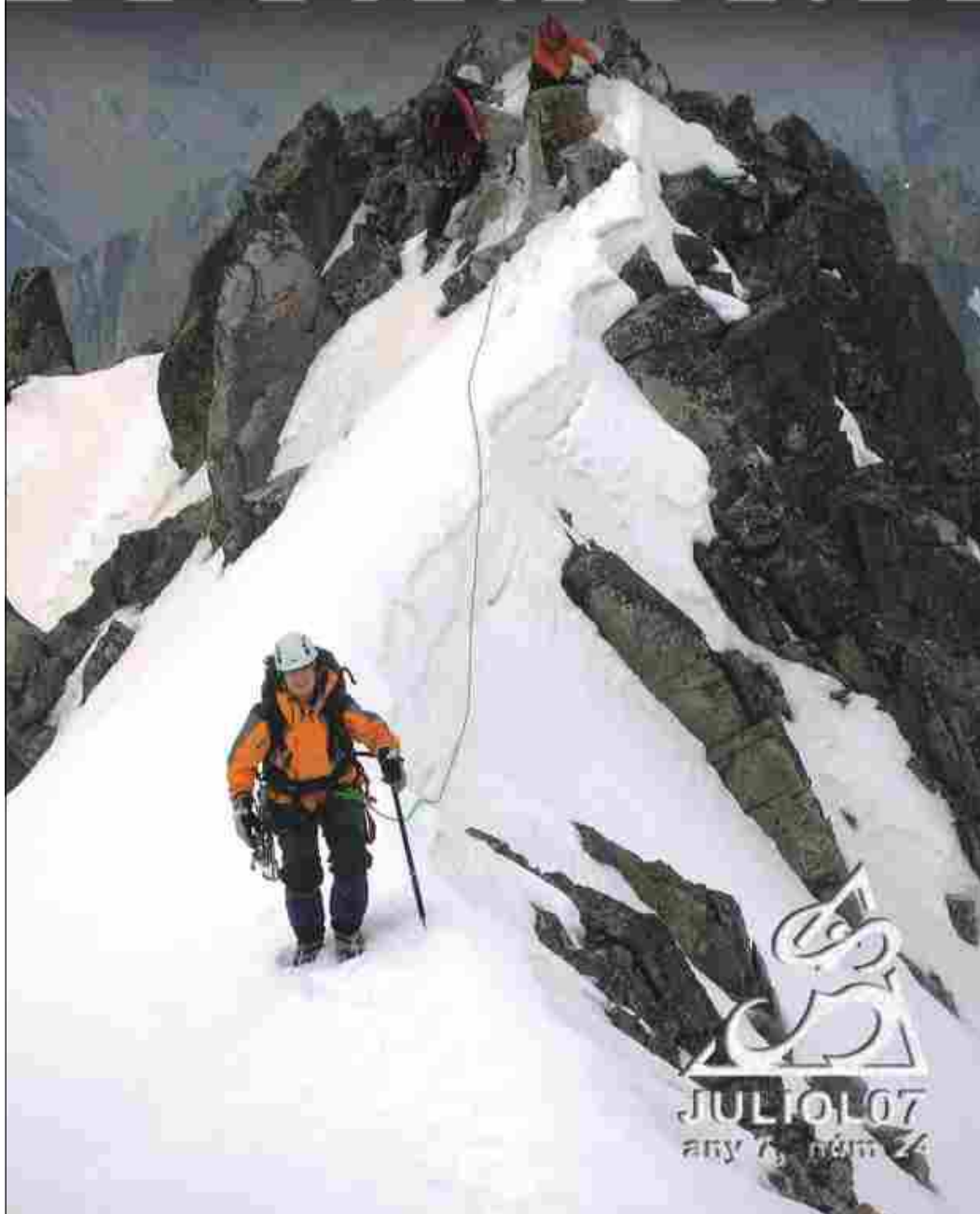


CLUB EXCURSIONISTA

UECANOIA



sumari

Maquetació:
Caterineta Font

2 - 3

fent esquí de muntanya als alps

4 - 5

ressenya

6 - 9

tècnica i pràctica

10 -13

mittellegi, l'aresta de l'eiger

15

l'acudit

16 -17

així es, això és

18 -19

aneto x-estasen

20 - 22

retalls de la nostra història (16)

23

notícies "nou esport"

24

el club i els webs

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



CLUB EXCURSIONISTA UECANOIA

C/ de Sant Magí, 28 - Apartat 267
08700 IGUALADA

Tel./Fax 93 803 20 47

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

Dipòsit legal: B-31.934-2001

AFILIAT A LA FEDERACIÓ D'ENTITATS
EXCURSIONISTES DE CATALUNYA

editorial

L'altre dia, escoltava un grup d'amics com esperaven ansiosament que arribés el moment d'agafar el material i marxar. Semblava que només visquessin els caps de setmana. Durant la setmana assaborien intensament la darrera sortida i alhora organitzaven la propera: quin material, quin menjar, quin cotxe prendrien, quin cim intentarien assolir.

Moltes vegades m'he preguntat el perquè d'aquest neguit d'aventura. És potser una manera de viure com una altra... El que tinc clar és que estan satisfets d'haver-la descobert. Han trobat un misteriós camí que els ha portat a través de les seves vivències a la muntanya, a sentir-se individus realitzats, persones asserenades. A través d'un llenguatge etern i misteriós, després de convertir l'experiència en consciència, han establert una comunicació amb la muntanya.

Han descobert que el cim, el cim autèntic, no és aquella plataforma estèril que hi ha al final de la verticalitat, sinó que està dins d'ells i que poden assaborir-lo quan vulguin al llarg de la seva vida.

Aquesta descoberta els fascina, senten la muntanya com un ésser al qual lliuren les seves passions de persona humil i alhora aquesta els les torna multiplicades. Com poden trair aquest sentiment? I en tot cas, a ells mateixos?

Si hagués d'extreure alguna conclusió de tantes converses compartides, podria dir que en la muntanya, l'acció és tan sols el primer contacte; més tard, la bellesa de l'experiència viscuda es transmuta en consciència. S'estableix un contacte entre dues parts, neix dins d'ells una sensibilitat envers la naturalesa bruta que, fins i tot, es reflecteix en alegria a les seves mirades.

Troben dues vessants diferents dins el mateix món. Una és la simple descripció banal dels gestos necessaris per a l'ascensió, les anècdotes; l'altra és la vessant profunda, la font eterna que els motiva a tornar-hi per sentir i viure un cop més la veritat.

