

SEAS

Butlletí de la Secció Excursionista
de l'Ateneu de Sant Just Desvern

Núm. 340
Gener/Febrer

2019



*Campament C3 a 6.100m. Al fons a l'esquerra es veu el pic Lenin de 7.134m.
Foto de German Català*

www.santjust.org/seas

Carrer de l'Ateneu, 3 i 5 - 08960 Sant Just Desvern
Adherida a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)

— 11 de gener

Conferència «Amb F d'alpinisme», per Jordi Tosas a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu

— 13 de gener

Excursió a Sant Llorenç de la Muga (Alt Empordà), amb sortida del Parador a les 7 h

— 20 de gener

Excursió matinal al Puig Madrona (Collserola), amb sortida del Parador a les 8 h

— 26 i 27 de gener

Sortida a la neu a Llivia (Cerdanya)

— 8 de febrer

Conferència «Raquetes amb olor de neu», per Sílvia Leal a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu

— 10 de febrer

Excursió a la serra de Llaberia i Mola de Coldejou (Baix Camp), amb sortida del Parador a les 7 h

— 17 de febrer

Excursió matinal al castell d'Eramprunyà (Garraf), amb sortida del Parador a les 7.30 h

— 2 de març

Assemblea General de la SEAS a les 19 h al local de la SEAS

— 8 de març

Conferència «Córrer a la muntanya: sensacions diferents», per Júlia Font a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu

— 10 de març

Excursió a la Fontcalda i serra de Pàndols (Terra Alta), amb sortida del Parador a les 7 h

— 17 de març

Excursió matinal a la serra de Sovals (Alt Penedès), amb sortida del Parador a les 7 h

— 5 d'abril

Conferència «Alaska, terra de gegants. Travessa en caiac», per Roger Rovira a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu

— 7 d'abril

Excursió al congost de Mont-rebei (Noguera), amb sortida del Parador a les 7 h

— 14 d'abril

Excursió matinal a la vall de Mur (Sant Llorenç del Munt), amb sortida del Parador a les 7 h

— 27 d'abril

2a Cursa de Muntanya «La Mitja Desvern»

COL·LABORACIONS



Ajuntament de
Sant Just Desvern



FLORETO
Creu 66. Tel 933723103



CISTELLERIA BALLART
Bonavista 82. Tel 933711364

IMMACULADA AMAT
FRANCESC HOMEDES

EXPEDICIÓ AL LENIN PEAK 2018

German Català Torras



Aquest estiu he tingut la sort de poder fer el cim Ibn Sina, més conegut com a Lenin Peak. Es tracta d'una muntanya grossa situada al massís del Pamir, a la frontera entre Kirguizstan i Tayikistan. És un cim alt (té 7.134 m d'alçada) i entre els muntanyencs d'alçada és sabut que és un dels «alts» assequibles en la mesura que no és especialment tècnic. He sabut que habitualment s'hi apropen uns 500 muntanyencs per temporada (els mesos d'estiu) i l'èxit en fer cim es diu que ronda el 25 %. La major part dels muntanyencs que hi van són russos o coreans. També hi ha molts europeus. És curiós, però no vaig veure cap americà (ni del nord ni del sud).

Viatgem via Moscó fins a Biskek, la capital de Kirguizstan, i des d'aquí, el dia següent volarem fins a Osh, que està més al sud. A Osh, una mena de furgoneta 4x4

ens porta fins al camp base, en un trajecte que dura una mica més de 5 h.

El país en general, i aquesta zona en particular, es veuen com abandonats. Es nota el pas dels anys des que va desaparèixer el poder soviètic: ciutats amb grans edificis d'habitatge envellits, sense nuclis històrics, una estranya desindustrialització i un cert empobriment general. Diuen que a les muntanyes del sud-est hi ha grans mines d'or que donen riquesa al país. Bé, a alguns dels propietaris del país. En fi, un territori humil, amb ciutats i pobles que no aparenten tenir més d'un centenar d'anys, per bé que la cultura popular, d'arrel mongol, prové de temps ancestrals.

L'accés a la base del cim es produeix després de travessar una gran vall que connecta Uzbekistan amb el sud de Kirguizstan, en sentit ponent-llevant, a través de la qual



Vista des del C1. Es veu la glacera per on puja el camí cap al C2.

