



Tardor 2006

## MASELLA-VALLTER, UNA GRAN TRAVESSA AMB ESQUÍS

Es diumenge a la tarda, ha estat un dia una mica rar. De bon matí he tingut un fiasco d'escalada al pic de la Baiete (Porte Puimorens). Les condicions dels corredors no eren les millors per escalar. De tornada a casa decideixo anar a fer el Puigmal i així acabar de matar el dia. Fa sol i la temperatura no és gaire alta. La neu és primavera, hi ha traça i molta gent pujant i baixant amb raquetes i esquís. A mesura que vaig guanyant alçada la neu està una mica més dura. Gaudeixo de l'ascensió, de les sensacions que m'ofereix l'esquí de muntanya i d'un paisatge que no em canso de veure. Em ve al cap una activitat que fa molt de temps que vull fer, però que no he pogut fer per cent causes diferents.

Arribo al Puigmal, com sempre hi ha un grup de gent asseguts al cim i aguantant el vent estoicament mentre es mengen un entrepà. "Per què no se'l mengen una mica més avall i a sota vent?" No ho entendre mai.... Miro cap a la Tossa d'Alp i després cap a Bastiments, hi ha neu suficient, el temps sembla que aguantarà i l'endemà tinc festa, decidit, demà és el dia. Arribo a casa i li comento a la Tina, no s'ho pensa gaire....

A les 5.30 del matí sona el despertador, esmorzem, recollim el material i anem a deixar un cotxe a l'estació de tren de Puigcerdà. Amb l'altre cotxe ens dirigim a Coma Oriola (estació

de Masella) . Són les 6.30 , és negre nit i ens posem en marxa cap al cim de la Tossa d'Alp. Anem bastant lleugers, portem una motxilleta amb un *gore* complet, *arva*, pala, sonda, dos parells de mitjons de recanvi, dues pells de recanvi, dos *powerbar* i 1'5 l d'aigua. Arribem al cim i ja comença a clarejar, bufa el típic vent de matinada. Iniciem el descens cap a Coll de Pal, la neu esta com una pedra, baixem ràpid i se'ns refreda la suor. Arribem a Coll de Pal i tornem a ficar pells, ja de dia pugem cap al Puigllançada, no arribem a fer cim, fem un flanqueig cap a la part superior del torrent negre, d'aquí iniciem un descens cap al Pla d'Anyella per la pista dels Alabaus. La neu encara està molt dura a la pista. Ara comencem un tram fins a la Collada de Toses una mica pesat. Hem de passar dos turons amb poc desnivell però amb una neu podrida que ens fa suar de pujada i de baixada. Un cop a la Collada de Toses iniciem l'ascens fins al Puigmal just per darrere de l'hotel de la Collada. Aquesta pujada és llarguíssima. Hi



ha zones molt planes, petits descensos i un vent de ponent que empenya bastant. Per fi arribem al Puigmal; com sempre hi ha un grupet de tres persones..... nosaltres també tenim gana, és migdia i aprofitarem el pas per Núria per fer un plat de pasta al restaurant del Santuari. Amb la panxa plena, mitjons nous i un sol que escalfa fort iniciem l'ascens al coll de Nou Creus. Costa una mica escalfar motors amb la panxa plena. Sense pressa, però sense pausa ens plantem al coll de Nou Creus, bufa molt vent, no ens encantem gaire, aprofitem per fer una mirada endarrere i veure part del tros fet. Carenegem fins al coll de Tiralpits on tornem a treure les pells per baixar en direcció coll de la Marrana. La neu està molt humida i els esquís quasi no corren; sota Bastiments tornem a posar pells per fer l'última pujada fins al coll de la Marrana. Tenim els peus una mica escaldats de la suor i de les hores d'activitat. Fem l'últim descens fins a la part inferior de l'estació d'esquí de Vallter. Estem contents , han estat 9 hores d'activitat i 3.500m de desnivell. Només queda esperar l'Amina, una amiga que ens portarà a Ripoll on agafarem el tren fins a Puigcerdà. Ha estat un dia perfecte, de vegades te n'adones que les millors activitats les tens al costat de casa, només cal trobar les condicions i tenir-ne ganes.

**Alfons Gaston**



## Oblida't d'aquest Ultra Trail, nano! (una crònica diferent)



Amb aquesta sentència, tan curta, em varen dir que havia de tirar per terra la il·lusió i l'esforç dels últims mesos preparant una de les curses de muntanya més dures i prestigioses del món: l'Ultra Trail al Tour del Mont Blanc.

