

MEMÒRIA SOCIAL NOVEMBRE 2015 AL NOVEMBRE 2016.

La memòria social intenta recollir els valors que prevalen en el si de l'entitat, valorats des de diversos àmbits, tant pel que fa a les activitats esportives i físiques com les que fan referència a actes socials i culturals, de manera que mitjançant aquest compendi es fa evident la salut i la identitat del club. Així hem intentat recopilar tots aquells fets que hem considerat destacables tant des del conjunt de la massa social com des de la individualitat de cada company.

Esperem que gaudiu de la exposició.

MASSA SOCIAL:

El número de socis de la nostra entitat segueix amb l'augment constant dels darrers anys, situant-se actualment en 174 socis de les quals el 90% està federat en alguna de les modalitats que ofereix la FEEC i havent una disparitat del 36% de sòcies pel 64% de socis.

En Lluís Martí i en Zisko Rodríguez van assistir a la festa anual de la FEEC on se'ns va entregar una placa en reconeixement als 25 anys del club Alpí Palamós.

Per part del club, es va atorgar el premi a la XII Gala de l'esport Palamosí a la Janet Puiggrós.



A continuació us transcrivim el què vam publicar a la web:

Sobre dues rodes, pels camins i corriols de la vida.

Sobre dues rodes, pels camins i corriols de la vida.

La Janet va córrer la seva primera cursa en la modalitat "rally" de btt a Sant Feliu de Guíxols, quan tenia 19 anys. Portava un any escàs sobre la bicicleta però la satisfacció i el benestar que li generaven les sortides matinals, van fer que amb una colla d'amics ho convertissin en una activitat fixa de pràcticament cada cap de setmana, mirant de conquerir els petits cims del nostre territori. Aquests varen ser els seus inicis.

De seguida, aquella sensació de benestar va enganxar-la a sortir cada cop més regularment, i va voler provar amb les curses. El primer any es va presentar als campionats provincials. L'any següent ho faria als autonòmics, i després van arribar els campionats nacionals, d'on ja va fer el salt als campionats Internacionals.

Durant aquells anys la Janet va anar conquerint diferents campionats i subcampionats, tant a nivell provincial, com autonòmic, i estatal. A nivell internacional, va arribar a estar entre les deu primeres posicions en diferents copes del món.

El seu millor resultat arribaria l'any 2001 quan va quedar en tercera posició en el campionat del món de Colorado al "Team Relay".

Després arribarien els Jocs Olímpics d'Atenes 2004 pels quals es va classificar però que no va poder disputar per un positiu en un control previ a la competició. Citem textualment les paraules de la Janet: "Vist ara amb perspectiva, aquest episodi va ser un greu error que ara no tornaria a cometre, perquè ni tan sols estant a nivells tant alts d'exigència i dedicació absoluta a la competició, mai vaig arribar a guanyar-m'hi la vida professionalment. Tot ho feia per la il·lusió de participar en uns jocs i suposo, per auto satisfer l'ego. Va ser un gran error, però en aquell moment em va semblar que ho havia de fer per poder córrer en igualtat de condicions amb les rivals internacionals. Potser va ser una percepció errònia o potser no, però com dic, aquesta percepció tampoc és cap excusa, ja que sempre tens la opció de deixar de competir, que penso que és el que hauria d'haver fet".

Malgrat aquest error, després de tanta dedicació i passió per aquest esport, i l'acumulació de centenars d'hores de durs entrenaments, van segellar una aliança que la uniria a les dues rodes fins a dia d'avui.

Després de la sanció va venir una greu lesió que la apartaria de les competicions. Però tot i així, seguiria rodant sense participar en curses, i combinant aquest esport amb d'altres com la natació, les sortides a muntanya o el ioga. Per la Janet, l'esport és la forma més eficaç per a carregar les piles i tirar endavant amb energia.

L'any 2012-13, descobreix una nova modalitat per gaudir sobre la btt, l'Enduro. Aquesta modalitat, tot i que també t'obliga a superar els desnivells positius per després afrontar la baixada, només es cronometra el descens, convertint-se en una disciplina molt tècnica, i on la Janet va poder aprofitar tot el bagatge de tants entrenaments al llarg de la seva carrera esportiva.

