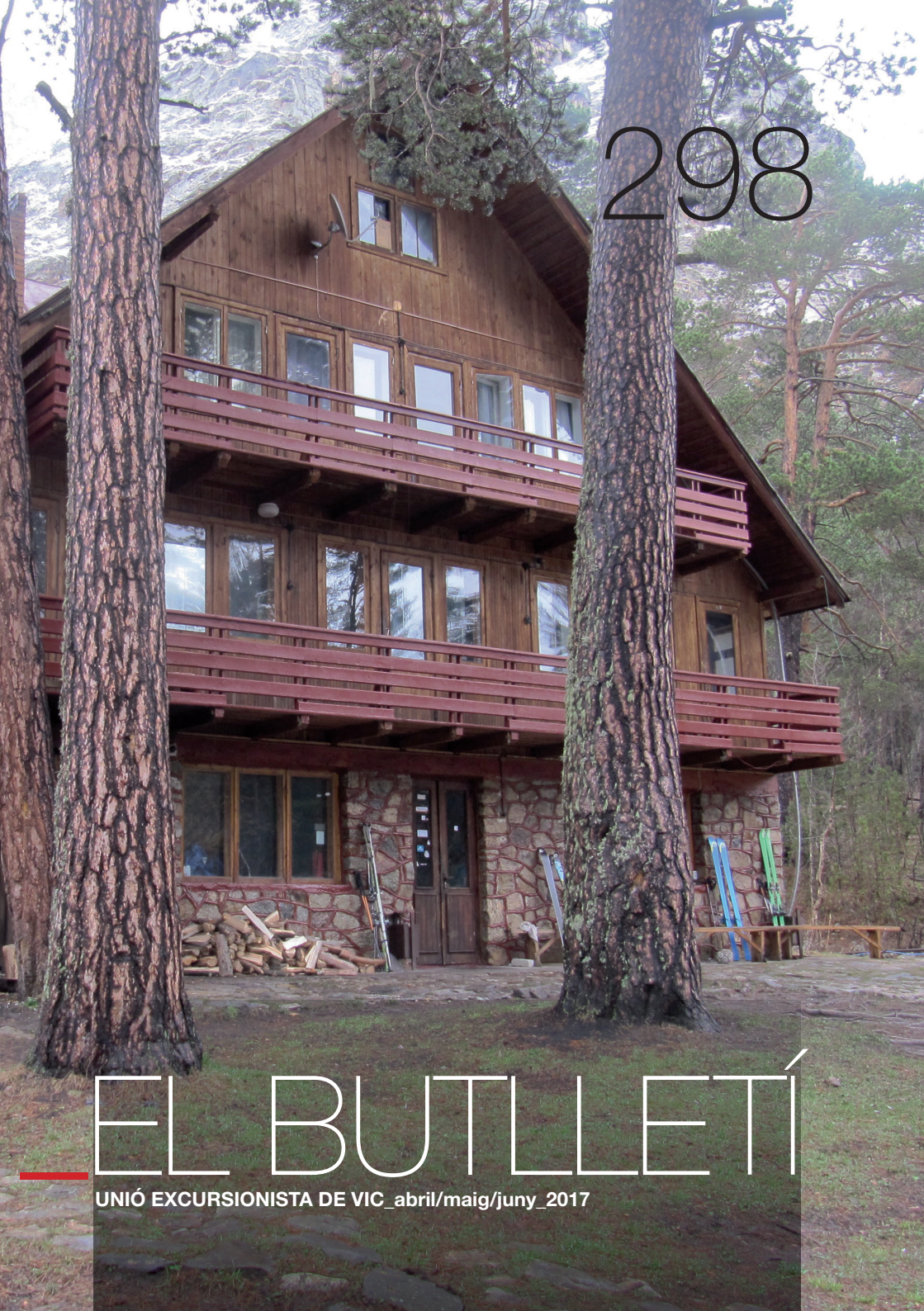




298

EL BUTLLETÍ

UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC_abril/maig/juny_2017

ÍNDEX

ÍNDEX 2



EDITORIAL 3



Temps de canvis

REPORTATGE 5



Caucas

REPORTATGE 14



Síndrome de l'arnés

100 ANYS 19



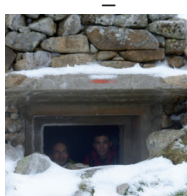
1917

AQUÍ, ARA I AHIR 20



Hospital de Benasc

COL·LECTIVES 21



Circular Tuc de Viella

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:

Antoni Massagué: Reportatge

Dani Conill: Reportatge

Marta Gallach i Xavier Tarradas: Col·lectives

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

Refugi d'Ullu Tau, Vall d'Adysu (Caucas)

Foto: Antoni Massagué

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

TEMPS DE CANVIS

Soc nou en el càrrec de president i una de les feines com a tal, és la d'escriure l'editorial del nostre butlletí i això costa. Quaranta anys voltant per l'entitat ho hauria de fer més fàcil, oi? Doncs, crec que no.

Encetem aquesta nova etapa amb un entorn ple d'incerteses. Potser mai com ara, hem viscut un temps amb uns reptes tan engrescadors que ens afectaran a tots, vulguem o no, i que ens obligaran a donar el millor de tots nosaltres.

Com a catalans, volem decidir el que volem ser i el resultat d'aquesta decisió condicionarà el futur d'entitats com la nostra, avui ja molt condicionada per les lleis espanyoles que ens han equiparat a una empresa normal i corrent.

No podem saber que passarà, sigui quina sigui la decisió que prenguem com a poble a les urnes, però el que sembla clar és que a l'estat espanyol no li interessa gens ni mica, tenir una societat civil organitzada i amb un entramat d'entitats i organitzacions que qüestionin els temes que ens afecten a tots. I això és el que tenim avui a Catalunya, un gran nombre d'entitats, associacions i clubs de tota mena, que han demostrat les seves capacitats des de fa molt temps i la nostra entitat és una d'elles amb antecedents en lluites ciutadanes.

Ara fa uns dies, es va fer un petit homenatge a la lluita contra les extraccions d'urani a casa nostra, on va quedar demostrat el poder d'aquest poble unit i decidit, quan una comarca de "pagesos" va fer front a una multinacional que volia fer prospeccions per mirar d'obrir una mina d'urani a la comarca. Això passava molts anys abans de l'aparició de Internet i dels telèfons mòbils i malgrat tot, es va establir una xarxa de contactes que feia saltar les alarmes quan apareixia algú de la multinacional per la comarca, que va fer possible que aquesta marxés amb la cua entre cames, al no poder realitzar les seves prospeccions.

Aquesta xarxa estava formada per persones molt diverses, que en moltes coses discrepaven, però que en aquell moment es van unir per una causa comuna.

La Unió hi va ser, no tan sols com a entitat, sinó també amb molts dels seus socis oposant-se a aquelles prospeccions. Així la petició de permís de manifestació, per la primera protesta i rebuig de les mines d'urani, feta al "Gobierno Civil de Barcelona", la va demanar la Unió Excursionista de Vic, per part de l'aleshores president, Josep Verdaguer. En aquell temps sols podien demanar permís de manifestació les entitats i no les persones. Un altre soci, va ser l'autor de les xapes amb una espina de peix o una calavera amb la frase "L'urani mata", que tant de moda es va posar en aquell temps, a més de la clàssica: "Nuclears? No gracies".



Ara necessitem aquest mateix esperit i l'estat ho sap i ho fa notar. Per això, el govern espanyol s'ha aferriat en intentar desmuntar aquest entramat que dóna força a la societat civil i ens vol a tots quiets i callats.

I com afrontarem la nova junta aquest nou període de quatre anys? Doncs agraïts pel suport rebut per totes les bandes, il·lusionats i al mateix temps amb recança per saber què ens espera, com a país i com a entitat. Il·lusionats per tenir entre les mans una entitat en plena forma i amb un munt d'activitats que s'han anat muntant amb els anys que tothom espera.

Estem en un moment de consolidació del creixement de l'entitat amb l'inici de noves propostes, com les sortides de marxa nòrdica, les sortides col·lectives d'esquí de muntanya, que s'havien deixat de fer durant uns anys o les activitats que organitzem entre setmana per la mainada, cada vegada més sol·licitades. Les sortides col·lectives d'alta muntanya també són un èxit al que ens estem acostumant i s'ha creat un grup de sortides de mitja i baixa muntanya que, tot i que fa poc que va, està funcionant també molt bé.