Una cursa amb sortida i arribada a Chamonix, la meca de l'alpinisme, que rodeja en la seva totalitat l'enorme massís del Mont Blanc passant per França, Itàlia i Suïssa.

Aquest any *només* hi havia 2.600 'fous' disposats a afrontar aquest repte personal de 158 quilòmetres i 8.600 metres de desnivell positiu, en menys de 45 hores i jo havia de ser un d'ells. Però, una setmana abans de marxar, se'm va girar la truita. Vaig haver d'anul·lar el bitllet d'avió i em vaig resignar a animar els meus companys que ho fessin, de veritat, el millor possible.

Després de tant de temps entrenant, preparant-ho, parlant-ne i els de casa aguantant-me, vaig decidir tornar a girar la truita. Vaig anul·lar l'anul·lació del bitllet. La meua veueta em va dir que *hi havia d'anar* perquè ho faria; i efectivament així va ser.

El divendres 25 d'agost a les dotze del migdia els meus companys i jo ens trobem al centre de Chamonix amb una il·lusió infantil i desenfrenada, els

nervis a flor de pell i els ànims desbordats.

Entre tots acordem trobar-nos una estona abans de la sortida. Fins aleshores cadascú se'n va a fer els preparatius i a engalanar-se per a l'ocasió com una núvia el dia del seu casament.

### Com convertir-se un ultra-runner:

Jo particularment començo pel cap i acabo pels peus una hora més tard; que no està gens malament !

Primer la gorra que estigui a mida, a continuació el buff al coll i la samarreta tèrmica gruixuda de màniga llarga perquè si comença a fer calor me les pugui arromangar i si torna a fer fred me les pugui tornar a abaixar. A sobre una altra samarreta tèrmica, però aquesta prima i de màniga curta per tenir el cos ben calentet. A sobre el pit, i enganxat amb imperdibles, el dorsal que ens ha donat l'organització amb el número 2.496 i el meu nom imprès.

El següent pas són uns calçotets sense vores per evitar fregaments innecessaris (tinc companys que porten tanga .... amb això us podeu fer una idea de la importància del tema) ..... ah! i me'n descuidava; una bona untada de vaselina també és fonamental, el fregament al cap de 30 hores pot arribar a fer-te abandonar. Continuant amb més rareses, ara toca encintar els pobres genolls perquè no pateixin tant. A mi m'agrada la cinta aïllant de color vermell i en la seva amplada estàndard. Tres voltetes una mica apretades dos dits per sota del genoll em varen permetre acabar la cursa amb els genolls d'una sola peça, tal com havien començat. El següent pas, són els mitjons i les malles. No poden ser uns qualssevol, els mitjons gruixudets i de coolmax i les malles llargues i ajustades per afavorir el retorn de la circulació sanguínia de les cames. Finalment, el calçat és la peça clau i només els quilòmetres t'ensenyen quines són les millors per als teus peus.

Una passa davant de l'altre ... i fins al final:

Corredors, familiars, periodistes i espectadors ens trobem aglutinats a la plaça de Chamonix per esperar el tret de sortida. Des d'un helicòpter un càmera filma l'espectacle. A les set de la tarda s'engega la cursa i comencem a córrer a cops de colze per agafar posició ... Això és una autèntica bogeria que no acabarà fins al cap de 45 hores, quan arribi l'últim participant, jo particularment, esperava arribar abans ..... jeje

El meu plantejament és que els primers 50 quilòmetres m'haurà de portar l'eufòria, els següents 50 m'haurà de portar el físic i els últims 60 haurà de ser la il·lusió i la tossuderia.

Com en tantes altres ocasions, la realitat acaba superant la ficció, i la distribució final va ser que els primers 70 varen ser un pur tràmit, els següents 60 els vaig fer gràcies al bon entrenament que duia i per descomptat, els últims 30 els vaig fer com vaig poder, després de 35 hores de cursa non-stop.

Durant aquestes 35 hores et passen moltes coses i ara des de la distància és com si mirés una pel·lícula on jo en sóc, al mateix temps, espectador, director, actor i guionista.

Ara sí que definitivament, i amb tots els respectes, puc dir que «*aquest*» no l'oblidaré mai, nano !!

**Ramon Rierola**



## Novetats significatives a les llicències federatives pel 2007, assegurança gratuïta pels menors de 16 anys

La novetat més significativa pel 2007 és que els menors de 16 anys no hauran de pagar l'assegurança, gràcies a l'acord de col·laboració entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Federacions Esportives de Catalunya. El que comporta una rebaixa molt important en el cost de la llicència.

El 16 de març de 2006 va ser signat l'acord entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC), per a la subvenció de l'assegurança obligatòria d'accidents esportius per a tots els federats menors de setze anys inclosos, d'acord amb el Reial Decret 849/1993 de 4 de juny.

Per tant, l'assegurança esportiva per a menors de 16 anys (inclosos) està subvencionada i oferta per la UFEC.

En conseqüència a partir del 2007 la FEEC treballarà amb dues companyies d'assegurances: Mapfre Assegurances Generals i Sabadell Grup Assegurador.

Aquest fet comporta una reestructuració de les categories de la llicència federativa, que passen a ser les següents:

- **Categoria Sub-14:** Des del naixement fins als 13 anys inclosos. Modalitat única
- **Categoria Sub-17:** Dels 14 als 16 anys inclosos. Modalitat única
- **Categoria Sub-18:** Federats de 17 anys. Amb modalitats: A, B, C i D

- **Categoria Majors:** Dels 18 fins als 75 anys inclosos. Amb modalitats: A, B, C, D i E
- **Categoria Supra-75:** Majors de 75 anys. Modalitat única (F)

Com en els darrers anys, està en marxa la publicació del llibret de llicències, amb tota la informació detallada de les cobertures i prestacions de les llicències. Aquest llibret es farà arribar a tots els federats de l'any 2006 amb l'últim Vèrtex de l'any.

### Assegurança sub-14 i sub-17

A partir d'ara les Llicències Federatives de la FEEC de les categories Sub-14 i Sub-17 serviran per participar en les competicions pròpies de la FEEC i, en el àmbit del lleure, tindran cobertura per a qualsevol altre esport que el menor practiqui de forma no competitiva.

Les llicències Sub-14 i Sub-17 tenen cobertura mundial i permetran que el federat pugui competir a competicions catalanes, estatals (amb l'habilitació de la FEDME) o internacionals (amb l'habilitació de la FEDME si s'escau).

Trobada de Grups Infantils i Juvenils  
Excursionistes, organitzat a Erols

### Característiques generals de l'assegurança sub-14 i sub-17

Aquesta llicència és vàlida per a aquells que vulguin participar en competicions oficials d'àmbit català, estatal i internacional,



doncs inclou les condicions establertes al Real Decreto 849/1993 de 4 de juny per a l'assegurança obligatòria. L'àmbit geogràfic de cobertura és per tot el món, i queda coberta la pràctica d'activitats de tots els esports.

Normativa per les llicències federatives 2007 (sub-14 i sub-17)

### Assegurança sub-18, majors i supra-75

Les llicències de les categories Sub-18, Majors i Supra-75 continuen estant contractades directament des de la FEEC amb Sabadell Grup Assegurador i, per tant, mantenen les mateixes cobertures i característiques que en anteriors ocasions.

Característiques generals de l'assegurança (sub-18, majors i supra-75)

### Cal considerar que respecte al Pla de l'any 2006:

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 categoria Supra-75. Es mantenen les mateixes millores de cobertures que a l'any 2006.

### Terminis de validesa i tramitacions

- Cal tenir present que la validesa de la llicència de 2006 **expira el 31 de desembre**.
- La llicència del 2007 serà vàlida a **partir de l'1 de gener** encara que s'hagi expedit abans.
- Es pot iniciar la tramitació de les llicències de 2007 a partir del dia 20 de novembre de 2006.
- Recordeu que la data de vigència de la llicència és l'endemà (24h.) de la seva tramitació a la FEEC tot i que físicament el federat encara no disposi de la seva llicència.
- Convé tramitar la llicència amb temps a la vostra entitat, i abans de principis d'any per disposar de cobertura des del primer moment. Penseu en els dies de festes nadalenques i ponts.

- **MOLT IMPORTANT:** Verifiqueu que l'adreça i la resta de dades que 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 2006.

### La llicència de la FEEC us ofereix:

- Participació en Campionats, Copes Catalanes i competicions de: Caminades de Resistència, Curses de Muntanya, Escalada Esportiva, Esquí de Muntanya, Marxes Tècniques, Raids d'esports de Muntanya, Ral·lis d'Alta Muntanya i Curses d'Orientació (en conveni amb la Fed. Cat. de Curses d'Orientació) i Duatlons de Muntanya - XM Duathlon Series (en conveni amb la Fed. Cat. de Triatló)

*NOTA: Per a les competicions d'altres esports i especialitats cal tenir la llicència federativa corresponent.*

- Participació en activitats de la FEEC i de les entitats amb preus avantatjosos (campaments, aplecs, activitats de joventut, etc.).

