

301

EL BUTLLETÍ

UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC_gener/febrer/març_2018

_ÍNDEX

ÍNDEX_2

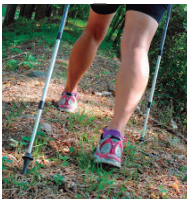


EDITORIAL_3



Ja hi som

REPORTATGE_5



Passió per la Marxa Nòrdica

REPORTATGE_10



Esquiant a les Terres Altes d'Escòcia

100 ANYS_19



1918

AQUÍ, ARA I AHIR_20



Llac de Puigcerdà

ENTITAT_21



Xevi Vila

LA FOTO_23



EL LLIBRE_24



NOTÍCES_25



AGENDA_31



Equip de redacció:

- Joan Conill (Cap de redacció)
- Albert Baucells
- Pep Fusté
- Miquel Gracià
- Marta Parés
- Xevi Roviró
- Núria Salomó
- Lluís Santanach

Col·laboren en aquest número:
Montse Grau: Marxa Nórdica
Guillem Plans: Esquí de Muntanya
Antoni Anguera: Entitat
Jordi Anglada: El Llibre

Casa Galadies Carrer de la Riera, 22 08500 VIC
Tel. 93 885 51 20 unioexcursionistavic.org

Disseny i impressió

Pla Valldaura Disseny SCP
Dipòsit legal B-20.126-95

Portada

Darrers metres del cim de Cairn Gorm (Escòcia).
Foto: **Lluís Santanach**

Tot el que s'expressa en els articles del BUTLLETÍ és responsabilitat dels seus autors

"Ja hi som. Aquí deixem el cotxe. Sembla que fa vent. Vigila la porta que se l'emportarà el vent..." En un moment ens equipem, comencem a moure'ns ben abrigats i ràpidament entrem en calor.

Les ulleres de sol que ens hem posat al sortir del cotxe, ara ens ofereixen un dia molt fosc. Els núvols s'han anat enfosquin i tancant al damunt nostre, el vent sols perdona en alguns racons arrecerats i de tant en tant, alguns flocs de neu ens cauen al damunt, o millor dit, se'ns tiren a sobre. Un dia fantàstic per quedar-se a casa, o no.

Aquests dies de mal temps a muntanya, amb el vent desfermat, curiosament, m'activen una energia interna molt forta, fent que em senti feliç com un gos amb un os en un entorn inhòspit i difícil d'entendre des de la comoditat del sofà de casa. Potser és cosa de la part reptiliana del nostre cervell, amb el molt potent instint de supervivència, que ens provoca aquesta pujada extra d'energia. Quan no es produeixi aquesta reacció, potser serà el moment de dedicar-me a una activitat més "civilitzada".

I és que les coses s'han de fer mentre ens provoquin reaccions agradables. La vida ja ens obliga a fer prou coses desagradables o per força, de les quals no en podem prescindir. Per això, és molt assenyat canviar d'activitat si aquesta ja no ens engresca.

Als qui ens revifa fer activitat a la muntanya, en tenim moltes per triar

Però tampoc cal exagerar. Als qui ens revifa fer activitat a la muntanya, en tenim moltes per triar. Algunes de molt compromeses físicament o que ens ocupen molt temps per a realitzar-les. D'altres amb un compromís mínim i que es poden realitzar en poca estona. Tant és la que triem, les sensacions poden ser força semblants. I una sensació comuna a totes, és el gaudi profund d'estar envoltats de natura. La sorpresa de veure unes sargantanes aparellant-se a menys de dos metres d'on estàs assegurant al company, o un esquirol que baixa d'un arbre per enfilar-se al del costat,

mentre fem una tranquil·la caminada amb raquetes, o els boscos arrebossats de neu mentre esquiem entre els arbres, o un estol de flamencs canviant de bassa al delta de l'Ebre, o descobrir una flor de neu durant una pausa d'una pedalada pel Catllaràs, o trobar una ratapinyada dormint dins d'una cova, o una posta de sol, o una sortida,... Tot això és vida. Motius més que suficients per sortir de casa i meravellar-se de totes aquestes coses i de les que encara hem de veure.

També hi ha qui es mou pels mateixos llocs, però troba les bones sensacions amb activitats ben diferents, com és la cacera, tan arrelada a casa nostra.

Tinc un company a qui li agrada anar a caçar ocells amb els seus gossos. Un dia em deia que havia abatut una becada i que a l'agafar-la, hauria volgut que tornés a marxar volant. "No haver-li disparat un tret", li vaig dir. "Canvia l'escopeta per una càmera i dispara fotos; sempre podràs veure com s'escapa volant".

Puc entendre els caçadors, però no puc compartir aquesta necessitat de sacrificar animals pel plaer de caçar-los.

Ara, que cadascú triï quina d'aquestes dues imatges és la que més li agrada:





Jaume Anglada i Dordal
President de la Unió Excursionista de Vic



PASSIÓ PER LA MARXA NÒRDICA

La gran importància d'una postura correcta.

Pels qui encara no em coneixeu, sóc la Montse Grau i treballo d'administrativa a la secretaria de la Unió Excursionista de Vic des del setembre de 2014.

Vinc del món de l'empresa, sempre entre papers, clients i comptes comptables, però un bon dia se'm va donar l'oportunitat de treballar per aquesta Entitat i realment la meva vida va canviar.

Tinc la gran sort que dins la meva feina puc disfrutar de la natura (per mi imprescindible), el contacte amb la gent, a la qual puc ajudar a ser feliç disfrutant de l'esport de muntanya i també una altra faceta que sempre havia volgut fer i potser fins ara no havia trobat el camí, que és treballar com a voluntària dins la propia Entitat.



La Marxa Nòrdica, una bona especialitat per a gaudir de la natura.

Arrel del meu treball a la Unió; gairebé per casualitat, vaig entrar en contacte amb la gent que treballa pel Consorci Ges Bisaura, amb caminades i descoberta de territori fent marxa nòrdica, (us ho recomano, val la pena)amb en Jordi Torruella com a instructor, molt bo per cert !!! Aquest va ser el meu primer contacte amb aquesta disciplina i ja em va entrar el cuquet per aquest tipus de caminar tan peculiar.

D'Osona a Girona, també per casualitat, vaig descubrir la que seria després la meva amiga i consellera professional, la Cristina Borràs de "Nordic Walking Girona", amb qui vaig tenir clar de seguida, tot el que la marxa nòrdica podia aportar a les persones a nivell de salut física i mental .

Vaig començar a desplaçar-me a Girona per afegir-me a les sortides col.lectives que organitza aquesta gran professional i he tingut també la sort d 'haver après molt i al mateix temps d'haver fet molt bones amistats amb la gent de Girona, que per mi...."SOU MOLT BONA GENT" !!!

Ja feia temps que practicava aquest esport i sempre tenia la necessitat de millorar més en tècnica, d'assolir més coneixements dels beneficis de tots els seus moviments i la importància de fer-los correctament. Va ser llavors quan em vaig decidir a treure'm la titulació d'instructora de marxa nòrdica.

El meu primer contacte amb el món professional va ser amb la Eveline Feussner. Formadora nacional i fundadora de la "FENWA" (Federación Española de Nordic Walking). D'origen alemany, l'Eveline és una persona amb un gran recorregut dins del món de la marxa nòrdica, estricta i amb una gran técnica. Va ser un plaer veure-la caminar i aprendre la tècnica "ALFA 247" amb ella, de la qual ja us en parlaré quan vingueu a fer cursos a la Unió.