Ara necessitem aquest mateix esperit i l'estat ho sap i ho fa notar.

I què dir de la part competitiva de l'entitat, amb les diferents especialitats d'orientació, curses de muntanya i esquí de muntanya, que ens estant donant moltes satisfaccions i podis al més alt nivell. Sense oblidar l'aspecte organitzatiu,

on l'Olla de Núria, la Crono Escalada d'esquí de muntanya, les múltiples i variades competicions d'orientació i les competicions d'escalada, prenen cada vegada més rellevància.

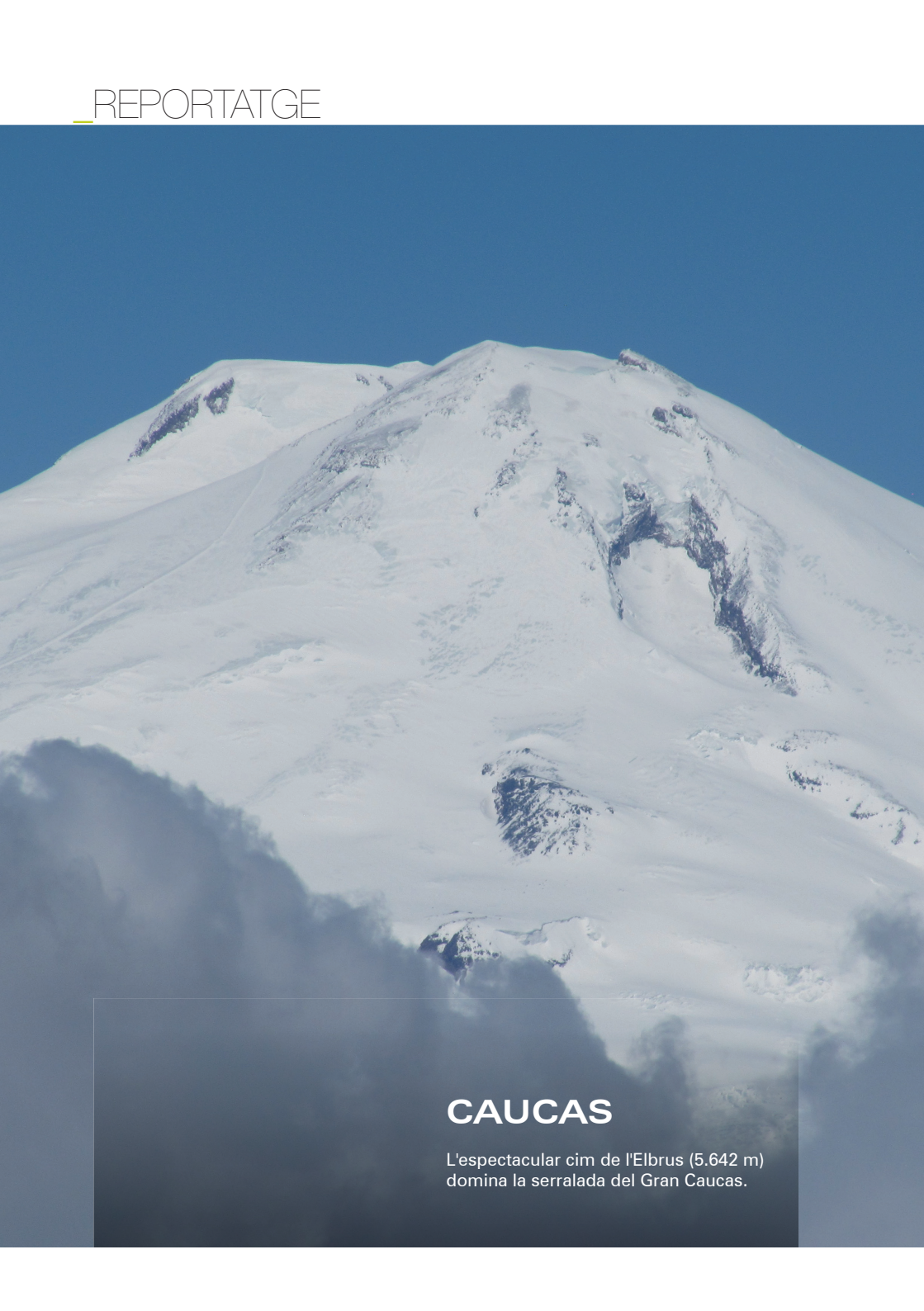
Cal remarcar també les múltiples i variades activitats, que de manera anònima a vegades i mediàtica d'altres, realitzen els nostres socis en els camps de les curses, l'escalada, l'alpinisme, la bici de muntanya, l'esquí de muntanya, l'espeleologia o el senderisme, per citar-ne algunes.

I per acabar-ho d'adobar, tenim de soci el primer català que ha aconseguit pujar als 14 vuit-mils del planeta, en Ferran Latorre. Ell, a més de pujar aquests cims, ha donat sobradament mostres dels valors que haurien de prevaldre en totes les activitats de muntanya, renunciant a l'objectiu en més d'una ocasió, per ajudar a algun company amb problemes.

Bé, sembla que vulgui vendre l'entitat, però la realitat és, que la que tenim és un caramellet: està sanejada econòmicament i ben organitzada administrativament; les activitats estan rebent una bona acceptació per part dels socis i n'estem arrancant de noves. Tot i així, hem de continuar polint arestes que inevitablement van sorgint en el dia a dia i que podrien perjudicar el nostre funcionament. Tot això no seria possible sense totes i tots els que, voluntària o professionalment, formeu part de l'organització d'aquestes activitats, integrants de la nova junta o no. A tots ells, moltes gràcies per la feina feta i per la que hem de fer en el futur.

Jaume Anglada

President de la Unió Excursionista de Vic



CAUCAS

L'espectacular cim de l'Elbrus (5.642 m) domina la serralada del Gran Caucas.



El Caucas és una regió amb un gran interès estratègic degut a la seva situació geogràfica

La serralada del Caucas (en rus Kavkás), fa de frontera natural entre Rússia i Geòrgia, entre la mar Negra i la Càspia, abastant una superfície d'uns 440.000 km².

Aquest sistema muntanyós, anomenat Gran Caucas, parcialment volcànic, forma una barrera allargada de nord-oest a sud-est d'uns 1.200 km amb una alçada mitjana de 4.000 m que culmina amb el cim de l'Elbrus (5.642 m). Tota la serralada està travessada per franges volcàniques de lava solidificada.

El territori del Caucas, va tenir durant molt temps un accés difícil, sent poblat únicament per poblacions agropastorals. No va ser fins al 1921,

amb la creació de diverses repúbliques i regions autònomes, la zona va sofrir un progressiu desenvolupament, amb la construcció de noves vies de comunicació, moltes d'elles amb finalitats militars.

La regió del Caucas, sempre ha set un punt de contacte entre Occident i Orient, rebent a banda i banda de la serralada, successives invasions de tota mena al llarg de la seva història.

El Caucas central està cobert per grans glaceres, que contrasten amb el sector occidental, poblat per abundants boscos caducifolis o l'oriental gairebé desèrtic. Tota l'àrea té una gran importància ecològica, amb gran quantitat de plantes i animals d'origen endèmic.



En Ton, va acompanyar a la Selecció Catalana, durant la seva estada al Caucas.

El passat mes d'abril de 2016, vaig tenir la possibilitat d'acompanyar a la Selecció Catalana d'esquí de muntanya al Caucas. La intenció era la de fer una primera setmana d'aclimatació a la vall d'Adyrsu fent estada al refugi d'Ullu Tau des d'on fer una sèrie d'ascensions a cims d'entre 3.500 i 4.500 metres, i la segona setmana traslladar-nos a Azau (Terskol) en el marc de la competició organitzada anualment per Red Fox, una coneguda marca russa d'equipament de muntanya. L'esdeveniment engloba una sèrie de diverses curses de muntanya, concretament es programa una cursa d'esquí de muntanya per equips, un quilòmetre vertical a peu, l'ascensió a l'Elbrus a peu

des de la base de l'estació d'esquí i una cursa de raquetes; tot plegat un programa ben atapeït.

L'acollida per part de l'organització va ser excel·lent tenint present l'austeritat russa. Ens van instal·lar en un hotel del complex força descensador no pel paratge en sí, si no per la manca de cura que tenen en el manteniment bàsic.