Ara, amb l'Enduro la Janet ha tornat al món de la competició, i amb la mateixa velocitat de vertigen que afronta les curses, han arribat els títols. En només dos anys, ha guanyat dues Copes Catalanes, ha quedat primera en dos Campionats de Catalunya, i el 2014 va guanyar també la cursa del Campionat d'Espanya.



Però més enllà de poder pujar als podis i guanyar títols, la Janet ens explica que el que verdaderament l'omple, i el millor trofeu que creu haver guanyat amb la pràctica d'aquest esport, és tenir un estil de vida saludable, conèixer i gaudir de l'entorn privilegiat i meravellós que ens envolta, i tenir un hobby que li ha permès omplir el temps lliure i mantenir forta l'auto estima. La Btt li ha facilitat descobrir nous indrets, tenir una vida social activa i conèixer molta gent nova, gent que val molt la pena i d'altra que no tant.

Per acabar la Janet ens deixa una reflexió sobre la taula; L'alta competició o la simple dedicació obsessiva a practicar qualsevol esport absorbeix altes dosis d'energia i temps, que no podem dedicar a altres coses, i per tant deixes de conèixer i de gaudir altres mons que qui sap si haguessin estat millors o pitjors...

En cada etapa del teu camí, només tu pots decidir per quin corriol vols deixar-te anar.

El nostre company Francesc Francès segueix com a Veguer de la Regió II, que aplega totes les entitats excursionistes de la demarcació de Girona dins de la federació catalana (FEEC).

Per 7è any consecutiu s'ha tornat a gestionar una barraca per la festa major de Palamós.

S'ha contactat amb diferents serveis per aconseguir descomptes molt avantatjosos pels socis. Així Fisiològic, Sky&Mountain, Fisiològic i Zisko Patagonia són alguns dels serveis que s'han adherit a aquesta col·laboració.

10a JORNADES DE MUNTANYA I NATURA.

Enguany, es va apostar per separar la marxa dels traginers de les Jornades de muntanya i natura amb la intenció d'aconseguir un major nombre de públic en els diferents actes que celebràvem. Així es va decidir acostar les jornades al bon temps i es van programar per finals de setembre, de manera que tots aquells visitants, estiuencs o ciutadans de Zona residència poguessin gaudir dels diferents actes.



Les jornades es van iniciar el dijous 22 amb un audiovisual i conferència de la Núria Picas, campiona del món d'ultra trails els anys 2012 i Or en el Ultra Trail World Tour el 2014 i 2015. A la Gorga, la Núria ens va explicar una història de superació personal, la seva metodologia d'entrenaments, filosofia de vida i nous horitzons que ja projecta. L'activitat va atraure a 300 assistents que al final de la xerrada van poder preguntar els seus dubtes.

Seguidament i sense perdre pistonada, el divendres 23, novament al teatre La Gorga, es va fer el passe del documental "valley Uprising". Un recorregut al llarg del temps sobre els escaladors que van dibuixar la història de l'escalada a les muntanyes de Yosemite desafiant constantment tant les lleis de la gravetat com les del territori que trepitjaven.

Amb la mateixa inèrcia que dúiem, el dissabte 24 de setembre es va programar per primer cop "Aventura't amb el cap". El joc de paraules representava la idea de venir al Passeig del Mar a jugar amb el parc aventura que havíem muntat des del club alpí Palamós (CAP). La rebuda per part de tothom va ser excel·lent trobant-se més de 300 participants amb les seves respectives famílies i amics enfilant-se a un castell de cordes, al rocòdrom o al slackline. A més la Olga Cercós va delectar a petits i grans amb un dels seus fantàstics contes.



Després d'uns dies de descans, el dimarts 27 a la biblioteca municipal, es va passar el documental "La pedrera del Club Alpí". Un recull d'imatges, entrevistes, comentaris dels fills de socis que tan ben trenat va saber fer en Mikel Silva. El resultat va ser un audiovisual on es mostrava com veuen els infants la muntanya i com veuen als seus pares vers la seves aficions.

Finalment el divendres 30, novament a la Gorga, en Marc Rovira, veí de La Bisbal, ens va presentar el seu vídeo on recollia l'experiència personal d'un any vivint a Nova Zelanda envoltat d'aventura i natura.

A la vegada, mentre es celebraven les jornades, es va fer la 1a exposició de llibres de muntanya i natura amb la col·laboració de la Biblioteca municipal Lluís Barceló i Bou.





