▲ El repte personal davant la duresa física i psicològica de les marxades. La competència és amb un mateix. Només el fet de prendre la sortida en una prova ja precisa valor.

- ▲ La filosofia de la CCCR, conseqüència de la particularitat del sistema de puntuació. El que compta és acabar. Seria possible quedar primer classificat a la CCCR arribant l'últim en totes les marxades.
- ▲ Relativització de l'edat. Un sistema que puntués l'ordre d'arribada penalitzaria i reduiria la participació dels més veterans. L'edat dels nostres participants es mou entre els 17 i 64 anys, amb 40,8 de mitjana.
- ▲ El corrent en la societat actual que busca l'emoció-xoc i la primacia de l'objectiu sobre el camí i l'esforç per aconseguir-lo, en la mesura que en el nostre cas en participi la satisfacció d'acabar.
- ▲ Addicció física i psicològica.
- ▲ És una activitat organitzada i regulada. La pèrdua d'autonomia en la planificació i de llibertat de decisió (rigidesa de l'itinerari i parades, anar contrarellotge, etc.), que se'n deriva, pot ser valorada de forma diversa.
- ▲ Pot ser un mitjà d'entrenament i per diversificar activitats, per als que es plantegen una participació poc intensiva o no exclusiva.
- ▲ Coneixement del medi i del país. Permet conèixer, pam a pam, camins i comarques de Catalunya.

CONTRIBUCIÓ A LA PUNTUACIÓ TOTAL DE LA UECANOIA

Ara ens ocupem de l'aportació del participant, individualment i per grups, al total de punts de la UECANOIA, amb independència de la durada de la seva participació. O sigui, la distribució dels 6.730 punts que ha sumat l'entitat en les sis temporades de presència a la CCCR

(vegeu quadre 3).

Individualment, els marxadors que han obtingut més punts totals són: Ramon Serra 638 punts, Montse Siñol 418, Amador Martínez 413, Antoni Miguel 408, Montse Berenguer 334, F. Xavier González 325, Xavier Capdevila 287, Josep Gassó 287, Joan Colom 249, David Núñez 241, Miquel Majada 226 i Joan Victori 218.

Per grups, els classificats que, recordem, són els que han puntuat en un mínim de 5 proves a la temporada, han aportat 5.208 punts al total, amb una mitjana de 94,7 punts per classificat. Si dels classificats separem els guanyadors, aquests han contribuït amb 2.757 punts i 134,6 de mitjana. I els no classificats han sumat 1522 punts, amb una mitjana de 19,8.

Els guanyadors ja han sigut relacionats abans, al tractar els resultats del club. Els participants que s'han classificat més temporades, primers classificats inclosos, són: amb 6 Montse Siñol (2000, 01, 02, 03, 04 i 05), amb 5 Ramon Serra (2001, 02, 03, 04 i 05), amb 4 Joan Colom (2000, 01, 04 i 05) i Amador Martínez (2000, 02, 04 i 05), i amb 3 Josep Gassó (2001, 02 i 03) i Antoni Miguel (2003, 04 i 05).

En la seva primera temporada els participants han aportat en total 2.623 punts i 4.107 quan repetien temporades. Té importància aquella contribució producte de l'impuls inicial, amb una mitjana de 42,3 punts per marxador no molt lluny dels 51,0 de mitjana total, més tenint en compte que moltes noves incorporacions ho són avançada la temporada. Van resultar guanyadors en



Els caminadors a la marxa dels Castells de la Segarra. 2005



Marxa del Garraf, última prova de la CCCR 2005

el seu primer any: Amador Martínez (2000), Maria Romero (2003), Montse Berenguer (2004), F.Xavier González (2004), Jaume Riba (2004) i Martí Senserrich (2005).

Per tant, en percentatge, els primers classificats han aportat el 41,0% dels punts totals de la UECANOIA, la resta de classificats el 36,4% i els no classificats el 22,6%. Els punts de les primeres temporades suposen el 39,0% del total de l'entitat.

CONCLUSIÓ

El balanç de la participació de la UECANOIA a la CCCR des de l'any 2000 fins avui és molt positiu. Ha estat constant, regular i bona en resultats,

tant individuals com per entitats. L'increment continuat de participants, la seva fidelitat i el creixement de les participacions més intensives ho han fet possible.

És present ara el repte de la continuïtat de tan bona trajectòria o, perquè no, de millorar-la, sobretot perquè obliga a la contínua renovació dels participants més actius d'una pràctica dura i que requereix un nivell de motivació important. Ens donaríem per satisfets en la mesura que aquest treball, amb les seves deficiències i mancances, pugui contribuir a assolir aquests objectius col·laborant amb als responsables de l'entitat, en el seu aspecte més analític, i, en el divulgatiu, promocionant l'activitat entre els socis, als quals animem a participar. Val la pena.

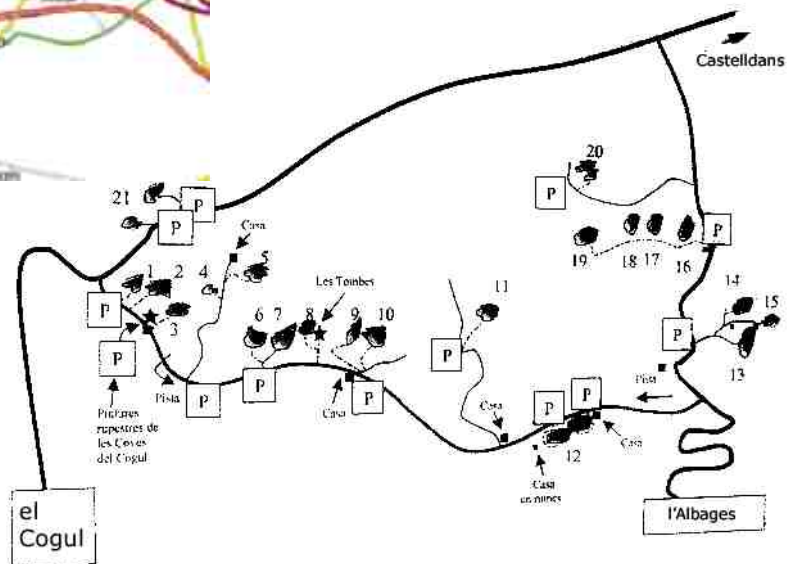
EI COGUL I L'ALBAGÉS BULDER LLEIDETÀ

Novella escola d'escalada en bloc situada al costat de la població lleidatana del Cogul. La roca és agradable i una mescla entre arenosa i calcària semblant a la de St. Joan de Vilatorrada.

