

Dies 12 i 13 de gener: **Cerdanya: Tossa Plana de Lles 2.898 metres.** Excursió idònea per iniciar la temporada. És un bon entrenament. En ella s'assoleix la més alta fita de la carena fronterera entre Andorra o la Cerdanya, fantàstic recorregut per dins de bosc i boniques panoràmiques.
Nivell de dificultat: Fàcil

Dies 2 i 3 de febrer: **Pirineu Oriental: Travessia del Tres Colls. Pic de Finestrelles 2.827 metres.** Travessia que combina l'ascensió d'un pic, el de Finestrelles, amb el descens a amagades valletes i la travessia de tres colls, amb boniques panoràmiques sobre les valls de l'Estanyet i de Núria.
Nivell de dificultat: **Mitjana

Dies 2 i 3 de març: **Pallars Sobirà: Pic de Certascan nord 2.840 metres.** El llac Certascan és dels més grans del Pirineu, està voltat de cims, entre els quals, el Pic de Certascan Nord, ofereix una bella ascensió i descens, en el marc d'aquesta regió força solitària a l'època d'hivern.
Nivell de dificultat: ** Mitjana

Dies 20 i 21 d'abril: **Ariege: Pica d'Estats 3.143 metres (Vessant nord).** Ascensió a la cota màxima de Catalunya, seguint un itinerari poc habitual ja que és la vessant fran-

cesa. Cal superar un bon desnivell, però això fa que el descens des del cim sigui altament recomanable.

Nivell de dificultat: *** Molt bon fons

Dies 11 i 12 de maig: **Alto Cinqueta: Pic de Posets o Llardana 3.375 metres (Per Viadós)** Esplèndida i recomenable ascensió, que assoleix el segon cim del Pirineu, oferint a la vegada un magnífic descens. Itinerari amb considerable desnivell, i amb un pas de cresta que posa un punt de dificultat a l'ascensió.

Nivell de dificultat: *** Bon fons i certs coneixements d'alta muntanya a l'hivern.

Dies 1 i 2 de juny: **Ribagorça: Pic d'Aneto 3.404 metres. Circuit entorn del Massís de la Maladeta.** Excursió magnífica com a cloenda d'una intensa temporada. Aquest circuit pot ésser optatiu per aquells que solament els interessi fer el cim d'Aneto. Cal però superar un bon desnivell en ambdós casos. En el circuit es passa per indrets com el Llac de Cregüença i tota la zona de Coronas, que fa d'aquesta sortida sigui una prova del rendiment de tota la temporada. Magnífica zona per a fotografiar indrets solitaris i poc concorreguts a l'hivern.

Nivell de dificultat: *** Molt bon fons i certs coneixements d'alta muntanya a l'hivern.

L'Escola parla

Gir de 180° per la vessant de la vall: Volta Maria

- 1 Col·loquem els esquís paral·lels, les espàtules lleugerament girades vers la vall
- 2 Claveu el bastó de la vall al costat de la fixació de l'esquí de la vall
- 3 Aixequem dret davant vostre l'esquí de la vall i planteu la talonera a la neu
- 4 Tot deixant a terra la talonera de l'esquí, feu-lo pivotar fins que quedi en posició paral·lela respecte l'altre, tot apartant un xic el bastó de la vall.
- 5 Claveu el bastó de la muntanya a la vall
- 6 Porteu l'esquí de la muntanya a la vall
- 7 Cal no oblidar que els cantells de l'esquí han de clavar-se bé per tal d'estar estables quan girem. Observeu les imatges inferiors.