El mateix any vaig poder assistir al congrés de marxa nòrdica a

Girona, organitzat per la Cristina Borràs, on Marko Kantaneva creador del concepte "Sauvakävely" (caminar amb bastons) i traduït posteriorment com a "Nordic Walking" ens va donar unes classes magistrals dels orígens i futur d'aquest esport. El congrés es completava amb intervencions de metges llicenciats en medicina esportiva, fisioterapeutes, professors d'escoles universitàries i metges de familia; cada un d'ells practicants d'aquesta disciplina. Ells, ens varen trasmetre els seus coneixements sobre el beneficis reals i de salut que ofereix la pràctica d'aquest esport, "Importantíssim"!!!

L'octubre del 2017 vaig asistir a Madrid a un curs d'àrbitre autonòmic de competició de marxa nòrdica per treure'm aquesta titulació. La part competitiva potser no és la que millor va amb el meu tarannà, però he tingut l'oportunitat de conèixer corredors actuals d'aquesta disciplina i veure l'esforç que representa competir en aquesta modalitat.

Que és la "Marxa Nòrdica "?

El Nordic Walking o la Marxa Nòrdica és una manera de caminar on s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també de la part superior del cos.

Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons, uns bastons dissenyats especialment per aquesta modalitat esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons. Per mi, aquesta és la definició més sencilla i entenedora del que és la Marxa Nòrdica.

D'Osona a Girona, també per casualitat, vaig descobrir la que seria després la meva amiga i consellera professional, la Cristina Borràs.

ORÍGENS

La marxa nòrdica va néixer cap al 1930 als països nòrdics, quan els esquiadors de fons van incorporar en els seus entrenaments d'estiu uns bastons per simular la tècnica de l'esquí de fons, i que els ajudava a arribar a la temporada d'hivern en plena forma.

El Nordic Walking tal com el coneixem avui en dia, el va presentar per primera vegada a Finlàndia la marca de material esportiu Exel l'any 1997. Un any abans, al 1996, un llicenciat en ciències de l'activitat física, Marko Kantaneva, va comunicar els resultats dels seus estudis i proves amb bastons a l'empresa Exel. Junts van perfeccionar un concepte de moviment que va rebre primerament el nom finlandès de "Sauvakäveli", "ca-

Els esquiadors de fons nòrdics van incorporar en els seus entrenaments d'estiu uns bastons per simular la tècnica de l'esquí.



Caminant en grup.

minar amb bastons". L'any 1997, es va produir a Finlàndia la seva presentació com a forma d'entrenament autònom, rebent llavors el nom de "Nordic Walking".

BENEFICIS

- Enforteix i tonifica el 90% de la musculatura del nostre cos.
- En relació a la caminada tradicional o "running" hi ha un treball més actiu de la musculatura abdominal, braços, esquena, pectoral i coll.
- Millora la flexibilitat i mobilitat de les articulacions.
- Millora la postura, corregeix mals hàbits i alteracions de la columna vertebral.
- Millora el metabolisme dels discos intervertebrals de la columna, rehidratant-los.
- Disminueix la pressió sobre les articulacions, reduïnt substancialment la pressió sobre els turmells, genolls i malucs, afavorint el tractament i la prevenció de l'artrosis.
- Contribueix a la prevenció de l'osteoporosi i a millorar-la en cas d'haver aparegut.
- Comparat amb la caminada tradicional, el consum d'oxigen s'incrementa entre un 20% i un 60%, el consum d'energia un 45% i la freqüència cardíaca augmenta entre 10-15 batecs per minut, millorant la resistència aeròbica i l'eficiència respiratòria.
- Activa la circulació, millorant el reg sanguini.
- Ajuda a la prevenció de malalties del cor.
- Ajuda a controlar la pressió arterial, el colesterol i els triglicèrids.
- En persones afectades de tumors de mama, ginecològics, melano-

mes, etc... amb extirpació dels ganglis, afavoreix el drenatge limfàtic.
- Estimula el sistema immunitari, ajudant a la prevenció de malalties.
- Millora la coordinació.
- Genera sensació de benestar.
- Practicada en grup, ajuda a trencar l'aïllament de les persones (depressió, ansietat...)
- Si es practica a la natura, se'n multipliquen els beneficis.

Que és per mi la Marxa Nòrdica?

En poques paraules, un esport que podré realizar segurament tota la meva vida, sense impacte, aplicant l'intensitat que jo vulgui i quan vulgui; un esport que em permet ser conscient dels seus beneficis quan l'estic realitzant, corregir la meva tècnica i un factor del qual encara no hem parlat, que és també un esport social, i per mí aquesta part és la més important.

Sortir a caminar acompanyat, és un plaer, oblidar-nos dels problemes i parlar amb altra gent, gaudir de la natura i al mateix temps moure'ns !!! Sobretot moure'ns !!!

La meva és una formació continua, m'interessa sempre contactar amb altres practicants, veure com funcionen, sempre per aprendre i per poder anar fent xarxa i transmetre la nostra passió.

Com transmetro jo aquests coneixements?, doncs gràcies a la Unió Excursionista, d'una manera totalment altruista, hem començat també la "Marxa Nòrdica per a mares amb nadons", tota una experiència.



Lourdes Durán, Cristina Borràs, Montse Grau i Marko Kantaneva, uns apassionats de la Marxa Nòrdica.

L'objectiu és poder donar classes d'introducció a la marxa nòrdica i crear hàbit amb l 'usuari. Ara ja tenim bastons propis a la nostra entitat i podrem donar un millor servei. Doncs bé,us espero a tots els que estigueu interessats.

Per finalitzar l'article, vull donar gràcies a la Cristina Borràs i al Jordi Torruella, per a donar-me a conèixer aquest magnífic esport.

Montse Grau - Vic



ESQUIANT A LES TERRES ALTES D'ESCÒCIA

Rigor hivernal al cim del Beinn Ghlas.

Probablement per a molts dels practicants d'esquí de muntanya, Escòcia és una destinació de segon o tercer ordre, o fins i tot mai es plantejarien d'emportar-s'hi els esquís. Més aviat les botes de senderisme o potser una bicicleta ben carregada amb alforges. Però, tot i ser un país amb un clima extrem i inestable i on a priori, la pràctica de l'esquí de muntanya per diversos factors, no és fàcil, el fa un destí més de descoberta, d'aventura, diferent de les clàssiques sortides pels Alps o pels nostres Pirineus. Amb el temps, després del viatge, quan escrius les ressenyes i revius els records amb les fotos i els vídeos, te n'adones encara més que, Escòcia, és un destí particularment arriscat a l'hora de fer-hi esquí de muntanya, perquè tot i que, normalment, es pot esquiar de desembre a maig, no sempre es troba en les condicions suficients i òptimes de neu. Com s'explicava en un article d'una revista francesa: "A Escòcia s'hi ha d'anar a fer turisme i si mentre ets allà, les condicions són bones, lloga material i fes-hi alguna sortida".

"Els munros són les muntanyes escoceses d'una alçada superior a 914.4 m (3.000 peus), vindrien a ser l'equivalent als nostres Tresmils dels Pirineus. Són anomenades així, ja que Sir Hugh Munro (1856-1919) va fer el primer cens exhaustiu d'aquestes, conegut amb la denominació de Munro's Tables, el 1891. Existeixen altres classificacions per a les muntanyes més baixes, que comprenen els marilyns, els corbetts, els grahams i (al sud del país), els donalds. Tanmateix els munros continuen sent únics, ja que no tenen criteris d'admissió".



Camp base a Logierait.

El viatge

Un dijous de mitjans de febrer agafem un avió per volar de Barcelona fins a Edimburg on arribem en unes tres hores de vol. A l'aeroport, recollim l'equipatge i una furgoneta i un cotxe de lloguer, amb els quals ens mourem la resta de dies. Ens dirigim al nord, en direcció a Perth. A mig

Una casa i un bungalou al càmping Logierait Pine Lodges, seran el punt de partida de les excursions dels propers dies.



