

El que ens va agradar més són els "viela kaba" (no sé si s'escriu així). Es tracta d'un cafè amb llet amb un dit d'escuma ...mmm... boníssims. A nivell de preu és més econòmic que aquí però no massa. Suposo perquè era estiu i aprofiten per pujar preus pels turistes. Imagino que fora de temporada es deu notar més la diferència. Vam haver de fer servir la calculadora per fer el canvi de moneda cada cop de volíem comprar alguna cosa. Amb l'Euro ja ens hem acostumat molt bé!

S'ha de dir que el país s'està recuperant i val molt la pena visitar-lo abans no arribi la massificació de l'explotació de les costes.

Tot plegat és un viatge molt recomanable.

*Núria Martínez*

## Resum del XI curs d'escalada en roca (nivell 1)

Aquest any hem hagut de traslladar el curs d'escalada al mes d'octubre, degut a la preparació dels monitors-iniciadors i instructors durant la primavera. D'aquesta manera, la secció d'escalada de l'Agrupació Excursionista de Granollers (SEDEG) ha pogut impartir l'XI<sup>è</sup> Curs d'escalada en roca (nivell 1) amb les titulacions oficials però en règim de pràctiques, tutelats per la FEEC.

El curs constava de 7 classes teòriques durant els dimecres i dijous al vespre, de 21:00h a 23:00h., a més de 3 sortides pràctiques en caps de setmana repartides en un total de 4 dies. Això significa que un d'ells era un cap de setmana sencer.

Aquest any, el temari constava de les següents sessions teòriques:

- Presentació i explicació sobre l'equip personal i material col·lectiu.
- Tècniques de seguretat i progressió en politja. Nusos.
- Tècniques de seguretat i progressió: ancoratges, reunions i ràpels.
- Pràctiques de les maniobres de progressió.
- Coneixements de medi. Interpretació de ressenyes. Tècniques de fortuna.
- Fisiologia de l'esport. Exercicis d'escalfament i estiraments.
- Zones d'escalada. Aclariments i dubtes generals.

Pel que fa a les sortides pràctiques, la pluja no ens va afectar gaire, tot i que vam canviar la sortida de la Cerdanya francesa per poder assegurar el bon temps. Per la resta vam seguir la programació segons figurava en el tríptic, encara que l'últim dia vam acabar la jornada passats per aigua després de realitzar totes les pràctiques.

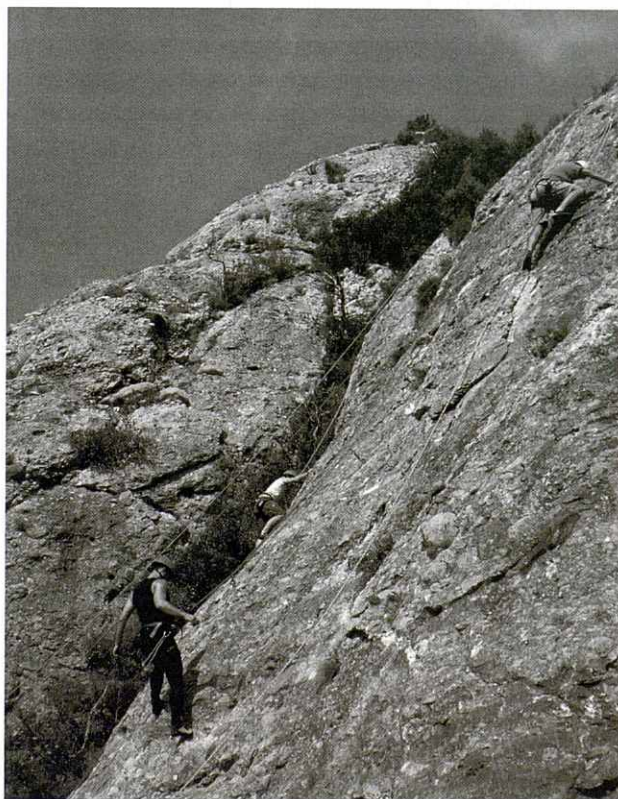
L'interès despertat en la gent per fer el curs va ser massiu. Vam recollir 28 sol·licituds per participar-hi, quan teníem un límit de 16. Per solucionar-ho i donar l'oportunitat al màxim de persones possible vam aprofitar la petició que ens va fer la FEEC per dirigir un curs a Lliçà durant les mateixes dates. Així vam traslladar alguns alumnes a Lliçà i vam fer els dos cursos amb 16 persones cada un i un instructor en pràctiques per curs. D'aquesta manera vam aconseguir una proporció en tot moment d'un monitor per cada 4 cursetistes.

Tot seguit, llistem els seus noms:

Eduard Mellado; Cèsar Mateu Vidriales; Juan M<sup>a</sup> Porta González; Roser Llopis Martí; Anna Bertran Triscas; Susana Tarazaga Simón; Francesc Carrillo Casas; Sonia Padilla Corcho; Oscar Fernández Vega; José Yeste Lozano; Nicolau Casal Plana; Frederic Dyck Salrach; Eduard Riera Roura; Mercè Crosas Ferrés; Aleixa Cid Barberà; Albert Fuerte Julve.

Inclòs en el preu de la inscripció, se'ls va proveir, a més del corresponent dossier divulgatiu, de la llicència federativa i de tot el material necessari per a la pràctica de l'escalada, de forma que no calia que cap alumne aportés res de la seva part. Això ens permetia controlar tot el material utilitzat, el seu bon estat, i que ningú no deixés de fer el curset per raons econòmiques, ja que el preu de la inscripció era força ajustat. Gràcies a aquest fet, la majoria de cursetistes eren novells en la pràctica de l'escalada.

Previ a l'inici de curs, monitors i col·laboradors ens vam reunir per coordinar-nos, fer una posta en comú dels conceptes didàctics, consensuar els conceptes



Zona de pràctiques de Collbató, a Montserrat  
Fotografia: Anna Bertran