La primera setmana doncs, la vàrem plantejar més en termes de muntanya; la veritat però és que les enormes possibilitats que té la zona van quedar escapçades per raons del tot polítiques. M'explico, les valls d'Adyrsu i Adylsu són frontereres amb Geòrgia, i per tant els russos limiten l'accés a la zona d'una manera molt estricta.



El grup, en plena pujada a la punta secundària del Gumachi.

A més a més del visat d'entrada al país, ens calia un permís especial de l'exèrcit i estar permanentment acompanyats per un guia rus. No només això, en les ascensions ens haviem de quedar uns 100 metres per sota del coll i per descomptat no fer cap cim, no podíem veure Geòrgia. Tot això sota amenaça de detenció i expulsió del país per a nosaltres i de retirada de la llicència al guia si no complíem amb les normes. A part d'això, cada matí, a l'inici de la sortida haviem d'informar a l'exèrcit on anàvem i quants érem, s'ho anotaven en un llibre de registre i fins i tot algun dia ens van fer deixar el passaport. Resumint, control total. Amb això la cota màxima per aclimatar es

És un refugi enclavat dins d'un antic campament rus que vam anomenar de "Jóvenes Castores"

va quedar als 3.700 metres dels 4.500 previstos, una mica just per l'Elbrus, i ho vam notar.

D'Ullu'Tau vam fer quatre sortides, és un refugi enclavat dins d'un antic campament rus que vam anomenar de "Jovenes Castores" és a dir d'adoctrinament de joves al règim. L'hivern del 2016 va ser un hivern molt sec i la sort va ser que just abans d'arribar-hi va nevar força i ens va deixar la neu en molt bones condicions, una mica alta de cota, fet que ens obligava cada dia a sortir del refugi a peu uns tres quarts d'hora.

Garvash Pass (3.710 m)

El coll Garvash és el que seria el pas més curt i directe a Geòrgia, s'identifica a la dreta del cim principal de la vall que porta el mateix nom i és molt espectacular, és el més visible des del refugi. Es pren el riu per remuntar vall amunt; aquesta vall natural gira a l'esquerra i al peu d'una morrena lateral la deixem per endinsar-nos en una de més petita suspesa i molt bonica que dona accés a la gelera. Primer és molt plana i la insolació és important, cal vigilar les purgues de la muntanya que ens cauen per la dreta i les esquerdes de de l'esquerra. A poc a poc es va guanyant alçada fins arribar a una zona de seracs ben espectacular que deixem a l'esquerra per adreçar-nos directament al coll que no podrem pujar ja per un pendent més obligat que ens obliga a fer conversions. Uns metres per sota el coll, el guia ens comença a cridar amb una cara de preocupació més que evident, no el posarem en cap compromís, parem, traiem pells i avall per una neu pols espectacular. Haurem arribat a una cota de 3.550 m aproximadament. En cas d'haver pogut continuar, el coll es

veia molt franc, amb una cota ben esquiable abans del cim principal que no és accessible en esquís. Sorpresa majúscula del guia quan li diem que repetim la pujada, ell no ho entén, però el descens bé s'ho mereix.

Granovskovo Pass (3.950 m) i Mestia Pass (3.860 m)

Del refugi s'ha de remuntar de nou la vall a peu, després de passar el control militar ens podem calçar els esquís ja que a la nit ha nevat una mica. Per accedir al Mestia Pass cal continuar la vall natural al SE, sense deixar-la en cap moment. La vall és llarga i puja molt suaument, decidim primer arribar-nos al Granovskovo Pass, un collet totalment en territori rus on sí que ens hi deixen pujar.

Les vistes són espectaculars, veiem Geòrgia per primera vegada, l'ascensió a aquest coll ens deixa el regust d'haver fet un cim, els darrers metres han estat espectaculars. Si la neu d'ahir va ser bona, la d'avui és encara millor, fresca... fresca.

Un cop al fons de la vall tornem a posar pells pel que seria l'ascensió al Mestia Pass, deixem enrere un refugi lliure molt precari i ens

Ens enfilem a una punta secundària del cim del Gumachi en territori rus; al cim principal no hi podem accedir per ser carena fronterera.

enfilem per uns pendents molt francs i oberts. Atrapem un grup de francesos que decideixen aturar-se en unes roques i continuem uns metres més.

Ara sí, hem de parar sota el coll i no podem pujar més, tot i que forcem una darrera volta maria sota la mirada amb una certa preocupació del guia. Una llàstima, des del coll, un cop passats a Geòrgia hagués sigut possible pujar un cim d'uns 4.200 metres que es veia ben esquiable i molt estètic. Potser un altre any.

El següent dia és lleig, la pluja s'alterna amb la neu i tot plegat està força emboirat. Cap a migdia el dia millora i pugem la vall de Chot-Chat, una petita vall secundària que queda just davant del refugi, el guia ens deixa anar-hi sols ja que no hem de passar el control militar. Es tracta d'una pujada que duu a uns cims secundaris tot i que també ben espectaculars. Després de pujar uns mil metres (recordo que era una vall petita) la boira es tanca definitivament i decidim

baixar al refugi. Avui la neu està molt transformada i pesada.

Travessa AdyrSu - Kalauganaush Pass - AdylSu

Per acabar l'estada a Ullu Tau hem previst una travessa de vall a vall, anirem des de la vall d'aigües turbulentes, AdyrSu, a la vall d'aigües tranquil·les, Adylsu, per un collet que hi dóna accés.

Remuntem fins al punt de la morrena del primer dia i girem marcadament a la dreta (SO) per endinsar-nos en la que és potser la gelera més trencada de la zona. La part més baixa té poca neu i forcem l'entrada per la morrena de la dreta tot i que no és la més recomanada. Passada la zona d'esquerdas la innivació millora notablement i seguint sempre per la dreta i per unes comes ben franques, arribem al coll. Aquí, unes bagues ens indiquen que s'accedeix a l'altra vall amb un curt ràpel que evitarem amb la desgrimpada d'una curta canal. Abans però, ens enfilem a una punta secundària del cim de Gumachi que es troba en territori rus; al cim principal no hi podem accedir per ser carena fronterera. El descens d'Adylsu després de la canal és molt franc, la vall és més



L'Elbrus és un cim molt ventat, on sovint aflora el gel.

llarga que la de pujada i gaudim d'un descens ben merescut fins uns espècie de camp base i càmping anomenat Jantugan on hi ha altres grups de muntanyencs.

El transport a Azau el fem en un camió militar suposem que “jubilat” i a la baixada evidentment, hem de passar control. Ja ens esperen, els militars del matí els han passat els noms de tots.

Elbrus (5.642 m)

De l'estada a Azau em centraré només en l'ascensió a l'Elbrus, avui deixem les competicions a banda. L'Elbrus és gairebé l'únic cim que es pot fer des d'aquí; hi ha una carena fronterera amb Geòrgia però evidentment està tancada.

Per pujar l'Elbrus s'aprofita o bé

un telefèric antic o dos telecabines que et deixen a l'estació intermitja a uns 3.500 metres d'alçada. Val la pena fer-ho així, ja que la pujada fins aquí és per pistes d'esquí sense cap interès.

Des d'aquesta estació intermitja només hi ha uns 300 metres de desnivell fins els famosos “barrels” o refugis bidons. N'hi ha diversos i realment són “cutres”; ens expliquen que són els antics allotjaments dels miners de Sibèria i que són rodons per afavorir que la condensació regalimi per les parets enlloc de degotar.

Afortunadament en aquest punt han construït un refugi més que digne que aprofitarem uns dies més tard.

Bé, el primer dia pujo sol fins aquí



Una màquina ratrac abandonada prop dels 4.500 m.

i decideixo fer una punta d'aclimatació conscient que és un tema que em costa una mica. Tot i que fa mal temps, arribo a uns 4.000 metres seguint les traces d'una ratrac i motos de neu que pugen excursionistes russos força amunt, no massa encisador, la veritat. He arribat fins on m'ha deixat la boira i el vent, realment fa molt mal temps.

Tot i que l'aclimatació és justa, aprofitant el dia de la cursa al cim de l'Elbrus, on faig d'assistència de l'equip català a l'estació intermitja, aprofito per anar al cim.

El dia és clar i bo i un cop han passat els corredors és qüestió d'anar pujant poc a poc i guanyar desnivell, sense cap més dificultat

que la pròpia alçada. Més endavant m'ajunto amb en Pito, en Xevi, en Joan i en Wein que han fet l'assistència més amunt. Seguim amunt amb la sort que les condicions de neu aquest any són excel·lents per les darreres nevades; normalment és un cim molt ventat i on el gel aflora, difícilment es pot passar de la cota 4.500 en esquís.