Amics, que durant molt temps seguïu compartint iniciatives, sortides, experiències... i sobretot que pugueu convertir en realitat tots aquells somnis de muntanya, que recorden als que omplen els primers anys de vida adolescent.

fent esquí de muntanya als alps

Sortim dos cotxes el divendres dia 27 d'abril a 2/4 de 12 de la nit en direcció al petit poble d'Avérole, al costat de la frontera entre França i Itàlia, als Alps. A mig trajecte, cap a les 3 de la matinada, parem a fer una capcinada. Els Alps, quina immensitat de muntanyes, i que lluny que arriben a ser !! Un ocell cantaire ens acompanya en el bivac fins a les 7 del matí.

Abans d'arribar al Refugi d'Avérole, veiem a la dreta un castell d'on surt la via ferrada Pont del Diable, una de les més conegudes de la zona. Tenim la temptació de posar-nos-hi, però el rellotge decideix per nosaltres. Tenim molta feina per fer i poc temps. Tenim previst de pujar des del Refuge d'Avérole (a 2229 m,) i baixar pel Refuge des Evettes, a 2590 m d'alçada, i cal anar a portar un cotxe al punt d'arribada. Ens canviem de roba i iniciem $\frac{3}{4}$ d'hora de pujada cap al Refuge d'Avérole. Quan arribem, encara tenim temps, abans de sopar, de graduar l'altímetre, mirar el GPS, posar les pells als esquís, buscar el camí de sortida, ... per no perdre temps l'endemà, ja que l'ascensió a l'Albaron es presenta llarga i complicada. Tots vuit amb aquelles ganes de fer cim ! Encara ens falten 1400 metres de desnivell per poder trepitjar el cim !

Dia 29 d'abril, diana a les cinc del matí !! Sortim del refugi a les 6, tots esmorzats. Després de sis hores de pujada, ens carreguem els esquís a l'esquena per passar el "famós pas escalabrós", un pas força mal "girbat", equipat amb cordes fixes en bastant mal estat. El grup de 8 excursionistes del Club Ucanoia, compacte i unànimе, amb el vocal al davant, assoleix el cim de l'Albaron, de 3637 m, a les 12 del migdia. Ens fem la foto de grup i contemplem la vista espectacular dels Alps, amb el massís del Montblanc al fons. Envoltat de



muntanyes per tot arreu, amb aquella barreja de colors blanc i marró que fan d'aquella imatge una catifa de natura paisatgística que et fa treure l'alè, i et fa sentir insignificant per uns moments.

Després d'haver menjat i reposat toca la segona part, perquè un cim no s'ha assolit fins que no s'ha tornat al lloc de sortida. Tenim al davant la cresta Selle de l'Albaron, una cresta de baixada que es fa dir sí senyor i que ens durà, amb tres quarts d'hora, a 3474 m., a posar-nos els esquís. Iniciem la baixada enmig dels seracs tots junts, sempre junts, perquè una trajectòria incorrecta a la baixada podria tenir conseqüències fatals. Tot gaudint d'una neu extraordinària durant el descens i fent lliscar els esquís, ens adonem que som persones minúscules enmig d'un paisatge sublim. Arribem al Refuge des Evettes a les 4 de la tarda. Ens instal·lem, eixuguem la roba i comentem l'ascensió prevista per a l'endemà. Amb

Josep Ma. Vilarrúbias



Cim de l'Albaron (3637 m)

el refugi ple de gom a gom, aconseguim trobar un espai per sopar i celebrar el repte assolit amb un bon vi gentilesa del vocal. Per a l'endemà, ens decidim per fer la Pointe Francesetti (3429 m).