CLUB ALPÍ PALAMÓS

www.clubalpipalamos.cat



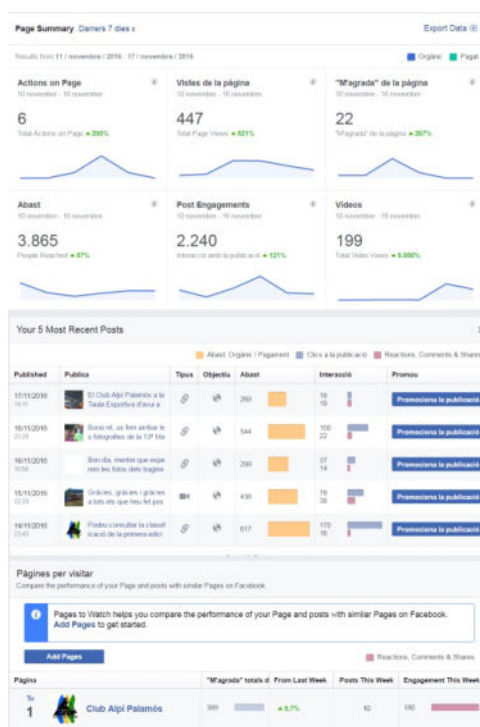
COMUNICACIÓ:

Obrim nous Canals de difusió del Club Alpí Palamós: Conscients de la constant evolució i dinamisme dels canals de comunicació, hem creat nous canals del Club Alpí Palamós per tal de donar a conèixer les nostres activitats a un ventall més ampli de persones i franges d'edat. Podeu compartir fotos, etiquetar les que feu mentre gaudiu de les vostres activitats de les programades pel club al nou canal d'**Instagram** a: <https://www.instagram.com/clubalpipalamos>

Si sou més de compartir notícies breus, ens podeu trobar també a **Twitter**, aquí veureu twits propis o retuits de notícies que facin menció del Club Alpí Palamós: <https://twitter.com/ClubAlpiPalamos>

I si voleu utilitzar el facebook, hem creat la **pàgina** de facebook que substitueix l'antic grup que hi havia: <https://www.facebook.com/clubalpipalamos> .

La creació de la pàgina ha fet que passem d'arribar a unes 50 persones de mitjana a tenir un abast de fins a 3000 i 4000 per setmana. Aquestes dades a més es poden consultar periòdicament a través de les eines d'analytics que ofereix facebook.



També hem creat un nou canal de youtube on anem penjant tot el material de vídeo produït pel Club: <https://www.youtube.com/channel/UCOyXyPOBHLbhtIx5pwcQI-Q?nohtml5=False>

Seguim utilitzant i actualitzant la pàgina web: www.clubalpipalamos.cat

També destacar que aquest any hem fet la primera edició de la Marxa dels Traginers en la que era possible inscriure's i fer el pagament de forma on-line i ha estat tot un èxit. Més de 230 persones han utilitzat aquesta forma d'inscripció el que avala la necessitat d'integració de les noves tecnologies en el dia a dia del club. A més hem pogut comprovar que informatitzar aquests procediments permet crear bases de dades automàticament, amb tots els participants de cada esdeveniment o activitat.

TRAILRUNNING:

Des de la vocalia de running, s'ha engegat un projecte de disseny, construcció i marcatge de varis recorregut per la zona de la vall de Bell-lloc . Així hem pogut senyalitzar i mantenir dos recorreguts coneguts com “la Llebre”, amb 5 km i 150 m+ i la “sargantana” de 8 km i 350m+ aproximadament. La iniciativa ha tingut molt bona rebuda entre marxants que desitjaven sortir a caminar per la vall i que patien per por a desorientar-se. Actualment s'està treballant en la elaboració del recorregut del “Senglar”, que tindrà uns 13.5 km i 550 m+ aproximadament.



També com a novetat dins de la marxa dels Traginers, s'ha disputat la Cursa dels traginers.