El grup, dalt el cim del primer dia, el Ben Macdui.

camí, parem a comprar en una àrea comercial per aprovisionar-nos de menjar per la resta de dies.

Abans d'arribar a la localitat de Pitlochry, a uns setanta quilòmetres d'Edimburg, ens desviem cap a la carretera A827, a la petita localitat de Logierait. Ens allotgem en una casa i un bungalou al càmping Logierait Pine Lodges i aquest, serà el punt de partida de les excursions dels propers dies.

Primer dia, Cairn Gorm National Park
Ben Macdui 1.309 m, Cairn Gorm 1245 m
(1050 m+, 20 km)

El primer dia, ens dirigim a un dels dos Parcs Nacionals que hi ha al país, el Cairngorm National Park, amb la idea de fer l'ascens al segon Munro més alt d'Escòcia. Des de Logierait, seguim l'autopista A9 en direcció nord vorejant el Parc Nacional per l'oest fins a Aviemore. Abans d'arribar-hi, prenem la carretera B970 i entrem a Glenmore Forest Park, que ens portarà a l'estació d'esquí Cairngorm Mountain.

Comencem la ruta des de la mateixa estació. La neu és escassa i molt dura, molt castigada pel vent. Ens dirigim a la dreta de l'estació d'esquí evitant les pistes a través del camí d'estiu i de lluny observem un torrent amb neu suficient per pujar. Continuem amunt vorejant el Cairn Lochain a la nostra esquerra fins que arribem a una balconada amb unes vistes espectaculars del Braeriach. Continuem el llarg flanqueig en lleugera pujada fins que el camí fa un suau descens que fem sense treure pells. Quan el camí torna a enfilar cap amunt, anem guanyant altura lentament i arribem finalment al cim del Ben Macdui amb els esquís a

l'esquena ja que no hi ha prou neu per esquiar.
Al cim, fem una pausa i mengem una mica acompanyats d'un magnífic "scottish nice day" segons dos autòctons amb qui acabem de parlar. Vent, rufa i núvols alts que amaguen el sol més del que voldríem.
Traiem pells i comencem la baixada desfent el camí d'anada. Quan arribem al pla anterior a la darrera pujada comencem a desviar-nos cap a la dreta en un llarg flanqueig per la dreta del Cairn Lochain. El relleu en general, és majoritàriament molt suau i allomat. Avancem amb els esquís a l'esquena fins a un promontori que separa el Cairn Lochain i el Cairn Gorm. Per anar a buscar el Cairn Gorm, ens tornem a calçar els esquís i aprofitem una baixada d'uns 150 metres de desnivell amb plaques de gel i neu ventada. Remuntem el darrer pic, Cairn Gorm, amb els esquís a l'esquena. Quan som a dalt, observem que la baixada per la cara nord està completament ventada i sense neu. Descendim a peu uns cent metres on trobem la neu per poder baixar ja, fins al cotxe a través de les pistes d'esquí.

Segon dia, Fort William

Ben Nevis 1.345 m (1.320 m+, 14 km)

Avui optem per la muntanya més alta d'Escòcia, el Ben Nevis o





Nevada sobtada camí del Ben Nevis i la fita somital qui hi ha dalt el cim.

Beinn Nibheis en gaèlic escocès, muntanya maligna.
El massís del Ben Nevis suporta una mitjana anual de 261 tempestes, gairebé 4.400 mm de precipitació i els mesos d'hivern està tapada per la boira durant el 80% del temps. Convé doncs, no subestimar-lo ni deixar-se enganyar per



El camí del Ben Nevis, el sostre d'Escòcia.

la seva modesta altura. Acabada la jornada, es pot entendre perquè, malgrat les condicions de temps que hem tingut, es pot dir que ens ha tocat la loteria.

Sortim del càmping en direcció a Glencoe per la mateixa carretera A827 primer i després per l'A82 fins a Fort William. Durant el trajecte, ens ha plogut, ens ha nevat i ens ha sortit el sol. Per tant, res d'anormal tractant-se d'Escòcia.

Un cop a Fort William ens dirigim al Glen Nevis Visitor's Centre per demanar informació sobre la meteorologia i el perill d'allaus. decidim començar la ruta des del Glen Nevis Youth Hostel tot i no ser l'itinerari clàssic i més idoni per fer amb esquís. Carreguem els esquís a l'esquena i creuem el riu Nevis per un pont. A l'altra banda, continuem per un camí empedrat conegut com a Pony Track, ruta d'estiu.

És dissabte, i curiosament, coincidim amb una cursa de muntanya organitzada dins del mateix Fort William Mountain Festival, que es celebra aquest mateix cap de setmana.

En forta pujada guanyem desnivell ràpidament sota una intensa i sobtada nevada que en poca estona deixa cinc centímetres de neu nova sobre la ja caiguda els darrers dies. Aproximadament a uns 400 metres sobre el nivell del mar entrem al barranc Red Burn.

El fort pendent inicial esdevé més suau i el gruix de neu ja és suficient per posar pells i pujar amb els esquís als peus. Observem el Llac Lochan Meall an t-Suidhe molt a prop, ha parat de nevar i podem veure el sol. Sense arribar al llac, girem a la dreta i fent una forta diagonal, anem en direcció a una ampla pala orientada a l'oest per continuar guanyant altura amb amples llaçades i espectaculars vistes sobre la vall de Glen Nevis. El barranc que deixem sempre a la nostra esquerra, el Coire na h-Urchaire és el que ens mirem amb atenció per fer-hi el descens. A partir de la cota 1.150, el traçat comença a perdre inclinació.

Avui optem per la muntanya més alta d'Escòcia, el Ben Nevis, en gaèlic escocès, la muntanya maligna.

Ens trobem en un ample llom abans del cim. Aquest tram de la ruta, constitueix, en dies de molt mala visibilitat un veritable perill de caigudes als estimballs que hi ha a banda i banda i cada any s'han de lamentar molts accidents, en gran part, tot sigui dit, a la massificació que suporta aquesta muntanya.
Arribem al cim pocs minuts després on hi trobem un petit i peculiar refugi amb una petita porta d'entrada just al costat de la fita indicadora del punt més alt.
De ben segur, que aquesta petita construcció enfarinada com una croqueta, ha salvat més d'una vida. Al cim, no estem sols, però som els únics que anem amb esquís. La boira sembla que no es vol aixecar i el sol treu el cap tímidament. Sense pressa, deixem passar l'estona esperant que s'esvaeixi la boira. No en va, gaudim com nens de la satisfacció d'estar al sostre d'Escòcia amb unes condicions meteorològiques que no tenen res a envejar. Fem unes quantes fotos i mengem una mica abans d'iniciar el descens.
De baixada, continuem la mateixa traça de pujada uns metres però a la cota 1.100 m de seguida ens desviem a la dreta per anar a buscar el barranc abans esmentat i gaudir d'una neu pols impressionant, atents però d'algunes pedres amagades sota la neu. Algun esglai i soroll de rascades s'escapa en alguns de nosaltres. Aconseguim arribar en condicions fins on hem començat a lliscar amb les pells. Ens desabriguem una miqueta i desfem el camí de tornada on la neu caiguda es fon de forma ràpida.
Amb la grata satisfacció d'haver pogut fer una muntanya, que tantes vegades es resisteix per culpa del mal temps, fem una fugaç visita a Fort William, abans d'emprendre el retorn cap al càmping.



La transitada Royal Mile d'Edimburg.