Ja veig que vaig just d'aclimatació perquè poc a poc em vaig quedant enrere, però vaig sumant metres. Arribo a un lloc on hi ha una ratrac abandonada fet que m'indica que ja soc als 4.500 metres d'alçada; la pujada ara inicia un llarg flanqueig ascendent fins al coll ja situat als 5.200 metres i el temps encara és bo.



La temperatura cau en picat; és el cop amagat de l'Elbrus que tantes vides s'ha endut.

Al coll, el pendent es redreça i hi ha instal·lades unes cordes fixes del tot innecessàries que serveixen d'accés a la carena final. Un cop hi arribo, el temps es tanca inesperadament, comença a bufar un fort vent i la temperatura cau en picat; és el cop amagat de l'Elbrus que tantes vides s'ha endut. Com que hi ha les banderes de la cursa que em guien, decideixo seguir en unes condicions realment dures que no em fan gaudir gens del cim, la sensació de fred arriba als -30 C. Baixo ràpidament sense perdre ni un minut, no veig res i no puc calçar-me els esquís. Un cop al coll surto de la boira i ja inicio el descens en esquís, quina sort poder perdre desnivell tant ràpid, els pulmons tornen a respirar aire més pesat. En una hora i després de



3.000 metres de descens arribo a l'hotel, se m'ha congelat el nas i he de confessar que és de les vegades que he patit més a la muntanya. Dos dies després amb la Marta, en Wein, l'Alfons, en Pep i en Joan anem a dormir al refugi per repetir l'ascensió, s'ho mereix, la mèteo pinta molt bona i personalment tinc un cert regust del cim. Res a veure amb l'altre dia, bon sol, fred més que suportable i unes condicions que permeten baixar des del mateix cim en esquís.

Antoni Massagué - Seva



EL SÍNDROME DE L'ARNÉS O TRAUMA PER SUSPENSIÓ

Treballs verticals a Pärnu (Estònia)



Treballant o escalant, conscientment o no, sempre ens anem recol·locant l'arnés.

L'escalada. Els treballs verticals. I tantes altres activitats de muntanya. De fet, qualsevol persona que es posi un arnés, en més o menys mesura, està exposat a una sèrie de riscos que sovint ens recordem i intentem prevenir, amb més o menys consciència i preparació. Avui farem èmfasi en un dels més perillosos i amb una mortalitat més alta, si bé per sort, no dels més freqüents: el síndrome de l'arnés o trauma per suspensió.

Què és?

El síndrome de l'arnés és una patologia que pot aparèixer quan una persona queda suspesa d'un arnés i immòbil durant un cert període de temps. Aquesta situació pot ser conseqüència d'una caiguda o de qualsevol altra causa (pèrdua de consciència, etc.) que combini aquests dos factors: suspensió i immobilitat. Això no és preocupant quan estem assegurant el company de cordada des de la reunió o quan estem suspesos pintant una façana, ja que en aquests casos sempre,

més conscient o inconscientment, ens anem recol·locant l'arnés i movent, ni que sigui de manera mínima. El problema apareix quan la immobilitat és absoluta.

Una mica de fisiopatologia

Però què és el que passa dins l'organisme, en aquest cas? Tot i que la literatura no és extensa i fins itot en alguns casos contradictòria, en termes generals podríem dir que aquesta situació provoca una alteració en el sistema circulatori. La posició d'immobilitat de la persona genera una distribució irregular del volum sanguini, que queda acumulat a les extremitats inferiors degut a un deficient retorn venós. Això provoca que la sang no es pugui oxigenar correctament al fer el seu circuit normal; fet que dificulta l'aportació d'aquest oxigen als teixits i òrgans i provoca, de manera paral·lela, l'acumulació de toxines produïdes per la seva necrosi (mort cel·lular).

Es produeix una baixada de la tensió arterial, disminueix la despesa cardíaca (capacitat de bombeig del cor) i la precàrrega del ventricle dret (quantitat de sang que arriba al cor després de passar per tot el cos). En cas que la persona estigui conscient i no es pugui moure, la pèrdua de consciència sol ser ràpida.

Històricament, es creia que el problema encara es podia agreujar més en el moment en què s'alliberava a la víctima d'aquesta situació. S'afirmava que si la persona era retornada a una posició horitzontal, en decúbit, de manera immediata, hi podia haver un flux massiu de sang al cor, que provoqués una sobrecàrrega d'aquest, una descompensació de la volèmia (distribució del volum sanguini del cos) i fins i tot una fallada cardíaca. És el que popularment s'anomenava “mort del rescat”. Els últims estudis afirmen que el retorn de sang en el moment de l'alliberació no respon

La posició d'immobilitat de la persona genera una distribució irregular del volum sanguini que s'acumula a les extremitats inferiors.

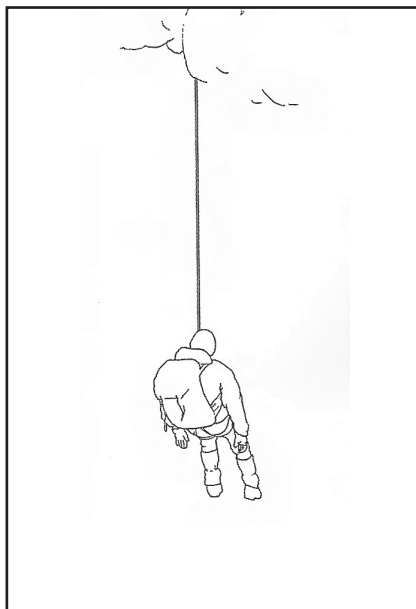
a aquest criteri de massivitat, sinó que es produeix d'una manera més gradual. El principal problema afegit que sí que es produeix, però, és l'alliberació al torrent sanguini de les mencionades toxines generades per la necrosis muscular, fet que pot portar a un quadre d'insuficiència renal important.

Síntomatologia

Els símptomes apareixen entre els 5 i els 20 minuts de la immobilitat, i la supervivència és molt baixa més



A partir dels 5 minuts d'immobilitat poden aparèixer els primers senyals de manca de sensibilitat.



enllà de les 2 hores. Un dels problemes que presenta aquest síndrome és que no té signes previs evidents, és a dir, quan apareixen els primers signes i símptomes, el síndrome ja està pràcticament instaurat.

En general, pels coneixedors de primers auxilis, la simptomatologia inicial és la que s'associa a estats de xoc. Aquesta comença amb entumiment i parestèsies (formigueig, manca de sensibilitat) a les cames, fins i tot a les mans. S'instaura un quadre de taquicàrdia, hipotensió, hiperventilació (respiració ràpida) i disminució de la consciència per una perfusió cerebral deficient (poca oxigenació al cervell). No és rar que apareixin nàusees, dolor intens i sensació d'asfíxia, en cas que la víctima estigui conscient. A nivell més mèdic, s'instaura un quadre de xoc amb disminució de la despesa cardíaca, la precàrrega del ventricle dret, disminueix la PaCO_2 degut a la hiperventilació i apareix acidosi metabòlica (disminució del pH sanguini).

Consignes del rescat

I aquí ve la part que tots volem saber: què hem de fer si això passa al nostre company o companya? Si en alguna cosa està d'acord la bibliografia és en què s'ha de prioritzar, en la mesura del possible, un rescat ràpid. Com menys temps la

víctima estigui suspesa i immòbil, més possibilitats de supervivència té. Això no exempt, evidentment, de trucar tan aviat com ens sigui possible al número d'emergències 112, que és qui ens podrà proporcionar tant els mitjans de rescat (en cas que nosaltres no puguem realitzar-lo) com l'assistència mèdica especialitzada que la víctima necessitarà.

En el cas que puguem alliberar la víctima nosaltres mateixos (o amb l'ajuda de qualsevol persona que ens pugui assistir), haurem de començar a donar els primers auxilis nosaltres mateixos, abans no arribin els equips de rescat. Aquests consisteixen en donar mesures de suport vital, valorant immediatament i en primera instància el nivell de consciència i la respiració. Si la persona no respira, s'hauran de procurar maniobres de reanimació de manera immediata, mentre que, si ho fa, la prioritat serà posar la víctima de costat (posició lateral de seguretat) tot avaluant i controlant les constants. Atenció sempre a si l'accidentat té lesions d'origen traumàtic, que s'han de tenir en compte per la correcta aplicació de les mesures corresponents (no és objectiu d'aquest article descriure el protocol de suport vital o les mesures d'atenció a una víctima politraumàtica).

