



Tardor 2009

Una altra vegada a Chamonix

L'Ultra Trail del 2008, el vaig passar davant de l'ordinador d'un hotel de Tenerife, de vacances i amb la cerveseta al costat; no però, sense haver pujat al Teide el dia abans, a veure com sortia el sol, en una excursió pirata que vaig fer des de Las Cañadas.

Des del web (www.ultratrailmb.com) seguia amb entusiasme com el català Kilian Jornet es projectava intractable cap a la seva primera victòria al UTMB, amb 20 anys que tenia el noi.

També seguia altres companys i amics que anaven fent passar els quilòmetres minut a minut i, sense ni voler, em vaig decidir a inscriure'm per a la propera edició del 2009. Seria just tres anys després d'haver aconseguit el meu primer *finisher* del 2006.

Aquesta any estava ben entrenat i amb bones marques a les curses on havia participat: 2h53m a la Marató de Barcelona, nou rècord «Pels Camins dels Matxos» en 7h18m, la Rupit-Taradell en 4h02m, 20^a posició al Ultra Trail d'Andorra (la volta a tot un país en 15 hores!) i 3h00m exactes per fer la 3^a Clàssica a l'Olla de Núria d'enguany.



Referent a l'UTMB del 2009, sabia que l'havien endurit una mica, respecte al del 2006. Són, els 166 km i els 9.400 metres de desnivell positiu, el dany col·lateral resultant de donar la volta al Montblanc, passant per França, Itàlia i Suïssa. En definitiva, la cursa de muntanya considerada més dura del món ... un referent indubtable que cal afrontar amb molta prudència i humilitat.

L'altre afecte col·lateral d'aquesta cursa, ha estat el curs intensiu i autodidacte de cosidora que he fet, el qual m'ha permès «tunejar» la motxilla fins que ha quedat un «prêt-à-porter» a la última moda de París i per un mínim de 205 grams. Súper-lleugera, còmode i sobretot única.

Amb l'equipament ben aconseguit, l'entrenament i l'empenta de família i amics, marxem un grupet de 5 corredors

cap als peus del Montblanc per intentar donar-li la volta.

Durant el viatge, no parem de parlar del mateix, que si les bambes, que si el menjar, que si els camins. En definitiva una sessió monotemàtica de vuit hores per especialistes masoquistes que podria avorrir al més curiós. Però a nosaltres tant ens fa somiar durant tot el trajecte. Finalment, despertem quan la furgó entra a Chamonix i tot es fa realitat. El Montblanc al fons, l'ambient que es respira d'alpinisme i que tant em recorda les meves escalades dels anys 90 a la via Americana del Petit Dru, la goulotte Chère al Montblanc, l'esperó Frenò a l'agulla de Midi, les escalades a l'agulla de Fou ... i sobretot un pensament: intentar ser *finisher* un any més.

El divendres 28 d'agost, a les 6 de la tarda, mitja hora abans de començar la cursa, entro a la zona reservada pels corredors, em poso cap endavant i m'assec a terra, no fos cas que malgastés energia. Tothom està nerviós, la multitud d'espectadors que ens envolta també, tothom es fa lloc per tirar la millor foto i veure la sortida.



La música de fons, cada vegada sona més alta i comença el compte enrere ... 3, 2, 1, 0 ... i ja correm pels carrers de Chamonix (km0 - 1035m - 00h00m), envoltats de molta gent que ens anima, els nens ens miren com si fóssim uns herois i ens paren la mà perquè els la xoquem quan passem pel seu costat, bandes d'animació, músics i algun alpinista amb les cordes penjades de la motxilla, ens mira amb respecte, tot i que la seva, és una altra batalla, igual o fins i tot millor que aquesta.

A la sortida del poble, encara continua l'animació de vilatans i turistes fins a les Houches, on comença la primera pujada de veritat. Paro de córrer i em poso a caminar rapidet amb un objectiu força ambiciós: Intentar gaudir fins al final.

Durant la pujada gaudim d'una posta de sol excepcional fins a dalt el coll de Voza, on torno a córrer pendent avall fins al poble de Saint Gervais (21km - 807m - 2h42m), on arribo de nit i engego el frontal.

Primer avituallament, al més pur estil de la F1. Omplo les dues ampolles de mig litre amb beguda isotònica i les carrego a la motxilla per afrontar el següent tram. Em bec dos gots de

Coca-Cola, dos bols més de caldo calentet amb fideus, un plàtan, un grapat de fruita seca, mitja taronja i em faig un petit entrepà amb formatge suís de primera qualitat que em menjo tot caminant quan surto de l'avituallament. En total he parat només 9 minuts, no està gens malament, però espero que ens els propers avituallaments ho pugui millorar.