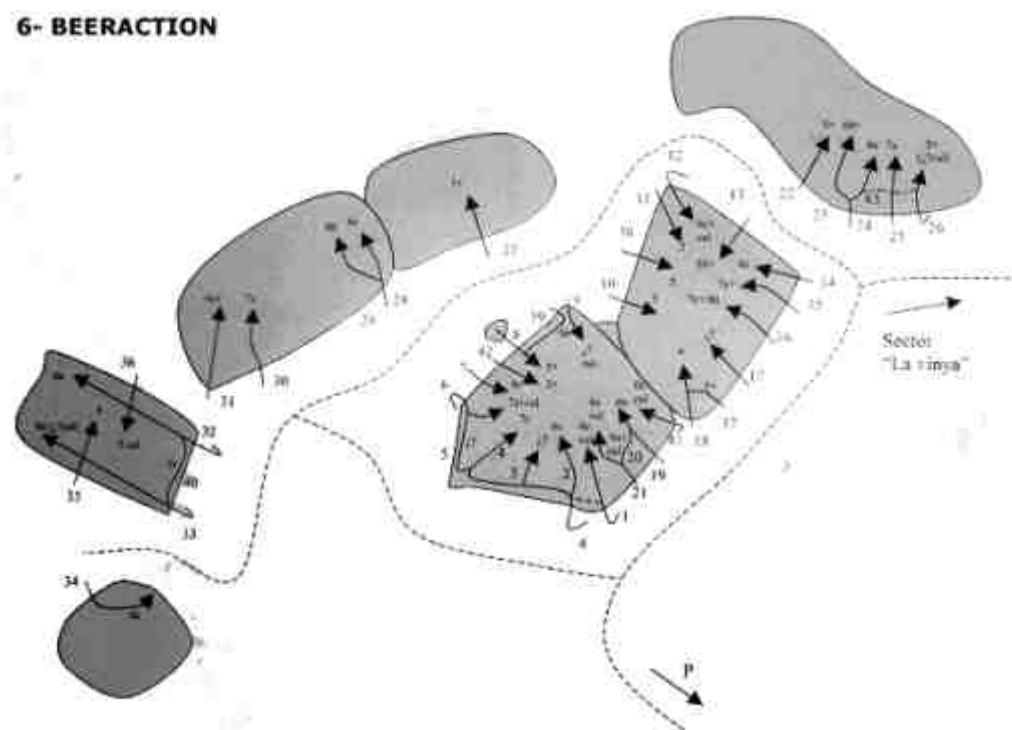
Com arribar-hi: seguir l'NII fins a la sortida de Bellpuig i les Borges Blanques (C-233). Passar les Borges Blanques en direcció a la Granadella i Flix. Quatre quilòmetres després de Castelldans trobarem un trencall cap al Cogul. Els sectors estan repartits ambdós costats de la pista que uneix les poblacions del Cogul i l'Albagés.

Temporada: La millor època per anar-hi és a l'hivern, ja que és una localitat amb pocs arbres i ombres. Per tant, hi toca el SOL TOT EL DIA. Els blocs es troben entre camps d'oliveres i de conreu (zona rural i agrícola).

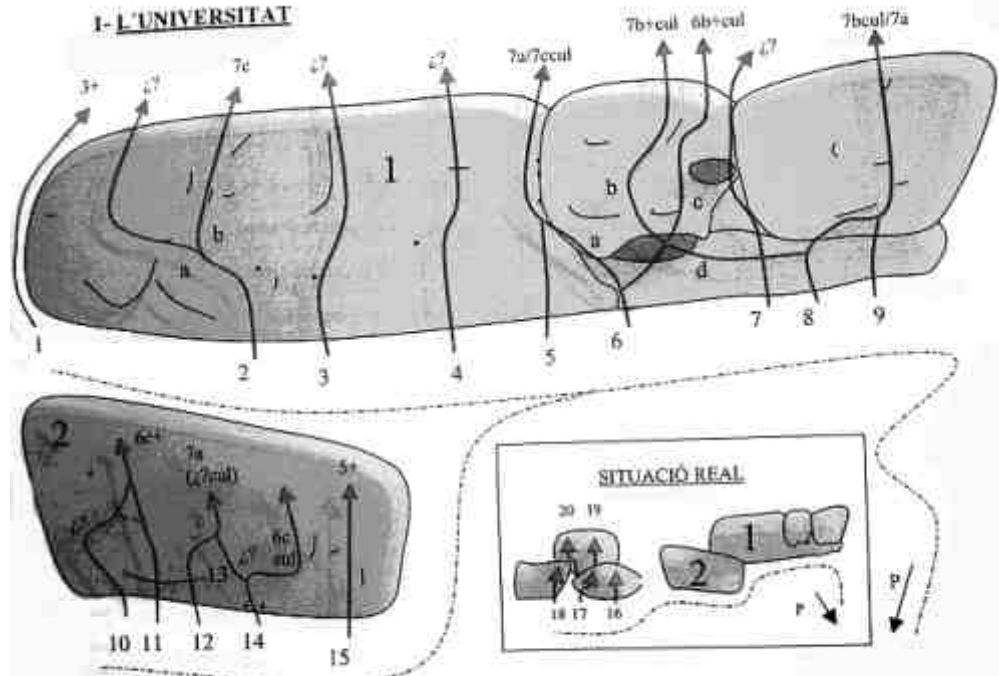
Grau i ressenyes: L'escalada es du a terme en plaques d'adherència i espectaculars desploms. Tot i la joventut del sector, ja compta amb 21 sectors on els graus van des del 3 fins al 8a+, però el grau més comú és superior al 6b. Tot i així, encara existeixen molts blocs per netejar i per obrir nous problemes. Les ressenyes es poden trobar a la biblioteca de la UECANOIA i estan a la disposició de tots els associats.



6- BEERACTIÓ



1- L'UNIVERSITAT





Roca

Dalmau

Assessors Jurídics

- Civil
- Matrimonial
- Estrangeria
- Penal
- Comunitats de propietaris

Assessoria d'empreses

- Fiscal
- Comptable
- Laboral
- Constitució de societats
- Projectes d'obertura d'indústries

Grup Palmés Ferran S.L.
C/Galicia, 6
08700 Igualada
Tel: 93 803 66 44

VIES FERRADES

Tot i que és ara que es posen "de moda" les vies ferrades i que sembla que faci pocs anys que s'hagin inventat, la primera via ferrada data de l'any 1843 quan es va equipar la via normal del Hoher Dachstein (2995 m) a Àustria. El 1869 també a Àustria es va equipar la paret sud del Grossglockner (3797 m) sostre d'aquest país.

Les Dolomites són considerades un dels paradisos pels "ferratistes" i és al 1903 quan s'equipa l'aresta oest de la Marmolada (3343 m).