Totes les fotos són de German Català.

també discorre en part la coneguda ruta de la seda. A la part baixa del massís al qual ens apropem, la transformació de la glacera dona lloc a uns terrenys ondulats, on durant l'estiu els kirguis puguen a pasturar alguns ramats de cavalls, vaques i una mena de yaks. Els pastors s'estan en una mena de cabanes rodones (les típiques iurtes de l'Àsia central), o en petits vagons de tren disseminats per les valls (suposo que reaprofitats i escampats durant l'època de domini de l'extinta URSS).

M'agradaria explicar-vos bé l'experiència d'aquesta expedició, però no sé si en sabré. Permeteu-me que sigui un xic dispers, ja que els records em venen així. L'esforç, el fred, els companys d'arreu (els del nostre grup, i els que ens vam anar creuant durant el procés d'aclimatació), l'extraordinària sort que vam tenir amb la climatologia, el paisatge, i el record de la immensitat, la pau d'aquests llocs, lluny de la nostra estressant quotidianitat. A casa em diuen que al final em devia quedar en «mode avió», com a expressió de l'estrany

èxtasi o trànsit en el que sembla que vaig estar els darrers dies allà dalt, i els primers un cop vaig tornar.

M'he apuntat a una expedició organitzada per AK-Sai Travels, que és l'operadora local més important. Jo ho he contractat a través de Taranná (companyia catalana molt recomanable que té una secció de trekking molt bona). Altres companys ho han contractat a través d'Aragón Aventura, o Mundo Explora, que són companyies espanyoles especialitzades en trekkings d'alta muntanya. El grup el conformem 11 muntanyencs: un gallec, un parell de madrilenys, un andalús, cinc bascos, un de Barbastro, i el Català. La major part són deu anys més joves que jo. Escaladors habituals i corredors de curses de muntanya. Gent molt forta.

Per fer via, us diré que hi ha un Camp Base (3.600 m) que és al peu de la glacera; un Camp I, que de fet és un Base avançat (4.400m); un C2 (5.500 m) i un C3 (6.100 m). Els dos primers estan equipats amb

5 MÓN EXCURSIONISTA

tendes relativament amples i còmodes per a dues persones, i amb un equipament comunitari de cuines, menjadors, i poc més. Els C2 i C3, són autèntics camps d'alçada. O sigui incòmodes de nassos, sense cap tipus d'equipament col·lectiu, però on realment et sents al bell mig de la creua de l'alta muntanya: glacera, neu i gel, vistes indescriptibles, calor durant el dia, i fred, molt de fred, quan el sol se'n va. Tots quatre són llocs ben especials. I els recorreguts entre ells són molt interessants i espectaculars.

Especialment singulars ho són els recorreguts del C1 al C2 (que és el més riscós ja que has de travessar el principi de la glacera amb forats i esquerdes diverses, tot plegat amb notables pendents), i el del C2 al C3 (amb uns desnivells molt pronunciats, on l'alçada tampoc t'ho posa fàcil). Per aclimatar bé has de pujar i baixar, i descansar. Tornar a pujar, i pujar més, i tornar a baixar, etc. Fins que un bon dia, pugues, pugues i pugues, i mires d'atacar al cim. Total, que el difícil recorregut del C1 al C2, i

del C2 al C3, el vaig haver de fer fins a tres cops. Sortosament, el de cim, amb un cop va haver-n'hi prou.

La nit del 12 d'agost érem al C3, i feia molt fred dins de la tenda. Teníem tempesta de neu i vent, i no l'esperàvem. La matinada del 13 teníem previst sortir cap al cim. A les dues de la matinada vam decidir que era imprudent sortir. Així que ens vam quedar a 6.100 m d'alçada tot el dia 13. Aquell dia també va fer molta calor. Això ens va donar una mica més de descans, malgrat que ens va preocupar que la tempesta havia esborrat totes les traces que poguessin haver deixat obertes els muntanyencs que havien atacat el cim uns dies abans, perquè s'hi havia afegit mig metre de neu tova. A molta alçada, obrir traça a la neu, o no haver-ho de fer, té el seu què.

Finalment la matinada del 14 d'agost a les 3.00 am vam començar l'ascens, en una nit fosca i per descomptat molt freda. Però estem de sort, doncs hi ha gent que ha sortit una hora abans i obriran petjada.



Anant del C1 al C2, esquivant esquerdes de la glacera ens creuem amb gent que baixa.