Un cop acabat l'entrepà torno a córrer suaument fins a Les Contamines (31km - 1160m - 4h10m). De nou comença una altra gran pujada que ens portarà fins al coll dels Bons Homes (45kms - 2433m - 7h00m). Estem en plena negra nit, l'alçada es fa notar, el vent bufa fort i comença a aparèixer la boira. A la que baixem del coll tot torna a ser favorable i finalment arribem a Les Chapieux (50kms - 1549m - 7h42m). Segon avituallament on repeteixo idènticament el protocol anterior, aquest cop amb només 8 minuts.

Continuem pujant fins al coll de la Seigne (60kms - 2516m - 9h48m) amb molt fred, vent, pluja i boira molt espessa. Estem al mig d'una tempesta i no veiem ni les marques, ni el camí, ni res de res. Finalment, la intuïció ens fa trobar el bon camí i

baixem ràpidament per perdre alçada i sortir de la tempesta que ens ha deixat molls i glaçats. Tant al meu company com jo ens han quedat les cames travades pel fred i ens costa tornar a córrer amb agilitat.

Finalment arribem al Lac Combal (65km - 1970m - 10h26m) una mica refets i de nou amunt cap a l'aresta de Mont Favre (69kms - 2435m - 11h29m). La nit s'està acabant i la tempesta ja ha passat com si res. Es perfilen lleument els cims, les arestes i els colls del voltant i ja s'intueix al fons de la vall el poble de Courmayeur (78kms - 1190m - 12h43m) on arribo tot sol, amb el frontal apagat i amb les primeres llums del dia. Durant la baixada, el genoll del meu company ha dit prou i l'ha obligat a disminuir el ritme. A l'avituallament de Courmayeur, repeteixo el protocol de cada vegada i hi afegeixo un plat de pasta que faig baixar a cops de coll i amb l'ajuda d'una Coca-Cola. Just quan he acabat i em decideixo a continuar, arriba el meu company i em comunica que abandona. L'intento convèncer de que continuï però no hi ha res a fer. Tot i que em sap molt greu, ell ja sap el què és ser un *finisher*. Aquest cop no podrà ser.

Continuo sol, a la meua, i m'enfilo cap al refugi Bertone 83kms - 1989m - 14h19m). Durant la pujada el meu genoll tampoc no rutlla com sempre i no m'agrada gens. Penso amb el meu company que ha abandonat i em preocupa que a mi no em passi el mateix. La tempesta de la nit anterior ens ha jugat una mala passada. Mai acostumo a tenir lesions i, just aquí i avui, el meu genoll em recorda, clarament, que el necessito fins l'últim dia. Què hi farem.

Continuo amb molèsties però sense afluixar el meu ritme. No tinc son, ni gana, ni set, ni agulletes, ni res de res, tot perfecte, excepte el genoll. Segueixo corrent per un camí espectacular amb el Montblanc de nou al fons i amb una vista privilegiada sobre el pilar del Frêney.



Des de la sortida que vaig avançant corredors, alguns molt trinxats, altres no tant, en algunes cares es veu cansament, en altres il·lusió, algun corredor el trobo tombat a mig camí, dormint. En fi, hi ha de tot i força. Jo continuo perfecte, com nou, sense parar de córrer fins al refugi Bonatti (90kms - 2020m - 15h26m) i d'aquí cap avall fins a Arnuva (94kms - 1769m - 16h14m). Nou avituallament, fent scratx i cap amunt altra vegada a buscar el sostre de la cursa.



El Gran Col Ferret (99kms - 2537m - 17h33m) és un gran coll d'alta muntanya. Darrere seu, al fons, s'obre la gran vall que em tornarà cap a la civilització. Totalment motivat, deixo el coll enrere i començo una llarga baixa de gairebé 20 kilòmetres de molt bon camí. En definitiva, el meu terreny preferit, fins que de sobte el genoll em fa una punxada que em deixa assegut al terra.

En un instant, tot canvia. M'aixeco i no puc ni caminar, és impossible enllaçar una passa davant l'altra. Em torno a asseure al terra i per primera vegada em comença a avançar gent. Em trec una vena de primers auxilis de la motxilla i m'embolico ben fort el genoll, però no funciona. Em torno a asseure i penso que hauré d'abandonar, no hi veig alternativa. No és cap lesió seriosa suposo, però tinc el genoll molt carregat. En fi, com que no puc pas quedar-me allà dalt, començo a baixar mig coix i em segueix passant més gent. Tan bé que anava.