En esclatar la 1^a Guerra Mundial, els exèrcits austríac i italià veuen en les ferrades una manera de controlar des dels principals cims els moviments de les tropes i és així que s'instal·len moltes vies ferrades i camins equipats per fer més ràpid el moviment de les tropes, on els cims servien d'immillorables llocs de guaita i de tir. Van arribar, fins i tot, a perforar túnels instal·lant-hi cables, escales i graons que els permetien accedir més fàcilment a l'interior de les

muntanyes aprofitant-les de refugi.

L'any 1936 la Societat Alpinista Trentina va començar a equipar als Alps la mítica "via delle Bochette" al massís de la Brenta, que ens permet travessar tot el massís d'oest a est, des del refugi Sella fins al refugi XII Apostoli.

A les Dolomites el fenomen ferratista va créixer els anys 60 amb Cortina d'Ampezzo com a centre neuràlgic. S'equiparen molts itineraris i és on el fenomen ferratista acaba convertint-se en una activitat més o menys popular.

A Catalunya els únics precedents que tenim són a la serra del Montsant i a Montserrat, que si bé no ho podem considerar ferrades, sí que són camins i graus equipats amb cordes, passamans, barrots, etc., que ens permeten accedir més fàcilment a llocs amb vistes espectaculars.

A Montserrat es pot considerar com a primera via ferrada la canal del Joc de l'oca equipat amb cordes i cadenes, molt perjudicat pels aiguats de l'any 2000.

El 1993 A.García Picazo i uns quants amics seus van començar a equipar la

INSTAL·LACIONS I REPARACIONS ELÈCTRIQUES

Josep Solà Muñoz

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

"Teresina" que puja des de Sta. Cecília fins a St. Jeroni. El primer tram arriba fins a l'agulla de Sta. Cecília, el 1997 es van equipar els ràpels per fer el descens i el segon tram fins a St. Jeroni es va acabar el 1998.

L'any 1999, X.Vidal i J.Vergara van començar a equipar la "Via Regina" a la cinglera d'Esplovins, a sobre mateix del pantà d'Oliana. Primer van equipar la via fins a l'agulla, que queda just a sobre de la carretera d'Andorra i ens ofereix una vista fantàstica del pantà d'Oliana. Actualment ja està equipada fins al capdamunt de la cinglera i us ho puc assegurar que té més d'un passatge interessant (extraploms, canvis de paret, flanquejos de vertigen, etc.).

Cal destacar també vies ferrades com les Dames a Montserrat, la Olmo-Urquiza al



Montsec d'Ares i la de Centelles, curtes però realment interessants per a iniciats.

A Andorra s'han equipat fins al moment una dotzena de ferrades i destaquen algunes com la del Bony d'Envalira com a

via ferrada d'alta muntanya o dues que hi ha a Canillo ben a prop de la Directíssima del Roc del Quer, que són vies d'escalada (max.V grau) equipades amb cable d'assegurament com les ferrades però que no tenen cap mena d'agafador, ni escala, ni res semblant... Es puja escalant i és molt recomanable anar-hi amb "peus de gat".



figura 1

Un cop introduïts de forma ràpida a la història de les ferrades passarem al material necessari per "anar a fer ferrades", tant el material individual com el col·lectiu.

El material necessari per no dir imprescindible que portarem a títol individual seria:

- ▲ Casc d'escalada (no de BTT) per protegir les caigudes i els possibles impactes de pedres.
- ▲ Arnés, baudrier, TALABARD... d'escalada, recomanable el talabard de pit i e complert per als nens.
- ▲ "Aparell de ferrades", que consta de bagues d'ancoratge, dissipador i mosquetons de ferrada. Aquí hi pot haver dos sistemes: en V i en Y.

Del primer sistema només comentarem que s'ha de mosquetonejar un sol tram de cordino perquè funcioni correctament l'absorció de l'impacte, si escau, és a dir, quan assegurem amb el segon mosquetó en el punt

d'assegurament superior hem de deixar anar el mosquetó que deixem enrere i no l'haurem de fer servir fins que arribem al proper punt d'assegurament. Recomanable el sistema en Y, més elaborat, del qual es troben versions comercials de diverses marques. Si el voleu casolà també el podeu fer, però no us estalviareu "calés". Tot i això si esteu decidits a "fabricar" l'artilugi necessitareu 3 m de corda "dinàmica" de 10'5 mm + 2 m més de corda del mateix diàmetre, el dissipador d'energia i els mosquetons de ferrada que llueixen una "K" i són grans d'obertura i amb el tancament de seguretats automàtic, no roscat. Vegeu figura 1.

- ▲ Guants fins de cuir per protegir les mans dels cables i claus.
- ▲ Botes de muntanya semirígides amb sola de bona adherència. Descartarem les botes plàstiques o molt rígides per incòmodes i les sabatilles esportives



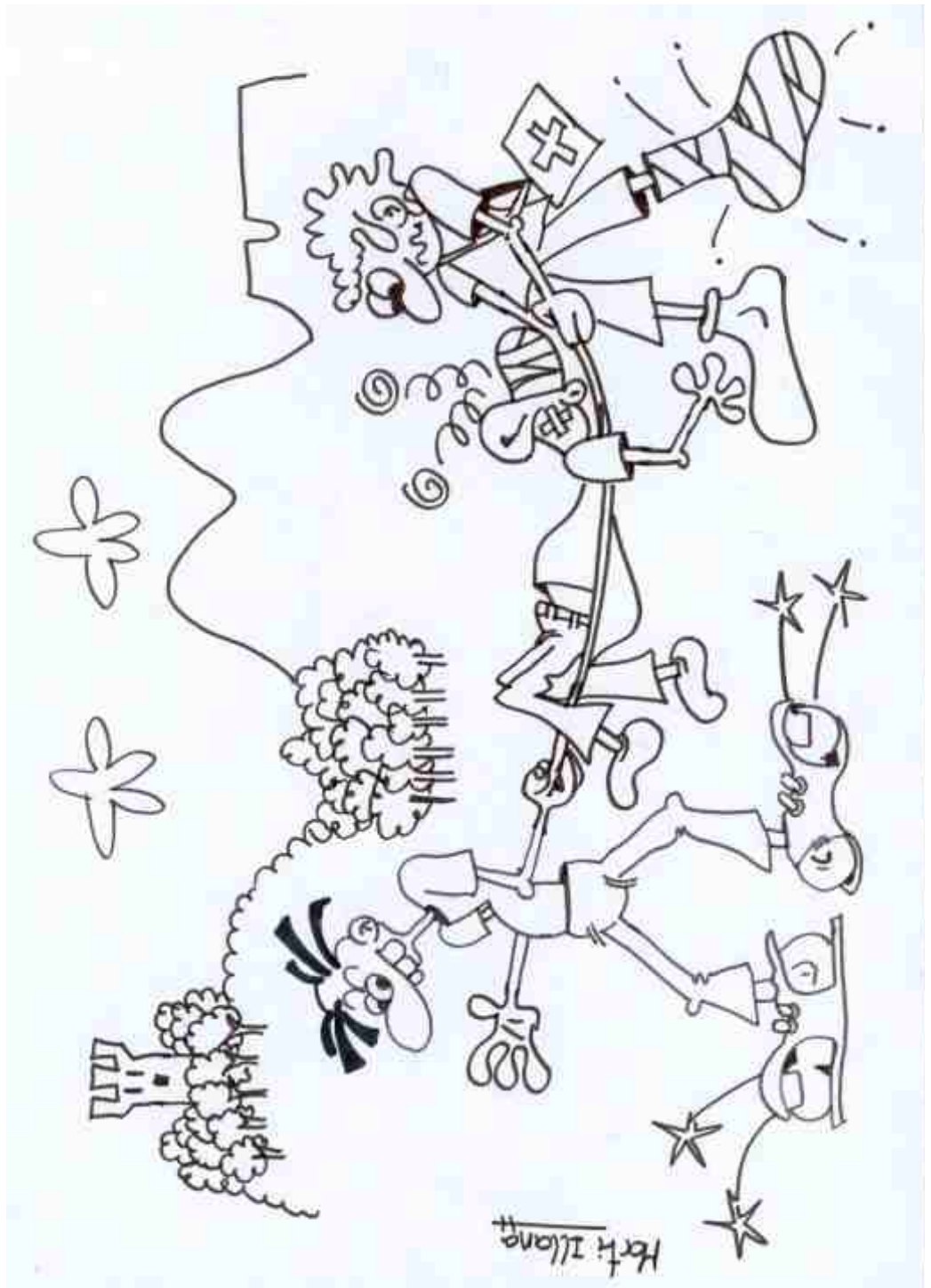
perquè no donen prou protecció.

