

Celebrades les Jornades de Curses de Muntanya "Dona i esports de muntanya"

L'11 i 12 de novembre es van celebrar a Sant Joan de les Abadesses les Jornades d'Iniciació i Tecnificació a les Curses de Muntanya, conduïdes per les corredores de la selecció catalana Mònica Ardid, Esther Hernández, Sònia Malo i Anna Serra, que van ser valorades molt positivament per les 15 noies que hi van prendre part.



Les participants, algunes amb alguna cursa feta i d'altres totalment "noves" en l'especialitat, van expressar en els qüestionaris de valoració de l'activitat la necessitat que es duiguin a terme més iniciatives d'aquest tipus.

Aquestes han estat les 3es Jornades d'Iniciació i Tecnificació celebrades dins el programa "Dona i esports de muntanya", subvencionat pel Consell Català de l'Esport, després de les que es van celebrar a Barcelona (escalada esportiva) i a Tremp (descens de barrancs).

Crònica de l'activitat

Dissabte al matí, després d'una breu presentació institucional a càrrec de la Regidora de Cultura de l'Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses Sra. Elisabet Regua, del Regidor d'Esports del mateix Ajuntament, Sr. Menci Colomer, la Presidenta de l'Unió Excursionista de Sant Joan de les Abadesses, Sra. Anna Freixas, la vicepresidenta de la FEEC, Sra. Esther Martín i del Vocal de Curses de Muntanya de la FEEC, Sr. Lluís Aloy, es va passar ja a la primera de les sessions pràctiques, incidint molt en la part de l'escalfament i els estiraments en acabar la sessió.

Tot i la dificultat d'un grup heterogeni de noies, es va fer un entrenament suau per poder tenir una bona visió del grup, i poder alhora anar resolent dubtes i explicant experiències.

Després de dinar, van aprofitar el bon temps per fer les dues primeres parts teòriques fora de l'Alberg de la Ruta del Ferro. Es van presentar les diferents modalitats de curses existents, en funció de la durada i el desnivell acumulat de les mateixes, amb totes les possibles variants que això comporta. En segon lloc es va parlar de la nutrició de l'esportista, els mals hàbits i del que seria bo d'afegir a la nostra dieta.

Fet un petit descans es va passar a l'interior de l'alberg per seguir parlant sobre els aspectes tècnics que fan diferent la cursa en asfalt i la cursa de muntanya. Es va presentar també la teoria bàsica de l'entrenament i en concret de l'orientació del treball de resistència i dels mètodes de treball més efectius.

Sense perdre de vista en cap moment que les jornades s'adreçaven en concret a dones, es va mirar d'aproximar al màxim la realitat a les diferències morfològiques, fisiològiques, i psicològiques del col·lectiu femení.

Com en les anteriors sessions teòriques, es va intentar que la xerrada fos compartida entre totes, procurant entre les quatre tècniques assistents resoldre dubtes i sobretot, explicar les diferents visions i maneres de fer de cadascuna de nosaltres.

En el següent apartat es va mostrar diferent equipament esportiu, explicant-ne les millors aplicacions, avantatges i inconvenients en funció de la experiència viscuda. Per acabar la sessió i abans d'anar a sopar, es van projectar diferents fragments de curses així com un petit recopilatori de fotografies.

Diumenge a primera hora del matí es va sortir ben d'hora per apropar-se amb els cotxes cap al Taga. La primera sessió va consistir en uns exercicis de fàcil execució de tècnica adreçada a l'enfortiment dels turmells. Tot seguit es va fer una breu explicació sobre l'ús dels bastons (cedits per Exel) per seguir ràpidament muntanya amunt cap al cim del Taga, procurant d'anar resolent dubtes i fent aportacions sobre el terreny.

Feta la foto de rigor... la baixada! Unes més ràpides, altres més conservadores... les participants es van replegar ja totes per fer una bona sessió d'estiraments. Cotxe, dutxa, dinar... foto de comiat i fins a reveure en alguna cursa; potser la del Taga?

La valoració tant per part de les noies assistents com per part de les tècniques va ser molt positiva i enriquidora.

Crònica i foto: Anna Serra

(23/11/06)