



SECCIÓ DE MUNTANYA ASSOCIACIÓ ANTICS ALUMNES CASP

BUTLLETÍ n°7

Gener de 2003

EL PROBLEMA REAL D'UN REPTE PROGRESSIÓ EN NEU: AUTODETENCIÓ SORTIDA D'HIVERN D'SMAAAC



calendari SMAAAC

Ja podeu renovar les vostres llicències anuals de la FEEC. Contacteu amb nosaltres!

Prepareu la vostra estada al refugi d'Amitges en l'esperada sortida de setmana santa

Recordeu que ens reunim el primer dimecres de cada mes a partir de les 21h al local social d'Antics Alumnes al carrer Pau Claris 92.



SMAAAC

EL PROBLEMA REAL D'UN REPTE

Jordi Ferrer

Des de fa uns mesos podem veure per TV3 un programa inspirat en Gran Hermano però adaptat al món de la muntanya. Aquest programa, anomenat "El cim" i emès en hores de màxima audiència, ha creat polèmica al món de l'alpinisme. Els fòrums ha través d'Internet han omplert pàgines i pàgines d'opinions d'internautes. Algunes d'elles, han sigut crítiques amb seny, moltes altres, però, han sigut fruit de les enveges.

Personalment, el primer cop que vaig veure el programa el vaig intentar mirar amb ulls crítics. Per una banda, el programa buscava la morbositat dels individus en la seva vida privada, en la família, els amics, etc., però sense aprofundir en això. Per altra banda, el programa intentava donar un matís del que és la muntanya, però quedant-se amb això, un matís. Es va donar, també, certa importància a la FEEC i a les entitats excursionistes (vinculant a cada membre amb una entitat de la seva zona) i, altre cop, va tornar a aparèixer la figura del CEC (que no hi ha més entitats a Catalunya?). En conclusió, i afirmant-ho amb altres programes posteriors, des d'una visió mediàtica, no em va quedar clar quin era el públic objectiu del programa: els espectadors morbosos tipus Operación Triunfo o bé els excursionistes. Per un excursionista faltaven més imatges de muntanyes, excursions,... per un "morbós" faltava més condiment per poder explicar als companys de la feina el que va succeir la nit anterior.

A partir d'aquest primer programa, i consultant a diferents fòrums, les opinions són diverses. Hi ha qui diu (i ja penso així) que hem d'aprofitar el programa per fer propaganda del tipus "A la muntanya ves-hi segur", de les federacions i de com hem de tractar el nostre medi, intentant no caure en el parany de convidar a tothom un cap de setmana a un Aconcagua enganyosament fàcil (ja que no hem d'oblidar que els joves que hi van, han estat prèviament seleccionats per un equip mèdic que els supervisa). Contràriament a aquesta opinió, hi ha qui pensa que no s'ha de fer més propaganda de la muntanya ja que això implica que gent inexperta i sense coneixements accedeixi a un medi perillós. A més, hi ha qui opina que no és just donar facilitats per anar d'expedició a gent que no s'ho mereix i que hi ha un munt d'alpinistes anònims que no troben sistema de promocionar les seves activitats degut a una manca de recursos econòmics.

La polèmica està servida. De moment la FEEC ha hagut de justificar en una manifest els motius que l'han portat a participar amb TV3 en aquest programa. Per part de TV3 els sondeigs no deuen ser gaire bons perquè per Nadal no hem tingut "el Cim". Al final, com tota activitat alpinística, al marge del boom mediàtic i la discussió generada a partir del programa, el vertader repte, està essent, per una banda, el dels guies per aconseguir motivar a un grup que mai ha anat a la muntanya (us heu preguntat com li expliqueu a algú que no coneix el medi que pujar a l'Aconcagua és important, si fóra a la tenda s'està a 30 graus sota zero?) Per altra banda, el del grup de joves que han d'aconseguir pujar al cim. Com veieu, el problema real del repte no està a Barcelona sinó que està a Argentina. El problema real és el de sempre, ells i la muntanya.

SORTIDA D'HIVERN D'SMAAAC

Ignasi Àlvarez

Per segon any consecutiu ens vem aplegar als peus del Pedraforca un bon plegat d'exalumnes. Alguns erem vells amics, altres no ens coneixiem de res, però era igual, tots teniem el mateix objectiu: gaudir d'un bon dia de muntanya.

Així que un cop fetes presentacions i havent acabat amb l'esmorzar amb que ens va obsequiar en J. Palouzié amb motiu del seu aniversari, vem agafar les motxilles i som-hi cap amunt, que es feia tard. En poca estona vem arribar a la tartera i poc després ja vem començar a trepitjar neu, la qual presentava un molt bon estat per fer un descens amb esquis.