Tercer dia, Edimburg

Durant els dos primers dies a Escòcia, el temps variable i canviant ens ha respectat i ens ha deixat esquiar. Pels següents dies, la previsió ja no és tan bona i s'acosta una depressió amb precipitacions de neu i vent.

Decidim dedicar el tercer dia a visitar la ciutat d'Edimburg i esperar una millora en el quart i darrer dia. Ens despertem en un matí plujós i tapat. Després d'esmorzar fem camí cap a Edimburg. Encetem la visita a la ciutat amb un passeig per la famosa Royal Mile i arribem fins a l'Edimburg Castle però sense entrar-hi. Fem el tafaner pels comerços i les botigues de records. En l'interior d'alguna d'elles s'amaguen sorpreses. Talment com si fossin museus podem veure-hi des d'antics telers on antigament s'hi confeccionaven els típics estampats escocesos, fins a àmplies col·leccions d'ampolles de whisky. Després de fer una pinta de cervesa en un pub i dinar en un restaurant xinès, recorrem altra vegada la Royal Mile en sentit contrari fins al contemporani Scottish Parliament, que fou la darrera obra més gran de l'arquitecte català Enric Miralles. Fa estona que ha deixat de ploure i lentament es van esvaint els núvols.

Des del Parlament, seguim fins a Holyroad Park, un promontori muntanyós proper a la ciutat on gaudim d'una espectacular posta de sol, abans de retornar cap a Logierait.

Quart dia, Ben Lawers National Nature Reserve

Beinn Ghlas 1.103 m (900 m+, 13 km)

Per l'endemà, la previsió del temps continua essent dolenta. Però després d'haver estat un dia sense esquiar, decidim que provarem de fer una sortida propera al càmping. Escollim el massís del Ben Lawers, relativament a prop de Logierait.

Ens llevem amb cinc dits de neu nova caiguda durant la nit. El paisatge és de postal i abans de

marxar, perdem una bona estona fent fotos al costat de la riba del Riu Tay.
Sense pressa, prenem la carretera A827 fins al Loch Tay, el qual resseguim per la riba nord fins a un trencant a la dreta amb indicacions al llac Lochan na Lairige i la Reserva Natural Ben Lawers. Deixem els vehicles al mateix trencant davant la impossibilitat de continuar carretera amunt. Ens calcem els esquís a la mateixa carretera, a uns 200 metres sobre el nivell del mar. Seguim per sobre de la mateixa carretera durant els primers quilòmetres amb gruixos de neu nova que oscil·len entre vint i trenta centímetres. Prenem una drecera camp a través per evitar una llarga llaçada (cartell del Parc Nacional). Arribem a una zona d'aparcament amb tancats pel bestiar a banda i banda. Girem a la dreta pel costat del tancat i creuem un pont de fusta sobre el torrent per a continuar a través d'un ample llom separat per un altre tancat. Continuem sempre amb el torrent a l'esquerra i el tancat a la dreta fins que trobem una porta que travessem. A partir d'aquí, i sense visibilitat, continuem la marxa gràcies al GPS i un track d'estiu. Anem guanyant altura remuntant lloms i buscant el millor traçat per evitar la formació de pans sota els esquís degut a la neu humida. El vent cada cop bufa amb més virulència i la sensació de fred és més acusada. Arribem a un coll a pocs metres del cim i continuem amb els esquís a l'esquena. A uns trenta metres del cim i davant la força del vent i la nul·la visibilitat decidim deixar-ho i iniciar el descens.
Desfem el camí a peu fins al coll on podem treure pells i trobar millors condicions per esquiar. El descens el fem bàsicament pel mateix itinerari fins a la darrera porta de bestiar que trobem, on fem una curta drecera per baixar directament a la carretera. Arribem al cotxe satisfets per haver tret petroli d'una jornada que meteorològicament parlant, podíem haver donat per perduda.

Durant els primers dies a Escòcia, el temps variable i canviant ens va respectar. Pels següents dies, la previsió ja no era tan bona.

Retornem al càmping amb les carreteres netes de neu gràcies a les màquines que han anat passant durant el dia. Passem la tarda fent endreça del material i enllestint la feina d'hora per poder gaudir d'un merescut sopar en un bar restaurant de Pitlochry. Haurem d'anar a dormir d'hora ja que el vol de tornada surt de bon matí.



Cami del Beinn Ghlas.

INFORMACIÓ D'INTERÈS:

Estacions d'esquí

https://www.visitscotland.com/see-do/active/skiing-snowsports/centres-resorts/

Meteorologia i perill d'allaus

http://www.sais.gov.uk/
http://www.mwis.org.uk/

Mapes

http://www.harveymaps.co.uk/acatalog/walking-maps.html

Adreces d'interès

https://www.facebook.com/groups/Britishbackcountry
https://www.ukclimbing.com/articles/page.php?id=6092

Guies i revistes

Llibre guia "Skimountaineering in Scotland", Donald J.Bennet
Llibre guia "Scottish Offpiste Skiing & Snowboarding", Kenny Biggin

Tracks i mapes per a gps

Primer dia: https://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8982549
Segon dia: https://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8982635
Quart dia: https://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8982936

Allotjament del viatge

http://www.logieraitlodges.com/

Sortida realitzada del 19 al 24 de febrer de 2015

Textos:
Guillem Plans

Fotografia:
Lluís Santanach

“Els excursionistes fa 100 anys”



La segona meitat del 1917 continuà encara molt polaritzada en la festa del cinquantè aniversari de l'Esbart de Vic realitzada el diumenge 18 de juliol amb l'entrega oficial del pedró de la Font del Desmai que aglutinà moltes personalitats. També va marcar aquesta etapa la mort, el dia 1 d'agost, del primer president de la Mancomunitat de Catalunya, Enric Prat de la Riba, que tant contribuí al sentiment nacional. El centre continuà però, les seves activitats amb conferències religioses, cultura popular i projeccions de socis mostrant el Montseny, el Collsacabra i una de més rellevant de la Serra de Busa a càrrec de l'expresident del C.E.C Cèsar August Torres. En aquest període, també es constituí la Secció d'Exploracions que donà peu a què la majoria d'excursions fossin de caràcter arqueològic per descobrir i documentar nous jaciments a l'entorn de la comarca. En destaca una a les Guilleries i Valldeneu, i una altra al Montseny. En aquesta darrera, sortiren amb carruatge fins a Mas Vidal, prop de la Barita, i anaren a dormir a Sant Segimon. L'endemà pujaren el Matagalls, baixaren a Sant Marçal on van dinar, i continuaren fins a Viladrau per tornar a Vic amb carruatge.

El primer butlletí del 1918 publicà la llista de socis d'aquell moment. Un total de 106 membres entre els quals només hi havia una dona.