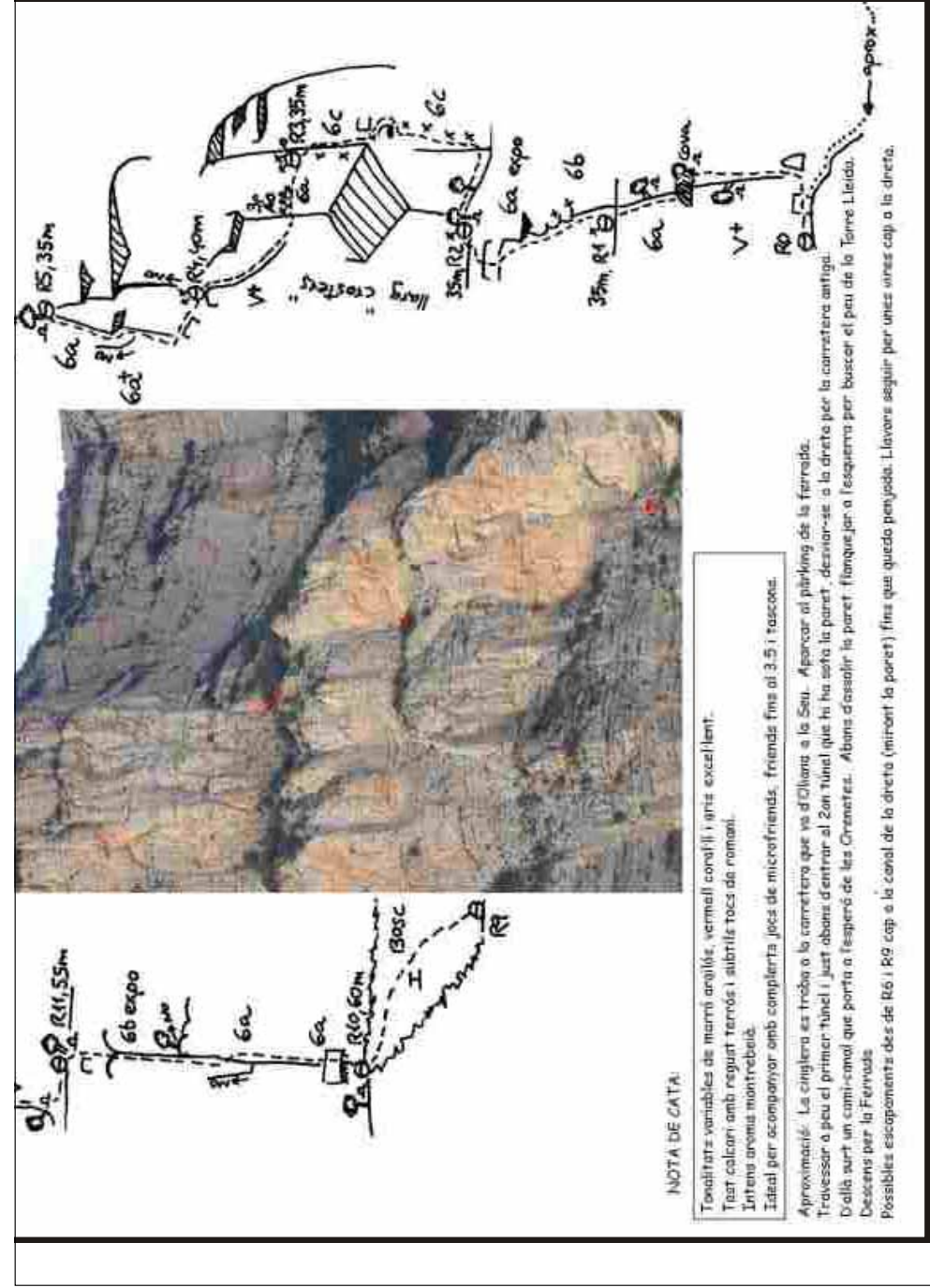
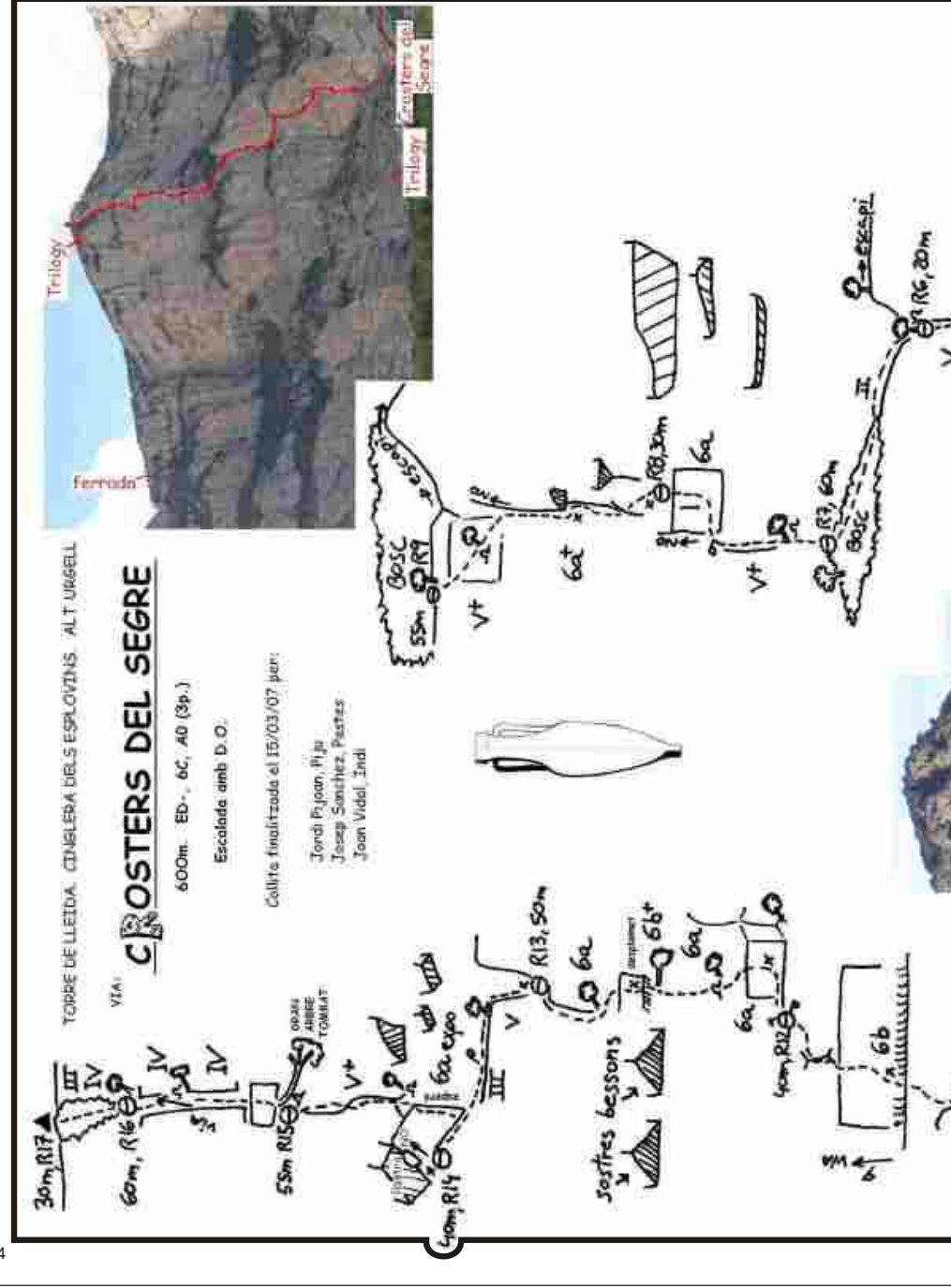
Punta Francesetti (3429 m)

Ens llevem a les 6, i després d'esmorzar ja estem a punt per a l'ascensió, són 900 m de desnivell però amb una gran diferència meteorològica, el cel està ennuvolat. Baixem al Pla des Evettes i ens dirigim cap a l'esquerra per fer la pujada cap del cim. Les voltes maria no són fàcils de fer, les ganivetes fan la seva feina i al cap de tres hores arribem al Col de la Disgrace, a 3225 m d'alçada. Ens traiem els esquís i tots vuit alpinistes ens calcem els grampons, i enfilem la pujada en direcció al cim. Al cap de mitja hora assolim el cim, però el paisatge no és el mateix. Perduts en aquella boira i aquell silenci, entre França i Itàlia, gaudim d'aquell moment, d'un altre cim assolit.

Emprenem la baixada tot seguit perquè comença a nevar i la visibilitat va minvant per moments. Ens posem els esquís i ... a gaudir de la baixada ! Com sempre, curta i obligada, posa a prova el nostre nivell com a esquiadors. Arribem al refugi i liquidem el deute de l'estada. Mentre surt el sol, fem una fantàstica baixada fins al cotxe. Les cames noten el cansament de dos dies intensos d'esquí, i hi ha alguna caiguda descontrolada. Arribem al cotxe i mirem enrere: per quina llenca de neu hem baixat ? Des d'aquí, sembla impossible poder baixar per enlloc.

Anem a buscar el cotxe que havíem deixat a l'altra vall dos dies enrere i tornem cap a casa, cansats però contents i satisfets per les fites assolides.

Alguns de nosaltres, en el camí de tornada ja pensem a repetir d'experiència l'any vinent.



REUNIONS EN ROCA

Moltes vegades trobarem gent que comença a escalar via llarga o clàssica i, tot i que escala força bé en vies esportives, es troba sorpreses com per exemple que no hi ha reunions o no hi ha assegurances.