Entre ells, l'altra expedició espanyola guiada pel reconegut muntanyenc basc Mikel Zabalza amb qui ens hem anat creuant els últims dies. El primer tram comença baixant un desnivell d'uns 100 m fins a un coll. Tenim clar que aquests 100 m, a la tornada, seran molt durs. Passat el coll, la pujada dels primers trams té forts pendents. Gairebé celebros no veure-hi massa dins la foscor. Cal concentrar-se en mirar els peus del que et precedeix, enfocant bé amb el frontal, per veure on tu posaràs els teus quan aconseguis fer una nova passa. Cal estar tranquil, i mirar de coordinar esforç i falta d'oxigen, o sia concentrar-se a respirar, fent passes cur-



Campament C2

tes. I quan sembla que potser les forces s'acaben, comptar les passes a un ritme lent. Fins a vint. Parar, agafar una glopada d'aire. Esperar uns minuts i seguir. Torna a comptar vint passes. I anar fent.

Després d'algunes hores arribem a un punt que es coneix com «el ganivet», i que deu estar a uns 6.500-6.600 m d'alçada. És una pala de neu molt costeruda que a dalt acaba amb una rimaia molt dreta i exposada. Als darrers 100 m hi ha cordes fixes. Hi vam arribar un guia i quatre dels membres de l'expedició. Els altres quatre, amb els altres dos guies anaven força endarrerits. Els meus companys la van encarar sense més, però jo em vaig bloquejar. Vaig pensar que potser ho podria pujar, però que no ho sabia baixar. I em vaig quedar sol. Uns minuts que potser van ser 10 o potser 30. No ho recordo, però va ser llarg. Vaig tenir temps perquè pel cap em passessin moltes coses. I allà estant vaig prendre la decisió que la meua ascensió s'havia acabat. A diferència de la resta de cops que he encarat muntanyes grosses i he aconseguit arribar a dalt, aquesta vegada seria diferent, i no hi arribaria. M'havien parlat que cal una valentia especial per saber quan cal renunciar. I jo vaig ser valent, i vaig renunciar. I no estava trist. Suposo que el que realment passava és que simplement estava acollonit. Però recordo estar molt tranquil, gaudint de la nit i que començava a sortir el sol.

I llavors van arribar els companys del segon grup, i els dos guies, i em van trobar allà palplantat. Ells van aconseguir que el meu cervell fes «click». Recordo que em van prometre algunes coses (ajudar-me a baixar, unes cerve-



Sortida del C2 cap al C3.

ses, jo que sé...), i no sé molt bé com, però m'hi vaig enfilem i vaig arribar a l'aresta de la punyetera rimaia, i sense mirar gaire a banda a banda, vaig aconseguir enfilem-me a la lleixa que hi ha a dalt, uns 20 m més amunt del final de l'aresta.

Superat aquest punt, el camí ja no és difícil. Només és dur per l'alçada, i perquè és molt llarg. I malgrat que teníem la traça oberta, seguia sent feixuc transitar per un camí amb tanta neu tova, en la qual sovint s'hi enfonsaven les botes, fins a mitja cama. A estones, el camí discorria per pendents suaus, altres eren més costeruts, i altres amb algunes planes amb molta neu en les que ens enfonsàvem sense miraments malgrat les traces oberres pels que anaven davant.

El primer grup devia arribar al cim al voltant de 3/4 d'una. Jo vaig arribar sol a les 14 h, després de creuar-me els companys del primer grup que ja havien començat el descens. Al cim, que no és especialment bonic, hi havia un grup de cinc o sis russos, les fites del cim, unes banderes estranyes, quatre rocs i el cap del Lenin. Vaig fer que un dels russos em fes algunes fotos. No sabia si els companys del segon grup acabarien arribant, cosa que van fer passades les 14.30 h. Havíem convingut que les 14-14.30 h era l'hora límit a partir de la qual, fèssim cim o no, calia iniciar el retorn. O sigui que vam arribar molt justos de temps.

A les 15 h encara som al cim, gira el temps, i comença a nevar. Mal rotllo. Comencem a baixar i la boira a estones ens embolica. Baixem amb molt de compte. A més, el company galleg no es troba bé i això alenteix encara més la marxa. Arribats al capdamunt de la ditxosa rimaia recordo atansar-m'hi sense miraments i amb seguretat, ben lligat i assegurat a la corda fixa. Quan vam arribar al coll de sota del C3 ja s'havia fet fosc feia estona. Jo i un dels bascos ens hem avançat baixant, i enfilem els darrers 100 m de pujada, a un pas fort. Arribo a la meua tenda, exhaust, a les 21 pm de la nit, on el meu company de Barbastro, que ha arribat dues hores i mitja abans, ja començava a preocupar-se. La resta de companys arriben poc més enllà de les 22 pm. Un dia llarguíssim, gairebé 18 h d'excursió, però magnífic.