Puntualment feren, a principis de desembre, la junta general ordinària que constituí la direcció continuista de l'entitat pel 1918 presidida per Mossèn Josep Gudiol.
El primer butlletí del 1918 publicà la llista de socis d'aquell moment. Un total de 106 membres dels quals només hi havia una dona. Tot plegat ben distant del miler llarg de socis que té avui l'entitat amb una major diversitat de perfils d'edat, sexe i disciplines esportives. Aquest primer trimestre del 1918 acollí una conferència del prestigiós fotògraf Adolf Zercowitz presentant imatges de la ciutat de Tànger i de les muntanyes catalanes de Montserrat, Montseny i Sant Llorenç del Munt. També hi ha constància d'una excursió a peu entre Sant Joan de les Abadesses i Olot, travessant la Vall de Bianya durant els dies de Pasqua.
L'hivern del 1917/18 va ser fred i canviant. Les notícies relaten una nevada de 30 centímetres el darrer dia de l'any i quatre nevades esporàdiques durant el mes de març que casualment coincideixen amb una situació similar, però cada vegada més excepcional durant aquest hivern 2017/18.
Mes enllà de l'entorn excursionista Vigatà, el C.E.C continuava imparable. Organitzaren per quart any consecutiu la Copa d'Esports de Muntanya que el 2 de desembre del 1917 traçà la cursa que, travessant tota la Serra de Montnegre i el Corredor, sortí de Llinars i finalitzà a Arenys de Mar. Hi participaren 27 equips i fou un gran esdeveniment esportiu de corredors excursionistes i públic de les contrades. També el mateix desembre es creà la societat Ribes-Sport encarregada d'organitzar els concursos d'esports de neu de Ribes i Camprodon que al 1918 ja complien la setena edició i havien aconseguit

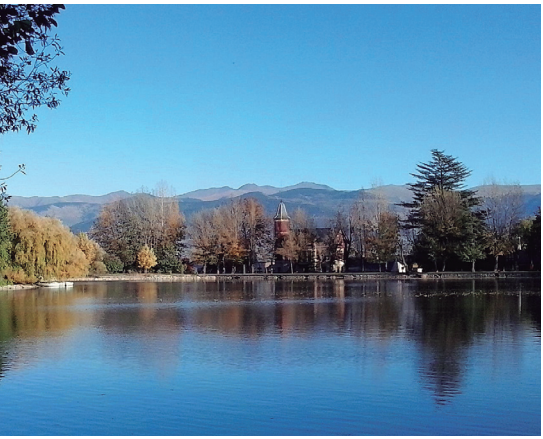




arrelar amb força les curses d'esquí i luges en diferents modalitats. A diferència de les curses de muntanya, les d'esquí tenien una part significativa de participants femenines molt lloable per l'època. Aquests grans successos eren organitzats per la Secció d'Esports de Muntanya, regentada per gent jove, que van saber aportar a través d'aquestes dues modèliques activitats, l'excursionisme esportiu que 100 anys després ha esclatat amb força arreu.

Lluís Santanach - Vic

AQUÍ, ARA I AHIR





EL LLAC DE PUIGCERDÀ

Potser en aquesta ocasió, la secció la podríem titular «Aquí, ara i avui», atès que l'hivern que estem vivint aquest any, supera amb escreix altres que hem viscut, en quan a neu i temperatures.

Així ho reflectia el «Regió 7» aquest passat febrer, quan parlava del llac de Puigcerdà.

És completament normal que el llac de la vila ceretana es glaci cada hivern, però el que no ho és tant, és que el gel adquireixi un gruix completament apte per a patinar, tal com van aprofitar aquest grup de jugadors sèniors i veterans del Club de Gel Puigcerdà.

Tot un entrenament a l'aire lliure que recordava els vells temps i que va ser seguit per una munió de curiosos tant de fora, com de la pròpia vila.

Joan Conill - Vic



XEVI VILA, UN ESCALADOR PRESIDENT

Imatge del Sopar del Muntanyenc realitzat al restaurant Can Solé el 30 de Maig de 1970, on es van entregar algunes de les primeres insignies d'argent de l'entitat. D'esquerra a dreta: Joan Serra, Bonaventura Roca, Josep Portell, Miquel Albó, Xevi Vila, Pius Pous, Manel Claveras, Ramon Canals, Martí Cassany, Marià Martí (amagat), Ramon Masferrer i Maxi Aceves.

L'endemà del dia de Reis de 1969 Xevi Vila va ser elegit, inesperadament, president de la Unió Excursionista de Vic quan va morir de manera sobtada el president Oriol Sunyol. Xevi Vila va estar al capdavant de l'entitat fins el 1973 quan finalitzaren els quatre anys reglamentaris. Durant la seva presidència potencià una visió més esportiva de la muntanya de la que s'havia donat fins llavors a la Unió, creant la Secció d'Alta Muntanya dins l'entitat: la SAM. De totes les disciplines, l'escalada va ser la que més va sobresortí durant el seu mandat. Fins llavors l'escalada havia estat poc rellevant dins l'entitat, les seves tècniques eren força desconegudes i era una activitat més aviat minoritària entre els amants de la muntanya d'Osona. Ell li donà un fort impuls.

Xevi Vila va néixer a la vila de Gràcia de Barcelona el 1935 però des de molt jove es va traslladar a Vic, ciutat que es va sentí sempre com a pròpia. Els seus inicis com escalador foren dins el GEDE (Grup Especial D'Escalada) del Centre Excursionista de Gràcia on va conèixer els millors escaladors del moment: Anglada, Pons, Santacana,... Els seus companys d'escalada més habituals foren Robert Spoerry (un suís resident a Barcelona) i, especialment, el gran escalador català Carles Olivella amb qui va mantenir una estreta amistat durant tota la seva vida.
La seva activitat professional el va portar a viure una temporada a Suïssa on entrà en contacte amb el Club Alpí Suís i això li va permetre recórrer molts cims dels Alps.

Retornat a la comarca amb una motxilla plena d'experiència va animar l'escalada a Osona. Ràpidament, l'escalada, va experimentar una millora qualitativa amb l'obertura de diverses vies a les cingleres que envolten la Plana especialment amb l'obertura, per part d'ell i en Jaume Palau, de la primera al Cavall Bernat dels cingles de Vilanova de Sau, aquesta, i la via al Cap de Mort o Ninot de les Gorgues (oberta per X. Vila, R. Orriols, A. Reixach), foren les primeres vies d'artificial de la comarca. El seu do de gent, el seu caràcter obert i les seves ganes de relacionar-se el portà a tenir contactes amb les persones més influents del muntanyisme català i espanyol. S'incorporà al GAME (Grupo de Alta Montaña Español) un organisme elitista que en formaven part sols els més importants escaladors del moment i que era difícil poder-ne formar part. Gràcies a la seva amistat amb Martínez Masó, el representant de la Federación Española de Montañismo a Barcelona, va aconseguir, en contra de l'opinió dels cercles barcelonins, crear una delegació de l'ENAM (Escuela Nacional de Alta Montaña) a Vic a principis dels anys seixanta. Fou un esdeveniment molt significatiu que provocà un reconeixement estatal de l'excursionisme osonenc: per Espanya, Osona va ser considerada una potència alpinística gràcies a aquesta delegació. L'obertura de l'ENAM de

El seu do de gent i el seu caràcter obert, el portà a tenir contactes amb les persones més influents del muntanyisme català i espanyol.

Vic va representar, també, una empenta a l'aprenentatge de les tècniques de l'escalada a la comarca amb l'organització dels primers cursets i alhora una difusió de l'escalada entre el jovent amb ganes d'anar a muntanya de manera diferent.



L'experiència de l'estada d'en Xevi Vila a Suïssa, va animar la pràctica de l'escalada a Osona

L'Ajuntament de Vic va cedir els baixos de la torre del rellotge com a seu de l'ENAM i del GSM (Grups de Socors de Muntanya). El dia de la inauguració fou molt celebrat amb l'assistència, a més de les personalitats polítiques habituals, dels seus amics Olivella i Spoerry.

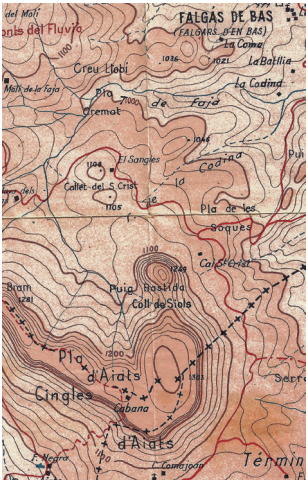
El dia 23 de gener d'enguany va morir a Vic, la seva ciutat estimada.