ALPINISME I ESQUÍ:

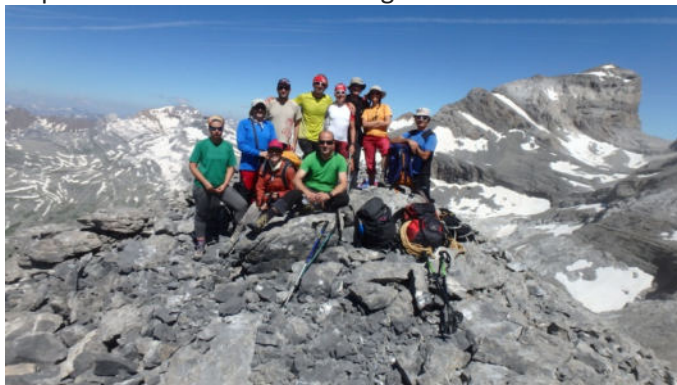
El 21 i 22 de febrer es va fer una sortida al Pirineu del Pallars, concretament al Mont-roig (2846m) amb 12 companys que van combinar les raquetes i l'esquí durant el cap de setmana. Es va realitzar l'ascensió al Mont-roig sortint des de formant dos grups, un dels quals va ascendir per la canal central i els altres per la ruta normal. Finalment van fer una impressionant baixada amb esquí per la pleta del prats.



El 16 d'Abril es va fer la sortida d'alta muntanya circular d'un dia a la zona de Bastiments-Bacivers, a on participar 6 companys .

L'11 i 12 de Juny 5 participants han fet la sortida al Carlit . Degut al temps inestable es va decidir canviar l'ordre de la sortida, deixant el dia de cim per diumenge i obviar la visita a la cova prehistòrica. Així doncs es va marxar dissabte per pernoctar al Refuge des Bouillouses i sortir cap el cim diumenge ben aviat a través dels llacs de les Bouillouses. L'aproximació al cim i el retorn es va realitzar fent una ruta circular que va permetre recórrer la majoria dels llacs.

El cap de setmana del 9 i 10 de Juliol, 10 companys del club van anar cap a la zona d'Ordesa. Allà van poder gaudir d'una ruta circular fent el següents cims: punta de las Escaleras 3027m, d'aquest passant pel glacial de Ramond al pic del mateix nom 3090m, espalda de Esparrets 3049m. Seguidament el pics de Baudrimont 3045-3028m després d'aquets i per acabar les ascensions pujaren a la punta de las Olas 3022m. Finalment baixant pel Gr11 es va arribar al refugi de Goriz.



ESCALADA

Al juny es va realitzar l'activitat d'escalada oberta a tots els socis. Va ser una jornada d'escalada d'iniciació per a tots aquells que volien provar-ho per primer cop, o que ja l'havien provada i volien continuar. La zona triada va ser al sector d'Ullà sud i en van participar un total de 18 escaladors. L'activitat va consistir en ensenyar les primeres nocions, com fer nusos bàsics, assegurar a un escalador de primer i de segon. També es va ensenyar la tècnica de ràpel, i es va muntar un punt de ràpel pels participants.



Jornada oberta d'iniciació a l'escalada (Juny 2016)

El club alpí palamós corona el cim del cerví - (4478m)



- Constituït el gener de l'any 1991, el Club Alpí Palamós celebra el seu 25è aniversari coronant el cim que dóna forma al logotip de l'entitat -

El Matterhorn o Cervino, és sense dubte la muntanya més emblemàtica d'Europa degut a la seva impressionant figura, està també catalogada com una de les més boniques del planeta. Aquesta gran piràmide de roca, ha estat sempre i segueix essent avui en dia, un dels cims més preuats per alpinistes d'arreu del món.

Per aquest motiu ara fa 25 anys, quan es va constituir el Club Alpí Palamós, es va decidir que el perfil d'aquesta muntanya passaria a ser la imatge i logotip de l'entitat.

Un any abans de constituir-se el Club Alpí Palamós, dos dels que serien els seus fundadors, en Miquel Àngel Romero i en Lluís Roperó van escalar amb èxit fins al cim del Cerví. Des de llavors hi ha hagut diversos intents però hem hagut d'esperar fins aquest passat 25 d'agost de 2016, a que la cordada de tres formada per en Jesús Correa, en Lluís Martí i la Violeta León, arribessin fins la mítica creu que corona aquest meravellós cim.

Per vies diferents:

L'any 1990 es va fer per la via Hornli de la vessant Suïssa i aquest any s'ha fet per la via Leone de la vessant Italiana. La diferència bàsica rau en la major verticalitat de la via Leone que fa sobretot més complicada la baixada del cim. Per aquesta raó molts alpinistes que pugen per la Leone, després fan la baixada per la Hornli (Suïssa) però el fet de que la cordada palamosina pugés i baixés per la Leone els va alliberar també el camí de tornada, sense trobar pràcticament ningú durant la baixada.