El 15 d'agost al matí, després de tres nits allà dalt, vam baixar directes fins al C1, fent una petita parada tècnica al C2. Un cop a baix, el C1 ens va semblar tot un luxe. Ara sí que vam celebrar el cim amb unes cereses, asseguts mirant la muntanya que ja



Tornant després de fer el cim. Al centre de la imatge, sobre un turó rodó, es veu el C3, al qual s'hi arriba després de superar el coll que hi ha a sota.

quedava lluny, amb la mirada envejosa de muntanyencs diversos que encara estan en fase d'aclimatació, i d'alguns que ja han hagut de renunciar i es preparen per tornar a casa. Al dia següent arribaríem al CB, i d'allà cap a Osh, dins un minibus 4x4, en un trajecte que es va fer molt més llarg que a l'anada.

Podria mirar d'explicar moltes coses i no l'encertaria. Al final, els camins són molt particulars, i cadascú ho percep o ho viu de maneres diferents. El paisatge, el repte, la dificultat d'alguns passos, els companys, la gent que et creues a la muntanya, el mal d'alçada (que va afectar a gairebé tots els meus companys menys al meu company de Barbastro i a mi), les dificultats amb el menjar, la pèrdua de la gana... El que recordo i el que no recordo. El grapat de sensacions que t'assalten, les estones tranquil·les. També tinc moltes fotos, per

bé que en els moments més intensos, un no està per fotos (o fa massa fred com per pensar en fer fotos), així que em falten fotos de molts dels moments més rellevants, i llavors he de tirar dels records. Curiosament una altra de les coses que passen en alçada és que molts dels records es creuen o es confonen. Així que, de fet, sort que tinc algunes fotos.

El meu company de tenda durant l'expedició va ser un noi de Barbastro, curiosament de nom Fernando Latorre Torres (com el nostre conegut Ferran). Un corredor de muntanya, que venia molt motivat i físicament molt ben armat. Al seu blog va explicar com va viure ell el dia de cim. Us deixo l'enllaç per si voleu tenir una altra visió d'aquell dia (<https://esfuerzate.wordpress.com/2018/08/26/pico-lenin/>)

Estiu de 2018

LA PRIMERA VEGADA

Manu Llabrés Laguarda

14 de juliol de 2018, #trailmolieres3010, l'Aran

Dedico aquest escrit a totes aquelles persones que no enteneu el per què de córrer a la muntanya. M'agradaria que féssiu l'esforç de llegir-lo, no és molt llarg. De fet, córrer, córrer, vaig córrer poc aquesta maratón (menys de la meitat del recorregut, però no més d'un 20% del temps total). El córrer a la muntanya suposa una forma diferent de viure-la o simplement de viure. Edmund Hillary va dir «no conquerim la muntanya, si més no a nosaltres mateixos».

Fins ara havia corregut diverses distàncies entorn a la mitja maratón amb desnivells fins a +1.500 m, constatant que la duresa de la prova està més lligada al desnivell que no pas a la distància del recorregut. La pregunta és evident: com se'm va acudir apuntar-me precisament a aquesta, com a primera maratón, si té un desnivell de +4.100 m?

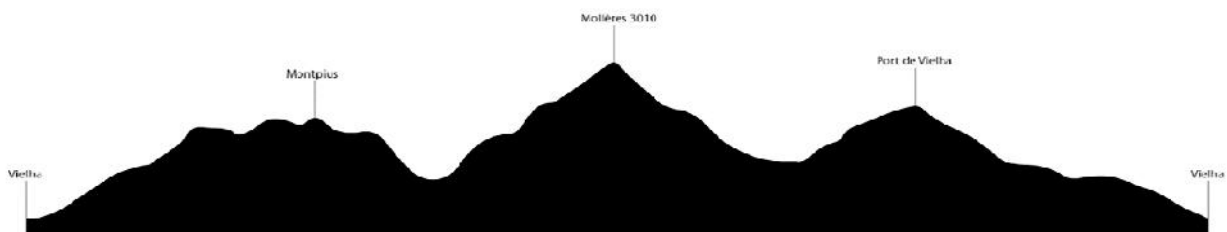
La resposta és senzilla: aquesta maratón està ubicada en el magnífic entorn del Pirineu lleidatà i aquí tens l'oportunitat de fondre't en paisatges impressionants, d'assedegarte de vistes espectaculars d'alta muntanya, trepitjar neu durant el recorregut. I és precisament això el que volia fer!