Si en alguna cosa està d'acord la bibliografia, és en què s'ha de prioritzar, en la mesura del possible, un rescat ràpid.

Lligat a la creença que hem comentat anteriorment, una de les indicacions que es donava per evitar la mort del rescat en els darrers anys era la de mantenir les extremitats de la víctima semiflexionades per tal d'evitar el mencionat flux massiu de sang al cor. Avui, no està demostrada que aquesta maniobra sigui efectiva, i en cap cas ha de demorar les maniobres de suport vital que sí que són fonamentals per augmentar les probabilitats de supervivència de la víctima.

Tractament definitiu

Quan la víctima sigui atesa pels serveis mèdics prehospitalaris, el seu tractament es basarà en aplicar mesures de suport vital avançat i protocol del pacient politraumàtic, tractament de base antixoc i de protecció renal (oxigenoteràpia, fluidoteràpia i fàrmacs vasoactius) i control de patologia associada (hipoglucèmies subjacents, deshidratació, hipotèrmies), sempre mantenint una adequada analgèsia de la víctima.

Dani Conill - Vic
(Bomber, infermer i escalador)



La major part de l'activitat dels excursionistes vigatans de la primavera del 1917 va estar bolcada al compromís i repte que els va suposar organitzar el cinquantenari de l'Esbart de Vic per commemorar aquell grup de poetes vigatans, que al marge del cercle literari de Vic, varen començar a fer lectures de poemes (esbartades) a l'aire lliure durant les vacances d'estiu a la font del Desmai. A finals del mes d'abril es realitzà el transport del bloc de pedra d'uns 41 quintars (més de quatre tones) que hagué d'escapçar-se a mig camí degut a la dificultat de transportar-lo. En paral·lel, la campanya de subscripcions populars avançava a bon ritme i la premsa local com la Gazeta de Vic donaven la notícia en portada. Cal dir que el butlletí del centre d'aquell període va ser pràcticament un monogràfic del tema. Els excursionistes també coorganitzaren amb la societat vigatana un homenatge al seu president Mossèn Josep Gudiol per a l'obtenció del Premi Martorell. Aquest premi era convocat cada cinc anys amb una dotació de 20.000 pessetes per a la millor obra original d'arqueologia de l'estat. Mossèn Gudiol fou el guanyador amb l'obra "Arqueologia Litúrgica de la Província Eclesiàstica Tarragonina". L'acte es feu al Temple Romà amb un dinar esplèndid i felicitacions de tota mena que es clausurà amb un concert íntim de l'Orfeó i lectura de poemes amb una gran dosi de vigatanisme.

També es feren actes més senzills com una

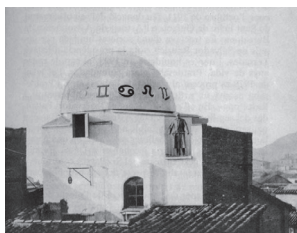
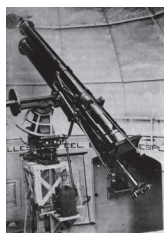
"Els excursionistes fa 100 anys"

conferència amb projeccions sobre l'excursió a Vilanova i la Geltrú que fou molt concorreguda i una del soci Josep Pratdesaba tractant les dimensions de la creació. Cal dir que, juntament amb Mossèn Serinane, Pratdesaba fou un dels pioners de l'astronomia osonenca. Al 1916 es construí una cúpula observatori singular de 4,5 m. de diàmetre, al carrer de l'Escola dissenyada per ell mateix, que encara perdura enmig de les teulades del casc antic de la ciutat.



Les excursions també van ser discretes. Una a peu fins a Folgueroles en la qual aprofitaren per veure l'estat de l'obra del pedrò de la font del Desmai, visitar el monument a Verdaguer i l'església parroquial, i una altra al dolmen de Cruilles (Serra de l'Arca) on s'hi van dedicar dues jornades d'exploració.

Com era habitual, el C.E.C. molt més dinàmic, marcava un altre ritme, els seus excursionistes científics visitaven les mines de Bellmunt (Priorat) i gestionaven amb la Mancomunitat l'obertura d'un camí de Daió fins a Coma de Vaca passant per les gorges del Freser. Al mateix temps, treballaven de valent en la gestió dels seus primers refugis; el de la Renclusa que preparava la campanya d'estiu per rendir al cent per cent un cop finalitzades les obres, i el xalet d'Uldeter pel qual s'hi preparava tota una divulgació d'itineraris i la proposta de regulació de tarifes dels traginers fins als refugis de muntanya. Així eren les coses fa cent anys. Avui, al 2017 els hereus d'aquells excursionistes vigatans i les darreres juntes han sabut recuperar





terreny i posar l'entitat on es mereix. Tenim esportistes de primer nivell en diverses modalitats, organitzem curses, caminades i sortides col·lectives; un llegat cultural que valorem i mantenim viu. Tot plegat amb una massa social prou

consistent que empeny endavant. En el moment actual i cadascú en els seu context, comparativament no tenim res a envejar amb el C.E.C.

Lluís Santanach - Vic

AQUÍ, ARA, AHIR



L'HOSPITAL DE BENASC

Sembla ser que al segle XII, els anomenats cavallers de Sant Joan de Jerusalem, van construir un primer edifici en aquest punt tan estratègic del Pirineu, destinat a hospital i refugi de caminants. Donada la importància d'aquesta transitada via de comunicació fronterera, fins i tot hi ha constància de dos edificis més amb la mateixa finalitat, a l'entorn de Benasc a la riba de l'Éssera.

Diverses cròniques de viatgers del segle XVII i XVIII, esmenten que en una gran sala que servia al mateix temps de refectori, cuina i dormitori; en els dies de mal temps, s'hi refugiaven pastors, llenyataires, comerciants de bestiar, herboristes, historiadors, pirinistes, pelegrins, traginers, religiosos i moltes



vegades, fent la vista grossa, contrabandistes i carabiners al mateix temps.

A 1.750 m d'alçada, en aquest bonic lloc dels «Llanos del Hospital», en el cor del Parc Natural de Posets – Maladeta, avui hi trobem aquest bonic edifici de pedra remodelat, convertit en un hotel que conserva el mateix nom.

Antigament, la necessitat d'un abrigo per les persones i cavalleries, requeria l'antic edifici en aquest lloc tan inhòspit i solitari del Pirineu. Avui un hotel de quatre estrelles, complementat amb un SPA i tota mena de serveis, serveix per desconnectar de les grans urbs, respirar aire pur o fer infinitat d'excursions des del proper forat d'Aigualluts fins al mític Aneto.

Joan Conill - Vic



Un magnífic mirador, del que no vam poder gaudir per culpa del mal temps.

Ja tenim la primavera ben entrada. Ens trobem a les acaballes de la neu i al començament de les caminades entre el verd dels prats, el marró de les roques i el blau cristal·lí dels llacs del Pirineu. En aquesta ocasió volem fer una ruta circular, val a dir que preciosa, per la vall d'Aran. Es tracta d'un gran circuit d'alta muntanya on assolirem el Tuc del Port de Vielha, seguint l'històric camí del port de Vielha que unia la capital de l'Aran amb el seu antic Hospital, retornant per la vall de Conangles, tot passant abans pel llac Redón. Aquest cim separa la Ribagorça de la Vall d'Aran i és un antic pas fronterer ple d'història.

Tenim unes 3 h en cotxe fins al refugi de Conangles un bon punt per iniciar moltes rutes a la vall d'Aran. Arribem al refugi just per acomodar-nos i sopar. Avui estarem sols, no hi ha cap més grup al refugi. Potser la meteo, que al final no té aires de ser fantàstica, ha tirat enrere

a més d'un. El refugi, juntament amb el guarda que el gestiona, és molt acollidor. Al matí del diumenge, ens llevem d'hora i esmorzem, així podem posar-nos a caminar a punta de clar. Des del refugi agafem el cotxe uns minuts fins a la boca sud del túnel de Vielha. Aquí comença la nostra excursió. Comencem a enfilar-nos per un petit bosc i anem guanyant metres. A la nostra esquerra anem deixant la vall de Mulleres, que des de la nostra posició es veu llarga i profunda. El temps no pinta massa bé, està emboirat i núvol. Anem pujant i cada vegada són més freqüents les congestes de neu que han quedat de les nevades de l'hivern. Passem una zona de búnquers de la guerra civil, i ràpidament ens apropem al port Vell. Aquest és molt ampli i és el pas natural cap a la vall d'Aran. No obstant, va ser abandonat degut a la descomposició del terreny i per no poder mantenir-lo en condicions. És per això que el camí ens fa girar a la dreta,

i dos-cents metres més amunt, trobem el port de Vielha per on passarem. Aquest té un traçat més senzill que l'anterior. Les últimes passes abans d'arribar al coll les hem de fer posant-nos els grampons i agafant el piolet, ja que hem de travessar una congesta de neu i el terreny és bastant inclinat. Des de dalt el coll ja només queden pocs metres de desnivell per arribar al cim. El fred s'accentua i el vent bufa a ràfegues. No ens parem gaire i continuem amunt cap al Tuc de Vielha per la carena.

