

## Acaben els cursos "Dona i esport" de l'edició 2008

El programa de Dona i Esports de Muntanya ha celebrat aquest mes de gener els dos darrers cursos de l'edició de 2008. Es tracte dels cursos d'iniciació a alpinisme i a l'esquí de muntanya.

### Curs d'iniciació a l'alpinisme

El curs es va dur a terme els caps de setmana del 10 i 11 i del 17 i 18 de gener a les muntanyes del Berguedà i del Ripollès, respectivament. El curs s'ha coordinat des de l'ECAM i l'Escola de Muntanya SAME de la UEC de Sants.



Els dies 10 i 11 de gener les alumnes van aprendre a utilitzar els grampons i el piolet, a instal·lar ancoratges a la neu i a rapelar dels mateixos. El grup es va allotjar al xalet de Coll de Pal. Les condicions de dissabte van ser prou dolentes, tot el dia nevant i amb boira. En canvi diumenge, envoltats de gran quantitat de neu, el dia va ser esplèndid. Al vespre, a l'allotjament, les xerrades sobre material i nusos i les activitats per dinamitzar el grup, van crear un clima molt bo.

El cap de setmana 17 i 18 es va dedicar a l'aplicació en situacions reals totes les tècniques apreses. La zona escollida va ser Ull de Ter i l'allotjament l'hostal Pastuira. En la primera jornada les noies van haver de recórrer un circuit d'orientació amb brúixola i mapa, combinat amb diferents tècniques de progressió. Per la tarda van conèixer el protocol d'utilització de l'ARVA, la pala i la sonda per socórrer una persona enterrada sota d'una allau.



Diumenge, com a cloenda, es va fer l'ascensió al Gra de Fajol Petit. Cada cordada ho va fer per un itinerari diferent adient a les possibilitats de cadascú. En aquestes ascensions es van posar de manifest totes les situacions pròpies d'una activitat hivernal a l'alta muntanya.

Per la tarda, en l'hostal Pastuira es va donar el comiat fins a properes sortides. El curs ha estat tot un èxit de participació i de motivació per part de les instructoros i de les alumnes.

Crònica de Marta Folch i Ricard Miquel / Fotos: Marta Folch

### Curs d'iniciació d'esquí de muntanya

Del 17 al 25 de gener va tenir lloc el darrer curs d'iniciació del programa de "Dona i

esports de muntanya", en aquesta ocasió en l'especialitat d'esquí de muntanya.

En aquest curs, s'han cobert la totalitat de les places previstes, un total de 20 dones de diferents indrets de Catalunya, que dissabte 17 de gener es van concentrar a l'estació d'esquí de la Molina, on es van treballar les tècniques de descens en diferents tipus de neu repartides en tres grups en funció del nivell tècnic de cada una d'elles.



Per una tarda, es va donar una xerrada sobre material al xalet de l'UEC de la Molina, que va ser la base i lloc de pernoctació dels dos caps de setmana del curs. Diumenge dia 18, al pla d'Anyella, es van treballar les tècniques de progressió amb pells i funcionament de l'ARVA, amb unes condicions excel·lents de temps i neu durant els dos dies, afavorides per les diverses nevades d'aquesta temporada.



El següent cap de setmana, 24 i 25 de gener, les condicions van canviar una mica, ja que el fort vent del dissabte va obligar a fer les pràctiques previstes a les zones baixes de les pistes d'esquí de la Molina, protegides pel bosc on es van poder fer exercicis d'autodetenció i tècnica alpina amb piolets i grampons.

Per la tarda, es va donar una interessant xerrada sobre nivologia i allaus. El diumenge dia 25, amb unes condicions que no tenien res a veure amb el temporal de dissabte, el grup es va traslladar al coll de Puimorens on es van treballar les tècniques de progressió i la pràctica de recerca amb ARVA, així com un estudi del perfil de la neu, per gaudir després d'un llarg descens fins a Porta.

Crònica de Vicenç Sánchez / Fotos: Neus Verge

La participació a ambdós cursos ha estat un èxit i posen de manifest la consolidació d'aquest programa que organitza la FEEC per tercer any consecutiu.

Acabats els cursos només queden per celebrar les **jornades de perfeccionament d'alpinisme (31 de gener i 1 de febrer)** i **d'esquí de muntanya (7 i 8 de febrer)**. Igualment a finals de febrer tindrà lloc l'acte de cloenda de "Dona i esport de muntanya 2008", del qual s'informarà degudament.

Informació facilitada per l'ECAM

(28/01/09)