Són les 6.30 del matí, a trenc d'alba, quan sona el tret de sortida a la plaça de l'església de Vielha. Sortim a borbolls (tots a l'hora i junts). Aviat deixem l'asfalt i la inclinació del terreny s'incrementa considerablement. Caminem lleugers. Jo he de començar molt suau per evitar passar-me de pulsacions. Els meus companys de cursa, la Paula i l'Eugeni, pugen més fort, però jo em mantinc fidel al meu objectiu de pulsacions.

En pocs quilòmetres, els pendents comencen a ser realment forts i el tropell inicial s'ha convertit en una llarga serp multicolor que s'enfila per aquestes parets impossibles mentre el sol va escampant la seva llum per muntanyes i valls de verd rabiós.

Després de superar el primer desnivell de +1.260 m, arribem al cim del Montcorbisson (2.172 m) on ens espera de front, en tota la seva extensió, la potent glacera de l'Aneto. Crits d'eufòria, fotografies i una sensació d'estar vivint un somni. La sendera va seguint la carena i aquí tornem a córrer, pujant i baixant suaus desnivells, embadalits per aquesta visió meravellosa, que sembla pura il·lusió.

Encara borrarxos d'alegria, superem un altre cim, el Montpius (2.276 m) i arribem





Per la carena del Montpius, l'Aneto omnipresent. Foto d'Eugeni Serra.

al final de la carena. La muntanya cau en picat fins a l'avituellament de l'Artiga de Lin (1.459 m). El descens comença amb molta pedra, però segueix un bon tram sobre herba rrelliscosa que provoca ensopegades i caigudes a tort i a dret, però res ens frena, ebris de joia. Primer tram de 14 km superat.

Reposem forces breument i sortim cap al segon cim, el Tuc de Molières, un 3.010, ni més, ni menys. L'entrada a la vall em sembla llòbrega i ominosa. No sé si era intuïció, però aquest ascens de 1.600 m de desnivell és duríssim. Tartera vertical quasi sense interrupció. L'Estanhon des Pois permet una breu recuperació, alguna foto, però aviat el pendent torna a inclinar-se i continua, continua, continua. Les pulsacions bé, però noto l'alçada, la manca d'oxigen.

Abans vàiem el paisatge de glacera de front i ara acabem entrant-hi, als peus del Coth des Aranesis. Bé,

no és una glacera, però enguany hi ha neu abundant i a partir d'aquesta cota de 2.438 m el recorregut és majoritàriament per neu, fins a la tartera (ja us he dit que no s'acabava) de la piràmide final.

Aquest darrer tram fins al cim de 3.010 va ser la part més dura de la cursa per a mi. No perquè no em sentís còmode sobre la neu (tot el contrari), si més no perquè em sentia molt cansat. Dalt del cim acumulàvem ja +3.235 m de desnivell (el meu rècord anterior de desnivell en un sol dia era de +2.000 m assolit després de pujar i baixar del Tibidabo vuit vegades seguides, preparant aquesta prova).

Em sentia francament cansat i mancat d'oxigen. Pel meu cap circulaven pensaments «realistes» tipus: hauré d'abandonar quan arribi al control de la base d'aquest cim, em veig incapaç d'acabar aquesta cursa, a veure com convenço els meus companys perquè no m'obliguin a continuar, etc.

Sigui com sigui, amb la beguda, el menjar, un petit descans i la visió de la neu a la baixada (ja sabeu que soc un boig esquiador fora pista), se'm va girar el cervell com un mitjó. On abans dominava l'esgotament i la pesadesa, ara vessava de nou eufòria i



La carena de Montpius, un paisatge de somni. Foto de l'Organització.

alegria. Sense pensar-hi més en si acabaria o no la maratón, vàrem baixar el curt ràpel, ens vàrem col·locar els grampons i vàrem baixar pel corriol excavat a la neu



Alegria un cop superat el Molières i de cap a la neu. Foto de Paula Fernández.

amb corda de seguretat. Faig un incís per fer esment de l'excel·lent organització i el treball dels voluntaris i voluntàries, que ens varen animar, ens varen ajudar i ens varen mirar en tot moment.