Antoni Anguera i Xevi Roviró - Gurb / Folgueroles

_LA FOTO







LA CABANA DEL SANT CRIST

Al nord-est del Pla d'Aiats, sota el Puig de la Bastida, tot mirant cap a Falgars; hi ha una modesta edificació al cap d'amunt d'un prat herbat, que avui encara serveix de refugi pel bestiar.

Aquest humil cobert, format només per tres parets, la teulada i obert pel davant, el trobem anomenat en molts mapes com a Cal Sant Crist o la Cabana del Sant Crist.

Potser per això, en el seu interior i penjat a la paret del fons, hi havia hagut durant molts anys, un petit Sant Crist que cap a mitjans del 2015 va desaparèixer. Algú se'l va endur? Va caure del seu suport? ...segurament no ho sabrem mai.

El cas és que, a mitjans de l'any passat, tot buidant el mobiliari de l'habitatge unifamiliar de la casa dels meus pares difunts, vaig trobar un Sant Crist de mides considerables en un dels armaris, que de seguida, se'm va acudir on el podia portar.

Aprofitant un matí que feia un vol en BTT pel darrere del Pla d'Aiats i Cabrera, vaig agafar aquella imatge i la vaig portar a aquell senzill cobert, que durant molts anys, ja n'havia albergat una altra.

Degut a les notables dimensions de la talla, no em va cabre en cap motxilla i havent sortit de Sant Julià de Cabrera, la imatge d'un ciclista pedalant amb un Sant Crist penjat a l'esquena, segurament deuria resultar poc curosa i més pròpia d'una pel·lícula italiana.

Malgrat tot, va arribar correctament al seu destí i des del mes de Setembre passat, l'humil cobert del Sant Crist, torna a tenir inquilí.

Cap de Redacció



FUERA DEL MAPA.
Un viaje extraordinario a lugares inexplorables. Alastair Bonnett. Ed Blackie Books.

L'autor del llibre és geògraf, la seva mirada posa l'accent en la idea que l'home contemporani es resisteix a acceptar que el nostre planeta acabi essent un espai absolutament conegut i per tant cartografiat.

Segons ell, els homes tenim la necessitat de crear i conjurar nous espais que estiguin fora del mapa.

A partir d'aquesta premisa Bonnett ens descriu 48 llocs o escenaris insòlits, amb unes característiques tant especials i anecdòtiques que determinen la seva categoria al marge de la lògica dominant. Espais que difícilment es poden classificar en paràmetres objectius.

Llocs agrupats en 8 àmbits que abarquen des dels enclavaments territorials i nacions sense reconeixament nacional fins a espais perduts en què s'ha abolit el pòsit del seu passat, o el naixement d'illes flotants o la adequació dels llocs efímers.

Dins de cada àmbit, els exemples es succeeixen en un variat panorama que va des del cementiri habitat del nord de Manila, a l'aparcament de l'aeroport de Los Angeles convertit en un barri pels propis treballadors aeris, passant per les terres deshabitades entre el sud d'Egipte i el Sudan que cap dels dos estats reclama com a pròpies, o els enclavaments de les antigues comunitats d'esclaus negres al Brasil convertides en reserves, o els dipòsits-magatzems de Ginebra que han proliferat com a ports francs per a la compra venta d'objectes d'alt valor, o els festivals de música que impacten sobre un territori com Los Monegros sense cap interlocutor local,...

El lector es submergeix en un fascinant viatge per tots aquests llocs que no consten en cap llistat de geografia convencional. Una descoberta dels límits que comporta un espai que no ha estat reconegut dins de cap categoria establerta.

Jordi Anglada_Llibreria Anglada_Vic

EXITOSA PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "HISTÒRIA D'UNA AMISTAT"

Dijous 11 de gener va tenir lloc a la Sala d'Actes de la Unió Excursionista de Vic, la projecció de la pel·lícula "Història d'una amistat", la pel·lícula de Miquel Pérez que explica l'amistat de Manel Alcubierre i els germans Ariz, i de com l'accident mortal d'en Manel Alcubierre i en Ramon Riera va canviar el panorama vigatà en termes d'escalada.
La sala d'actes va gaudir d'un ple total (mai vist abans en aquesta sala) en la que es van retrobar antics escaladors actius de l'entitat.



FESTA DE L'ESPORT 2018

Divendres 16 de febrer, atletes i esportistes de la ciutat de Vic es reuniren al teatre Atlàntida, convocats per l'Ajuntament de Vic en motiu de la Festa de l'Esport Vigatà, l'acte que premia els atletes que durant tot l'any representen a la ciutat de Vic en diferents competicions.
Durant la festa es va fer entrega de diferents premis en la qual l'entitat hi tenia una bona representació:
- Individual Masculí: Ferran Latorre
- Individual Femení: Erola Bisquert i Laia Andreu
- Promesa Femení: Júlia Massagué
- Promesa Masculí: Andreu Grau
- Individual Veterà: Jordi Arumí i Juli Serrat
- Individual Veterana: Adela Illamola
- Individual Absolut: Ferran Latorre

Finalment, els atletes de l'entitat premiats van ser:
- Ferran Latorre: Millor Atleta Individual Masculí
- Adela Illamola: Millor Atleta Veterana Femenína.

També, més de 20 atletes de l'entitat van rebre un diploma com a agraïment a la seva temporada esportiva:



- Clara Panella Baró
- Míriam Grau Olivé
- Melibea Quintana Solà
- Arlet Sales Turró
- Virgínia Güell Rovira
- Bernat Selva Torras
- Miquel Marimon Gamell
- Aniol Bisquert Parés
- Juli Serrat Grané
- Jordi Armengol
- Oriol Andreu Solà
- Jordi Sales Rovira
- Juli Serrat
- Jordi Arumí
- Airina Sales Turró
- Anna Comet
- Ferran Carbonell Pous
- Jordi Moragas Forcada
- Lidia Grau Olivé

BUTLLETÍ NÚMERO 300

El passat dimecres 6 de març, va tenir lloc a la sala d'actes de la casa Galadies l'acte de presentació de l'edició 300 de El Butlletí de l'entitat.
A l'acte hi assistiren una vintena de socis, la regidora de comerç, turisme i mercats de l'Ajuntament de Vic, la Sra. Maria Carme Bover; i el Sr. Josep-Ramon Soldevila, Regidor de Món Rural i Medi Ambient, de Recursos Humans i Ciutadania i Igualtat.
Durant l'acte, es va fer un repàs a la història del butlletí de l'entitat des del seu inici fins avui. En Joan Conill, cap de redacció de El Butlletí i Lluís Santanach, vicepresident cultural de l'entitat van ser els encarregats d'exposar als assistents, no tant sols el darrer exemplar, sinó un ampli recordatori d'edicions antigues, inclòs una de la primera publicació de la U.E.Vic corresponent al maig del 1933, de la qual se'n va fer una lectura del seu pròleg.



El Butlletí 300 fa un repàs a la història seguint un interessant fil conductor que transporta al lector per totes les estances de la casa Galadies on avui s'allotja la nostra entitat.
Igual de destacable són les 300 cites, fets i successos destacables extretes de les 299 edicions anteriors, i que l'equip de redactors ha escollit curosament.
Es va cloure l'acte amb un piscolabis mentre els assistents comentaven, recordaven i consultaven els diferents butlletins.

