

Darreres activitats de "Dona i esports de muntanya"

El cap de setmana del 13 i 14 de gener han tingut lloc a La Molina i a la Vall de Boí les darreres activitats relacionades amb les Jornades "Dones i esports de muntanya". Tot i la manca de neu, les participants han pogut aprendre tot allò que envolta ambdues modalitats.

Jornades d'Esquí de muntanya "Dona i esports de muntanya"

El cap de setmana del 13 i 14 de gener han tingut lloc a La Molina les 1es Jornades d'Iniciació i Tecnificació en l'esquí de muntanya "Dones i esports de muntanya", en les quals han pres part 20 participants que, tot i la manca de neu, han pogut aprendre tot allò que envolta la modalitat de l'esquí de muntanya.



Les Jornades van començar el dissabte a les 9 del matí al Refugi que la Unió Excursionista de Catalunya té a la Molina, on es va fer una sessió teòrica. Jordi Canals, director del Centre de Tecnificació d'Esquí de Muntanya de Catalunya (CTEMC) va fer una explicació de les diferents parts del material de l'esquí de muntanya i les seves característiques tècniques i va donar alguns consells pràctics.

A continuació, les participants van mostrar el seu material i se'ls van corregir defectes i aspectes que elles no havien considerat, com per exemple el de tenir la fixació massa fluixa o les pells massa estretes. També es va fer un repàs a tot el material que portaven: pells, casc, ARVA, esquís, bastons, grampons, etc...

A les 11 es va començar, al marge de les pistes de Roc Blanc de La Molina, una ascensió de 500m cap a Costa Rasa i el final de Torrent Negre amb el Jordi Canals, el David Rovira i l'Emma Roca. Degut a la manca de neu i a la presència de gel, la primera part del recorregut es va haver de fer amb grampons, mentre que la segona ja es va poder posar les pells.

La pujada amb els esquís va ser molt tècnica, amb moltes conversions i voltes maria que van fer patir a més d'una. Finalment totes les participants van arribar a dalt havent après a progressar amb grampons, fent voltes maria, lliscant i fent escaleta. A dalt se'ls va ensenyar a treure i posar pells d'una manera ràpida i eficaç, així com la tècnica necessària per pujar un petit mur sense pells, amb l'ajuda dels bastons i la tècnica de patinador. Cap a les 15h van dinar un pic-nic preparat pel refugi de la UEC.

No van reposar gaire, però, perquè abans de les 16h es va reprendre l'activitat, aquest cop per abordar la teoria i pràctica per saber aprendre a lliscar per pla. Al pla de Costa Rasa se'ls van ensenyar 3 passos de patinador per fer durant una baixada d'esquí de muntanya en la qual es trobessin un pla o una petita pujada en què no valgués la pena posar pells.



Finalment es va fer un descens per les pistes de La Molina separant el grup en 3 nivells i fent diferents exercicis segons el grup. Al vespre, just abans de sopar, es va projectar un vídeo de la Pierra Menta, "el Tour de França" de l'esquí de muntanya, que va agradar molt a tothom.

El diumenge va ser matiner i a les 8 del matí ja estaven totes les participants preparades a la pista de Muntanya Sagrada per pujar amb pells fins a Torrent Negre amb el Marçal Rocías i l'Emma Roca. L'activitat es va iniciar ben d'hora per poder veure en directe la [Cronoescalada del Campionat d'Espanya](#) que començava a aquella hora al telecabina d'Alp 2500 i que va servir d'exemple per veure la tècnica de lliscar, fer anar bastons i patir de valent. Les participants van completar el mateix recorregut del Campionat, però a un altre ritme.

Mentre es pujava a Torrent Negre es rectificava la tècnica i es procurava aprofitar bé els bastons i evitar aixecar els esquís. Un cop a dalt, el Xavi Llongueras esperava en un replà d'una pista tancada per explicar el funcionament de les arves. Cada participant va poder posar en pràctica amb la seva arva la tècnica de recerca de víctimes i aplicar el protocol establert com a estàndard. També es van poder veure els diferents tipus de pales que existeixen i fer anar les sondes per trobar víctimes d'allaus.

A continuació el Xavi els va explicar com aturar-se amb l'ajuda del piolet, amb piolet i grampons o sense res, per una pendent pronunciada de neu. Finalment, el matí de diumenge va acabar amb un descens per les pistes de La Molina, en què es va tornar a separar el grup en 3 nivells i durant el qual es va apuntar alguna noció de l'esquí alpí aplicada a l'esquí de muntanya.



El cap de setmana va finalitzar amb un esperat dinar al Refugi de la UEC, amb arròs a la cassola, amanida, botifarra i truites de patates. Totes les participants han quedat molt satisfetes i contentes de com van anar les Jornades a La Molina, tot i que han trobat a faltar els gruixos de neu que són habituals per aquestes dates, una circumstància aliena a l'organització.

Les noies han valorat molt positivament la implicació i les explicacions tècniques dels instructors i el treball realitzat per aquests per dur a terme l'activitat tot i les condicions del terreny.

Les participants han mostrat la seva satisfacció general pel que fa als continguts teòrics, el nivell d'exigència tècnica de les pràctiques i la convivència amb el grup, i han expressat la necessitat de fer més activitats d'aquest tipus i de més duració.

Algunes de les participants han destacat el fet d'haver pogut establir contacte amb noies que habitualment practiquen esports de muntanya.

Jornades d'Alpinisme "Dona i esports de Muntanya" a la Vall de Boí

Aquest cap de setmana del 13 i el 14 de gener també s'han celebrat les Jornades d'Iniciació i Tecnificació "Dona i esports de muntanya" d'Alpinisme, en què van participar 20 noies de diferents vegueries. Quatre tècnics van ser els encarregats de conduir les sessions teòriques i pràctiques que es van desenvolupar a la Vall de Boí.



El divendres 12 al vespre es va fer la rebuda i la presentació de les jornades a El Pont de Suert, en una sala cedida per l'Ajuntament de la vila.

Dissabte al matí l'acció es va traslladar a la presa de Cavallers, on es van fer dos grups de 10 persones per fer 2 tallers de pràctiques, un de tècniques de progressió en roca i l'altre de progressió en neu i gel. A la tarda es va donar una xerrada teòrica sobre els materials d'assegurança. Diumenge al matí es va tornar a la mateixa zona de pràctiques, si bé la manca total de neu i l'escassetat de gel va fer canviar l'indret escollit en un principi per realitzar les pràctiques sobre gel.



Un cop finalitzades les pràctiques es va tornar cap a El Pont de Suert, a l'Hostal Mestres, on es va fer el dinar de cloenda d'aquestes jornades, que va comptar amb la presència del President de la FEEC, Anton Fontdevila.

El fet més remarcable ha estat la manca total de neu d'aquesta temporada, que ha provocat que aquestes Jornades, inicialment previstes per mitjans de desembre del 2006, s'hagin hagut de canviar de dates.

Informació facilitada per Vicenç Sánchez, Direcció Tècnica FEEC

(16/01/07)

[Versió imprimible](#) 