Tornant a la neu, aquí vàrem gaudir-la els tres (els tres som esquiadors) com canalla enfollida: un cop el pendent no era tan fort, vàrem lliscar amb els grampons, amb el cul o com fos. Quèiem, ens aixecàvem, superant metres ràpidament, atropelladament i el més important, amb els ànims pels núvols i l'alegria al cos.

Quan la neu es va acabar, va tornar... això mateix, la tartera. Enhorabona per encertar-ho! I així, sense interrupció, fins al fons de la vall. En aquest tram anàvem a pas lleuger, sense córrer, saltant les pedres, saludant a uns i altres. A aquestes alçades, després de superar tantes dificultats, ja has xerrat amb altres companys corredors i

corredores. Hi ha molt bon rotlle, tots amb un mateix objectiu i també amb certa competitivitat, no ens n'hem d'amagar.

Arribem a l'avituellament de la boca sud del túnel de Vielha amb 31,7 km recorreguts i bastant, bastant cansats. Aquesta és la parada que estava prevista com més abundant en menjar, i de nou l'organització va estar del tot encertada. Ens vàrem cruspir un plat d'espagueti amb salsa de tomàquet que ressuscitaven un mort (mai millor dit, sense arribar a estar encara morts del tot).

I amb determinació i visualitzant clarament que sí que ho aconseguiríem, vàrem emprendre el nou i darrer ascens, els +865 m restants. Aquestes muntanyes són tremendament escarpades i els senders a voltes semblen escales. Aquest corriol concretament el recordava de la travessa de juliol de la SEAS de l'any 2015. Reconèixer el camí del Port de Vielha resultava en certa mesura reconfortant. Aleshores va ser l'excursió de tot un dia.

Pujàvem en silenci: concentrats? cansats? Una mica de tot. El nostre petit grup de tres va acabar sent de cinc, repescant companys



Port de Vielha: només quedaven 11 km de baixada. Foto de Centre Trail Aran.

12 CURSA PER MUNTANYA

àvids d'unes paraules d'ànim, d'un cert escalf de germanor. Però la veritat és que l'ajuda va ser mútua (gràcies Kevin i Amadeo). I així lents, però sense descans, vàrem vèncer els últims metres d'ascens. Quan vàrem arribar al coll, on hi havia un avituallament, quasi ens va semblar arribar a meta. Quina trempera! Demanem per l'hora de tall a l'arribada a Vielha i ens va semblar que sí, que arribaríem a temps, només faltaria!

El darrer descens per tartera i neu primer, després un corriol amb herba més amable i amb la sensació d'estar a punt de tocar la meta. Aquest «a punt» en realitat eren onze quilòmetres més, però em veia perfectament capaç de gaudir la baixada fins al final. De fet, portant ja tant de desnivell a les nostres cames i havent passat tant patiment al Molières, mai m'hauria pensat que em sentiria tan bé i amb tant força. Per no parlar de límits, parlem que sovint no coneixem les capacitats del nostre cos. Aquest tresor que hem de cuidar.

Però seguim! Corrent! La llum solar cada vegada més obliqua, les ombres ampliant-se, moltes hores triscant per aquestes muntanyes i l'últim avituallament. Més paraules d'ànim, que ja ho teniu! Enhorabona!

Pista ampla ara (un respir), corriol per la fageda (quina meravella amb aquesta llum filtrant-se entre les fulles, l'olor de la terra humida) i la sensació que la meta és a tocar. Asphalt, la gent aplaudint al nostre pas, sembla mentida, de nou vivint un somni. Han transcorregut una mica més de tretze hores i tornem a es-

tar en el punt de sortida: *Finishers!*

I penso dins meu: Manu, no t'ho pensaves pas allà, dalt del Molières! Què t'ha sobrevingut després? Has recuperat la fe en tu mateix. Aquests mesos d'entrenaments, intentant gaudir-los tots, però amb un objectiu clar. Aquest objectiu ha semblat esvanir-se allà, en la dura pujada per la neu, però has perseverat i la confiança ha tornat tota sola.

I peça fonamental de tot això és la companyia: l'Eugeni, l'home de cor elegant i riure franc i la Paula, sincera amiatat a primera vista. Gràcies a vosaltres, gràcies a tots els companys que ens hem creuat aquest disabte de juliol en els vessants d'aquesta formosa vall.