NOVA DIRECTORA DE L'ESCOLA ESPORTIVA

El President de la Unió Excursionista de Vic, Jaume Anglada, i el Vicepresident esportiu, Xavier Arumí, es van reunir el passat dilluns 12 de març a l'IME de Vic amb els diferents monitors de l'Escola Esportiva per explicar els canvis que hi ha hagut dins l'Escola Esportiva de l'entitat.
Es va presentar la nova coordinadora-directora de l'Escola Esportiva de la UE Vic, l'Ona Castellsagué, que substitueix l'Eduard Comerma que durant els últims anys ha set un dels impulsors de l'Escola Esportiva i un dels protagonistes del seu èxit, al qui volem agrair la gran feina realitzada.
També es va aprofitar la reunió per presentar a en Naran Macià, que s'incorpora al grup de monitors de l'Escola Esportiva i que treballarà en algun dels grups d'extraescolars.
Durant la trobada es van posar en comú diferents qüestions i inquietuds tant dels monitors com de la Junta de l'entitat per tal de seguir enfortint l'Escola Esportiva i poder incidir en els aspectes que es puguin millorar.

CURSES DE MUNTANYA I D'ESQUÍ

SOPAR NADAL "LLUNA PLENA"

Divendres 12 de gener la secció Lluna Plena va celebrar el seu sopar de Nadal.
Com ja és habitual els atletes de la secció es van reunir al Club Tennis Vic per gaudir d'un àpat amb els companys d'entrenament. Es va realitzar també un sorteig de material dels establiments esportius "D'Base" i "Diedre", i es va completar la nit amb els regals de l'amic invisible.
Durant el sopar es va presentar la nova equipació de la secció.



5a CRONONÚRIA

Diumenge 21 de gener es va celebrar una nova edició de la CronoNúria, la cinquena.
Una bonica prova d'esquí de muntanya que des de fa cinc anys es celebra a Vall de Núria en homenatge i record d'un amic i esquiador que va saber incrustar per sempre l'esquí de muntanya a la nostra entitat.
La CronoNúria (Memorial Ramon Casadevall), va tancar la 12a Copa Catalana de Curses Verticals FGC Mountain Series 6.0.
Durant tot el dissabte i diumenge la pluja es va mantenir a la Vall de Núria, fet que va obligar a l'organització de la cursa a modificar el recorregut previst, que havia de portar als corredors fins al cim del Noucreus, superant un desnivell positiu de 840 metres en 4,5 km.
A causa del mal temps, es va proposar un recorregut que seguia, en gran part, el traçat de les pistes d'esquí, fent dues voltes al mateix circuit, amb dues pujades de 240 metres de desnivell positiu, una baixada neutralitzada i un punt amb canvi de pells.
David Prades i Clàudia Tremps, van ser els guanyadors.
Moltes gràcies a tots per fer-ho possible.

ACORD D'ESPONSORITZACIÓ DE L'OLLA DE NÚRIA AMB THE ELEMENTS

El divendres 26 de gener es va signar a Vic l'acord d'esponsorització amb la firma "The Elements", la marca de productes a base de coco de primera qualitat.
L'Olla de Núria és una cursa de "trail running" de referència a la península i enguany se celebra la dotzena edició.
The Elements, marca representada a la península per l'empresa "La Perla" amb Oleguer Torrents al capdavant, té una clara política de promoció i suport de l'esport. Amb l'acord, la marca contribuirà a la cursa econòmicament i amb producte, així com a amb la difusió de la prova, i promoció de l'esport i la vida saludable.



MARTÍ NOGUÉ FA PODI A LA TAYMORY XTRAIL DE MATARÓ (SHORT)

El nostre corredor Martí Nogué Ullastre (U.E. Vic / Rock Experience) va iniciar la temporada de Curses de Muntanya 2.018 a la Taymory Xtrail de Mataró el cap de setmana 24 i 25 de febrer. El jove corredor, membre de la nostra Escola Esportiva, estrena categoria Júnior amb nous objectius, entre els quals, cal destacar la participació a la Zegama Junior i l'Olla de Núria. Des de l'inici de la cursa en Martí va poder lluitar amb el grup capdavanter i en tot moment va tenir opcions per lluitar pel podi. Finalment va obtenir una meritòria tercera posició amb un temps de 1:14:09 a poc més de 3 minuts del primer classificat absolut.



CAMPIONAT D'ESPANYA INDIVIDUAL D'ESQUÍ DE MUNTANYA

El dissabte 3 de Febrer es va celebrar a Candanchú la 6a Causiat Extrem que acollia el Campionat Estatal Individual d'Esquí de Muntanya.
El punt més alt del recorregut era el Pic de la Tuca Blanca (2.322 m). En categoria masculina absoluta es va assolir un desnivell de 1.570 metres, i en la femenina de 1.350 metres.
Erola Bisquert va aconseguir una boníssima 3a posició en categoria Sub23, i l'altre atleta de l'entitat, Júlia Massagué, va aconseguir una excel·lent 2a posició en la categoria junior.



LAIA ANDREU SUBCAMPIONA DEL CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CROS

Diumenge 11 de febrer a la localitat de Mollerussa, es va celebrar el Campionat de Catalunya de cros individual i per clubs. Un circuit de 9,600 km i amb força desnivell.
Laia Andreu se'n va proclamar subcampiona després de liderar bona part de la cursa. El merescudíssim resultat li va facilitar a Andreu classificar-se pel Campionat d'Espanya individual i autonomies que es va celebrar l'11 de març.



UNA TEMPORADA ESPECIAL PER ANNA COMET

L'atleta d'èlit afronta una temporada molt especial, que la mantindrà allunyada dels dorsals durant uns mesos. Comet afronta amb il·lusió aquest nou repte. L'EMBARÀS.
Segons afirma l'atleta, seguirà practicant esport mentre el cos li permeti, això sí, a un altre nivell i sense incloure competicions.



LAIA ANDREU GUANYA LA 1A PROVA DE LA 11ª COPA CATALANA DE RAQUETES DE NEU

Diumenge 18 febrer va tenir lloc a Valls d'Àneu la primera prova de la 11a Copa Catalana de raquetes de neu.
L'atleta de l'entitat Laia Andreu va gaudir dels 10 km de pujades i baixades, un recorregut molt divertit.
Andreu va finalitzar en la 1a posició.



CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CURSES DE MUNTANYA

Diumenge 11 de març es va disputar a Miravet (La Cameta Coixa) el Campionat de Catalunya de curses de muntanya.
En categoria cadet femení la Núria Selva es va proclamar campiona. (11 km)
En junior la Jana Aguilar va estar 2a i l'Amàlia Bardolet 4a. (19 km)
En junior masculí en Martí Nogué va assolir el 7è lloc. (19 km)
Tots ells estan vinculats al grup de rendiment de l'Escola Esportiva de l'entitat.



BISQUERT AMB LA SELECCIÓ CATALANA A ALTITOY

Els dies 3 i 4 de març es va celebrar a Altitoy la primera cursa d'esquí de muntanya de la temporada. La prova formava part del circuit La Grande Course.
Erola Bisquert hi va participar amb la selecció Catalana, aconseguint una merescuda 6a posició fent parella amb Maria Illa en categoría sènior femení.

COL·LECTIVES

El 2018 es presenta com un bon any per les sortides col·lectives.
Actualment hi ha en actiu tres grups que n'organitzen mensualment.

ESCAMPANT LA BOIRA (mitjana muntanya)

El dissabte, 13 de gener, el grup "Escampant la Boira" va realitzar una volta circular a Begur. La sortida del febrer es va veure clarament afectada per les nevades de la primera setmana. Estava previst visitar Falgars, però va caldre fer un canvi de plans, visitant Santa Pau i reservar la ruta de Falgars per l'abril.