Ara que comença l'estiu, temporada d'escalar en roca, un tema que cal tenir controlat són les reunions. Com ja sabeu, una reunió és el punt de trobada (el d'Andorra, NO) dels integrants de la cordada i serveix per assegurar l'escalada i evitar que una possible caiguda arrossegui el company, per recuperar material, intercanviar les posicions de primer escalador a segon, descansar... un cop hem acabat el llarg de corda.



figura 1

Podem trobar vies equipades, en què ja trobem les reunions instal·lades amb dos o tres ancoratges (parabolts, spits, químics, etc.), a vegades amb cadena inclosa. Són molt segures i per això les aprofitarem sempre que es pugui. Si només hi trobem els ancoratges haurem de fer el triangle de forces bàsic amb una cinta cosida de reunió (recomanable que sigui de dinema) i quatre mosquetons de seguretat amb tanca roscada.

Començarem posant un mosquetó de seguretat a cada ancoratge i passarem la cinta de reunió per tots els mosquetons. Després agafarem els segments que ens quedaran entre mosquetons i els girarem 180° creant tants bucles com segments hi hagi i els unirem amb el segment de cinta que passa per sota amb un mosquetó de seguretat (figura 1). Ja tenim triangle de forces. Cal no treballar amb angles superiors a 60° ja que així es reparteixen millor les forces en els ancoratges (fig. 2). Són reunions mòbils i poden treballar en moltes direccions.



figura 2

Si anem a fer vies no equipades, els ancoratges els posarem nosaltres fent servir *friends*, empotradors o tascons, pitons, etc. No són tan segures i, per tant, s'han de prendre una sèrie de mesures per evitar que, en cas de caiguda del company de cordada que va primer i si salta un ancoratge, no es desprengui tota la reunió. La mesura més recomanable és fer un triangle de forces semibloquejat si tots els punts d'ancoratge són igual de segurs.

Per fer un triangle semibloquejat, simplement farem un nus a tots els braços del triangle de forces tenint en compte la direcció cap on ha de treballar la reunió en cas de caiguda del company



Triangle de dos braços amb un braç semibloquejat.
figura 3



Triangle amb els dos braços semibloquejats.
figura 4



Triangle bloquejat sobre tres ancoratges.

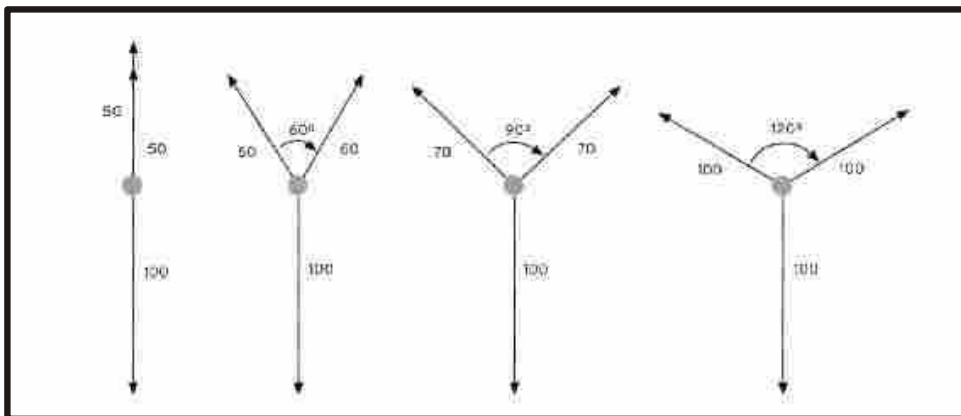
(Vèrtex núm 211)

i sempre permetent que el minitriangle que ens quedarà tingui mobilitat i pugui treballar en diverses direccions. La funció que busquem en crear aquest triangle de forces més petit és reduir el recorregut del punt de reunió en el cas que es desprengui qualsevol dels punts d'ancoratge en una caiguda del company de cordada i evitar així que els altres ancoratges i el mateix punt de reunió pateixin de forma excessiva. Aquest tipus de reunió el farem servir sempre en vies no equipades.

Hem de tenir en compte que en un triangle de forces els punts d'ancoratge estan responsabilitzats per igual i, per tant, en cas de sotragada teòricament tots suportaran els mateixos kN de força. Ens podem trobar que, per exemple, de tres punts d'ancoratge en tenim un de molt bo i dos de molt precaris. Amb un triangle de forces bàsic els tres punts suporten un 33 % de l'impacte i ens arrisquem que salti qualsevol dels punts d'ancoratge més febles. Si som valents o més llançats que prudents i volem continuar, l'opció més vàlida que tenim és responsabilitzar els punts d'ancoratge de forma diferent de manera que el punt més fort suporti un tant per cent més

elevat de l'impacte en cas de caiguda del company. Com ho farem això? La manera recomanable és crear una minireunió semibloquejada amb els dos punts dèbils que repartiran forces al 50% entre ells i aprofitar el teòric punt de reunió que ens quedarà com a punt d'ancoratge per a la reunió que muntarem amb el punt d'ancoratge fort i segur que ens queda. Fent aquesta maniobra el punt fort suportarà el 50% de les forces i els altres dos punts més dèbils el 25% cadascun (fig. 3). Podem complicar més la maniobra buscant més punts d'ancoratge si la reunió és MOLT precària i si volem que ens quedi un punt de reunió final que sigui relativament segur. Això s'ha de valorar sobre el terreny tenint en compte que val la pena tenir el màxim de precaucions.

Si hem de rapelar per abandonar la via, el que farem serà buscar un mínim de dos punts d'ancoratge. No caldrà posar-hi mosquetons de seguretat. Hi passarem una cinta de бага -o en aquest cas fins i tot un *cordino*- farem un nus per unir els dos caps i així ens quedarà una anella. Agafarem els dos segments i directament farem un nus de manera



Funcionament de les diferents forces que intervenen en una reunió triangularada amb dos punts d'ancoratge. Cal intentar treballar amb angles inferiors a 60 graus. (Vèrtex núm 211)



figura 4 (Vèrtex núm 211)

que quedin els dos bucles units (fig. 4) i ja haurem muntat un triangle de forces bloquejat. En aquest cas no caldrà posar cap mosquetó al punt de reunió. Hi posarem la corda directament o com a molt un *maillon* que aguantí 400 kg i llestos. Una altra opció és buscar dos punts d'ancoratge, igualment lligar dos *cordinos* o cintes per separat amb dos nusos de vuit doble, passar la corda pels dos que quedin lliures i així la corda treballarà per dos punts i patirà menys.

Ara toca anar a escalar. Apa, siau!



L'Eiger i la Mittellegi des de Grosse Scheidegg.