PS: aquells a qui us he dedicat aquest escrit a l'encapçalament, espero que ara m'entengueu una miqueta millor. Gràcies també a vosaltres pel vostre esforç per arribar fins al final.



Arribada a Vielha.

LA TRIATLÓ

Jordi Gomila Diví

El passat diumenge 16 de setembre es va celebrar, a la platja de la Pineda de Salou, la Triatló Cros.

Una cita ineludible per als triatletes de casa nostra. Aquesta triatló consta de dues modalitats segons les distàncies: La Triatló Sprint en què es fan 500 metres de natació a mar obert, 12 quilòmetres amb BTT i 4 quilòmetres corrent. I una altra Triatló de més distància en què els participants fan 1000 metres nedant, 20 quilòmetres en BTT i 10 en cursa corrent.

Un grup de 8 persones de Sant Just vàrem participar en les dues modalitats. El Claudi i el Germà van fer la cursa llarga i en Marc, el Joan, l'Àlex, el Víctor, el Mario i el Jordi vàrem fer la Triatló Sprint i tots plegats representant la SEAS (Secció d'Alta Muntanya).

Aquest 2018 és el segon any en què hi prenem part i cap dels dos anys hem marxat amb les mans buides, atès que l'equip amb més participants s'emporta un pernil

a casa i els dos anys l'equip de la SEAS ha estat el que més triatletes ha aportat, deixant així la SEAS en un lloc ben alt, com li pertoca, i a nosaltres amb un bon esmorzar de pernillet amb pa amb tomàquet.

El dia es va llevar amb núvols i un temps incert. Alguns de nosaltres vam arribar a Salou la tarda abans i vàrem dormir allà, i d'altres van venir el mateix diumenge ben d'hora des de Sant Just. Després de menjar plàtans, croissants i hidratar-nos, vam recollir els dorsals, el xip, la bossa del corredor, vam rebre les explicacions de la Triatló per part de l'organització i ja estàvem a punt per començar a nedar. Des d'aquí felicitar l'organització per una excel·lent feina.

Una menció especial als nostres acompanyants que eren les dones i les nenes i nens d'alguns de nosaltres que ens recolzen i ens encoratgen durant tota l'estona en les diferents curses. Gràcies a totes i a tots, ja que s'agraeixen molt els ànims en moments durs com són els de la Triatló.



*Participants de la Triatló Sprint.
Foto de Montse Àguila.*

A les 8.30 h, el Germà i el Claudi van prendre la sortida de la Triatló de la distància més llarga. Després d'un gran esforç, tots dos van fer una excel·lent Triatló; tant és així, que el Germà va quedar primer en la seva categoria. Així doncs, ja tenim un representant de la SEAS al caixó més alt del podi.

A les 10.00 h prenem la sortida els que fèiem la Triatló Sprint. La mar no és plana del tot i la temperatura de l'aigua ja no és la mateixa que durant el mes d'agost. Donen la sortida i el Joan surt com un coet braçada a braçada dins de l'aigua que li serveix per sortir en primer lloc de tots nosaltres del mar. Mica en mica, anem sortint tots de l'aigua i prenem la bicicleta per fer els 12 quilòmetres en BTT per un circuit mixt entre asfalt i muntanya. En el tram de la bicicleta, és l'Àlex qui pren la iniciativa i remunta posicions a un ritme endimoniat fent el tram en bicicleta en un temps boníssim. El Mario també vola amb la bicicleta, sens dubte la seva especialitat, i puja també unes quantes posicions.

Deixem la bicicleta i comencem els 4 quilòmetres de la cursa corrent. Aquí és on el Marc s'exprimeix i fa un temps boníssim en aquesta distància. Però qui vola en la cursa corrent és el Víctor. Un especialista que té un llarg currículum de curses, maratons, mitges maratons, cross i d'altres modalitats i que queda en primer lloc de tots nosaltres. Al cap d'una bona estona en què tots ja havien arribat a meta, qui us parla, vaig arribar arrossegant-me i traient el fetge, però vaig aconseguir acabar que és el més important en qualsevol esport. Participar i enllestir la feina.

Un cop vam finalitzar, ja lluia el sol i vam fer uns entrepans «tot comentant la jugada». Les nostres acompanyants no van parar de fer fotos i animar-nos i un cop enllestit tot plegat, vam recollir totes les nostres coses del paddock i alguns van tornar a Sant Just i d'altres ens vàrem quedar a dinar a Salou.