Com sempre recordem, una muntanya no s'ha completat amb èxit fins que la hem baixat, i en aquesta en concret, la baixada requereix una especial concentració i podríem dir que és tant o més tècnica que la pujada.

Per la seva posició, història, bellesa i dificultat tècnica, es tracta d'una escalada que podríem definir com a complexa i compromesa, en una de les muntanyes més boniques del planeta.

Hi ha muntanyes que per diferents factors, segueixen despertant el mateix interès anys després de les seves primers ascensions. El Cerví és una d'aquestes. Tot i que no s'escala com en els seus inicis i que el Club Alpí Italià i Suís l'han equipat amb algunes maromes (corda gruixuda per superar trams de parets verticals o desplomades), o cadenes, manté intacte el seu estatus. No en va, segueix tenint la taxa d'accidentalitat més alta de qualsevol pic dels Alps.

Estratègia:

Tot i que hi ha molts factors que s'escapen del control humà, els tres companys del Club Alpí han treballat de valent per assegurar-se'n de tenir opcions de fer el cim. Una bona preparació física i anar molt coordinats amb les maniobres d'ascensió, han estat claus. Altres factors com la meteorologia s'escapen del nostre abast, però en aquesta ocasió tot ha anat de cares, i s'han trobat amb un temps immillorable, punt que ha estat força condicionant per a contribuir en l'èxit de l'ascensió.

Aclimatació:

En Jesús, en Lluís i la Violeta, estan immersos en una exigent preparació per encarar un repte majúscul aquest proper 7 d'octubre, moment en el qual sortiran cap a Nepal a intentar coronar l'anomenat Cerví de l'Himàlaia, el majestuós Ama Dablam de 6856m.

Per aquest motiu acaben de passar una setmana als Alps entrenant en alçada i durant aquests dies han pogut fer fins a 8 cims de més de 4mil metres, entre ells el Cerví.

Detalls de l'ascensió:

El passat dimecres 24 d'agost es van llevar d'un càmping on estaven allotjats a la Vall d'Aosta amb l'objectiu de pujar fins al Refugi de Carrel a 3800m.

Cal tenir en compte que venien del Massís del Monte Rosa on havien fet un bon grapat de quatre mils, entre ells el Zumsteinpitze de 4469m i havien passat dues nits en alçada, incloent una nit al refugi més alt d'Europa, la Capanna Margherita a 4455m.

Això sense dubte va contribuir a que ja arribessin aclimatats a l'intent del Cerví i els va permetre pujar al refugi de Carrel ràpidament, amb una sensació molt positiva i sense ni rastre de cansament acumulat. Des de Carrel, dijous 25 a les 5 de la matinada començarien la jornada d'atac al cim. A les 8h ja havien arribat al Pic Tyndal. Des d'allà van perdre força temps degut a que certs passos són autèntics embuts i creen taps amb altres cordades, però de forma respectuosa, avançant-ne algunes de considerablement més lentes que ells i esperant-se amb les altres... a les 11.30h ja estaven al cim. Ho havien aconseguit.

Un cop feta la foto de rigor, calia tornar al refugi de Carrel. Sense baixar la concentració això sí, començava una llarga sèrie de ràpels i desgripades molt àeries i delicades. Quasi 7h més tard arribaven al refugi i l'endemà amb calma baixarien de nou a Cervinia per encarar el retorn a Palamós.



MARXES POPULARS, SOCIALS I FAMILIARS:

Sortida del 14 de desembre per Santa Llúcia. Com ja és tradició al nostre Club, vam tancar l'any fent una sortida social per Santa Llúcia i vam aprofitar per gaudir del recorregut llarg de la Marxa dels Traginers (19km). En acabat, com no pot ser d'altra manera, vam gaudir d'un bon dinar amb carn a la brasa i productes de la terra, a Can Pere Tià.



Sortida 31 de Gener de 2016: Sargantana i Montagut. La sortida en motiu de la doble inauguració de la secció social i familiar i del primer del conjunt de recorreguts senyalitzats a la zona de les Gavarres impulsat des de la secció de Running, la Sargantana. La sortida va ser una matinal de 3h de recorregut, uns 7km en total seguint la ruta de la sargantana amb desviació per fer cim al Montagut. Al finalitzar la sortida es va fer un petit picapica pels assistents.