Una horeta més tard ja estàvem a la inconfundible forcanada, on malgrat la rasqueta vem fer una parada per prendre aigua i ganyipar alguna cosa. Sense més dilació, vem afrontar la canaleta que ens porta fins a dalt del Pollegó Superior. En aquesta ocasió i com acostuma a ser habtual el cim del Pedraforca era un formiguer de muntanyencs, així que vem agafar un lloc còmode on menjar alguna cosa i després de les fotos de rigor vem prendre el camí de retorn. La baixada va ser ràpida (sobretot pels que duïen esquis) ... i es que al pàrquing ens esperava un bon berenar i la roba neta. Ara, canviats i amb la panxa plena, ja només restaven els ultims adeus i les pregàries per no enganxar la caravana dels esquiadors. Finalment vem estar de sort i en poca estona ja erem a Barcelona, en espera de l'aplec de l'any que ve, al qual hi sou tots convidats.



INFO FEEC + INFO SMAAAC

En aquest primer número de l'any 2003 hem decidit ajuntar les dues seccions informatives del butlletí per explicar-vos les novetats en qüestions de renovació de llicències i de l'associació.

En primer lloc, parlarem de la *llicència federativa* ja que és la que més canvis ha experimentat. Canvis importants, sobretot en l'aspecte monetari. Les diferents modalitats han vist augmentades el seu preu d'un forma notable. Segons la FEEC, el motiu és l'augment de rescats de l'any 2002 i el conseqüent augment de preu de les pòlisses de l'empresa asseguradora, el Sabadell Grup Assegurador. Tot i que l'increment no és tan elevat com es demanava en un principi des de l'asseguradora, a sobre d'un augment de preu hem patit una retallada de prestacions.

Els principals canvis són els següents:

- En cas d'accident els titulars de la llicència han de comunicar l'accident al telèfon d'assistència que apareix a la tarja federativa en un termini de 72 hores, encara que es pugui pensar que la lesió no és greu i no requerirà assistència mèdica. Si no es compleix aquest requisit la companyia asseguradora no es fa càrrec de les despeses assistencials derivades d'aquell accident.
- Queden exclosos de cobertura els processos de sobrecàrrega muscular, sobrecàrregues articulars i tendinitis no traumàtiques.
- Queden exclosos de cobertura els desplaçaments en vehicle privat o públic al lloc escollit per a la pràctica esportiva, i també queda exclosa la cerca, localització i enviament de d'equipatges extraviables. Sí resten coberts els accidents ocorreguts en l'entorn de la muntanya, així com en els mitjans de transport necessaris per a la pràctica esportiva (remontadors, trens cremallera, telefèrics, etc.).
- En cas de defunció, el capital a indemnitzar serà el resultat de restar al capital contractat, segons modalitat, les despeses en concepte d'atenció mèdica, trasllats, rescats... El capital mínim indemnitzable serà el 25% del contractat, segons modalitat.

Després de llegir els canvis en les prestacions, com que ja esteu un pèl encesos, us adjuntem les diferents modalitats i els nous preus per aquest any. És el full de color que teniu inclòs en el mateix sobre del butlletí i que hi té afegida la butlleta de subscripció a l'Smaaac.

Ja sabeu que teniu dues opcions, però recordeu que la FEEC és una modalitat no habilitada. És a dir, que els descomptes en refugis, per exemple, només s'apliquen a aquells que són de la federació. Per contra, si escolliu la modalitat FEDME (un mica més cara), els descomptes es realitzen en tots els refugis d'Espanya, i alguns francesos habilitats (que en són la majoria).

Per a més informació, podeu consultar a la pàgina web de la FEEC: www.feec.org.

I per a tramitar la llicència, no heu de fer més que adreçar-vos al vostra entitat, és a dir, a l'smaaac. La persona que s'encarrega és l'Ignasi Álvarez i el podeu localitzar al correu electrònic: e_ign@arrakis.es ó al número 650.801.609.

I, com en el cas de les llicències, amb el començament d'any també toca renovar l'associació a la secció de muntanya de Casp. Nosaltres no hem rebaixat prestacions. Ni tan sols hem augmentat preus. Però per si no us recordeu, us farem memòria.

Els preus són els mateixos que l'any passat: 10 euros pels alumnes de Casp, 15 pels associats, professors i pares d'alumnes i, finalment, 25 pels no associats.