El massís central de l'Oberland Bernès, al cor de Suïssa, possiblement alberga la concentració de gelers més important dels Alps, flanquejades per una desena de cims que superen els quatre mil metres. En aquesta basta extensió alpina presentem dues propostes d'activitat diferents que ens permeten fer-nos una idea bastant clara de les possibilitats de la zona.

La primera és una escalada al mític cim de l'Eiger per l'aresta Mittellegi. Probablement una de les arestes més maques que podríem trobar. La segona és una travessa que ens permetrà endinsar-nos en el cor glaçat del massís amb uns paisatges certament feréstecs.

L'Eiger (3.970 m)

Un cim mític i llegendari, difícil es miri per on es miri i amb una climatologia sempre canviant que obliga a progressar amb rapidesa i seguretat.

L'itinerari

Estació d'Eismeer (3.159 m) Cabana Mittellegi (3.355 m) Aresta Mittellegi Eiger (3.970 m) Nördlis Eigerjoch (coll nord de l'Eiger, 3.614 m) Südl Eigerjoch (coll sud de l'Eiger, 3.759 m) Refugi Mönch (3.657 m)

L'aproximació

Començarem per agafar el tren cremallera de la Jungfrau, que no és

Les ascensions de l'Oberland⁽¹⁾ David Mengual Padrós

precisament econòmic. El podem agafar a Interlaken, a Grindelwald o a Lauterbrunnen. Si tens la precaució de pujar amb el primer tren a les 7 h del matí i baixar qualsevol dia abans de les 12 h, hi ha un bitllet d'anada i tornada amb un descompte molt important.

En arribar amb el tren a l'estació d'Eismeer (3.159 m), sortim a la galeria que a través de quatre grans finestres ens permet veure des de la gelera Fiescher fins a la mateixa Cabana Mittellegi a la qual ens dirigim, situada sobre la Mittellegi Hörnli.

És impressionant observar la cara nord del Gross-Fiescherhorn que des del cim es precipita 1.250 m sobre la gelera; impressionant per l'alçada i per l'extensió de la paret que penja d'una aresta de gairebé 4 km de llargada.

Davant l'admiració dels turistes, sortim de l'estació per la petita porta que, des del final de la galeria en la direcció del tren, dóna accés a un sinistre túnel que ens deixa a la gelera. És un túnel fred, fosquet i glaçat. Poc després d'entrar, enmig de la foscor, ens hem de calçar els grampons. Un cop a la sortida, un parabolt ens permet assegurar el salt a la gelera. Hi ha una rimaia.

La neu és tova i gairebé no hi ha traça. Ens dirigim cap a la cabana que tenim al davant tot flanquejant la paret sud-est de l'Eiger. Tenim dues opcions. La primera consisteix a arribar fins al primer esperó rocallós i des d'allà flanquejar per roca fins a la cabana. Una cordada de suïssos que ens segueix opta per aquest itinerari. Segons les ressenyes, l'entrada a la roca consisteix en un llarg d'escalada de III. No ho acabem de veure clar amb les botes de plàstic que duem i no ens acabem de decidir. Encara no estem posats en el

tema, com sempre ens pesen moltíssim les motxilles i optem per la segona opció que consisteix a perdre uns metres d'alçada per la gelera i avançar fins a la vertical de la cabana. Un cop la tenim al capdamunt, més de dos-cents metres per sobre nostre, accedim a l'esperó rocallós que, equipat amb grans estaqués, ens permet accedir sense problemes fins al refugi.

Sense grans problemes vol dir que vas caminant per unes terrasses pedregoses plenes de sorreta fina que fa de mal passar. Quan s'esdevé molt dret cal grimpar una mica. La inclinació no deu superar en cap moment els 45° i, per tant, gairebé no calen les mans, però tampoc és que sigui fàcil i no es pot abaixar la guàrdia.

El refugi està penjat al bell mig de l'aresta... Mentre pujàvem amb el cremallera, hem vist en un vídeo publicitari que l'any 2001 van substituir la vella cabana per aquesta més moderna



La cabana Mittellegi i l'aresta homònima

Mittellegi, l'aresta de l'Eiger i altres

amb 50 places de capacitat entre l'edifici principal i un edifici annex en forma de barril. A nosaltres ens instal·len en aquest barrilet tot i que només som una dotzena de persones.

Des del refugi, al panorama que veïem des de l'estació cal afegir la vall de Grindelwald, el poderós Schreckhorn i la nostra aresta...

L'aresta, des d'aquí, fa respecte. Mirant-la seriosament em sembla que preferiria haver-la fet que haver de fer-la... però ja som aquí i l'hauem d'intentar.



Remuntada, des de Konkordia, cap a Jungfraujoch

DP: 326 m DB: 150 m H: 2 h 15 min

L'ascensió

Sortim els darrers a les cinc de la matinada... (La guarda ho va decidir així sense consultar-nos i ens n'adonem quan ens despertem).

Encordats i amb el casc, iniciem l'escalada pràcticament a la mateixa terrassa de la cabana. L'aresta és fina com ella sola. Les gramponades ens indiquen la ruta a seguir constantment. L'itinerari és obligat i laboriós. Obligat perquè si et desvies cap a la cara nord o la sud la dificultat augmenta sobtadament i recules encara més ràpid. I laboriós perquè en tot moment estàs en terreny delicat que requereix tota l'atenció. La dificultat tècnica en cap

moment supera el IV-. És de II i III sostingut i quan augmenta una mica trobem les cordes fixes. Hi ha 200 metres de corda fixa. A més, en els passos més delicats trobem parabòlts, pitons i alguna que altra anella o estaca. Tot i això, en funció de la neu, com sempre, és necessari portar 4 o 5 friends variats, alguns tascons i algun pitó per si de cas.

A un primer tram horitzontal fins un gran gendarme segueix un segon tram molt més dret equipat amb 3 cordes fixes. L'aresta es tomba i arribem a un nou gendarme (Grosser Turm 3.692 m) de fàcil accés. Descendim amb un ràpel de 15 metres equipat amb una anella que ens deixa en una bretxa a l'inici d'una corda fixa molt curta, de 4 o 5 metres, però totalment vertical i sense presa de peus. Un cop de força ens deixa al capdamunt. Mirant enrere ens adonem que en cas d'haver de tornar sobre les nostres passes, superar el tram del ràpel de pujada pot donar problemes (tot i que sempre hi ha alguna cordada que recula). Haurem d'intentar arribar al cim i baixar per la normal per si de cas...