La sortida va comptar amb la presència de 65 participants d'edats a partir dels 4 anys.



Sortida 10 d'Abril de 2016: Circular al Montgrí . Sortida matinal a la zona del massís del Montgrí. Es va seguir una ruta circular des de l'Ermida de Santa Caterina, d'uns 7km que es va allargar unes 3h fent parada i fonda al Castell del Montgrí. Ja de tornada, 4 participants van allargar una mica més el recorregut i van arribar fins el Puig rodó. La sortida va comptar amb la presència de 14 participants a partir dels 4 anys d'edat.



17è itinerari megalític a les Gavarres i l'Ardenya. Aquest any es va celebra al sector del Puig del Castell-Serra Llarga, Puig Gros i Era de la Llaca amb la participació de 50 companys i les inestimables explicacions d'en Xavier Niell.



A continuació, la transcripció del relat que es va fer a la web per part d'en Lluís Martí:

Després d'uns dies rebent les preuades pluges que ajudaran a mantenir verds els nostres boscos i millorar l'estat les reserves d'aigua de cara a l'imminent estiu, el bon temps ha volgut ser el protagonista del 17è Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya.

Són tres quarts de vuit del mati i un sol radiant ens dona la benvinguda al Descàrrec d'en Gironès (sector sud-oest de les Gavarres), on poc a poc van arribant els cotxes que acabaran omplint la zona d'aparcament. Prop de 50 participants han vingut a gaudir d'aquesta sortida on l'excursionisme, la història i natura es donen la ma per caminar plegats entre camins i corriols amagats, molts d'ells netejats expressament per aquesta ocasió.

Un cop més, la feina impecable del nostre soci i organitzador de l'acte, en Remi Serra, queda constatada només rebre el formulari que s'entrega a tots els participants. Un tríptic amb les explicacions de tot el que veurem al llarg de la sortida, i dos documents adjunts; el plànol de l'itinerari, i el perfil de la ruta. Tot queda perfectament detallat. Aquest diumenge recorrerem un total de 8'4km amb 250m de desnivell positiu acumulat.

Alguns dels punts més destacats que visitarem són la Roca e les Tres Rases, i la casa de Can Cantallops. De seguida arribarem al poblat ibèric del Puig del Castell, on ens aturarem a fer un mos i beure un xic de vi. Ara, agafarem un corriol curt i amb una pendent considerable, que ens recorda la feinada que han fet els nostres companys, en Remi i en Pere, per desbrossar i deixar-nos nets i transitables aquests corriols que pocs dies abans eren del tot inaccessibles. Alguns companys del grup s'aturen per mirar d'abraçar el suro de la Trinitat i fer-s'hi algunes fotografies. Tot seguit, trobem les inscultures del Puig de les Puces, descobertes pel mateix Xavier Niell l'any 2006 i que daten del 2700-2200 aC. Quin luxe aprendre i escoltar en directe al mateix descobridor d'aquestes cassoletes artificials i rituals.

Seguirem l'itinerari i passarem dues coves (Serra Llarga I, Serra Llarga II). La següent torna a ser un descobriment de Xavier Niell, la Cova de les Falgueres. En Xavier ens explica que l'ampli espai del seu interior va ser buidat i aprofitat en el passat com a lloc d'aixopluc per llenyataires i carboners.

Passem per la Cova Toixonera IV, descoberta pel mateix Remi Serra i la Mari Luz Bao l'any 2010. Acabarem visitant el Paradolmen de la Cova Toixonera I, la Cova Toixonera II i la III, les restes

arqueològiques del Mas de l'Era de la Llaca, l'Esquerda, Les Pedres Grosses, i el Paradolmen Jaume Abel. La diferència d'edat entre el participant més jove (10anys) i el de més edat (82 anys), demostra un cop més, que aquesta sortida està pensada perquè la puguin gaudir un gran ventall de persones. Marca un tret diferencial el poder comptar un any més amb la col·laboració de l'historiador i arqueòleg Xavier Niell, que potencia i dota de contingut aquesta activitat. Amenitza doncs la caminada amb les explicacions extretes dels treballs que ell mateix a dut a terme en aquesta zona, durant les passades prospeccions arqueològiques del novembre de 2013.