- ▲ Grampons adaptables al nostre calçat. Evidentment només el portarem en vies ferrades a l'hivern en zones on puguem trobar neu o glaç.
- ▲ Si és un col·lectiu val la pena de portar una corda de 9 mm i 30m o més per assegurar els no tan experts o fugar-se de la via en cas de problemes o per rapelar si és necessari, un assegurador-rapelador (vuit, revers, cistelleta, etc.) I cordinos, bagues i maillons per abandonar en cas d'haver de deixar la via.

A la propera entrega tocarem l'equipament que podem trobar a les ferrades, els graus de dificultat i la progressió en vies ferrades. De moment ja teniu feina a anar a la botiga.

Apa, siau.





E.W.S. Industrial

- ✓ Portes metàl·liques,
manuàls o automàtiques
- ✓ Finestres
- ✓ Reixes (tanques)
- ✓ Manteniment industrial

Demaneu pressupost
sense compromís

*C/ Dinamarca, 3, Naus 2-3
08700 Igualada. Tel: 93 804 89 26.*

SECCIÓ JOVE DE LA UECANOIA

En Jordi Ruana i l'Albert Enrich, dos joves actius, amb ganes, que estimen l'esport i la muntanya, que saben del valor de l'esforç i la superació personal; dos joves que proposen de compartir experiències, moments, activitats... vida, amb aquesta innovadora secció.

Com és defineix la Secció Jove?

Doncs va néixer amb la idea de fer coincidir un grup de joves, que cadascú per la seva banda feia activitats relacionades amb el món de la muntanya, en sortides, dos o tres a l'any, que no suposen una activitat concreta sinó que són propostes obertes. El punt de referència és el lloc que es proposa per fer la trobada i a partir d'aquí tothom que hi va pot fer el seu esport habitual o si ho desitja, també pot iniciar-se en les primeres pràctiques d'una altra modalitat, per fer-ne un tastet i poder després dedicar-s'hi si li agrada.

Com i amb quins objectius vau tirar la idea endavant?

Vam veure que en el nostre entorn la imatge que teníem de la Uecanoia era la d'unes franges d'edat molt concretes. En acabar els cursets d'esquí infantils es feia una mica complicat de trobar activitats engrescadores per als joves, que no vol dir que no hi fossin, sinó que no eren massa evidents ni recolzades. Vam pensar que com que des dels joves les ganes hi eren, proposaríem a la Junta de fer aquesta Secció, que va ser molt ben rebuda i en això estem. N'hem fet ja la primera i la veritat és que n'estem molt contents i amb ganes de la segona, que ja preparem.

És complicat posar-la en pràctica?

Ara mateix no. Comptem amb la disposició del Club, els companys i els mitjans. Com que no pretenem fer cursets ni sortides oficials, sinó que les nostres són unes activitats que van sorgint segons les preferències, el temps o el lloc en què estem. L'únic que hem de coordinar és trobar un indret que sigui suggeridor i en el qual es puguin practicar diferents modalitats esportives, encara que també considerem la possibilitat que en un moment donat si les circumstàncies es donen i surt la pensada d'anar a buscar bolets, també es pot fer. Ens va passar un dia en què érem al lloc de trobada i com que plovia no era massa factible de fer les activitats previstes. Llavors algú va proposar de collir bolets i va acabar essent un èxit. Va ser una altra cara de la mateixa secció.

Quin criteri seguieu en preparar una trobada?

Doncs bàsicament la temporada en què estem i triar un lloc adient per fer les diferents modalitats que d'entrada proposem: Escalada, BTT, Excursionisme. La primera va ser als Ports de Besseit i la segona la preparem per a fer-la amb neu a Cambre D'Aze. Evidentment les modalitats a practicar seran diferents però d'això es tracta, de fer una secció viva i oberta, que vagi fent-se segons les diferents preferències i propostes dels assistents.

Cap on creieu que anirà evolucionant? Com una aposta de futur, potser?

Pensem que pot ser una porta, tant d'entrada al club de gent que en sortir, per edat, de centres d'esplai cerquen més activitats a muntanya a fer, com d'obertura del Club per donar a conèixer les noves propostes que darrerament s'estan duent

a terme de forma tan innovadora i necessària dins aquest món. Esperem que les persones que proven de començar en una nova activitat dins la nostra secció, se sentin prou atretes per ella com per continuar després fent sortides amb les corresponents seccions i cursets.

✍ Darrerament la Uecanoia està canviant: noves seccions, nova gent, propostes engrescadores per a totes les edats. Com assumeix el Club aquests aires? Hi està preparat?

Hem de tenir en compte que els canvis els fa la gent, si es fan propostes vol dir que hi ha demanda, quan algú té una idea val la pena que no quedi per provar, ja que totes poden ser molt vàlides i resultar, cosa que no se sap sense posar-les en pràctica, La més evident dins el Club ha estat l'Escola

de Muntanya. És una proposta que n'arrossega moltes altres, molta gent i que ha fet evidents les ganes de la gent tant de col·laborar com de compartir i ensenyar, sempre tenint molt clar, es clar, de fer-ho amb seriositat i rigor, que és com ara ho està fent la Uecanoia . Per això funciona.