SORTIDES COL·LECTIVES D'ESQUÍ DE MUNTANYA

El calendari de sortides col·lectives d'esquí de muntanya per l'any 2018 inclou una sortida mensual, amb destinacions força atractives.
La primera sortida del 2018 va tenir lloc el 27 de gener, una primera ruta de nivell inicial en la qual els 11 esquiadors arribarien a Pic de la Mine. La boira, la pluja i el mal temps en general van dominar la jornada i van impedir als participants fer el cim.
La sortida del febrer va tenir lloc el dissabte dia 24. El responsable de l'activitat, en Roger Molist, tenia programat un circuit entre Pas de la Casa i Porté Puymorens. Com que les nevades i el vent de l'última setmana havien fet pujar el risc d'allaus , es va decidir fer una variant del recorregut previst. Setze participants van sortir de l'antiga duana andorrana fins al cim del Pedrons al qual van arribar per una petita cresta. Del cim, i veient la qualitat de la neu, van baixar fins al Pas de la Casa amb una neu pols espectacular, per després tornar a enfilar la carena fins a fer un segon descens fins al cotxe, una altra vegada, amb una neu de somni.

SORTIDES COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA

La ruta programada pel mes de gener era una ruta circular al Pedró dels Quatre Batlles amb raquetes, sortint des de l'estació d'esquí de Tuixent La Vansa.
La sortida del mes de febrer va tenir lloc en un entorn d'espectacle, on una vintena de participants feien amablament de figurants. La ruta era circular i sortia el dissabte de la tarda del pla de Neret per sopar i fer nit al refugi de Montgarri. L'endemà remuntaren i assoliren dos cim que són un bon mirador de part del Pirineu, el Tuc de Miei i el Cap dels Closos.

ORIENTACIÓ

Els orientadors estan fent una temporada excel·lent, i en aquest primer trimestre ja han participat en:
- Copa Catalana d'Orientació a Castillejos
- XXX Trofeu Costa Càlida
- Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona

En les proves destaquen resultats com:
- 2a posició a la categoria de F35A en llarga distància a Costa Càlida d'Adela Illamola
- 3a posició en F35A en l'esprint d'Adela Illamola, a Costa Càlida



- 3a posició de l'Oriol Andreu en categoria H21A en la Mitja distància a Costa Càlida

Premis Lliga-Nord-O 2017

Dissabte 13 de gener, va tenir lloc a Casserres la primera prova de la Lliga Nord-O.
Durant la jornada, es va fer entrega dels premis de la Lliga 2017, destaquem el clar domini dels osonencs;

Dones
1. Meritxell Freixas (CE Taradell)
2. Rosa M. Sanjaume (UE Vic)
3. Dolors Forcada (UE Vic)

Homes
1. Josep M. Freixas (CE Taradell)
2. Marc Ballabriga (CE Taradell)
3. Bernat Selva (UE Vic)

ESCOLA DE MUNTANYA

JORNADA TÈCNICA DE SEGURETAT I ALLAUS

Dissabte dia 13 de gener, es va dur a terme la pràctica de les jornades tècniques d'allaus i seguretat, una activitat que anava precedida de la sessió teòrica duta a terme el dimecres 10, on es van tractar els diferents tipus d'allaus, les dificultats del terreny, les conductes segures i la gestió del autorrescat. La convocatòria va mobilitzar 12 alumnes i 3 docents.
El grup es va desplaçar a la zona d'Ulldeter on es va poder observar la activitat allavosa dels darrers dies sobre el terreny que coincidia amb la informació dels BPA com també les condicions actuals del mantell nival i la evolució de la meteo que coincidia amb la previsió. La bona visibilitat de la jornada va propiciar veure i discutir el traçat d'itineraris segurs. Els gruixos

de neu eren irregulars tot i que en algun lloc assolien 1'5 metres.
En les pràctiques d'autorrescat amb DVA, sonda i pala la gran majoria dels participant van aconseguir culminar el rescat en menys de 10 minuts. En la sessió de tarda es va plantejar un escenari de rescat "multivíctimes", amb un front d'allau de mides mitjanes (160 m), que va finalitzar el seu trajecte en un terreny "trampa" enterrant dues víctimes a una profunditat considerable (1.4 m) separades nomes per 6 metres i una tercera a menys profunditat situada a uns 40 metres de la zona . El grup va ser capaç de rescatar les tres víctimes en un temps total de 19 minuts gràcies als DVA més modernes de 3 antenes amb el marcatge individualitzat. Per finalitzar la sessió tres alumnes van voler experimentar (voluntàriament) l'experiència d'estar enterrats sota un gruix de 40 centímetres de neu, on foren conscients de les dificultats de sobreviure davant d'aquest tipus de situacions.
Va ser una jornada molt profitosa que va finalitzar a cap a les 5 de la tarda.



CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Del 13 al 27 de febrer es va portar a terme el Curs d'Iniciació a l'Esquí de Muntanya amb diverses sessions teòriques (mantell nival, allaus i auto-rescat) realitzades a l'entitat i amb tres sortides pràctiques sobre el terreny. La primera, amb bastant mal temps es va fer a la zona de Els Alabaus de la Molina, durant la segona es va ascendir al Puigmal des de Núria, anant l'últim cap de setmana del curs al Puig del Bac i



Bastiments a la zona d'Ulldeter, on es va treballar la progressió en pendent, el descens i la recerca d'accidentats amb DVA, pala i sonda.

MARXA NÒRDICA

MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Dissabte 27 de gener va tenir lloc a Manlleu, al Parc del Arboretum, el monogràfic d'iniciació a la marxa nòrdica.
Aquesta tècnica és completament diferent de la de caminar amb bastons de muntanya convencionals, i si la fem correctament exercitem el 90 % de la nostra musculatura.
Un total de 11 alumnes es van posar sota les instruccions de la Montse Grau per iniciar-se en aquest esport.
La matinal va comptar amb excercicis de familiarització amb els pals, tot fent una breu caminada.



_AGENDA

abril-juny 2018

ABRIL

Dissabte 7 - II JORNADES NACIONALS DE SENDERISME DE LA FEEC A SANT FELIU DE GUÍXOLS
Dissabte 14 - SORTIDA COL·LECTIVA D'ESQUÍ DE MUNTANYA TRAVESSA VALLTER NÚRIA
Dissabte 14 i diumenge 15 - MONOGRÀFIC EXCURSIONISME

MAIG

Dijous 3, divendres 4, dissabte 5, diumenge 6, dijous 10, dissabte 12, diumenge 13 i dijous 17 - CURS D'ESCALADA EN ROCA, Nivell 1
Dijous 3, divendres 4, dissabte 5, diumenge 6, dijous 10, dissabte 12, diumenge 13 i dijous 17 - CURS D'ESCALADA EN ROCA, Nivell 2
Dissabte 5 i diumenge 6 - SORTIDA COL·LECTIVA D'ESQUÍ DE MUNTANYA A L'ANETO
Dilluns 7 - ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS
Dissabte 19, diumenge 20 i dilluns 21 - SORTIDA COL·LECTIVA D'ESQUÍ DE MUNTANYA GRAN PARADISO - VALL D'AOSTA

JUNY

Diumenge 3 - APLEC DE SAVASSONA I ESMORZAR DE COL.LABORADORS
Dissabte 9 i diumenge 10 - XIIa OLLA DE NÚRIA

+INFORMACIÓ

93 885 51 20 www.unioexcursionistavic.org

_Saps que...

Gràcies a mitja dotzena de col.laboradors voluntaris afins a la Secció de Senders, juntament amb les aportacions econòmiques de l'Ajuntament de Vic i la Fundació Girbau, esperem que el nou llibretó del PR C-40 de Vic a Sant Pere de Casserres, aviat sigui una realitat.



salomon
THE NORTH FACE
SKI TRAB
LA SPORTIVA
SPYDER
SALEWA
HAGLÖFS
Black Diamond
ARC'TERYX

INTERSPORT®
HORITZÓ


UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC