

Nadal 2004



Benvolguts sociàmic

Un any més hem arribat a les festes nadal en que
Com diu l'adita: "Per Nadal cada ovel l'aaal seu corral"
Esperem retrobar nos qual se vol dia al amuntany per compartir
tot el mil l'or que portem dins

La Junta us desitja Bones Festes



Rocòdrom, un espai vertical de relació

L'escalada és una de les activitats esportives que més practicants tenim a la nostra entitat excursionista. Tenim escaladors d'arreu de la VI Vegueria, alguns d'ells escaladors d'alt nivell, com és el cas de Ramon Julian, que s'ha proclamat campió d'Europa del 2004 en escalada de dificultat. El Grup Excursionista de Manlleu també disposa d'un nombre bastant gran d'escaladors, especialment joves, que practiquen diverses modalitats de l'escalada, des de l'alpinisme fins a l'escalada esportiva.

Gairebé la gran majoria s'han decantat per l'escalada esportiva practicada en espais naturals, com Sorralta (Roda de Ter), Montgrony, Montserrat, etc., o bé en rocòdroms instal·lats en alguns pavellons o zones esportives. Ens els darrers anys hi ha hagut un canvi molt important en la concepció de l'escalada esportiva: han aparegut noves disciplines, com és el cas de d'escalada en bloc o *boulder*. Actualment, aquest tipus d'escalada en bloc ocupa un espai molt important dins del món de l'escalada esportiva; abans es practicava només com a entrenament, ara té entitat pròpia, fins i tot es fan competicions.

Aquesta nova modalitat consisteix a escalar blocs de roca naturals o bé estructures artificials de poca alçada sense la utilització de material de

protecció ni l'ús de cordes; tan sols s'utilitzen les mans i els peus, per pujar o bé fan travesses i apliquen tot un ventall de moviments del cos. A la base s'hi col·loca un paviment tou o bé matalassos per esmorteir petites caigudes. Gairebé totes les estructures artificials estan ubicades en un pavelló o en una sala específica per aquest fi.

Aquest tipus d'estructures artificials permeten poder-les utilitzar en qualsevol època de l'any independentment de la climatologia i hora del dia, També aquest tipus de construccions permeten un gran nombre de possibilitats a l'hora de modificar itineraris, ja que en cada panell s'hi poden col·locar moltes preses intercanviables i cada escalador s'agafa a unes o altres segons les seves finalitats o capacitats.

Fa temps que el col·lectiu d'escalador del GEM va presentar un projecte per tal de construir una estructura artificial per a l'escalada de *boulder* o escalada en bloc.

Finalment aquest nou Ajuntament ha fet possible que es fes realitat aquest projecte pioner a la nostra comarca i comarques properes. Aquesta sala de *boulder* o rocòdrom s'està construint al costat del camp de futbol, en una antiga nau de Pysesa; en aquests moments l'execució del projecte està força avançat.

Per tal que hi hagi un estalvi econòmic i es faci seguint uns paràmetres de seguretat, disseny, prestacions i eficàcia, la seva construcció va a càrrec del mateixos escaladors. Ells són els que hi posen l'esforç i l'experiència, amb la finalitat de construir un rocòdrom adient a les necessitats esportives dels escaladors.

Aquest rocòdrom va destinat principalment a l'entrenament i a la docència. També serà apte per a competicions oficials de caràcter nacional i internacional. Al mateix temps, també donarà un nou impuls als joves de la població i especialment a l'entitat.

El rocòdrom està construït per panells de fusta conglomerada subjectada en una estructura metàl·lica amb diferents graus d'inclinació. L'altura no supera els 3 metres d'alçada. Aquesta estructura permet disposar de 500m² d'escalada efectiva i més de 1.000 preses intercanviables.

En el proper butlletí s'explicarà amb detall les normes i la gestió del rocòdrom i també s'informarà de la data d'inauguració.

Lluís Vila



PLA DE LLICENCIES 2005

Cal considerar que respecte al Pla de l'any 2004:

- Es manté que en cas d'accident els titulars de la llicència han de comunicar l'accident al telèfon d'assistència que apareix a la tarja federativa en un termini de **72 hores**, encara que es pugui pensar que la lesió no és greu i no requerirà assistència mèdica. **Si no es compleix aquest requisit la companyia asseguradora no es fa càrrec de les despeses assistencials derivades d'aquell accident.**

- Els **majors de 75 anys** han d'acollir-se a la **modalitat F**. Es mantenen les mateixes millores de cobertures que a l'any 2004

Sistema de tramitació

Pel que fa al sistema de tramitació es manté el sistema respecte l'any anterior:

- Les llicències per al 2005 es poden tramitar a partir del 1 de desembre a totes les entitats membres de la FEEC.

- **MOLT IMPORTANT:** Verifiqueu que l'adreça i la resta de dades que ens subministra la vostra entitat són correctes. Penseu que si no ho són podreu tenir una llicència amb dades errònies, deixar de rebre la revista Vèrtex i d'altres inconvenients. Si no heu fet cap canvi de domicili o d'altres dades, només necessitarem el Nom, Cognoms i DNI si ja havíeu tingut la llicència del 2004.



EQUADOR

Un estiu més i un nou viatge en bicicleta. Semblaria una repetició a les nostres vacances, però és la forma que ens agrada viatjar. Equador és un petit país d'Amèrica del sud. Té serres, costa i selva; però tres setmanes i mitja no és suficient per recórrer el país de punta a punta. No sé si ens hem engandulit o hem canviat la forma de viatjar, però els quilòmetres no avancen tan ràpidament com en altres periples. Potser per les aturades per parlar amb la gent o potser produït per les condicions amb què ens trobem les rutes per on anem passant: empedrat, sorra, forts desnivells, camins que no permeten pedalar i el fort vent de l'agost. Tothom ens informa que aquest mes és un temps dur pel continuat i intens vent; tan aviat no pedalem a les pujades, com ens veiem obligats a pedalar mig



inclinats per les fortes ràfegues. Per tant, suposo que tothom entendrà l'esforç que representa quan ens ve de cara. A la sortida de Quito, després d'uns quilòmetres per una espècie d'autopista sorollosa i perillosa, ens desviem per una pista d'empedrat que s'enfila

directa. La gent que hi habita és propietària de terrenys i "haciendas" que els permet viure com a rics terratinents amb tractors i granges de vaques on el sistema per a l'obtenció de la llet és semblant al nostre. A l'última "hacienda" hi arribem tard, quan el sol ens mostra els seus últims rajos, una porta barra la pista, preguntem per parar la tenda, però la seva resposta és contundent: hem de travessar la propietat ara al vespre, l'amo no hi és, potser demà al

matí tornarà i no permetrà que ningú ens obri la porta per creuar el seu terreny. És el primer dia, voldríem parar d'hora, però ens veiem obligats a pedalar tot i ser negra nit fins a sortir de la propietat.

Quan seguim cap a la sierra ja no són rics ramaders, és gent humil que s'ha de conformar amb els camps inclinats que li dona la muntanya, l'únic espai cultivable. Són gent amable i agradable; viuen en cases de fang que de mica en mica el govern els ajuda a transformar en casetes de totxos. Algunes famílies estan formades per la generació adulta, els seus primogènits han emigrat a un altre país com a Espanya o han marxat cap a les ciutats buscant un treball que els porti uns sous que els permeti algunes de les comoditats de les societats benestants. Els seus habitants encara conserven una vida tradicional lligada amb els fruits de la terra; no posseeixen màquines per remoure els seus camps, el sistema continua essent manual. La seva vestimenta gairebé no ha canviat. Els mercats dels





poblets presenten els productes necessaris per a una vida austera.

Equador és també un país de cims i volcans. Pedalar ens permet viatjar, però aquestes muntanyes que se'ns presenten a davant ens atrauen i ens fan somniar amb pujar-les. La nostra primera il·lusió seria escalar el Cotopaxi (5897 m);

l'inconvenient principal és la falta de material adient.

L'Illiniza Norte (5126 m) és el nostre segon intent, aquest aconseguim.

El Chimborazo (6310 m) sobresurt per damunt de qualsevol punt d'aquest país. Hem llogat grampons, piolet, pantalons per a les grans altures... L'alçada potser no serà un problema, perquè pedalar durant dies a més de 4000 m és una bona aclimatació. Però ens falla un dels elements primordials, la meteorologia. Les ràfegues de vent són d'una intensitat agressiva. No ens atrevim a pujar-lo. Al dia següent, el mateix guarda del refugi ens avisa que l'agost és una loteria ensopegar que el vent sigui suportable.

I aquí es podrien acabar les nostres vacances. Però no. El nostre mitjà de transport sempre ens ha fet pensar que som molt febles davant de qualsevol adversitat, sempre imaginant que els problemes passen als altres. Aquesta vegada, però, la història ha estat per a nosaltres:

"...Ens queden només 4 dies d'estada a l'Equador. Baixem per una pista plena de rocs de la llacuna Mojanda. Tot d'una veig en Pep parat, dos nois al seu costat i un que s'apropa a mi empunyant un revòlver. Ens obli-

guen a entrar al bosc mentre ens van dient que volen 2.000 dòlars. Tots tres van amb la cara tapada i armats. "No armes bulla, que te mato aquí mismo", comentari que ens fan més d'una i dues vegades. I crec que no és per impressionar-nos, ja que quan sentim el soroll d'una motocicleta que baixa per on pedalàvem nosaltres, el capitost diu a un dels seus còmplices: "Sube, si se para dispáralo". Ens ho regiren tot, però no portem més de 120 dòlars i 80 euros; per a ells no és suficient. La seva brillant idea és apropiari-se les nostres bregades bicicletes. I després d'això, per aconseguir un botí una mica més substancial, decideixen fer una tria del nostre material: la tenda, les meves arracades, un marfegó (*colchoneta*), un ganivet, les dues màquines fotogràfiques (per cert, ens deixen treure els carrets que portem mig tirats) i un llargavistes. Mentre dos d'ells s'emporten el material, el més nerviós es queda amb nosaltres i per tenir-nos més controlats ens fa posar

d'esquena i ens lliga. Quan tornen els seus companys, després d'uns llargs minuts anguniosos parlant entre ells en veu baixa, decideixen que desapareixeran, després d'assegurar-los que ens deslligarem al cap de 15 minuts (no ens han lligat gaire fort). Ha passat el temps estipulat, tota l'escampamenta l'entatxonem a les alforges i la motxilla. I baixem durant uns tres quarts d'hora per un bosc ple d'esbarzers fins a arribar a una propietat. Des d'allà telefonem a la policia, apareixen després d'una llarga espera. Ens baixen amb el seu cotxe fins al primer poblet i ens regalen 5 dòlars per poder acabar d'arribar en bus fins a la capital. El comentari d'aquests: "Y no os han violado, estáis de suerte" I aquesta és la nostra última anècdota d'aquest país. Aquest fet només ens fa pensar que vam baixar de la llacuna Mojanda en un moment inoportú, segurament un altre dia, a una altra hora, no hauria estat així.

Imma Molist





El mal d'alçada pot donar-se en individus no aclimatats a partir dels 3.000 metres (Aquesta alçada pot variar d'una persona a una altra i inclús ser inferior). La gravetat del quadre depèn de l'alçada a assolir, de la velocitat a la que es pugi i de l'activitat física que es dugui a terme a aquesta alçada, fet pel que els riscos de contreure la malaltia depenen fins a cert punt del propi muntanyenc. Això permet dir que el mal d'alçada es pot prevenir.

La disminució de pressió atmosfèrica de l'aire afecta el cos humà reduint la quantitat d'oxigen disponible. Així doncs, la primera fase és una hipòxia aguda que dura de 3 a 4 dies, en la que el cos reacciona augmentant la freqüència cardíaca i respiratòria. A la segona fase l'organisme respón amb poliglobulina.

El conjunt de tots aquests mecanismes de resposta constitueix el fenomen d'aclimatació, la duració del qual suposa com a mínim una setmana. L'aclimatació a les grans alçades es perd cap de 1 o dues setmanes.

CONSELLS PER LES ASCENSSIONS A GRANS ALÇADES

1) Pujar lentament. Cada persona s'adapta a l'alçada de manera diferent. Un bon ritme de pujada sol ser de 400 a 500 metres / dia.

2) Hi ha una màxima que diu: «Puja alt però dorm baix». És a dir, es pot pujar tant alt com es vulgui mentre es torni a dormir a la mateixa alçada que la nit anterior. És important l'augment gradual de l'alçada a la que es dormirà (s'aconsella un augment de 300 metres / dia).

3) Moderar l'activitat física, sobretot les primeres 48 hores. Quan un viatger vola a aeroports situats a gran alçada, ha d'incloure als seus plans temps per l'aclimatació, per exemple una setmana.

4) Augmentar conscientment la profunditat i la freqüència de la respiració.

5) Evitar prendre sedants, tranquilitzants i analgèsics narcòtics, sobretot per sobre de 2.450 metres.

6) Controlar que l'orina sigui clara i no concentrada.

7) Controlar la ingesta de menjar i aigua. Es recomana veure líquids abundants i seguir una dieta pobre en sal.

8) Portar roba adequada. Per suportar els rigors de l'alçada, és necessari seguir 4 regles: «Beure abans de tenir set, menjar abans de tenir gana, abrigar-se abans de tenir fred i descansar abans del esgotament». El fred i el sobre esforç potencien els efectes perjudicials del mal d'alçada.

9) Azetazolamina. La utilització d'aquest quimioprofilàctic és molt discutida, ja que no està exempta d'efectes secundaris. La majoria dels autors coincideixen en reservar-la pels casos amb antecedents de mal d'alçada i en els que un ràpid ascens (sobretot per sobre dels 3.000 metres) és inevitable. Dosis per a adults: 5 mg/kg/dia en 2 o 3 cops. Pauta: S'inicia el dia anterior al ascens i es continua

durant els 2 primers dies posteriors a l'arribada. Efectes secundaris: Parentesies, augment de la diuresi (es compensarà augmentant la ingesta hídrica), cansanci, nàusees i pèrdua de gust de les begudes carbòniques. A vegades es produeixen vòmits i marejtos i en algú cas miopia i impotència. Contraindicacions: Alergia a les sulfamides, glaucoma, insuficiència renal i hepàtica i embaràs (primer trimestre). Incompatibilitats: Pot potenciar l'acció dels anticoagulants i de certs antidiabètics orals.

10) Les grans expedicions haurien d'anar provistes d'oxigen, càmara hiperbàrica portàtil (sotmet al cos humà a una pressió propera a la del nivell del mar) i medicació per tractar les possibles complicacions del mal d'alçada (el seu ús queda restringit a personal sanitari o previament entrenat)



CONSIDERACIONS QUE S'HAN DE TENIR EN COMPTE. LIMITACIONS I CONTRAINDICACIONS

Malalties coronàries: No és una contraindicació absoluta, però requereix una molt bona aclimatació i un reajustament del tractament anginos. Per altra banda, una angina greu, un infart recent (4-12 setmanes, segons gravetat) o una limitació al esforç al nivell del mar constitueixen contraindicacions a l'alta muntanya.

Malalties respiratòries:

Asma: Per una banda, el fred i l'exercici poden desencadenar crisis d'asma, mentre que, per altra banda, s'observa una disminució en la freqüència de crisis asmàtiques, probablement degut a la menor quantitat d'al·lèrgens en l'aire.

Enfisema: En aquest cas ja existeix una disminució de la funció respiratòria, i el trencament de la bulla enfisematosa podria causar pneumotòrax.

Neumectomia: Constitueix una contraindicació, a no ser que la cirurgia es practiqui de molt jove i la funció respiratòria sigui

l'adequada. (una lobectomia o una resecció parcial no són contraindicacions).

Pneumotòrax recurrents espontànies: Requerixen una avaluació estricta per un pneumòleg.

Hematopaties (talasèmies, drepanocitosis), malalties tromboembòliques, antecedents d'edema pulmonar o cerebral - malgrat haver seguit una bona aclimatació i un ascens lent i progressiu- representen contraindicacions.

Edat: En sí mateixa no suposa cap contraindicació, però en general es recomana no superar els 1.800 metres abans dels 18 mesos i els 3.000 metres abans dels 12 anys.

Embaràs: Especial cura en els tres primers mesos d'embaràs.

Píldora anticonceptiva: Considerar canviar de mètode anticonceptiu per la coneguda tendència a la trombosi i a la retenció de líquids.

ACLIMATACIÓ

És el procés mitjançant el qual els individus gradualment ens adaptem a la hipòxia produïda per l'alçada.

És encara poc conegut el procés fisiològic que permet que s'incrementi l'aportació d'oxigen a les cèl·lules i el seu ús més eficient.

El component més important del procés d'aclimatació és l'augment de la ventilació, aquest procés comença a partir dels 1500 metres.

La hipòxia també provoca un augment en la producció d'eritropoietina, que porta a un augment en la quantitat de cèl·lules vermelles i per tant de la concentració d'hemoglobina.

És important destacar que la capacitat d'aclimatar-se depèn de cada individu. Algunes persones s'aclimaten ràpidament mentre que altres poden patir malalties de muntanya i necessiten períodes més llargs d'aclimatació. Tothom hauria de ser capaç d'aclimatar-se si se l'hi dona el temps necessari. Hi ha molt poca gent que és incapaç de fer-ho.

ZONES DE GRAN ALÇADA

Els principals llocs de destí on escaladors, «trekkers» i esquiadors corren risc de patir malalties d'alçada són:

- Himàlaia (Índia i Nepal)
- Muntanyes del Karakoram (Pakistan)
- Kilimanjaro (Est Àfrica)
- Andes (Equador, Perú, Bolívia, Argentina i Xile)
- Muntanyes Rocalloses (Nord Amèrica) · Alps

Altres llocs menys reconeguts són parts de Hawaii, Tenerife, Nova Guinea, Japó, Nova Zelanda i Antàrtica.

Aquesta informació ha estat extreta del llibre editat per BAYER:

«CONSEJOS A VIAJEROS, Manual práctico para médicos» i ha estat escrit pels següents autors: J.M. Bayas, C.Biarnés, M.Corachán, V.Fumadó, J.Gascon, T.Mejías i A.Vilella.

<http://www.terra.es/personal2/dbutxaca/lautor.html>

El Grup Excursionista de Manlleu agraeix la col·laboració de tots els escaladors i escaladores, de l'Escola Taller i especialment de l'Ajuntament de Manlleu que han fet possible la construcció del rocòdrom d'escalada de bloc.

AGENDA

Dissabte 18 de desembre a 2/4 de 10 del vespre: Sopar del Muntanyenc apunteu-vos dimecres al GEM o per telèfon

Diumenge 19 de desembre Sortida a portat el pessebre a la font dels Manlleuencs



GRUP EXCURSIONISTA DE MANLLEU