✍ I per finalitzar, em dieu: Jordi, una muntanya?

Les Roques d'en Benet, als Ports, ...per molts motius.

✍ I tu, Albert, un moment?

Doncs molts, però potser el més...L'arribada al cim del Montblanc; fent excursionisme, va ser un instant intensíssim, d'il·lusió, superació, amistat i suport.



El millor secret per a no perdre'ns és saber sempre on som i saber-nos situar sobre el mapa. De totes maneres, si en algun moment ens despistem i tenim dubtes, o simplement volem confirmar la nostra situació, amb l'ajuda de les dues eines bàsiques que ja hem après a fer servir, el mapa i la brúixola, ens podem trobar fàcilment, si sabem triangular.

Càlcul de la posició per triangulació

En un entorn urbà, la cruïlla entre dos carrers ens permet identificar un punt sense marge d'error. Si fem servir aquest mateix principi, ens podem situar en qualsevol lloc, sempre i quan hi hagi visibilitat i tinguem dos punts de la realitat que puguem identificar fàcilment sobre el mapa, per exemple, dos cims.

Ens cal seguir el procés que descriu la figura 1a i 1b:

① Es mesura el rumb d'un dels dos cims o punts de referència amb la brúixola, i

seguint el procediment descrit a l'article anterior (Nocions d'orientació 6). Recordem que la fletxa de direcció ha d'apuntar en direcció al punt de referència escollit, i hem de fer coincidir el nord del limbe amb la fletxa que assenyalava el nord magnètic.

② Traslladem el rumb sobre el mapa, tal com vam descriure a l'article Nocions d'orientació 5. És a dir, sense moure el limbe de la brúixola, fem coincidir la fletxa nord de la placa base de la brúixola amb els meridians o línies verticals de nord a sud del mapa (no cal que tinguem en compte l'agulla magnètica), i situem la placa de la brúixola de manera que un dels seus extrems coincideixi amb el punt que hem identificat al mapa. Tracem una línia recta, fent servir la brúixola com a regla.

③ Repetim la mateixa operació amb el segon punt de referència que hem escollit.

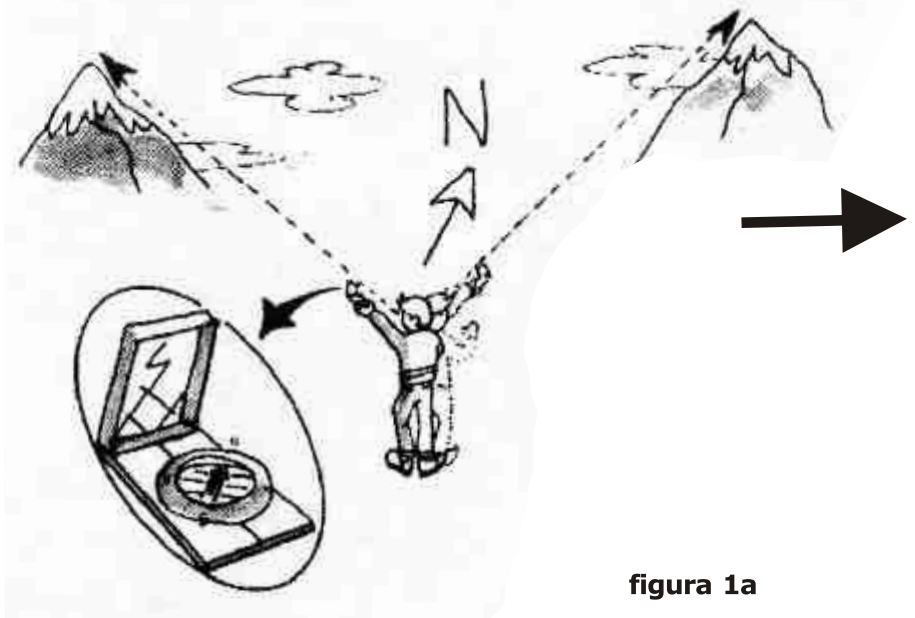


figura 1a

④ La intersecció de les dues línies que hem dibuixat sobre el mapa ens dóna la posició exacta del punt on ens trobem.

Aquesta tècnica és més eficaç com menys agut (més gran) sigui l'angle que formen les dues referències reals respecte a la nostra posició, però sense que arribi mai a superar els 90° .

Si fem servir tres punts de referència en comptes de dos, podrem afinar molt més la nostra posició.

Aquesta tècnica també es pot aplicar a l'inrevés, si el que ens interessa és poder tornar a localitzar el punt on ens trobem en un futur. Imaginem que trobem una lleneguera extraordinària i volem poder-hi tornar l'any sobre.

① Des de la lleneguera triem dos

elements de referència, en calculem els rumbos respectius, i en prenem nota (60° per a un cim i 120° per a un altre cim).

② Quan tornem l'any sobre a buscar la lleneguera, només ens cal situar-nos en el punt en què coincideixin els dos rumbos. Ens serà més fàcil si fem servir dues brúixoles, una per a cada rumb.

③ Amb la primera brúixola tracem el rumb del primer element de referència, el primer cim. Caminem en línia recta, seguint sempre el rumb corresponent, 60° .

④ Sobre aquesta línia de marxa, anem orientant la segona brúixola al segon cim o element de referència triat. Quan aquest segon element el tinguem a 120° (segon rumb), estarem de nou davant la lleneguera.

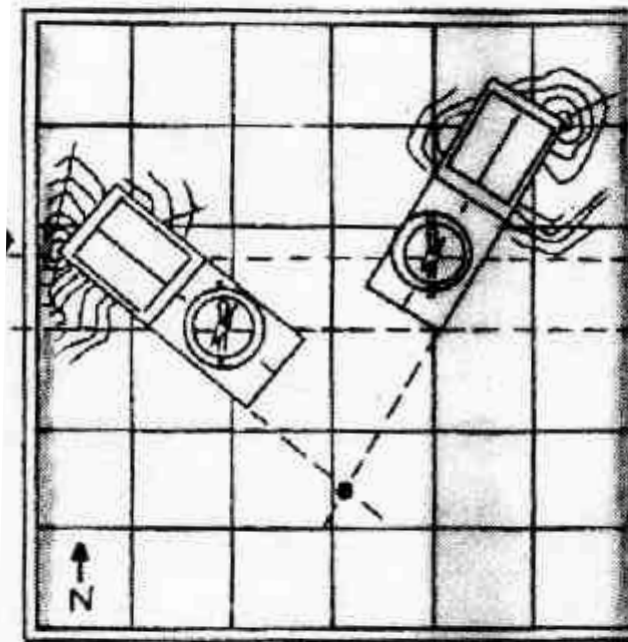


figura 1b

Cal triar dos elements de referència "permanents", és a dir, fàcils de reconèixer, visibles i que encara hi siguin quan tornem l'any sobre (un cim, una gran roca, una cabana ...)