Baixem directes direcció a l'estany Redón, per una ampla carena de pendent suau que pràcticament ens hi aboca.

En poc menys de 3 hores ens plantem dalt del cim. Es tracta d'un magnífic mirador, però nosaltres no el podem gaudir a causa del mal temps. Amb prou feines veiem just davant del nas. Fem les fotos de rigor i no ens entretenim massa al cim. Baixem directes direcció a l'estany Redón, per una ampla carena de pendent suau que pràcticament ens hi aboca. Val a dir, que aquest estany del Pirineu, és un dels més profunds dels que no tenen presa artificial. A mesura que perdem alçada, deixem la boira i abans d'arribar al llac aprofitem per fer un "break" i menjar alguna cosa. Passem per la punta del llac, per on hem de seguir per baixar cap a la vall de Conangles, la qual s'obre sota els nostres peus. Ràpidament enllacem amb el GR-11 que uneix l'antic hospital de Vielha fins al refugi de la Restanca. En aproximadament una hora ens plantem a l'hospital de Vielha, on finalitzem l'excursió d'avui. Si volguéssim retornar al refugi de Conangles només hauríem de caminar uns 20 minuts més per una bonica fageda.

Sap greu quan el temps no t'acompanya, però la realitat és que estem molt contents d'haver pogut completar la ruta i haver gaudit d'un cap de setmana muntanyenc, en molt bona companyia.

Per a saber-ne més:

Ja hem comentat en l'explicació que en l'inici de la ruta, partint de la boca sud del túnel, podem trobar diversos búnkers de la guerra civil. Doncs bé, a l'any 1944 es va dur a terme l'anomenada "Reconquista de España" que va ser un alçament popular contra el règim franquista i que consistia en una invasió a la vall d'Aran. L'objectiu era guanyar terreny a les forces franquistes i ocupar Vielha. Dins d'aquesta operació, just per la primera part de la nostra excursió, van entrar les tropes de la 11ª brigada provinents de la vall de Benasque, que es van atrinxerar a l'hospital de Vielha. La operació va ser un desastre i va fracassar amb moltes baixes pel bàndol antifranquista.



Data de realització: 24 i 25 de maig de 2016
Desnivell i horaris: 968 m de pujada i baixada i uns 12 km
Cartografia: Vall d'Aran 1:40.000 Ed. Alpina

Marta Gallach i Xavier Tarradas - Vic



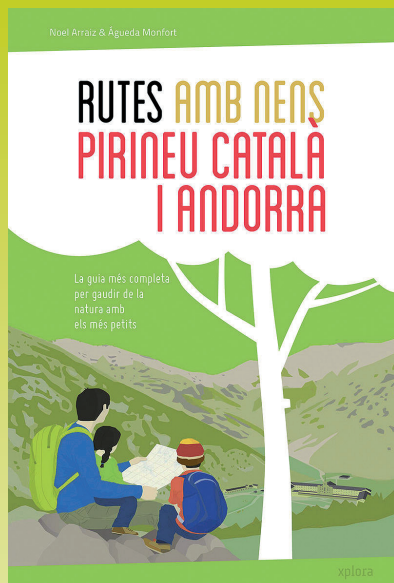
A LA MESURA HUMANA ...

El dia que vaig tenir l'oportunitat de tirar la present fotografia, em va venir al cap l'ensurt que havia tingut pocs dies abans amb una màquina com aquesta, quan circulant pel carrer de la Indústria de Vic, em va sortir en contra direcció un vehicle igual amb una velocitat considerable, obligant-me a fer una maniobra estranya en la qual per poc atropello a un vianant que creuava per uns pas de zebra. De ben segur que no tots els conductors d'aquestes màquines de netejar condueixen igual, però n'he vist circular entre les taules de les terrasses dels bars del Passeig i les façanes de les cases a tal velocitat, que com surti algun veí pel portal, se l'emportaran enfilat als raspalls, mentre el conductor parlava pel mòbil, fet que també he observat.

Aprofitant l'article a mode de «calaix de sastre» de la ciutat, aprofito per denunciar que pel fet de portar un «pirulo» d'emergència a sobre no val tot, ni per circular amb segons quins vehicles tampoc. I dic això, fent una última observació, ja que també m'he fixat que molts vehicles: turismes, furgonetes, o fins i tot camions de «Minsvic» o de l' «Àrea de Manteniment», perquè ens entenguem, de la Brigada Municipal; deuen tenir algun tipus de «butlla papal» ja que són ben pocs els que utilitzen el cinturó per circular per la ciutat; malgrat que, si jo me n'oblido, trigaré ben poc en ser multat pel mateix fet.

En fi, tal com diuen les pancartes de la fotografia: «Una ciutat a la mesura humana», una mesura tan humana, que permet anar amb el «vehicle» mateix a treure diners del caixer.

Joan Conill - Vic



RUTES AMB NENS. PIRINEU CATALÀ I ANDORRA.

Noel Arraiz i Àgueda Monfort. Ed. Xplora.

Aconseguir fer una guia atractiva de rutes amb nens, no és gens fàcil. La que us presento a continuació ho aconsegueix plenament.

A banda de descriure amb claredat l'itinerari de cada ruta, afegeix un ventall d'informacions complementàries que ajuden a motivar els nens.

Tal com si es tractés d'una "tablet", dins de cada ruta, apareix una finestra sota l'epígraf Sabies que... on es posa a l'abast una informació que desperta la curiositat de petits i grans.

En una altra finestra amb el nom d'Alerta... es detallen aspectes a tenir en compte de cara a la seguretat o a la preservació de l'entorn.

En l'apartat de Més idees... es descriuen indrets singulars o visites com ara museus o centres d'interpretació a pocs quilòmetres de la ruta que s'ha escollit.

I enmig de les 26 rutes, es van intercalant 12 fitxes per incentivar el joc en plena natura. Propostes variades com saber orientar-se a la muntanya, predir el temps a partir de l'observació dels núvols i fins i tot aprendre a reconèixer els ocells.

Una bona opció, sens dubte, per gaudir de la natura en família.

Jordi Anglada_Llibreria Anglada_Vic



ALPINISME

Latorre corona l'Everest i finalitza així un projecte de més de 18 anys

Ferran Latorre va iniciar fa 18 anys el projecte de coronar els 14 cims de la terra superiors als 8.000 metres.

El passat estiu de 2016, assolia, amb només dos mesos de diferència, el Makalu (23-maig) i el Nanga Parbat (25 de juliol).

L'Everest era doncs, l'últim objectiu; aquell que se li havia resistit en més d'una ocasió i al que va renunciar l'any 2012, a 8.300 m, per salvar la vida d'un sherpa.

Així doncs aquesta primavera del 2017, Latorre tenia previst finalitzar aquest projecte, un projecte que segons ell, transcendeix més enllà de l'esport.

Estant ja al camp II, el Ferran es va veure forçat a inicis de maig a tornar a Lukla per culpa d'un fort refredat.

Però el dimarts 23 de maig, un mes després que Ferran Latorre arribés al Camp Base (5.350 m), va iniciar l'ascens a l'Everest (8.848 m) acompanyat per en Dawa Sange, el seu sherpa, i l'alpinista francès Yannick Graziani.

L'expedició va seguir els passos dels primers escaladors que van posar els peus al cim, en Tenzing Norgay i Edmund Hillary, el 29 de maig del 1953; i que també va ser la via utilitzada per Reinhold Messner i Peter Habeler, per completar la primera ascensió sense oxigen artificial al sostre del món, l'any 1978. El divendres 26 de maig, Latorre va començar l'ascensió al cim des del Camp IV (7.900m) situat al Coll Sud de l'Everest.