- Una llarga llista de serveis amb descompte
- Recepció a domicili de la revista Vèrtex. 6 números a l'any (excepte el col·lectiu infantil i la modalitat A)



- Preus especials als refugis de la FEEC i tarifes especials en la utilització dels refugis de les entitats federades

- Accés a centres de documentació i arxius especialitzats

- Possibilitat d'accés a subvencions i premis per activitats d'alt rendiment esportiu (activitats alpinístiques, expedicions, centres de tecnificació, etc.)

- Possibilitat d'incorporació als centres de tecnificació d'esquí de muntanya, escalada esportiva o alpinisme per a aquells joves que vulguin assolir l'alt rendiment i competir

- Accés a formació de qualitat: cursos de promoció de diferents especialitats a preus subvencionats, activitats docents de l'ECAM (titulació de tècnics, reciclatges, etc.) i el curs de Medicina i Socors de Muntanya a preu reduït.

- L'adquisició d'una pòlissa d'assegurança amb Sabadell Grup Assegurador, segons les condicions de les diferents modalitats establertes

- Assistència en salvaments efectuats pels Grups de Rescat de Muntanya de tot el món, segons les condicions de la Pòlissa.

- Possibilitat d'habilitació de la llicència per part de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

La llicència de la FEEC és obligatòria per a la participació en les competicions, cursos de formació, estades de joves alpinistes, i altres activitats esportives oficials de la FEEC.

Informació facilitada per Secretaria FEEC

PLA DE L·LICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC PER A MAJORS D'EDAT - 2007					
MODALITATS MAJORS D'EDAT	MAJORS				
	De 18 a 74 anys				
	A	B	C	D	E
<b>COBERTURES</b>					
Responsabilitat Civil	60.101,21 €		60.101,21 €	60.101,21 €	60.101,21 €
Despeses mèdiques					
-Centres concertats	1.502,53 €		3.005,06 €	il·limitades	1.502,53 €
-Centres no concertats Espanya	601,01 €		1.502,53 €	3.005,06 €	0,00 €
-Centres estranger	0,00 €		1.502,53 €	18.030,36 €	0,00 €
Mort	6.010,12 €		6.010,12 €	6.010,12 €	6.010,12 €
Mort accidental per causa no directa	1.803,04 €		1.803,04 €	1.803,04 €	0,00 €
invalidesa	6.010,12 €		6.010,12 €	12.020,24 €	0,00 €
Despeses rescat	4.507,59 €		9.015,18 €	9.015,18 €	0,00 €
<b>Competicions pròpies de la FEEC</b> (segons Llei de l'Esport i Decreto 849/1993)	Catalanes	Catalanes	Catalanes	Catalanes, Estats i Internacionals	Catalanes, Estats i Internacionals
<b>ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA</b>					
(3) Per augmentar les cobertures caldrà fer el canvi a una modalitat superior o tramitar la corresponent ampliació temporal de l'assegurança a través de l'entitat.	Excursionisme (2) Senderisme (2) Marxes (2) (2) <i>excepte en alta muntanya</i> Campaments (2) (2) <i>excepte campament d'igllú</i> (3)	les de la B +Alpinisme +Alta muntanya +Escalada +Descens d'engorjats +Curses de muntanya +Espeleologia +Raquetes de Neu +Campaments d'igllú (3)	les de la C +Bicicleta de muntanya +Esquí de muntanya +Esquí alpi (pista) +Esquí de fons +Telemark +Snow-board +Trineu de gossos (3)	les de la D +Expedicions a: *zones polars *muntanyes + 7.000m.	Excursionisme (2) Senderisme (2) Marxes (2) (2) <i>excepte en alta muntanya</i> Campaments (2) (2) <i>excepte campament d'igllú</i>
<b>ÀMBIT GEogràfic DE L'ASSEGURANÇA</b>					
	Espanya	Espanya Pirineu francès Andorra	Espanya Pirineu francès Andorra	Tot el Món excepte zones polars i muntanyes +7.000m	Espanya Pirineu francès Andorra
<b>PUBLICACIONS: Vèrtex</b>					
	No	Sí	Sí	Sí	Sí
<b>PREUS ANUALS FEEC</b>	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC
	24,00 €	36,00 €	67,80 €	103,20 €	33,50 €
<b>PREUS ANUALS FEEC+FEDME</b>	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME
	33,70 €	45,70 €	77,50 €	112,90 €	43,20 €