Sense adonar-me'n, sembla que em marxen una mica les punxades del genoll i començo a caminar amb certa normalitat mentre vaig pensant que potser no hauré d'abandonar. Només queden 60 kilòmetres i no tanquen la línia d'arribada fins d'aquí a 28 hores. Baix sobrat de

temps, per sort, i tan sols caminant a poc a poc, em veig capaç d'acabar en menys de 46 hores, que és el temps màxim que dona l'organització.

No estic gens cansat, ni tinc son, ni res de res, tan sols un genoll que em fa la guitza; per tant, em proposo el pla B: ser *finisher*, encara que no sigui amb un bon temps, encara que hagi d'arribar raptant.

Mentre em vaig fent la meva pel·lícula, m'adono que torno a córrer, però només si és pla o en lleugera pujada. Les baixades fortes les puc fer caminant amb una mica de sacrifici i com que ja només queden 65 kilòmetres, m'animo i tant el cap com el cos, a excepció del genoll, em permeten tirar endavant fins al final de la llarga baixada, on faig una nova provisió i un nou escratx a l'avituallament La Fouly (108kms - 1593m - 19h20m).

Ni em plantejo abandonar, és més, ni me'n recordo. Com canvien les coses en poc temps i surto del control corrent, amb el mal al genoll que em limita, però corrent. Com que no empitjora, jo ni cas i a la meva. Segueixo corrent i gaudint del paisatge, els grups de gent que et va animant, els petits poblets suïssos, els prats verds... i sense

adonar-me'n, arribo a Champex (123kms - 1477m - 21h31m), fresc com una rosa. Aquí faig una provisió especial i omplo de caldo amb fideus fins al capdamunt i m'emporto un parell d'entrepans de formatge i una mica de fruita.

No puc evitar recordar com vaig passar per aquests mateixos camins tres anys enrere, cansat, molt cansat, a penes podia córrer i amb tres hores més de temps, ja a punt de fer-se fosc. En canvi ara estava corrent tranquil·lament, tot menjant els entrepans i gaudint de la llarga pujada que m'acostava cap a les granges de Bovine (132kms - 1987m - 23h32m) amb un solet de tarda perfecte.

Altra vegada, tornava a avançar corredors, a excepció de les baixades més dretes, on m'avançaven a mi, tot i que en conjunt anava guanyant posicions quilòmetre a quilòmetre, i això m'animava.

Arribant a Trient (138kms - 1300m - 24h55m), just abans d'entrar al poble, sento una veu familiar que em crida. És en Fer, la Gemma i el seu fill Pau que m'han vingut a veure. Xerrem una estoneta i m'animen. Ja només em falten un parell de pujadetes de 900 metres i tindrè Chamonix sota els meus peus.

Surto de Trient corrent, fins que el camí es torna a enfilat decidit i mantingut cap a Catogne (143kms - 2011m - 26h22m) on arribo just quan el sol es pon a l'horitzó. Altre cop toca baixar i el genoll continua igual, quina llàstima que no em pugui deixar anar tal com voldria. De totes maneres, m'esforço tant com puc per aprofitar la poca claror que queda fins que a mitja baixada torno a engegar el frontal.

Finalment arribo a Vallorcine (148kms - 1260m - 27h26m), on faig l'última provisió i em faig un informe de danys. Tot segueix igual, estic molt bé, animat però amb el genoll que em recorda que dures són les baixades. Com serà que el genoll no tingui ganes d'arribar a Chamonix amb mi.

Mentrestant, surto corrent en lleugera pujada, acompanyat d'un italià, fins al coll de Muntets. A partir d'aquí el camí s'enfila durant 900 metres més de forma vertiginosa fins al cim de la Tete aux Vents (155kms - 2130m - 29h40m). Em sorprèn que justament l'última pujada sigui realment la més dura i tècnica del recorregut, però al mateix temps la que més he gaudit ... per què serà?

Des de dalt de tot, enfilat sobre una gran pedra de tartera, ja veig els llumets taronges de Chamonix i just davant meu s'intueix el perfil esvelt i desafiant de la mítica paret oest del Petit Dru i l'agulla Verda.