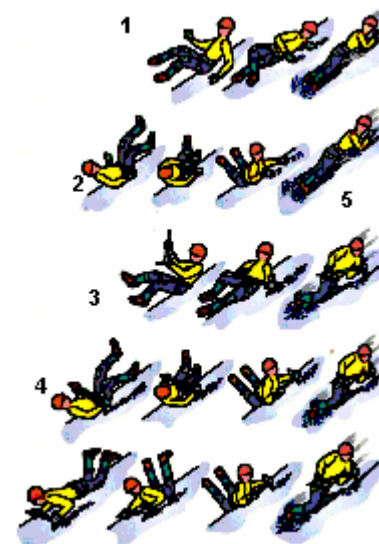
Podeu renovar mitjançant pagament en efectiu o domiciliant-lo entregant la butlleta adjunta a la secretaria d'Antics Alumnes o al local el primer dimecres de cada mes.

Més informació a la nostra pàgina web: www.smaaac.org

TECNISMAAC: PROGRESSIÓ EN NEU: AUTODETENCIÓ

Ignasi Álvarez

A mesura que anem evolucionant com a muntanyencs anem afrontant nous reptes: muntanyes més altes, travesses més llargues... i ascensions hivernals. Quan ens comencem a moure en aquesta època de l'any haurem d'aprendre una sèrie de noves tècniques per poder progressar amb seguretat. La més bàsica segurament és la que expliquem en aquest article: l'autodetenció.



La tècnica de l'autodetenció funciona millor en neus toves o semidures. Igualment, com abans sigui feta més efectiva serà la maniobra.

La base d'aquesta tècnica consisteix en usar el cos i/o piolet per aturar una caiguda, de manera que sempre el primer que farem serà col·locar-nos en posició d'autodetenció: cos de bocaterrosa i cap en direcció contrària a la caiguda.

A partir d'ara descriurem els casos de caigudes que ens podem trobar, en els quals haurem de tenir en compte si el lliscament és panxa enlaire o de bocaterrosa i si els peus estan cap avall o cap amunt de la direcció de la caiguda.

Caiguda sense piolet ni grampons

- Panxa amunt i peus avall: amb tronc i cames lleugerament aixecats bascular el cos cap a un dels costats fins a posar-se de bocaterrosa. Per aturar, clavar els colzes amb els braços plegats, recolzar les puntes de les botes i arquejar el cos per separar el tronc de la superfície. (1)
- Panxa amunt i cap avall: enlairar cap i cames i clavar colzes a la neu fins col·locar-se amb el cap a dalt i de bocaterrosa. L'aturada es fa com en el cas anterior. (2)

- Bocaterrosa i peus avall: només cal frenar ja que ens trobem en la posició d'autodetenció.
- Bocaterrosa i peus amunt: aixecar cap i cames i clavar un dels colzes. Girar fins a la posició d'autodetenció. L'aturada es realitza com en els altres casos.

Caiguda sense piolet però amb grampons

Actuar igual que si no duguéssim ni piolet ni grampons però realitzant tots els passos amb les cames aixecades i aturar la caiguda amb els genolls enlloc de fer-ho amb les botes.

Caiguda amb piolet però sense grampons

- Bocaterrosa i cap avall: clavar la punta del piolet mantenint-lo lleugerament cap a un costat. Un cop es té el piolet clavat, amb el propi pes girar 180° i ens col·locar-se en la posició d'autodetenció. Després, clavar amb força el piolet de manera que el cap d'aquest ens quedi a l'alçada del nostre cap i recolzar el pes sobre el mànec per tal que no s'escapi. Igualment, arquejar el tronc cap enfora i clavar la punta de les botes. (5)
- Bocaterrosa i cap amunt: ja s'està en posició d'autodetenció així que només cal aturar la caiguda.
- Panxa amunt i cap avall: clavar el piolet a un costat i aixecar una mica el tronc per aconseguir girar fins a la posició d'autodetenció. (4)
- Panxa amunt i cap amunt: aixecar una mica tronc i cames. Anar clavant progressivament el piolet al costat per aconseguir posar la panxa a terra. (3)

Caiguda amb piolet i grampons

Els procediments són iguals que sense grampons però frenant amb els genolls enlloc d'amb les botes.

Finalment, només comentar que abans de fer sortides per zones amb neu cal conèixer i haver practicat aquestes maniobres. Per fer-ho us podeu adreçar als cursos que s'organitzen a diversos centres, a la federació o bé fer-ho amb algú que tingui prous coneixements com per ensenyar-vos.

Bibliografia:

Escalada en nieve. Autodetenciones. *Barrabes*, 2001.
Caigudes en neu dura. *Vèrtex 182*. 2002

ACTIVITATS EFECTUADES

DESEMBRE

Excursions: Puigmal
Realitzada 29/12/2003 per Oriol i Arnau Grandos;
Ignasi Alvarez
Ascensió al Puigmal des de Nuria per la Coma de l'Embut. Al cim un vent de tres parells de co...ns.