L'aresta es torna a tornar per uns moments i poc més amunt s'inicia la llarga corda fixa final sobre la cara nord. S'intueix el buit... Si la utilitzem no hi ha cap dificultat, però tot i que treballes molt de peus, cansa molt de braços. Sens dubte, com passa a d'altres cims, sense aquestes cordes la dificultat seria molt superior. Al final de la corda s'inicia l'altiva i fina aresta de cim que ens deixa al cim (3.970 m). És una aresta de neu preciosa. El cim és de reduïdes dimensions. Tot just ens podem asseure per menjar una mica abans d'iniciar el descens. Es nota el buit que tenim sota els peus per totes bandes; tant per la paret sud, com per la paret nord que des d'aquí intuïm i sabem que es precipita

Les ascensions de l'Oberland⁽¹⁾ David Mengual Padrós

sobre Kleine Scheidegg, però no ho veiem.

El descens

Hi ha dues possibilitats. L'aresta oest fins a l'estació d'Eigergletscher... i l'aresta sud fins a la cabana del Mönch, que és la via normal d'accés al cim de l'Eiger. Optem per la segona. És tanmateix i novament una baixada entretinguda, obligada, laboriosa i amb un risc molt important de caiguda de pedres. Consisteix en una bona desgrimpada i una successió de 5 ràpels de 25 metres i ben equipats que ens permeten perdre alçada ràpidament per a accedir a l'Eigerjoch nord. 4 dels cinc ràpels estan equipats amb anelles sòlides. En el quart, però, et penges d'una vella corda i una baga en bon estat... El darrer és senzillament volat...

Després de la successió de ràpels arribem al coll nord de l'Eiger (3.614 m) i encara no s'han acabat les dificultats. Cal crestejar i ascendir fins al coll sud. Si fins ara la roca era calcària, ara el calcari deixa pas al gneis. És una cresta mixta i tanmateix penjada a banda i banda, equipada amb algun parabolt, algun pitó antic i algunes anelles... Per a accedir al darrer gendarme hi ha un pas difícil assegurat amb una anella que ens costa bastant de passar. No és un pas evident. Ens ha atrapat la boira i dubtem sobre si l'anella és per a rapelar o per a assegurar... Aquest pas és talment la superació de la proa d'un vaixell. Amb l'anella a una banda i la continuació de la via a l'altra. Cal penjar-se de mans obliquament i donar-se impuls cap a l'altre costat. No hi ha una posició còmoda de peus. La caiguda suposaria un pèndol d'una certa violència...

Superat el pas, arribem al punt més alt d'aquest tram, 3.770 m. S'han acabat definitivament les dificultats. Deixem

enrere la Mittelleggi i l'aresta sud... La roca i el mixt deixen pas a la neu. Davallem cap al coll del Mönch i sense més problemes arribem al més que acollidor refugi del Mönch (3.657 m). Ens espera una bona cervesa, l'aigua i una cuina delicada, treballada i abundant.

Des d'aquí, ja sense problemes, en mitja horeta podem arribar a l'estació del cremallera de Jungfrauojch.

Dificultat: III (IV- en funció de les condicions)

Hi ha instal·lats 200 m de corda fixa. Ràpels equipats a la baixada. Són de 25 m i amb una sola corda de 50 m és suficient.

Desnivell: 880 m de pujada i 740 m de descens

Horari: 5-6 h de pujada i 5-6 h de baixada



Baixada per l'aresta NO del Finsteraarhorn

Altres llocs web

www.grindelwald.com
www.berneroberland.com
www.swisscampings.ch
www.youthhostel.ch
www.misuiza.com

www.jungfrauabahn.ch
www.sac-cas.ch
www.gps-tracks.com
www.slf.ch
www.meteosuisse.ch

l'acudit

Martí Illana



així és, això és

Va començar com un repte, va continuar al llarg de diferents anys, amb esforç físic i personal, va evolucionar al mateix ritme de les passes que els caminadors feien i va arribar el termini gràcies a la col·laboració de gent que viu i estima la muntanya. Aquesta va ésser la travessa al Pirineu; però... no acaba aquí el projecte, s'ha fet gran... i en Josep Vilarrubias ho sap.



Una travessa és?

Doncs un itinerari concret, que comença en un lloc i finalitza en un altre, que no té per què estar ja establert, sinó que es pot acordar abans i que generalment necessita d'uns dies per poder dur-se a terme.

Qui pot fer una travessa?

Gent mínimament preparada, evidentment, tant físicament com mental. Generalment no n'hi ha prou d'haver fet sortides curtes. En una travessa, com que s'allarga uns dies, tant les condicions climatològiques com les d'estada poden ser molt canviants. Per tant cal estar una mica avesat a aquest món, alhora que

evidentment se sobreentén que no es començarà a fer muntanya amb una travessa, sinó que és un procés gradual.

La travessa al Pirineu ja l'heu finalitzada, amb quin regust?

Jo m'ho he passat molt bé!!! Amb moments de tot és clar, una barreja de sensacions, un paisatge brutal, uns dies i uns anys de convivència, il·lusió, ganes, esforç, etc. Quilòmetres i quilòmetres totalment positius.

Com s'organitza tot això?

Bàsicament amb la participació i la col·laboració de diverses persones. Cal reservar transports, preveure aixoplucs i itinerari, cercar documentació i suport logístic, climatologia prevista i altres aspectes que van sorgint. És feina, però al final compensa, encara que jo sempre dic que és una sortida que s'ha de tenir en compte que no s'ha pogut anar la setmana abans a provar-la, com passa en la majoria de la resta de seccions del Club.

I la pròxima el Tour du Montblanc...

Sí, és assequible tant a nivell de documentació, de mapes, de referències, com a nivell físic. És un massís que es coneix i que hem pensat de fer en dues edicions, que fa molta il·lusió per la immensitat de la muntanya, per l'aventura pel repte, per tot.

Uecanoia als 8000...

Dons sí, és un projecte molt engrescat i engrescador. Un Club ha de marcar-se objectius per poder anar endavant i ara mateix coneixent la gent que hi participa i el nivell que han assolit, fan pensar que cada vegada el llistó va més amunt, però no només en 8.000m d'alçada sinó a més en el nivell de qualitat de les diferents sortides proposades, en totes les seccions.

Mercè Altés



Em dius una muntanya?

Aquella a què vas i que et deixa tornar.

I un moment?

M'és molt difícil... tants... TOTS.

Dèiem al començament que una travessa és un itinerari per muntanya, el diccionari la defineix com una drecera, però per a alguna gent és més: un repte, una il·lusió, un esforç, un record, un somriure a la memòria.



corredor Estasen per la via clàssica



El passat dia 9 de juny un grup de sis amics ens trobàvem al punt de reunió que acostuma a ser habitual, l'hotel Canaletas, amb el propòsit d'ascendir a l'Aneto pel corredor Estasen.