A partir d'aquest moment, tot es torna senzill. Només queda una baixadeta que em portarà fins a la plaça del poble, 1100 metres més avall. El genoll segueix fent mal, però és igual, fa 60 quilòmetres em feia el mateix que ara i no ha empitjorat. A causa de la meua lentitud en la baixada em passen 3 o 4 corredors, però també m'és ben igual, jo a la meua, gaudint fins al final, tal com m'havia proposat.

Durant aquesta última baixada, sembla que estigui passant per un camp de

batalla. Hi ha corredors estirats per terra dormint. Em trobo un francès que s'ha quedat sol i sense llum. L'apadrino al meu costat i el faig baixar juntament amb mi. Al cap d'uns metres més, un basc assegut a terra, està marejat i ja no sap ni on és. L'agafo de la mà i l'acompanyo un centenar de metres fins a la Flègere (159kms - 1877m - 30h25m), l'últim punt de control, on deixo el francès i el basc a càrrec de l'organització i sense ni parar, continuo avall, avall, avall fins que trepitjo l'asfalt dels carrers de Chamonix.

I ara sí que tot funciona sol, sense consum d'energia, com si fos una utopia. Fins i tot m'ha marxat el mal al genoll i no paro de córrer ni un moment. Ara per un carrer, ara giro cap a un altre, i així successivament. Carrer a carrer fins a la plaça, on m'espera la línia d'arribada,

encara plena de gent que m'aplaudeix (166kms - 1035m - 31h57m).

Finalment, acabo en la 134^a posició de la general, dels 2500 bojos d'arreu del món que ahir sortíem a mitja tarda de Chamonix. Sóc *finisher*, al més pur estil Andy Warhol. Ell deia que tothom hauria de disposar, almenys un cop a la vida, d'uns instants de glòria. Dec ser afortunat, perquè jo, en vaig tornar a disposar, entrant a Chamonix, corrent, flotant, enmig dels aplaudiments i la satisfacció de ser *finisher* altra vegada.



Les muntanyes a una altra alçada

Ara ja fa algun any que *anar a muntanya* té un altre significat. Sortides més curtes i de menys alçada, més lentes i amb menys dificultat... però amb molta, molta, molta més imaginació! Ara a la motxilla, ja no hi encabim grampons i piolets. Ara a la motxilla, a més de l'esmorzar i la fruita seca, la cantimplora i la roba d'abric, la protecció solar i les ulleres de sol; no podem oblidar-nos de posar-hi la llegenda d'aquella muntanya o la història inventada d'aquell cim, si la cultura popular no ens l'ha proporcionada durant tot aquest temps.

Una de les primeres excursions que varem intentar amb la canalla, va ser el Puigmal (2.910m). Allà va ser fàcil. Buscar el gegant amagat darrera els cims, per tal de poder-li demanar un desig, ens va tenir tan enfeïnats durant tota la pujada que ens vam oblidar que això de caminar... cansa! Els isards que trobàvem li portaven els nostres missatges a cau d'orella. Prop del cim, arrecerats tots quatre del fort vent tot fent un mos, fins i tot poguérem escoltar els ronquets del gran gegant Puigmal, que aquell dia no ens va deixar trepitjar el seu pic. Tot baixant cap a Fontalba, però, vam tenir la gran sort de veure com darrere de la Tossa del Pas dels Lladres s'esmunyia la llarga barba blanca del nostre gran vell conegut.

Fa dos estius, tot pujant el Gallinero (2732 m), als Pirineus d'Osca, els parapents de colors ens varen amenitzar el camí. Ja els veiem des de la *furgo* a Castejón de Sos on vam enfil-

nos primer per carretera cap a Liri i després prenent un camí. A *Las Planadas*, sota la Collada de la Corba, tot equipant-nos veiem desplegar els teixits de tots colors que s'enlairaven cap al cel tot fent giragonses. Tot enfilant-nos per la carena, veiem els nostres nous amics com ens feien adéu amb la mà, tot ballant entre els núvols. Les ovelles i el seu pastor ens acompanyaven indiferents a l'espectacle. Un cop al cim, a l'horitzó, l'Aneto ens esperava impertorbable. Després de les felicitacions i petons de torn, i d'omplir una mica el pap, la història de l'origen del nom dels Pirineus ens va ajudar a reprendre les forces per la baixada. El cel rogenc del capvespre, rere les muntanyes, com un foc que cremava les muntanyes dels nostres avantpassats, ens anunciava que ja era hora de tornar.

Uns quants dies després, sortint del Plan d'Estan, entre xiulet i xiulet de les marmotes, varem descobrir el Forau d'Aigualluts, que engolia les aigües desglaçades de l'Aneto per portar-les, segons m'havien dit de petita, fins a Mallorca! O com he llegit de més gran, recorrent 4 Km subterràniament fins a la Vall d'Aran. Els salts d'aigua, els llacs, la glacera, els tolls... van ser escenaris dels abordatges de dos petits pirates navegant amb el seu vaixell pel riu buscant el mar que havien perdut durant la nit.

L'estiu passat, a la Vall Fosca, després de deixar el telefèric que ens va portar des de l'embassament de Sallente fins a

l'Estany Gento per fer via cap al refugi de Colomina varem descobrir la cova d'un drac ferotge, que treia foc pels queixals quan estava enfadat o refredat. Un drac terrible, de color negre, que espantava a qui gosava mirar-lo de fit a fit, fins que es girava d'esquena i ensenyava la cua de color rosa; aleshores tothom esclafia a riure. Al nostre costat i al seu pas, un cavaller i una princesa varen descobrir com naixia un rierol de les llàgrimes del plor desconsolat del drac. Princesa i cavaller escalaven muntanyes i lluitaven contra pirates i corsaris per ajudar al seu nou amic, el drac negre de la cua rosa. I lluitant vam arribar a l'Estany de Mar al costat del refugi, on si no hagués fet tant fred, tots tres s'haurien capbussat.

I així una història rere l'altre. Una per cada una de les muntanyes on anem: Cabrera, el Pla d'Ayats, Bellmunt, el Pic de la Dona, el Matagalls, el Canigó ... Fer cim no importa, l'aventura que hem viscut per arribar-hi segur que ha valgut la pena. A la motxilla ja tenim a punt la llegenda de la Bretxa de Roland, si arriba el moment; la de les bruixes del Pedraforca, per celebrar alguna revetlla de Sant Joan a l'enforcadura; i altres contes que aniran sortint pas a pas, amb la inspiració del paisatge.

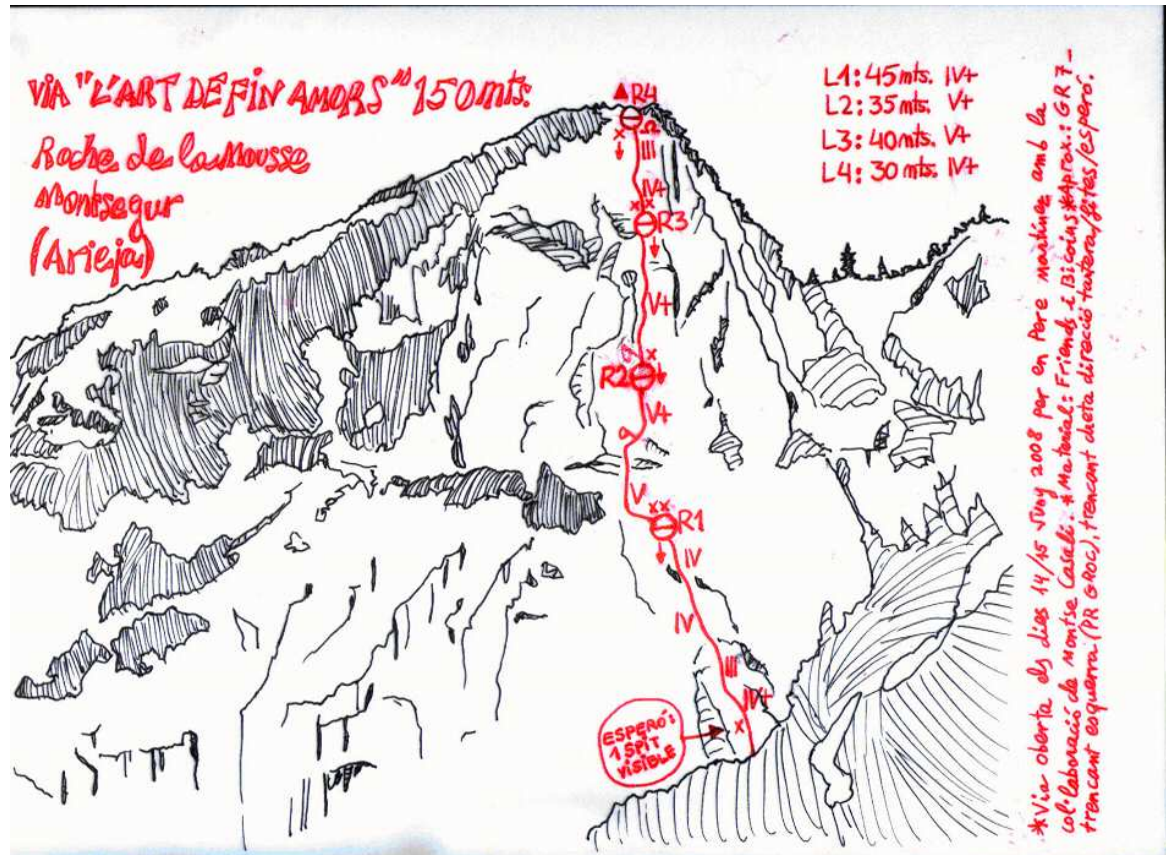
Durant aquests darrers sis anys hem après a mirar les muntanyes des d'una altra alçada. Una alçada que permet descobrir tot un món que s'oblida un cop superat el metre vint.

Elisenda.Guell

L'ART DE FIN AMORS V+

Arieja (Occitània)

Via oberta entre els dies 14 i 15 de juny de 2008 per Pere Martínez, amb la col·laboració de Montse Casalí.



S'anomenava "Art de Fin Amors" l'activitat mística dels trobadors medievals d'Occitània i Catalunya que cercaven l'amor pur a través del seu art poètic i musical. La via hi està especialment relacionada per la seva situació, ja que es troba just al davant del famós castell càtar de Montsegur.

***Via d'estil clàssic i aventura.**

***Roca calcària de qualitat acceptable amb trams delicats.**

***Orientació sud-oest.**

***Itinerari de 150 m. en quatre llargs: 45/35/40/30 – IV+/V+/V+/IV+.**

***Reunions equipades i rapelables (espits i pitó+espit a R2)**

***Material necessari: cintes+Friends+tascons+reunions**

***Aproximació:** des de la població de Montsegur, trobarem el GR7 que travessa la carretera que surt del poble en direcció Fogaux i Barrineuf. Just on el GR7 la travessa, podrem aparcar el cotxe al costat del riu, el qual travessarem per un pont per seguir en GR7 a l'esquerra. Una mica més enllà, deixem aquest sender i n'agafem un altre a l'esquerra, just a un revolt del primer. És un PR marcat amb fites grogues que seguirem una bona estona en direcció est i pel costat del riu. Quan veiem les parets de la Roche de la Mousse properes, deixem el PR i comencem a enfilar-nos cap a la gran tartera que hi ha sota aquesta muntanya, la

travessem en direcció a un esperó evident (hi vàrem deixar algunes fites) i quan ens hi posem al peu distingirem el primer espit a poca alçada, que marca el començament de via. Tot plegat una mitja hora a peu.

***Descens:** des del cim de la Roche de la Mousse es podria tornar a peu baixant pel vessant est de la muntanya fins a uns prats visibles on trobaríem el GR7, però es fa força volta, de manera que resulta més ràpid rapelar la via (les reunions tenen anella) i tornar pel mateix camí que hem vingut. Compte amb les pedres soltes del tram superior.

Pere Martínez

AGENDA DEL GEM

Diumenge dia 8

de novembre de 2009

A 2/4 d1 Missa per els difunts del Gem

Al Santuari de Cabrera



Diumenge dia 25

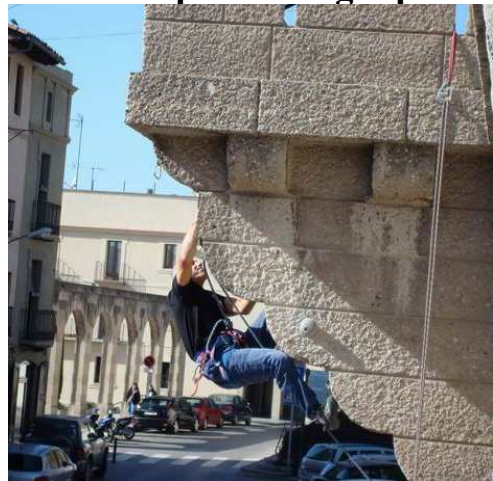
d'octubre de 2009

Al matí Dins de les Jornades Esportives

El Grup Excursionista Manlleu

Muntarà unes vies d'escalada a la font de les Tres Creus.

per tothom que les vulgui provar



GRUP EXCURSIONISTA MANLLEU

Gem@manlleu.lamalla.net

Plaça de Dalt Vila, 1

Telèfon 938516269

08560 Manlleu