Excursions: Sortida de sol a St Llorenç de Munt
Realitzada 28/12/2002 per Lluís Riera, Caro López,
ester Nebot, Jordi Ferrer
Sortida de sol a St Llorenç de Munt. La sortida va ser molt espectacular amb unes magnífiques vistes del valles Oriental, occidental, Barcelonès i Garraf. Ja tenim on farem la propera.

Excursions: Pujada del Pessebre al Puigsacalm
Realitzada 15/12/2002 per Gpac muntanya i pares
Vem fer la tradicional pujada del pessebre acompanyats d'un nombrós grup de pares y d'unes vistes espectaculars dels pirineus acompanyats d'un extens mar de núvols.

NOVEMBRE

Escalada: Coloarantes Permitidos a l'Elefantet (Montserrat)
Realitzada 30/11/2002 per Xavi Font, Jordi Ferrer
Escalada Montserratina de dificultat alta.
Recomenable per la poca aproximació i la qualitat de la roca. Grau obligadíssim: 6a

Excursions: Via del Madteam al Gra de Fajol
Realitzada 24/11/2002 per Ignasi Alvarez Marc Padilla Aleix Azcoitia
Intent de fer el gra de Fajol per aquesta via (PD, max 50-55°) però que degut al mal temps es van quedar en unes pràctiques d'assegurances en neu, en mig d'una bona nevada.

Escalada: Vilanova de Meià
Realitzada 18/11/2002 per Ester Nebot i Jordi Ferrer
Dissabte el Jordi amb el David fan la Zarahida a la paret del temps (V+, A3) i diumenge l'Ester, el Jordi i el ferran fan el guerrero mariposa (6c (6a+obl.))

Excursions: Puigmal
Realitzada 17/11/2002 per Dani Martínez
Pujada al Puigmal des de Fontalba. Si podeu anar us ho recomanem.. hi ha molta neu, fins a 30cm en alguns llocs. Ideal per raquetes o esquí.

OCTUBRE

Excursions: Les Agudes
Realitzada 27/10/2002 per Mar de Bobes, Carlos Cuchillo, Pere Cuch, Anna i Pep Comas

Les Agudes pels Castelletes. Entretinguda sortida d'un matí ideal a la tardor. Ens va fer un gran dia

Excursions: Pic de la Dona - Bastiments - Gra de Fajol
Realitzada 27/10/2002 per Monitor SMAAAC, Raimon, Cesc i alumnes de l'escola.
Excursió de promoció SMAAAC a Ulldeier.

BTT: Serra Cavallera
Realitzada 20/10/2002 per Mar de Bobes, Carlos Cuchillo, Tere Requena, Roger Puente i Pep Comas
Excursioneta per la Serra Cavallera enfilant-nos fins el Puig Estela. Acabat en un bon dinar a Pardines.

Excursions: avenc del Llest a st Llorenç de Munt
Realitzada 19/10/2002 per Ester Nebot, Jordi Ferrer i altres
un pou de 25 metres i una remuntada amb jumars i crols de 15 metres volats al mig d'una sala guapíssima

BTT: Sant Celoni - Pineda de Mar
Realitzada 12/10/2002 per Aurora Fernández, Jordi Palouzié i Pep Comas
35 Km per a creuar el Montnegre d'oest a est. És molt recomanable pels boscos que travessa i perquè està a l'abast de qualsevol que en tingui ganes i estigui acostumat a anar en bici. Ideal a la tardor.

Escalada: Vilanova de Meià
Realitzada 06/10/2002 per Ester Nebot, Jordi Ferrer
El dissabte fem la via Tierra de Nadie (200,6b+) a la roca dels Arcs i la via Corsarios (80m,V+) al pas Nou. Diumenge, la Amatista (150m, 6a) al PAS Nou.

Excursions: Cursa Alpina de la Molina
Realitzada 06/10/2002 per Jordi Palu - Santi Trenchs - Ignasi Alvarez - Marc Padilla - Dani Navarro
23 Kms i 1300m de desnivell. El Jordi Palu va ser el millor amb 2h 24m.

Excursions: Carlit
Realitzada 30/09/2002 per Ignasi Alvarez - Santi Trenchs
Carlit des de les Bulloses

Excursions: Matagalls
Realitzada 29/09/2002 per Santi Trenchs - Gabi Miralles - Thais Cabanillas - Victor - Pili
Pujada al Matagalls des de Bordoriol.