

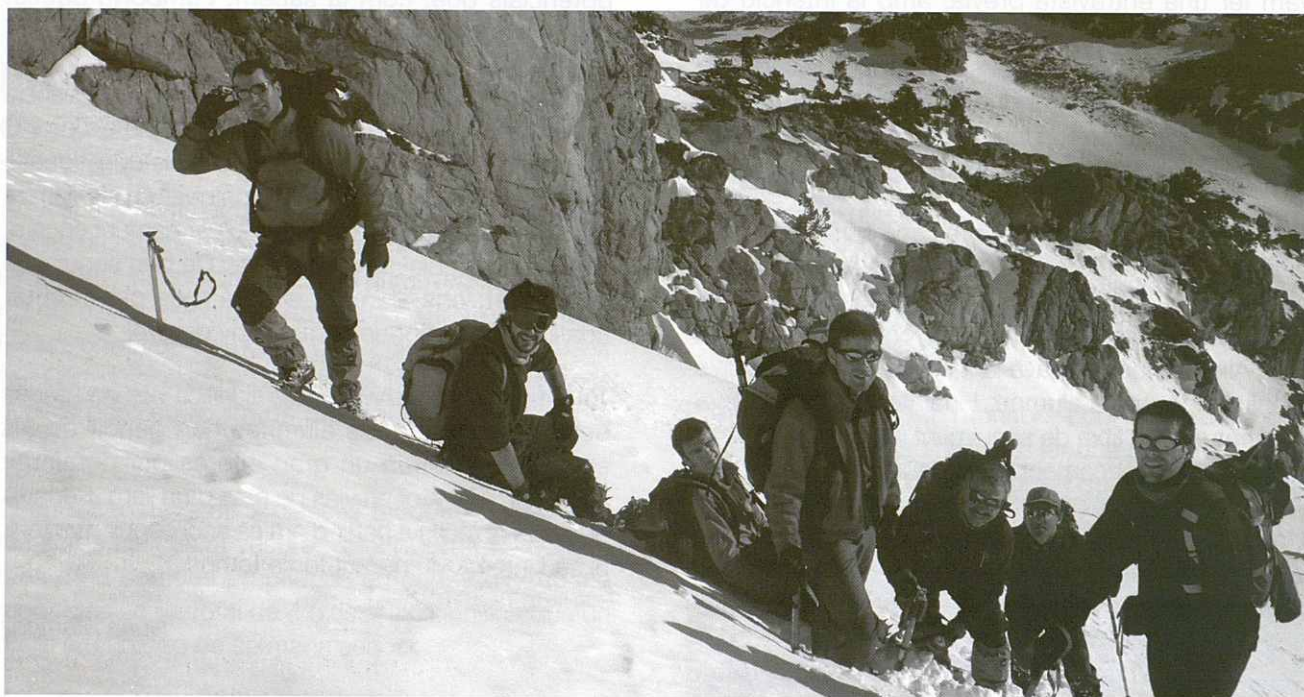


## Cursos de muntanya - 2005

Aquest any, amb el curs de muntanya ja consolidat, a la secció hem decidit posar en pràctica la idea de realitzar la segona part del mateix, per tal de donar resposta a la demanda que ens fa la gent de l'entitat per adquirir formació més tècnica.

Com ja és habitual el curs d'iniciació a la muntanya el programem pels mesos de gener i febrer i el nou curs d'iniciació a l'alpinisme l'endarrerim pels mesos de març i abril, ja que alguns monitors volem fer el que ens pensem que serà un curs d'instructors d'alpinisme a l'ECAM.

El diumenge és el torn dels cursetistes. Ens dividim en dos grups i ells han de triar l'itinerari més adequat per conduir al grup de forma segura fins al cim del Perafita. Els monitors fem d'observadors i comentem sobre la marxa com es desenvolupa la sortida, donant prioritat als temes de protecció d'itinerari de possibles allaus i tècniques de progressió. Al cim ens trobem tots i tornem plegats al Refugi. El següent cap de setmana, està programat com a sortida a refugi lliure, però degut al mal temps hem d'optar per l'alternativa prevista, anar al refugi dels nostres amics, la Laura i



Pujant al Cim del Perafita  
Fotografia: Daniel Maldonado

### CURS D'INICIACIÓ A LA MUNTANYA HIVERNAL

A mitjans de gener iniciem aquest curs, on enguany hi hem introduït una nova xerrada, "Els primers auxilis a la muntanya", impartida per l'Esther Caner i que ha tingut molt bona acceptació.

La primera sortida la fem als estanys de la Pera. La nevada de l'última setmana fa que el terreny estigui en condicions immillorables per practicar les tècniques de progressió amb raquetes, durant el llarg itinerari que ens porta al refugi.

Després de dinar deixem una estoneta de relax, que aprofitem per conversar amb l'Emilio, guarda del refugi. A la tarda, realitzem progressió amb piolet i grampons sobre neu i terreny mixt, ja escalfats ens dediquem a les autodetencions primer sense piolet i després amb ell, experimentem les diverses formes d'aturar caigudes en pendents nevades.

en Marçal, a La Molina. El dissabte, treballem el tema de recerca amb ARVA i sonda, pels boscos a prop del Refugi.

El diumenge, el temps també ens condiona la sortida. Un fort vent i molt de fred, 13 sota zero al pàrquing, no són suficients per minvar la moral del grup. Ens equipem per resistir les inclemències meteorològiques i comencem una pujada molt didàctica al Puigllançada. Descubrim sobre el terreny rocós, amb plaques de neu forta ventada, les avantatges i inconvenients de la progressió amb grampons i sense. Arribats al cim, foto de grup i cap a vall que falta gent. De tornada a l'aparcament, a les dues de la tarda, el termòmetre encara marca 2 sota zero.

Com ja és habitual l'última sortida es dedica a la construcció de refugis hivernals, sota la direcció del nostre expert en la matèria, en David. S'aixequen tres