Correcció del rumb per salvar un obstacle

En condicions ideals, la teoria es pot aplicar sense problemes, els mapes són plans i ens permeten traçar línies rectes tan llargues com vulguem, i marcar azimuts sense problemes. Quan ens trasludem al terreny però, ens trobem davant d'un territori molt variat, amb parets molt dretes i barrancs difícils de salvar, rius, torrents, llacs, ... En aquests casos, seguir el rumb, tant si l'hem marcat directament sobre el terreny, com si l'hem traslladat des del mapa, pot ser impossible.

Suposem que volem anar des del punt A fins a la masia del punt B, Cal Menut (figura 2), i el rumb que ens cal seguir és de 220° . Al cap d'una estona de marxa, ens trobem un barranc que no podem creuar, i per tant no podem seguir el rumb que teníem marcat. Per salvar el barranc, el més pràctic és girar a mà dreta i vorejar-lo. Si canviem de direcció però, no podem tornar a calcular el rumb per anar a Cal Menut, perquè des d'aquí ja no es veu.

No està tot perdut, si seguim aquestes instruccions podrem aplicar els coneixements que hem anat adquirint al llarg d'aquests mesos en qualsevol terreny, per accidentat que sigui. Per poder recuperar el rumb inicial, ens cal saber exactament quant (quants graus) ens hem de desviar, i durant quanta estona.

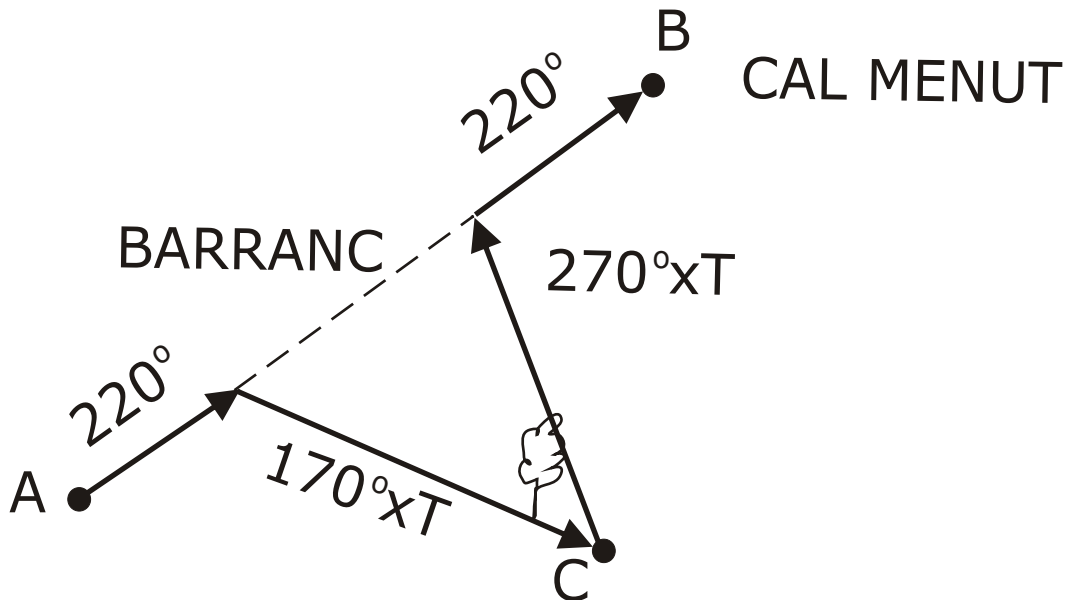


figura 2

tintoreria

FISOL

Av. Barcelona, 23
Tel. 93 804 60 61
08700 IGUALADA

Ctra. de Valls, 23
Tel. 93 803 37 70
08710 ST. MAGARIDA
DE MONBLIU

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



**TÚNEL
AUTO
RENTAT**

**Ctra. Igualada - Odena
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**

Parc Tous Soter, 12, 29 i 24
Tel. 93 803 23 60 - 93 805 42 67
Mercat de la Música, 171 - 174 - Tel. 93 804 68 07
08700 IGUALADA



**Parquing gratuït
exclusiu per als nostres
clients davant botiga.**

① Abans de tornar a mà dreta, agafem un element del paisatge que ens serveixi de referència per traçar un rumb, l'anotem i mirem l'hora. Pot ser qualsevol element en la direcció que ens cal seguir per salvar l'obstacle. En el dibuix, l'arbre del punt C. El rumb que seguirem és 170° fins que arribem a un punt que ens permet creuar el barranc, anotem el temps que hem tardat, 10 minuts.

② Ens cal saber quants graus ens hem desviat: $220^\circ - 170^\circ = 50^\circ$
(Rumb inicial rumb desviat)

③ Durant 10 minuts, hem restat 50° del rumb que ens havíem marcat al principi per anar a Cal Menut. Per recuperar-lo, ens cal fer l'operació

contrària: durant 10 minuts, sumar 50° al rumb inicial: $220^\circ + 50^\circ = 270^\circ$
(Rumb inicial + desviació = rumb de correcció)

④ Durant 10 minuts seguim un rumb de 270° , d'aquesta manera "desfem" el que hem fet per salvar el barranc, o l'obstacle.

⑤ A partir d'aquí, ja podem tornar al rumb inicial de 220° i continuar fins a Cal Menut sense problemes. Si ens tornem a trobar un imprevist, tornem a fer la mateixa operació.

Ens cal controlar els dos paràmetres clau: els graus que ens desviem i durant quanta estona, per tal de poder recuperar el rumb inicial.



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

RUPTURA DEL LLIGAMENT ENCREUAT POSTERIOR: PREGUNTES MÉS FREQUÈNTS

ÉS FREQUÈNT LA RUPTURA DEL LLIGAMENT ENCREUAT POSTERIOR?

Les lesions del lligament encreuat posterior són molt més rares que les de l'encreuat anterior. Podem diagnosticar-ne al voltant de 3 o 4 per cada 100 de l'anterior tot i que anatòmicament estan ubicats amb una estreta relació. A la figura 1 es pot veure la seva localització.

