



Sortides **Mitja Muntanya** 2011

Dades de la sortida

- Diumenge 20 de febrer de 2011
- Sortirem de Sant Joan a les 7 del matí des de la "La Rodona"
- Desplaçament amb cotxes particulars fins a l'estació d'esquí de Vallter 2000
- Durada de l'excursió: 4 hores
- Arribada a Sant Joan a les 14:00 aproximadament.
- Dificultat: Baixa

Què cal portar

- Raquetes de neu
- Calçat adequat
- Roba d'abric
- Motxilla amb esmorzar
- Aigua
- Protector solar
- Ganes de Caminar

Més informació

Podeu contactar amb nosaltres a través del correu electrònic mitjamuntanya@uesantjoan.cat o directament amb els responsables de la Vocalia de Mitja Muntanya; Jordi (636 86 40 55).

Aquesta sortida de raquetes de neu té com a objectiu ser un primer contacte amb les raquetes de neu. Abans de començar la sortida farem una petita explicació i donarem uns consells de com avançar correctament amb les raquetes de neu.

Tot seguit enfilarem cap a la Portella de Mentet seguint el curs del Torrent de la Portella. Arribats a la Portella girarem a la dreta per anar fins el pic de les Roques de la Portella.

D'aquí baixarem fins a trobar la Ribera del Callau que seguirem amunt fins just sota el pic de Rocs Blancs (2439m).

Des del Pic anirem direcció al Pla de la Calma i de nou a la Portella de Mentet.

Una sortida fàcil i, si el vent ens ho permet, amb bona presència de neu.

Les Raquetes de Neu

En els darrers anys són moltes les persones que s'apropen a la muntanya per gaudir d'una jornada de passeig, més o menys llarga i més o menys complicada, de raquetes de neu.

A l'abast de totes les persones, les raquetes de neu s'han convertit en les últimes temporades en un reclam en les activitats a la neu. Vàries són les raons que avalen la seva bona salut, com ara que es tracta d'una pràctica realment senzilla, que tothom pot practicar i que t'acosta a racons inaccessibles, amb una màgia que poques propostes blanques poden oferir.

Tanmateix, qui vol cremar-se, qui vol sentir el patiment a les cames, també ho pot fer. Aquesta és la riquesa de les raquetes de neu.

Tipus de Raquetes

En el mercat existeixen dos tipus de raquetes: les de carcassa de plàstic i les de carcassa de tub d'alumini.

Abans de triar entre les d'un tipus o l'altra, cal saber l'ús que li donarem, ja que existeixen diferents tipus de raquetes. N'hi ha que són per caminar per terreny pla, altres més indicades per fer-ho en pendents més moderats,

unes altres que s'adapten a qualsevol terreny i unes darreres que són específiques per córrer.

I un cop les tinguem triades, hem de considerar els aspectes següents: grampons, sistema de fixació, flotabilitat, pes, flanqueig, recanvis i durabilitat, alces i el disseny. Anem pas a pas, i veiem què és el més important, el que has de tenir present de cadascun d'ells. El millor és que els grampons siguin d'acer inoxidable, ja que ens donen un bon pes i una rigidesa òptima per afrontar les pujades. Pensa que els grampons consten de tres parts. La part davantera, just sota els dits, que és la que dona tracció. El descens, que és el que ens estabilitza i ens agafa a la part dels talons i les part laterals, molt importants. Pel que fa a les fixacions, existeixen diferents sistemes, en funció de la bota que portis, tot i que el que hem de mirar és que aconseguim un caminar molt natural, que no ens cansi més del compte i que ens subjecti bé el peu.

Els quatre factors a tenir en compte en el moment de triar una raqueta són: flotació, articulació, confort i tracció.

Dos temes importants són la flotabilitat i el pes. Recorda que la superfície de la raqueta anirà en funció del pes i del terreny en què ens moguem. Si te les proves i no saps ben bé quina talla triar, recorda: per a neu pols, la talla gran; per a neu humida, la petita.

Les variacions de temperatura de la neu fan que s'enganxin incòmodes boletes blanques sota les raquetes, les de lona eviten aquest agermanament.

Com a tot a la vida, hi ha raquetes que entren per la vista i altres que no. Però, al marge d'aquesta superficialitat, és important que gradiïs bé l'stance, la separació que hi ha entre els peus. Aquest és un factor especialment important per a les noies. Elles tenen l'opció de triar uns models que s'ajusten a la morfologia del seu peu, podent triar entre les tipus vespa –la seva forma polivalent les fa molts versàtils– i les tipus tub, la més popular, la que es comporta millor en tot tipus de terreny i la que garanteix una gran flotabilitat.

Tant o més important que la flotabilitat és el disseny. No et deixis dur per aquelles que tinguin un color més cridaner o siguin més maques, pensa en les hores que passaràs a la muntanya i valora que les de plàstic són les que pesen menys i les que atorguen una bona caminada. Un detall important quan les has de carregar a la motxilla. Un aspecte que hauràs de

considerar, no ja si el que vols és fer caminades, però sí, si el que busques són unes raquetes que t'acostin als pics més alts, és el flanqueig. Dit d'una altra manera, el caminar contra pendent. Acostuma a passar que el peu no recolza pla i la part superior del taló pateix més del compte. En el mercat hi ha unes raquetes que mitjançant un sistema de torsió pivotada eviten aquest problema, de manera que s'emmotllen a la inclinació i el peu recolza pla a la neu.

Les primeres passes

Amb les raquetes triades i amb ganes de gaudir de la natura ja ens podem endinsar a la neu. Millor si ho fem amb uns bastons, ja que sempre ens aniran bé per recolzar-nos. I, com sempre, el millor és començar de la mà d'una persona que en sap, que ens dirà quina és la millor tècnica i les millors rutes que s'ajusten al nostre nivell. No es tracta de començar a enfilar pel dret, per la primera catifa blanca, i que després estiguem hores i hores caminant sobre neu verge sense tenir els coneixements ni la destresa necessària. Una mala experiència pot marcar, i seria una pena quan les raquetes són una pràctica tant agraïda.

Després d'un sortida amb raquetes cal preparar-les per guardar-les. Per una bona conservació de les requestes s'han de fer una sèrie de cosetes. Res, tres tonteries, però que allarguen la vida d'aquests estris, com no trepitjar el sistema d'ancoratge quan estigui congelat, ja que es podria esquarterar el plàstic; no trepitjar sobre roques o superfícies abrasives, mira sempre de trepitjar blanc; protegir els grampons quan les portis a la motxilla perquè no facin res mal bé i conserva-les sense neu ni humitat.

Pensa que com qualsevol altre estri, les raquetes de neu també disposen d'accessoris. Bàsicament, aquests són les sivelles d'ancoratge, però també hi ha bosses especials que garanteixen un òptim trasllat.

Els perills de la muntanya hivernal

Les allaus són un fenomen natural a la muntanya. D'allaus sempre n'hi ha, el que passa és que aquestes ocupen les portades dels diaris quan per desgràcia hi ha implicada alguna persona. Per evitar ser protagonista d'una trista notícia cal saber llegir les allaus, conèixer la muntanya, tenir dos dits de front i una mica de sort.

Tot i que a simple vista totes les allaus ens poden semblar iguals, que tant sols són una massa de neu que es desplaça, aquesta pot ser de diferents maneres, tenir diferents composicions, que fan que el seu poder de

destrucció també sigui diferent. Però totes parteixen d'una veritat com un temple, i aquesta no és una altra que l'evolució que pateix el mantell nival, la qual cosa fa que la seva estabilitat variï. Una transformació que no tant sols comença quan la neu es diposita al terra, sinó fins i tot abans. I, un cop dipositada, hi ha diferents factors que l'alteren, com les altes o les baixes temperatures, la caiguda de més neu, la incidència del sol, el vent i, com no, les trepitjades que es puguin efectuar, ja sigui amb la sola dels esquís, de la planxa o d'una raqueta de neu.

El mantell nival està format, tot i que no ho pugui semblar, per diferents capes estratificades, i segons les característiques d'aquestes capes el mantell serà més o menys inestable, i és en aquest darrer cas quan poden desencadenar les allaus. I, segons el grau de cohesió dels cristalls de neu que formen el mantell nival i l'estat físic de la neu podem distingir diferents tipus d'allaus.

Els que es produeixen en el decurs o poc després de fortes nevades es coneixen amb el nom d'allaus de neu recent, i poden ser de neu seca –quan les nevades es produeixen amb temperatures inferiors als 0° C– o de neu humida, quan el termòmetre està a prop dels 0° C. Quan aquesta temperatura augmenta durant o poc després de la nevada o quan la capa superficial del mantell per cohesió, és quan aquest tipus d'allau es pot desencadenar, i és aquest, el de neu pols, un dels allaus més temuts, ja que són ràpids i poden tenir un gran poder de destrucció. Les discontinuïtats dins del mantell nival són les causants de les allaus de placa, acostumen a produir-se en les èpoques de més fred i són les que provoquen més accidents. En aquest cas, les capes superiors, que aparentment poden semblar estables, llisquen per damunt d'una capa de baixa cohesió o una superfície de regel. Seria com si en creuar un lateral d'una muntanya, el mantell nival es trenqués per dalt, deixant a sota un altre mantell i ens arrosseguéssim cap a baix, com a conseqüència d'un excés de pes. De fet, aquestes allaus acostumen a produir-se pel pas d'una persona i se solen desencadenar en zones convexes.

Però les allaus més conegudes, de les quals se'n fan més ressò els mitjans de comunicació, són les allaus de fusió. Són aquelles que acostumen a produir-se a la primavera, tot i que també es poden donar a l'hivern quan les temperatures són altes. Serien, per posar un exemple, aquelles que cada primavera s'originen a les estacions dels Alps. En aquest cas, la neu és humida i feixuga i, tot i que la velocitat de lliscament és lenta, cal

considerar que aquest tipus d'allaus té suficient força com per arrossegar roques, arbres i tot el que es trobi en els seu camí.

Precaució, per davant de tot

Per mirar de minimitzar el risc de veure's atrapat per una allau, no hi ha res com planificar molt bé la sortida, observar i entendre l'estat de la neu i del temps. A veure, no és tracte de tenir por i anar tota l'excursió amb l'ai! al cor. No, sinó de minimitzar el risc. Per això no cal apuntar-se a cap acadèmia. N'hi ha prou amb consultar el butlletí d'allaus –quin és l'estat del mantell nival, el grau de perillositat d'allaus–, la predicció meteorològica –quin és el temps i cap a on evolucionarà–, i no estaria de més consultar una guia on surti el traçat que anem a seguir.

Una regla d'or, no sortir mai sol

Hi ha un altre detall important, i que no s'ha de passar per alt. Com dèiem més enrere és aconsellable no sortir mai sol, però tampoc cal fer-ho amb tota la família. Cal adaptar l'excursió al nivell de tots els seus integrants. No ja perquè tothom gaudeixi i s'ho passi bé, sinó pensant també que si es produeix una situació de risc, tots pugin enfrontar-s'hi amb unes certes garanties d'èxit. És clar que garantir una sortida exitosa, el millor és que dins del grup hi hagi com a mínim un integrant que sigui capaç d'interpretar el significat de l'estat de la neu, de les característiques del terreny i de l'evolució del temps, i com aquests condicionants poden afavorir o no el desencadenament d'allaus. Aquesta persona, aquest líder, hauria de saber coses com que amb 30 o 40 centímetres de neu recent el perill d'allaus es localitza als pendents més inclinats, que la majoria d'allaus es produeixen quan el terreny té una inclinació d'entre 30 i 45 graus, que als vessants situats a sotavent –generalment indicats per les cornises– són les zones on es troben les plaques de vent, o que si anem per una carena gairebé segur que no ens agafa cap allau.

Auxili!

Ara bé la natura és la natura, no ha estudiat a les acadèmies i, per tant, tot i que la coneguem com si l'haguéssim parit, no té sempre un comportament raonable. És a dir, que tot i que posem en pràctica les normes bàsiques de seguretat, ens podem veure implicats en una allau. Aleshores, ja cal començar a pregar i encomanar-se a l'Altíssim. Tot i que també ens podem quedar a mig camí, la distància a recórrer en aquest traspàs anirà en funció de la potència de l'allau. Encara que sembli mentida, el manual recomana

mantenir la calma –premi per qui aconsegueixi mantenir-la quan baixa arrossega per una massa de neu més o menys compacta–. Si veiem que l'allau ens arrossega i que per més que ho intentem no ens en sortim, cal mirar de treure's les raquetes i els bastons, i mirar de mantenir-se el més amunt de la superfície, imitant els moviments que fem quan nedem.

No oblidis el material bàsic de seguretat: ARVA, pala i sonda; o bé el mòbil o un transceptor portàtil (walkie talkie)

Quan notem que s'atura, hem de mirar de crear una espècie de cambra d'aire quan bans millor, mirant de posar els braços i els genolls davant de la cara. Aleshores sí que s'ha de mantenir la calma i no posar-se massa nerviós. Lògicament, aquest estat es veurà més o menys alterat per les conseqüències que per nosaltres hagi representat aquesta allau. No és el mateix baixar rodolant per un petit pendent, empès per una massa petita de neu compacta, que per un núvol de neu o que baixar pel mig d'un bosc, topant amb pedres i arbres. En cas de quedar colgat per una massa de neu, realment no se sap mai que és millor, ja que, si amb vosaltres han baixat arbres, pot ser que, per exemple, tingueu una branca al costat, que aquesta surti a la superfície i que tirant d'ella us puguin veure els vostres companys. Per això és tant important no sortir mai sol. Com també és igual o més d'important que els vostres companys actuïn el quan abans millor.

Les estadístiques diuen que els primers vint minuts que una persona està sota la neu són decisius, que passada una hora disminueix moltíssim la probabilitat de trobar aquesta persona en vida; i serà aleshores quan, en cas de no dur-los, es trobarà a faltar l'ARVA (aparell de recerca de víctimes d'allaus). Un aparell que han de dur totes les persones del grup, ja que si el porta tant sols una persona, de ben poc serveix, com de res serveix que no sàpiguen fer-lo funcionar o que no hagin comprovat que realment funciona. Si hi ha un accident, i si a més aquest és greu, no es pot improvisar.

El material

Totes aquelles persones que tenen per costum practicar esport de muntanya a haurien d'anar equipades, i dins de l'equipament no hi hauria de faltar l'ARVA –aparell de recerca de víctimes d'allaus–, una pala i els bastons sonda. Cal recordar que aquest és un material de rescat i que no protegeix dels allaus, i que perquè funcioni cal que estigui en bon estat. Per als qui no estiguen ficats en el tema, us pensareu que és un gra massa, tot això, però la sonda us indicarà on heu de treure la neu i a quina

profunditat, i la pala –i marques com Quetchua, Black Diamond, Ortovox, Nic Impex...– va de conya per treure la neu, si no ho hauríeu de fer amb les mans. I no cal dir l'ARVA. Hi ha diferents marques al mercat –Ortovox, Pieps, Barryvox Mammut, Nic Impex...–, moltes ofereixen diferents models amb prestacions similars, però pocs seran efectius si no seguim els següents consells:

- Dur l'ARVA sempre en contacte amb el cos, sota la roba. De res serveix si el porteu a la motxilla, ja que aquesta us pot caure.
- Comprovar abans de sortir que funciona correctament.
- Verificar que tots, o la majoria de membres del grup, en porten, i que a més el portin connectat, i cal fer una prova d'emissió i de recepció, abans de sortir.
- Controlar que cal posar l'ARVA en posició de recepció quan es busca una persona i en emissió, en cas de veure's arrossegat per una allau.
- I en el moment d'anar-ne a comprar un, vigileu el pes tot i que no hi ha cap que pesi massa, l'abast de recerca, els metres de profunditat a què arriba i l'autonomia d'emissió. Hi ha aparells que duren 200 hores i altres 300 hores. Per totes aquestes variants, cal verificar sempre el correcte funcionament d'un ARVA.