PLA DE LLICÈNCIES I ASSEGUANCES DE LA FEEC PER A MENORS D'EDAT - 200A MENORS D'EDAT - 2007										
MODALITATS MENORS D'EDAT	SUB-14 Fins als 13 anys (Modalitat Única)	SUB-17 Dels 14 als 16 anys (Modalitat Única)	SUB-18 17 anys			A	B	C	C	D
			A	B	C					
<b>COBERTURES</b>										
Responsabilitat Civil	150.000,00 € (màxim anual 300.000,00 €)		60.101,21 €	60.101,21 €	60.101,21 €				60.101,21 €	
Despeses mèdiques										
-Centres concertats	il·limitades		1.502,53 €	3.005,06 €	3.005,06 €				il·limitades	
-Centres no concertats Espanya	Només assistència d'urgència a les primeres 24 hores		601,01 €	1.502,53 €	1.502,53 €				3.005,06 €	
-Centres al estranger	Fins a 6.015 €		0,00 €	1.502,53 €	1.502,53 €				18.030,36 €	
Mort accidental	3.005,06 €	9.000,00 €	6.010,12 € (1)	6.010,12 € (1)	6.010,12 € (1)				6.010,12 € (1)	
Mort accidental per causa no directa	1.875,00 €		1.803,04 €	1.803,04 €	1.803,04 €				1.803,04 €	
Invalidesa	18.750,00 €		6.010,12 €	6.010,12 €	6.010,12 €				12.020,24 €	
Despeses rescat	6.000,00 €		4.507,59 €	9.015,18 €	9.015,18 €				9.015,18 €	
<b>Competicions pròpies de la FEEC</b> (segons Llei de l'Esport i Decreto 849/1993)	Catalanes, Estatals i Internacionals	Catalanes, Estatals i Internacionals	Catalanes	Catalanes	Catalanes				Catalanes	Catalanes, Estatals i Internacionals
<b>ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA</b>										
(3) Per augmentar les cobertures caldrà fer el canvi a una modalitat superior o tramitar la corresponent ampliació temporal de l'assegurança a través de l'entitat.	Tots els esports		Excursionisme (2) Senderisme (2) Marxes (2)  (2) <i>excepte en alta muntanya</i> Campaments (2) (2) <i>excepte campament d'iglú</i>  (3)	les de la B +Alpinisme +Alta muntanya +Escalada +Descens d'engorjats +Curses de muntanya +Espeleologia +Raquetes de Neu +Campaments d'iglú (3)	les de la B +Alpinisme +Alta muntanya +Escalada +Descens d'engorjats +Curses de muntanya +Espeleologia +Raquetes de Neu +Campaments d'iglú (3)	les de la C +Bicicleta de muntanya +Esquí de muntanya +Esquí alpi (pista) +Esquí de fons +Telemark +Snow-board +Trineu de gossos				
<b>ÀMBIT GEOGRÀFIC DE L'ASSEGURANÇA</b>										
	Tot el Món		Espanya	Espanya Pirineu francès Andorra	Espanya Pirineu francès Andorra	Espanya Pirineu francès Andorra	Tot el Món excepte zones polars i muntanyes +7.000m			
<b>PUBLICACIONS: Vértex</b>										
	No	No	No	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si
<b>PREUS ANUALS FEEC</b>	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC
	3,00 €	5,00 €	17,00 €	14,60 €	26,60 €	51,80 €	51,80 €	51,80 €	87,00 €	87,00 €
<b>PREUS ANUALS FEEC+FEDME</b>	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME
	4,20 €	10,20 €	22,20 €	19,80 €	31,80 €	57,00 €	57,00 €	57,00 €	92,00 €	92,00 €

(1) En cas de mort d'un menor l'assegurança només cobreix 3.005,06 euros. Veure altres limitacions al llibret de llicències.

# Ja podeu Tramitar les llicències federatives pel 2007

Els dimecres  
de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 del  
vespre al local del GEM

---



**GRUP EXCURSIONISTA MANLLEU**

Gem@manlleu.lamalla.net  
Plaça de Dalt Vila, 1  
Teléfon 938516269  
08560 Manlleu