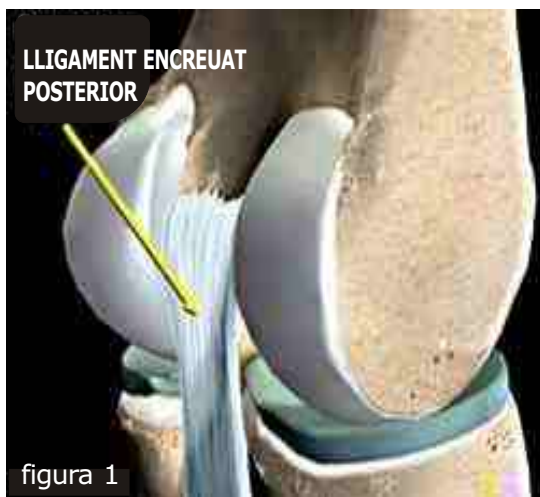
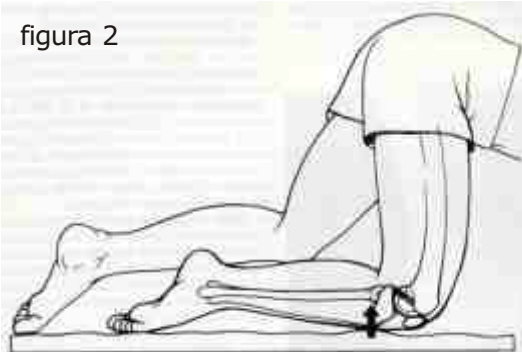


figura 1

QUIN ÉS EL MECANISME DE RUPTURA MÉS HABITUAL?

Sovint veiem aquest tipus de lesions amb relació a traumatismes de gran energia que provoquen una traslació posterior de la tibia sobre el fèmur quan el genoll està a 90° (en accidents de trànsit quan el genoll colpeja sobre el tauler de control del cotxe) o també durant la pràctica esportiva en traumatismes que provoquen una hiperextensió del genoll (figures 2 i 3).

figura 2



SÓN LESIONS AÏLLADES?

En realitat la lesió aïllada del lligament no és freqüent. Sovint s'associa a lesions d'altres estructures de la part posterior i externa de l'articulació del genoll.

QUINA SIMPTOMATOLOGIA PROVOCA?

Després del quadre florit de dolor, inflamació, limitació funcional i vessament del genoll, les ruptures d'aquest lligament es toleren molt més còmodament a curt i mitjà termini que les de l'encreuat anterior. Així com les lesions típiques de creuat (que coneixem de forma més mediàtica per la gran prevalença en jugadors de futbol) provoquen molta inestabilitat del genoll, les ruptures del creuat posterior es comporten de forma molt diferent. En aquests casos la recuperació del genoll acostuma a ser molt més ràpida i no apareix la sensació de fallada quan fem moviments de rotació durant la pràctica esportiva. No obstant



figura 3

això, sabem que el fet que la tibia es desplaci a posterior sobre el fèmur provoca seriosos trastorns sobre l'articulació a mitjà-llarg termini. La major part d'aquests trastorns són canvis degeneratius en l'articulació femoro-patelar (entre la ròtula i el fèmur) i el compartiment extern del genoll.

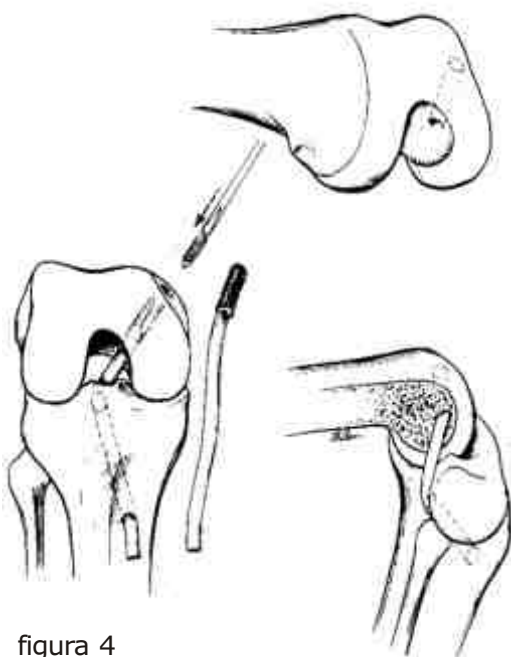


figura 4

QUIN TRACTAMENT ES REALITZA?

Quan la lesió del lligament és clara i es presenta en un genoll amb pocs canvis degeneratius s'aconsella reconstruir-lo. Això es fa habitualment amb tècniques artroscòpiques i poden utilitzar-se diverses estructures per fer-ho, tot i que la més utilitzada és el tendó d'Aquil·les de donant. A les figures 4 i 5 podem veure en esquema la tècnica quirúrgica i la imatge artroscòpica del lligament una vegada reconstruït.

QUIN ÉS EL TEMPS DE RECUPERACIÓ?

Es considera aproximadament el mateix que per al lligament encreuat anterior; uns 6 mesos. Com en totes les lesions lligamentoses que hagin estat intervingudes quirúrgicament o no, el procés de rehabilitació és fonamental i cal una gran col·laboració per part del pacient.

Dr. Xavier Pelfort
Hospital del Mar IMAS
Centre Mèdic Mútua Igualadina



figura 5

Entre els actes commemoratius del I Aniversari de l'Entitat cal destacar el "Dinar de Germanor" que tingué lloc al popular restaurant Can Ramonet, de Miralles, al qual assistiren la major part dels associats com també nombrosos simpatitzants.

d'Aneto per la glacera de Barrancs, efectuades per J. Esteban i F. Rodriguez. També s'ascendí la Pica d'Estats, el pic de Norís i el Monteixo.



Acte d'inauguració de la "sala Salvador March". Hi podem veure d'esquerra a dreta: S. Carretero, Mn. Genis Padró, J. Vidal Bertán, A. Llobart, E. Martín Buro i el menut Jacint Morist.

Entrem a la segona meitat de l'any 1965 i destaquem que entre els dies 15 i 28 d'agost s'instal·là al Pla de l'Artiga (Val d'Aran), el II Campament de Vacances, des del qual es portà a terme una considerable activitat. Com a empreses més importants, per aquella època, es poden citar l'ascensió de La Forcanada per la canal de la punta sud, l'Aneto i Espatlla

El II Campament de Tardor es portà a cap els dies 2 i 3 d'octubre, en les immediacions del veïnat de Santa Perpètua de Gaià (Conca de Barberà). L'esdeveniment resultà molt reeixit i els seus organitzadors, senyor Joan Batalla i companys del Same, foren molt felicitats per l'èxit obtingut.

A finals del mes de novembre, les obres de remodelació del local social, per adequar-lo a les necessitats del moment, restaven a punt per a la seva utilització.



II campament de tardor a Santa Perpètua de Gaià (Conca de Barberà).