La mateixa matinada de divendres a dissabte, un grup d'amics, companys i seguidors del Ferran es van reunir al bar del Club Tennis Vic, per a seguir en directe l'ascensió. En el moment àlgid del seguiment, tot feia pensar que havia fet cim, però mancava la confirmació per part del mateix Ferran. A les 9 del



matí, hora peninsular, l'alpinista confirmava haver fet el cim en una connexió en directe per TV3.

Latorre es convertia així en el primer català en culminar l'ascens als 14 cims superiors a 8.000 metres.

Una setmana més tard, un centenar de persones, entre ells familiars, companys i amics de la Unió Excursionista Vic, del CEC (Centre Excursionista Catalunya), dels castellers de Vilafranca del Penedès, i un nombrós grup de periodistes li oferien una emotiva rebuda a l'aeroport de El Prat. A l'arribada en Ferran ressaltava una vegada més, la importància del projecte més enllà del propi èxit esportiu.

ENTITAT

Acord de col·laboració entre la Unió, Muntanya de Llibres i Editorial Alpina

El passat dimarts dia 30 de maig, es va confirmar l'acord de col·laboració entre la Editorial Alpina, la llibreria Muntanya de Llibres i la Unió Excursionista de Vic.



A la fotografia, el gerent de l'editorial, Martí Nadal, feia entrega al nou president de l'entitat, Jaume Anglada, la col·lecció completa de mapes del nostre Pirineu.

Assemblea Ordinària de Socis

El dilluns 24 d'abril, va tenir lloc l'Assemblea Ordinària de Socis que va reunir una cinquantena de socis de la nostra entitat.

L'acte començava pocs minuts després de 2/4 de 9 del vespre i la taula es situaven els membres de la Junta:

- Pep Bisquert – President
- Jaume Anglada – Vicepresident
- Pep Fusté – Tresorer
- Xevi Cortacans – Secretari

Bisquert va presentar els resultats de l'any 2016 en quan a nombre de socis i activitats, seguit de l'estat de comptes de l'entitat que va mostrar en Pep Fusté.

Aquesta era la darrera assemblea d'en Pep Bisquert, donat al canvi de junta ja efectiu. Va aprofitar l'ocasió per fer un resum dels seus 6 anys de presidència i agrair la tasca i el suport dels que han treballat amb ell durant aquest període.

L'acte va seguir amb la intervenció del secretari que va exposar els dos canvis en els estatuts que es van sotmetre a votació seguidament.

Segons aquests canvis aprovats en assemblea:

- Es determina que el nombre mínim de

membres de la junta que serà de 5 i no hi haurà nombre màxim (com si es determinava anteriorment)

- Es determina que la junta estarà dirigida per un president i els vicepresidents que aquest determini (anteriorment estava limitat a un sol vicepresident)

Votats i aprovats els canvis, Xevi Cortacans va explicar el desenvolupament del procés electoral:

- Convocatòria d'eleccions (20 de març)
- Creació de la junta electoral (sorteig) (21 de març)
- Presentació de candidatures (1 d'abril)
- Tractant-se d'una sola candidatura presentada, es fa presa de possessió del càrrec (4 d'abril), tres dies després de la presentació de la candidatura.

Un cop conlosa l'explicació va entrar en escena la nova junta i es va fer entrega de la insígnia "institucional" al nou president.

La nova junta va quedar formada per:

- Jaume Anglada, president
- Lluís Santanach, vicepresident social
- Xavier Arumí, vicepresident esportiu
- Núria Macià, tesorera
- Pep Fusté, secretari

ESQUÍ DE MUNTANYA

Sortides col·lectives d'esquí de muntanya

Tot feia pensar que a principis d'aquesta primavera no perduraria la neu, però per sort, no va ser així. Les nevades de mitjans d'abril van fer que es poguessin desenvolupar dues sortides col·lectives d'esquí de muntanya. La primera entre Vallter i Núria el dissabte 22 d'abril, que va comptar amb la participació d'onze aficionats i apassionats de les pells sota els esquís.

L'excel·lent ambient, es va repetir en la segona col·lectiva d'esquí de muntanya, aquesta vegada a l'Aneto, els dies 20 i 21 de maig.



En aquesta ocasió el grup va ser de 18 persones, deixant possibles interessats en llista d'espera.

La sortida va resultar excel·lent, ja que les nevades dels últims dies havien deixat el paisatge en les millors condicions. El bon temps del que van gaudir i el bon ambient regnant, van ser alguns dels elements claus perquè els assistents gaudissin d'un excel·lent cap de setmana en família.

EXCURSIONISME

Sortides col·lectives del grup "Escampant la Boira"

Les excursions del grup "Escampant la Boira" de col·lectives de mitja muntanya, s'han consolidat com una de les activitats mensuals de la nostra entitat.

Es tracta d'un grup d'interessats per la muntanya, amb ganes de compartir matinals o en cada sortida, un dels participants del grup proposa i guia la ruta.

La darrera ha estat una volta per l'entorn de Sant Bartomeu del Grau.

El diumenge 11 de juny, membres del grup també es van desplaçar a Núria, per animar als corredors de la Xla edició de l'Olla.

ORIENTACIÓ

Darreres participacions

Els nostres orientadors, segueixen participant en un munt de competicions com:

- Trofeo de San Lorenzo del Escorial



- Trofeo Costa Brava d'Orientació a Begur
- Campionat d'Espanya d'Orientació
- Raid d'aventura El Catllar
- III Trofeo Màximus

Els resultats, com sempre, excel·lents. Podeu consultar-los en l'apartat exclusiu de resultats

MARXA NÒRDICA

Iniciació al Nordic Walking

A data d'avui, ja es porten celebrades tres sessions de Nordic Walking per a mares amb nadons.

El monogràfic està enfocat a persones amb el desig de caminar amb el seu fill a l'esquena, amb sortides tranquil·les d'exigència mitjana.

És per aquest motiu que un grup de mares contacten amb la Montse, qui els ofereix una ruta guiada amb una prèvia introducció molt pràctica.

Darrerament la nostra entitat ha comprat 10 bastons de Nordic Walking amb les millors intencions de potenciar aquest esport.

CURSES DE MUNTANYA

Presentació de la Xla Olla de Núria i Entrenament Oficial

Les oficines de "SnowFactory", a Esplugues de Llobregat (Barcelona), van ser, el dijous 11 de maig, l'escenari de la presentació de la Xla edició de l'Olla de Núria i de La Sportiva Mountain Running Team.

La direcció de l'Olla de Núria i els represen-



tants de La Sportiva van iniciar les seves converses en la Xa edició de la prova de skyrunning de referència al territori, que va tenir lloc el juliol del 2016. En la passada edició, la marca italiana ja va estar present i va participar de les activitats que des de la organització s'oferien.

La confirmació del patrocini es va fer oficial just després de l'estiu, un acord fruit de l'admiració que es tenen mútuament la marca de Ziano di Fiemme i l'esdeveniment de la Vall de Núria.

Els directors de la cursa Jordi Sales, Josep Bisquert, Imma Franquesa, Jordi Godayol i Roger Molist van destacar les característiques de ser un paisatge únic, on no es trepitja ni un sol metre d'asfalt, amb una cursa que transcorre en més del 70% per sobre dels 2.600m. Essent com una mitja maratón, però amb una exigència equiparable a la d'una maratón. El corredor Nil Cardona, que hi ha participat en repetides ocasions, posava de manifest aquesta duresa, recordant com en les primeres edicions havia centrat els esforços en acostumar el cos a l'alçada.

Bisquert i Molist ressaltaven la importància de ser respectuosos amb l'entorn donat que la cursa té lloc en tot moment dintre l'espai del Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser.

Franquesa i Godayol van posar de manifest la complexitat logística que suposa al no poder accedir a la Vall de Núria amb vehicles i van

ressaltar la increïble tasca dels voluntaris que mouen l'entitat i que fan possible que la Olla de Núria sigui una realitat.

Va ser també un bon moment per presentar la Olleta, una prova que té com a objectiu donar a conèixer, als més petits, la competició de forma amable. El director d'aquesta prova que ofereix 5 circuits, Jordi Sales, emfatitzava en els valors que es transmeten, la importància d'ensenyar a respectar als companys, al medi ambient, en aprendre a guanyar però també a perdre.

A l'acte es va presentar La Sportiva Mountain Running Team amb Maite Maiora, Pere Rullan, Cristobal Adell, Nil Cardona i Fátima de Diego.