A les 15:30 h assolíem el punt de partida, que no era un altre que la cabana de Pescadors. Des d'aquí vam recórrer el camí que ens conduïa cap a l'estany superior de Corones. Val a dir que part del camí el vam fer sota la pluja que ens acompanyà durant aproximadament una hora, nos fos cas que ens sentíssim sols...

A les 20:00 h arribàvem al nostre destí on, tot i que la pluja ja havia minvat, tampoc estàvem sols, ja que vam haver de fer-nos un forat per parar les tres

tendes que dúiem. Aquí vam tenir l'oportunitat d'assecar-nos i fer un sopar de germanor amb la resta d'excursionistes.

Cap a les 2:00 h de la matinada, la pluja acompanyada de llamps i trons ens va fer dubtar de la continuïtat de l'ascensió. Vam decidir dormir una estona més sense parar-nos a pensar en afers meteorològics i a les 4:00 h de la matinada ens vam llevar decidits a continuar amb el nostre propòsit.

A les 5:00 h de la matinada ja fèiem cap a l'entrada del corredor, on vam trobar neu molt desfeta, així com una boira molt espessa que ens va impedir gaudir de l'espectacular vista que proporciona aquest punt. Per aquest motiu es va des

Quim Parcedisas i Jordi González

descartar l'opció de realitzar l'ascensió des del Petit Black i vàrem optar per la via clàssica.

Una vegada vam deixar darrere nostre el corredor, ens vam trobar amb un pas mixt de neu i roca, en el qual vam decidir encordar-nos. Un cop recorregut aquest pas vam accedir a la cresta cimera, la qual ens deixava aproximadament a uns 100 m del cim de l'Aneto.

A les 10:00 h del matí ja havíem assolit els 3.404 m d'alçada que té l'Aneto. Per a molts del grup era la primera vegada que assolien aquest cim des d'aquesta vessant, és a dir, sense haver travessat en primer lloc el més que conegut pas de Mahoma.

Després d'haver gaudit de la plenitud de l'ascens ens tocava el descens, que en aquest cas vam fer pel camí habitual. Val a dir que dos membres del grup van

decidir treure el cap per la punta Arenas Oliveras (3.298 m).

Un cop ens vam tornar a reunir tot el grup, vam baixar fins al coll de Corones on vam aprofitar per fer un mos i gaudir de la vista d'aquesta zona ja que la boira havia cedit.

Tot i que semblava que la resta del camí suposava la part fàcil de la sortida, aquest es va veure complicat per la falta de neu i la presència de gel i fang que ens va obligar a desgrimir amb molta cura.

A les 14:00 h arribàvem al camp base per desparar les tendes i continuar fins al punt de partida.

Cal assenyalar que, tot i les dificultats que vam trobar, aquesta va ser una sortida més que profitosa compartida per sis amics que van saber gaudir en grup d'aquesta experiència.



retalls de la nostra història (16)

Continuem a l'any 1969.

El dia 22 de juny, dintre dels actes commemoratius del 5è aniversari de la fundació de l'Entitat, s'organitzà la "I marxa d'orientació per descripció". Tot i la novetat de l'activitat i malgrat el mal temps que va fer durant tot el matí, hi varen participar divuit equips, dels quals se'n van classificar dotze, amb els següents resultats:

Categoria sènior:

- 1 Juan Domingo José Lucas
 - 2 Jaime Travesset Francisco Martínez
 - 3 M. Dolores Tapia Francisco Moray
 - 4 Tomás Jordana Jorge Macia
 - 5 Mari Glori Riu Montserrat Castelltort
 - 6 Montserrat Mitjans M. Teresa Costas
 - 7 Juan Batalla Jaime Torra
 - 8 Jaime Roma José Serra
 - 9 Concepción Serra Alberto Prat
 - 10 Marta Torras Antonio Galtés
- Categoria infantil:
- 1 Rafael Abenoza José Gabarró
 - 2 J. Miquel Antonio Brunet

El període de vacances de l'any 1969 va portar un bon enrenou. En no arribar els diferents gremis a un acord general, els empresaris de la nostra ciutat decidiren concedir els dies de descans als seus empleats en funció dels interessos particulars de cada ram.



6è Campament d'Alta Muntanya a les Granjas de Viadós

Pompeu Marsol



ascensió als Posets enmig de la boira

Els adobers i el gènere de punt, per exemple, escolliren la segona quinzena de juliol, altres la primera d'agost, amb diferents variants intermèdies. Aquesta circumstància dificultà enormement conjuminar les vacances a les famílies en què els seus membres no coincidien a fer festa els mateixos dies.

Per tal de facilitar l'assistència tant als qui tenien vacances el mes de juliol, com als qui les feien a l'agost, els campaments de vacances s'organitzaren a cavall dels dos mesos. El "6è Campament d'Alta Muntanya" restà instal·lat del 20 de juliol al 10 d'agost, al paratge Granjas de Viadós i el Campament Especial de la Secció d'Alta Muntanya i Escalada (SAME), del 20 de juliol al 24 d'agost, al lloc de Góritz, al peu de les famoses Tres Sorores.

Fins al moment present, no hem aconseguit cap informació relacionada amb la participació ni les activitats que es realitzaren en el decurs d'ambdós campaments, a excepció dels testimonis gràfics que publiquem, en què es veu la

disposició del campament de Granjas de Viadós i una seqüència de l'ascensió als Posets enmig de la boira.

El mes de setembre, per mitjà de la premsa local, cartells murals i programes manuals, es feia saber al públic que, del 22 al 28 d'aquell mes, la Unió Excursionista de Catalunya d'Igualada organitzava un Curset d'Iniciació a la Cançó, dirigit per Mn. Valentí Miserachs del Pontifici Institut de Música Sacra de Roma. L'assistència al Curset fou ben nombrosa, gairebé un centenar de persones que, durant cinc dies, gaudiren cantant plegats un repertori força vast de cançó tradicional catalana, folk-song americà, cançó de muntanya i cànon. Hom aprofità l'avinentesa per a donar unes nocions elementals de solfeig i teoria musical.

Durant els mesos d'octubre, novembre i desembre, l'activitat esportiva i cultural la podem resumir a partir de les petites notes de premsa que anaren apareixent als periòdics locals:

Els dies 31 d'octubre i 1 i 2 de novembre, Campament de Tardor i Castanyada, a Santa Perpètua de Gaià (Conca de Barberà).

Un Campament Infantil, dedicat exclusivament als futurs excursionistes, tingué lloc el dies 8 i 9 de novembre a Sant Pau de La Guàrdia, prop de la muntanya de Montserrat.

El dia 4 de desembre es tancà la inscripció per al "VI Cursillo de Esquí de la UEC". El nombre d'inscrits, vuitanta-set, sobrepassà abastament les previsions més optimistes dels organitzadors. Repassant el llistat d'inscrits, s'observa que més de la meitat dels inscrits seria la primera vegada que es calçarien uns esquís i que deu d'ells encara no havien complert els dotze anys d'edat. Aquesta alta participació posa de manifest

retalls de la nostra història (16)

que la pràctica de l'esquí s'anava consolidant a Igualada, en bona part gràcies als cursets que la nostra entitat havia anat organitzant en anys anteriors.

El 14 de desembre, prèvia benedicció a l'església dels PP. Caputxins, el tradicional "Pessebre dels Muntanyencs" fou traslladat, a peu, fins al cim dels Mollons, on havia de restar instal·lat fins el mes de febrer de 1970.

I amb la Missa del Gall, a Sant Pau de La Guàrdia, es donaren per finalitzades les activitats de 1969.

Unió Excursionista Catalunya
IGUALADA

Del 22 al 26 de Setembre 1969

A les 10 del vespre, al Local Social
Carrer Sant Miquel, 30

**CURSET D'INICIACIÓ
A LA CANÇÓ**

Direcció: Mn. Valentí Miserachs
del Pa. - Inst. de Música Sacra Roma

Inscripcions i informacions al Local Social:
De 8 a 9 del vespre, del 15 al 19
de Setembre.

Programa:

- dilluns 22 - Cançó popular catalana
- dimecres 23 - Espirituals negres i Folk
- dimecres 24 - Cançó de muntanya
- dijous 25 - Cançó catalana, avui
- divendres 26 - Cànon

Duració: de 10 a 11'15 del vespre.

L'auet Els hi ofereix els
seus serveis

libreria - papeteria - objectes d'escriptori

Avda. Barcelona, 51 - C Telèfon 283 71 81 IGUALADA

organitzat per la Unió Excursionista Catalunya

notícies "nou esport"

Xavi Salom

HISTÒRIA DEL NORDIC WALKING

L'origen d'aquest esport ve dels anys 30, quan la majoria dels esquiadors de fons ja incloïen al seu entrenament d'estiu i tardor el que en deien "caminant amb bastons" amb el fi de millorar la condició física i poder començar l'hivern amb una forma física excel·lent. Els anys 80 aquest esport va aparèixer als EEUU amb el nom de Pole Walking, com una versió més efectiva del senderisme clàssic, però no va triomfar gaire.

Es tracta d'adaptar-te als bastons i desenvolupar el sistema de subjecció a la mà. Es va presentar finalment a Finlàndia amb el nom de sauvakävely ("marxa amb bastons") l'any 1997. Els primers monitors del país es van formar el mateix any al nord del país.

ELS MOVIMENTS

Amb els bastons entrenes el dorsal dels músculs i l'esquena, en un pas constatat acompanyant amb els bastons i els moviments que dirigeix la marxa. El bastó dret està sempre en contacte amb el terra quan aixafes amb el taló esquerre i el bastó esquerre està al terra quan s'aixafa amb el taló dret. Les espatlles han de mantenir-se sempre lliures i relaxades. Els bastons es porten a prop del cos amb una inclinació endarrere: el bastó esquerre es clava a l'alçada de la punta del peu esquerre i de la mateixa manera el bastó dret a l'alçada de la punta del peu dret. Per aconseguir un bon resultat d'entrenament hem de posar una mica d'interès en el següent: fer passos llargs, aconseguir desenvolupar completament els moviments dels braços i els peus, posar els braços el més rectes



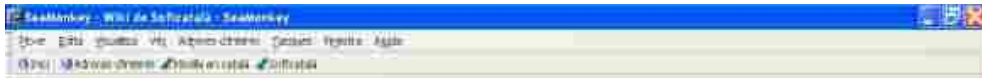
possible i fer força amb els braços endarrere. Això vol dir que la mà ha de superar la cintura en sentit contrari a la marxa.

BASTONS I CALÇAT

Els bastons normalment són de carboni, o mescla de carboni i fibra de vidre o d'alumini. El carboni garanteix un major amortiment que l'alumini i és més estable. El tac de goma intercanviable absorbeix els cops i el soroll del bastó amb l'asfalt.

La longitud dels bastons es calcula multiplicant l'alçada del caminador per 0.66/0.68 o 0.70. Sobretot al principi, si són molt llargs no es pot fer el moviment correctament. Els bastons porten una canellera especial amb corretges per assegurar que la transferència de la força de la mà sigui correcta.





Benvolguts companys,
Ja som aquí altra vegada, suposo que amb els motors escalfats durant la Setmana Santa, i ara ja se'ns acosta el mes d'agost on la majoria fem vacances i podem gaudir d'uns dies de descans relatiu. Aquesta vegada us deixo unes pàgines web de dues travesses molt interessants, les quals de ben segur que tots heu sentit anomenar, per si algú s'anima a anar-hi el mes d'agost.



Travessa de la serra del Cadi-Moixeró
<http://www.cavallsdelvent.com/>
En aquesta pàgina teniu tota la informació per poder fer una travessa interessant, que de vegades no sabem ni que està allí, és tota per la serra del Cadí, i es pot fer en forma de travessa o, per als més valents, com a competició. Hi trobareu tota la informació sobre els refugis, l'itinerari que segueix la ruta i fins i tot d'on es

recomana sortir i tot allò que està relacionat amb aquesta travessa. Per cert, el rècord de la travessa està en 9 hores i 48 minuts... Algú es veu capaç de superar-lo???

Travessa dels carros de foc:
<http://www.carrosdefoc.com/>

Aquí teniu una ruta pirenaica totalment mítica i molt coneguda: carros de foc. En aquest web trobareu tota la informació necessària de refugis, temps entre refugis, i tot allò necessari per fer-la i gaudir-ne al màxim. Si la completeu rebreu un obsequi conforme heu assolit aquesta fita important. Espero que us agradi. Per cert, pel que he trobat, qui ha aconseguit fer-la en menys temps ha tardat 10 hores i 35 minuts. Si algú ho vol igualar, molta sort !!



Ara ja esteu ben informats i suposo que molt animats per anar a fer aquestes rutes al vostre ritme, per descomptat. Penseu que se sol tardar diversos dies per fer-les i gaudir del paisatge. Espero que us agradin i gaudiu de les rutes durant l'estiu.

Salut i muntanya. Per recomanacions i d'altres coses podeu enviar-me un correu a: xerpa8848@hotmail.com (Assumptes: WEBS UECANOIA).