Joan Vives amb un grup de participants al II curset d'esquí alpí

L'acte d'inauguració del que es batejà com a "Sala Salvador March", tingué lloc el dia 8 de desembre, festivitat de la Immaculada. Assistiren a la cerimònia el president senyor Enric Martín i Buró i altres membres del Consell General de la UEC. El Rev. senyor Genis Padró, arxiprest de Santa Maria, procedí a la benedicció del local i seguidament dirigí als assistents unes sentides paraules i elogià el record que els excursionistes dedicaven al company malauradament desaparegut. També feren ús de la paraula el senyor Josep Vidal Bertrán, en representació de l'alcalde d'Igualada, el senyor Enric Martín Buró i el president de la delegació d'Igualada, senyor Jordi Morist Tomás. En acabar s'obsequià als assistents amb un vi d'honor.

Es finalitzà l'any amb el II Curset d'Esquí. Les classes teòriques, a l'acollidor espai d'esbarjo i reunió del nostre local social i les pràctiques a les pistes de Soldeu (Andorra), tingueren lloc del 9 al 26 de desembre, sota l'organització i direcció d'en Joan Vives.

MOBLES MARSOL
Des de 1946
Av. Banyeres, 29 - IGUALADA. TEL. 93 803 27 52 - FAX. 93 803 31 93

Benvolguts amics,

Per fi ja el tenim aquí; tots els cims i prats del Pirineu ja estan emblanquinats. Ja és moment d'encerar les fustes, les taules o d'esmolat els grampons i piolets sense deixar-nos els de les raquetes als peus. Per això, els webs d'aquest mes estan relacionats amb aquest magnífic mantell de color blanc anomenat neu.

Esquí de fons <http://www.esquidefons.org>

Tots els amants de l'esquí nòrdic o esquí de fons tenen una cita en aquesta pàgina. Hi trobarem des de l'estat de les pistes, competicions recents, clubs d'esquí de fons, galeria d'imatges, una mica d'història sobre aquest esquí, tècnica i totes les notícies relacionades amb el món del nòrdic. Realment és una proposta molt interessant per a tots aquells practicants, experts o novells de l'esquí nòrdic.



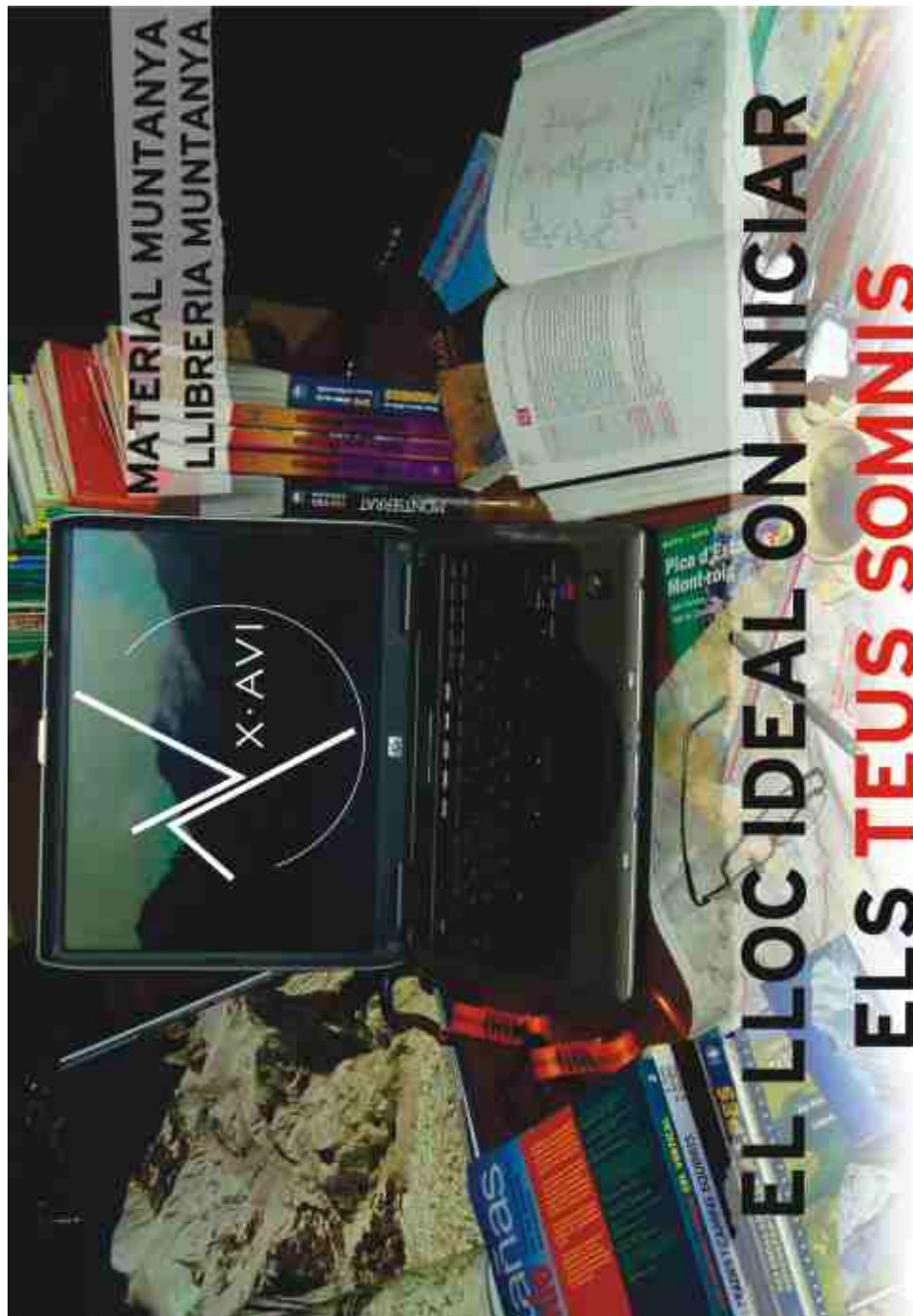
Esquí de muntanya <http://www.esquidemuntanya.com>



Per als amants de l'esquí de muntanya, us recomano que doneu una ullada a aquesta pàgina dedicada exclusivament a la varietat d'esquí que ens ocupa. Conté informació tècnica, piades???????, fotografies, articles, entre d'altres. Sobretot cal remarcar la secció de seguretat. Aquesta secció posa a disposició de l'usuari explicacions molt acurades sobre el món de l'arva???????????, allaus, escales de perills, etc.

Bé, amics. Fins a la pròxima. I ja ho sabeu: Per a recomanacions em podeu escriure a:

danipolaparedes@hotmail.com
Altamuntanya@uecanoia.net



EL LLOC IDEAL ON INICIAR

ELS TEUS SOMNIS

C/ DINAMARCA num. 1 NAU F/6 POL. IND. LES COMES

93.801.70.78 TRUQUEU-ME

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

Dolícles, 8 · Igualada www.mutuaigualadina.net