També van ser presents a l'acte les futures promeses de la marca, amb l'equip junior de La Sportiva, dirigit a Espanya per Dani Tristany i format aquesta temporada per 6 atletes: Arnau Cases, Joan Soler, Sujata Casillanis, Txomin Ortiz, Isaac Barti e Irati Zubizarreta.

El mateix cap de setmana 13 i 14 de maig, l'equip Junior i es directors de la cursa es van reunir a Núria per entrenar els dos recorreguts. Un entrenament que estava obert a tots els públics (inscrits i no inscrits) i que va comptar amb una desena de participants.

L'Olla de Núria 2017, es celebrà els dies 10 i 11 de juny, un mes abans del que era habitual, per tal de buscar una data que compatible amb la nidificació d'algunes espècies de la zona, com la perdiu blanca.

Darreres participacions

- Roc Gros - Laia Andreu
- Cames de Ferro - Erola Bisquert
- Via Castrum Express - Erola Bisquert

Jan Margarit i Laura Orgué s'adjudiquen la XI Olla de Núria (10 i 11 de Juny)

L'Olla de Núria en la seva onzena edició s'ha convertit en una de les curses de referència del panorama actual.

La prova va agrupar durant el cap de setmana a més de 700 corredors que van recórrer el matí de diumenge els 21,5 km del recorregut que transcorre en més d'un 70%, per sobre dels 2.700 metres.

La cursa que celebrava enguany la Xla edició, va ser organitzada un any més per la Unió Excursionista de Vic, conjuntament amb Vall de Núria.

El cap de setmana començava el dissabte al matí amb la 2a edició de l'Olla Vertical.

A 2/4 de 10 del matí prenen la sortida els corredors que s'enfrontaven a 1.580 m de desnivell positiu en poc més de 6 km.

A la línia de sortida de la central de Daió, s'hi concentraven participants de molta categoria com la guanyadora de la Xa edició de l'Olla de Núria i atleta de l'equip Salomon, Laura Orgué, l'atleta de La Sportiva i guanyador de la 1a Olla Vertical, Pere Rullan qui va demostrar que la lesió que l'havia deixat fora de Zegama dues setmanes abans, ja era història i el conegut Agustí Roc, que tampoc es va perdre una nova edició d'aquesta cursa que no deixa a ningú indiferent.

El primer en arribar al Torreneules Gran van ser Pere Rullan, amb un temps de 1h 9 min, millorant el seu temps de la primera edició. El seguia Joan Freixa amb un temps de 1h 13 min, 32 segons per davant del 3r classificat Agustí Roc.

En categoria femenina la guanyadora va ser Laura Orgué amb un temps de 1h 21 min.

La jornada continuava a la tarda amb les conferències de l'Olla de Càpsules, un concentrat de xerrades tècniques que va comptar amb Miquel Ylla, el reconegut cardiòleg que posava de manifest les conseqüències que tenen els excessos esportius sobre el cor.

Sobre la importància del benestar físic i els entrenaments en va parlar Pere Rullan i finalment l'Andreu Calvó va donar les pinzellades necessàries per interpretar un mapa i orientar-nos en la muntanya.



L'auditori de l'Hotel Vall de Núria estava ple d'espectadors preparats per gaudir del vídeo resum de la 2a Olla Vertical, previ al "briefing" de la cursa.

L'Olla de Núria, també és un cap de setmana en família, amb activitats pels més petits, enguany es va introduir el joc Trenca l'Olla, la mateixa tarda de dissabte i de forma simultània a la recollida de dorsals.

El sopar de Pasta Party, on es reunien atletes, patrocinadors, organitzadors i familiars allotjats a Núria va ser la clausura de la jornada. El sopar va estar amenitzat per música tradicional catalana i l'actuació dels "Txalapartaris" vinguts a Núria especialment per la ocasió.

El sopar va ser un bon moment per homenajar al convidat d'honor, Ferran Latorre, soci de la Unió Excursionista de Vic. Els organitzadors agraïts per la seva presència en aquest cap de setmana tant especial li van fer entrega d'un obsequi on es feia esmena dels 14 vuit mils aconseguits. L'alpinista català, emocionat, posava de manifest la increïble tasca que fan les entitats excursionistes de Catalunya.

El diumenge l'ambient a Núria començava cap a ¾ de 7 amb l'arribada del primer cremallera de corredors, desposats a recollir els dorsals.

Els moments previs a la sortida van estar carregats d'emoció i d'il·lusió, combinats amb els nervis i les ganes dels corredors. Els "Txalapartaris" donaven la benvinguda als corredors dins del parc tancat, i donaven



pas al "briefing" a càrrec dels directors de la cursa: Pep Bisquert i Jordi Godayol.

Acte seguit els participants i públic van rebre amb una forta cassolada a l'alpinista osonenc Ferran Latorre, que va fer un emotiu discurs ressaltant la bellesa de l'entorn, l'espectacularitat de la cursa, fent un incís per esmentar el moment polític que està vivint el nostre país. Minuts després donava la sortida a toc d'Olla i sota l'atenta mirada dels corredors.

En la mateixa, iniciaven la cursa simultàniament, els participants de l'Olla Clàssica i els participants de l'Olla Júnior.

A continuació es disputava l'Olleta amb cinc categories, amb un increïble planter que va gaudir de la presència de Ferran Latorre, que els va acompanyar a cada sortida.

El primer junior, l'atleta de La Sportiva, Joan Casas arribava a 1h 26 min després de la sortida. El seguia Marc Vizcaino tres minuts per darrere, completant el podi l'Arnau Aranda amb un temps de 1h 30 min.

En l'Olla clàssica, es va adjudicar la victòria l'atleta de Salomon, Jan Margarit amb un temps de 2h 18 min. El seguia el madrileny i atleta de Dynafit, Antonio Alcaide amb un temps de 2h 23 min i completava el podi Oriol Cardona amb un temps de 2h 25 min. En categoria femenina, Laura Orgué es va adjudicar per segon any consecutiu la victòria de l'Olla de Núria. Orgué va completar la prova amb un temps de 2h 52 min i es convertia amb la guanyadora de la reolla amb la seva victòria de l'Olla Vertical i l'Olla convencional.

La segona classificada, Clàudia Sabata arribava a meta 11 minuts més tard i completava el podi la gironina Tina Bes amb un temps de 1h 25 min.

La organització va concloure l'excel·lent cap de setmana, satisfets amb la gran jornada de "skyrunning" que es va viure amb temperatures estiuenques. L'equip directiu havia declarat que el fet d'avançar la cursa un mes, amb total acord amb el Departament de Medi Ambient per respectar la nidificació de la perdiu blanca, els plantejava certs dubtes, sobre tot amb el temps meteorològic, malgrat tot, en aquesta edició, va resultar excel·lent.

Resultats:

OLLA DE NÚRIA 2017

Femení

- Laura Orgué Vila - 2.52.01
- Clàudia Sabata Font - 3.03.34
- Tina Bes Ginesta - 01.25.05

Masculí

- Jan Margarit Solé - 2.18.13
- Antonio Alcaide Sanchez - 2.23.40
- Oriol Cardona Coll - 2.25.18

OLLA JÚNIOR

Femení:

- Clara Duran - 02.10.54
- Anna Illa Camps - 02.22:41
- Anna Riveiro - 02.23.44

Masculí:

- Arnau Cases - 1.26.55
- Marc Vizcaino - 1.29.50
- Arnau Aranda - 1.34.02

OLLA VERTICAL

Femení

- Laura Orgué - 01.21.46
- Fátima de Diego - 01.33.42
- Alba Segura - 1.38.08

Masculí

- Pere Rullán - 1.09.08
- Joan Freica - 1.13.10
- Agustí Roc - 1.13.42

RESULTATS ESPORTIUS





AGENDA

juny-juliol 2017

10 i 11 de juny	Xla Olla de Núria
18 juny	Sortida col·lectiva a la Pica d'Estats
18 juny	Aplec de Savassona
18 juny	Cursa d'orientació de La Guixa
26 juny al 28 juliol	Casal Esportiu per nens de 10 a 17 anys
10 a 14 juliol	Travessa pels Pirineus per a nens de 12 a 17 anys
17 al 21 de juliol	Setmana esportiva per a nens de 7 i 8 anys

+INFORMACIÓ

93 885 51 20

www.unioexcursionistavic.org

Saps que...

Per a consultar els resultats esportius, podeu consultar el codi QR adjunt