Una nova Triatló de l'equip de la SEAS i esperem que n'hi hagi moltes més!

Salut i 3000!



*Premi al grup amb més participants.
Foto de Montse Àguila.*

ACORDS DE LA JUNTA

Reunió del 8 d'octubre de 2018

- Altes: Elisenda Coderch Gaza (1182)
- Baixes: cap
- Es comenta la jornada de portes obertes de l'Ateneu el 24 de novembre i es considera adient no despenjar l'exposició del Concurs Fotogràfic per tal que l'entitat la pugui aprofitar en aquest dia.
- Es mostra certa inquietud per la baixa de d'assistents al sopar de motxilla i es considera necessari posar-hi remei fent alguna activitat que engresqui la gent, com poden ser la projecció d'imatges sobre les activitats realitzades durant la temporada anterior prioritzant l'aparició de la gent de la Secció i fer la projecció d'alguna activitat duta a terme per algun soci de la Secció que pugui tenir interès per al conjunt de socis.
- Hi ha hagut una bona participació de socis de la SEAS en el recorregut de la recepció de la torxa dels Special Olympics a Sant Just el dia 29 de setembre en el seu pas cap a La Seu d'Urgell.
- El soci Joan Fernández ens ha lliurat en fulls de paper l'entrevista realitzada l'any 2000 a Marià Martí com a gerent del Parc de Collserola. Es decideix guardar-la a l'arxiu com a document històric.
- El soci Toni Royo ens ha fet un cartell que promociona el cicle temàtic d'enguany, del qual es farà difusió enganxant-ne pel poble en format DINA3.
- Es decideix fer una presentació al nostre local del llibre *Passejant per la Vall de Sant Just* d'Arbre Agulló Guerra.

Reunió del 5 de novembre de 2018

- Altes: cap
- Baixes: cap
- Assisteixen a la reunió Dolors Cardona i Joan Poll per tal d'exposar la proposta que la SEAS col·labori amb alguna de les activitats que es facin per als 110 migrants menors subsaharians que estan actualment acollits a l'Hotel Sant Just. La col·laboració es concreta en aportar voluntaris per acompanyar els monitors de la Generalitat en alguna excursió curta per Collserola. La Dolors i el Joan seran els responsables com a representants de la SEAS, informant els socis per si algú més vol fer de voluntari.
- Des de la Vegueria se'ns informa que el 9 de gener la reunió de la Vegueria es farà al nostre local i també que a la iniciativa de la FEEC "Cims per la Llibertat" hi ha hagut 11.000 inscrits, si bé hi han arribat a participar uns 18.000 excursionistes.
- La sòcia Marta Serna, en qualitat de cuidadora del PR C-164, ja ha enviat a la FEEC l'informe anual corresponent al 2018 sobre l'estat del PR i amb les accions recomanades que cal prendre. A la Junta valorem la seva bona tasca en aquest el seu primer any.
- El 20 d'octubre, la Romi Porredon, com a presidenta, i el Josep Gil, com a vicepresident, van assistir representant la SEAS al primer acte oficial del 50è Aniversari de la Flama de la Llengua Catalana celebrat a Montserrat.
- S'ha rebut de Miquel Pérez un material de muntanya que aquest ha donat a la SEAS.

BUTLLETÍ DE LA SEAS. ANY 86. No. 340

Taula de redacció — Leonci Canals, Ferran de la Fuente, Maria Garcia, Jordi Gironès, Ramon Prat i Agustí Revilla.

Autoedició — Jordi Gironès i Leonci Canals

Tramesa — Elisabeth Bart

Disseny — Toni Royo

Correcció de textos — Servei Local de Català de Sant Just Desvern

Impressió — NB Comunicacions



ÍNDEX

- Portada** — Campament C3 a 6.100m. Al fons a l'esquerra es veu el pic Lenin de 7.134m.
02 — Calendari
03 — Expedició al Lenin Peak 2018, per German Català Torras
09 — La primera vegada, per Manu Llabrés Laguarda
13 — La Triatló, per Jordi Gomila Diví
15 — Informació de la SEAS



*Pessebre amb els organitzadors de la sortida a la Pala Alta, serra de Mont-Roig.
Foto d'Agustí Revilla.*

SEAS, entitat esportiva núm. A01824