En Xavier s'explica amb gran fluïdesa i de forma molt entenedora per a tot tipus de públic, es nota que no només domina la matèria, sinó que n'és un apassionat. Coneix cada racó del bosc, cada turó i cada detall dels monuments que visitem. Amb gran interès escolta els dubtes i respon a totes les preguntes que se li fan al respecte.

Agrair un cop més la gran feina d'en Remi Serra, en P. Parra, i en J. Serratosà, que un any més ens han ofert la oportunitat de descobrir i si pot ser, valorar una mica més, el nostre patrimoni històric i cultural.

Sortida 12 d'Agost de 2016: Nocturna de les Llàgrimes de Sant Llorenç. La Sortida circular nocturna per la zona de Castell. Vam recórrer una ruta de 7km aproximadament durant unes 3h, mentre es feia fosc, per arribar finalment a la Platja de Castell a punt per sopar i gaudir de la pluja d'estels, les Llàgrimes de Sant Llorenç. En arribar a la platja el Club Alpí Palamós, va obsequiar els participants amb un petit picapica. La sortida va ser un nou èxit de participació, vam comptar amb 110 excursionistes a partir dels 4 anys d'edat.



13a edició de la tradicional Marxa dels Traginers celebrada el passat 13 de novembre. A la vall de Belllloc s'han aplegat 603 participants que han pogut gaudir dels dos recorreguts que s'han preparat per aquesta edició. A més qui ha volgut, també ha pogut competir en el recorregut llarg, disputant la cursa

dels traginers. El primer home i la primera dona se'ls hi ha gravat el seu nom al "bastó del traginer", el qual custodiaran durant un any fins a la propera edició.

EXPEDICIONS INTERNACIONALS

EL CLUB ALPÍ CORONA EL CIM DE L'AMA DABLAM EL 28 D'OCTUBRE DE 2016

Tres integrants del nostre Club, en Jesús Correa, la Violeta León i en Lluís Martí, van marxar el passat 7 d'octubre direcció Nepal amb l'ambiciós objectiu de coronar el cim de l'anomenada perla de l'Himàlaia, l'Ama Dablam de 6856m d'alçada. Per fer-ho, abans realitzarien un trekking d'aclimatació durant el qual assolirien els cims del Gokyo Ri de 5357m i el Lobuche East de 6119m.

Un cop arribats a Katmandú el dia 9 d'octubre, van instal·lar-se a l'hotel al centre de Thamel i van començar a preparar tot el material i el menjar que aniria amb ells durant el trekking d'aclimatació per separar-lo del material d'alçada i el menjar que farien servir a partir del camp base del Lobuche i l'Ama Dablam. Aquest darrer material i menjar aniria repartit en tres barrils i els esperaria directament al Camp d'alçada del Lobuche.

Després de fer les darreres gestions amb l'agència de Katmandú a través de la qual es va contractar un xerpa d'alçada i els serveis bàsics del Camp Base, el mateix dia 10 varen volar cap al petit aeroport de Luckla, des d'on començarien el trekking el mateix dia.

L'avió va patir un retard de 3h per una avaria i un cop a Luckla no els va arribar l'equipatge, però tot i això, es va iniciar el trekking per fer nit a Phakding i no perdre un dia d'aclimatació. El següent dia varen anar fins a Namche Bazar, i l'endemà des de Namche van fer una sortida fins al monestir de Thame i per tornar a dormir a Namche. Finalment, aquella nit uns portejadors els van fer arribar els equipatges que s'havien extraviat amb el vol de Luckla.

Des de Namche farien parades a Dole, Machermo, i Gokyo. El dia que varen arribar a Gokyo varen aprofitar per pujar al Gokyo Ri de 5357m d'alçada i tornar a baixar a dormir a Gokyo a 4700m. Aquests "puja i baixa" van molt bé per a l'aclimatació.



Cim del Gokyo Ri a 5357m

La jornada que venia a continuació seria dura, calia passar el Chola Pass (5450m) i fer una llarga travessa fins arribar a Dzongla a 4850m. Arribats a Dzongla, tocava un dia de descans que va anar molt bé ja que l'endemà havien d'intentar fer el cim del Lobuche East de 6119m.

El dia 18 arriben al Camp d'alçada del Lobuche East, on es retroben amb els tres barrils que havien preparat a Kathmandú amb tot el material i menjar d'alçada, i coneixen en Doma Chiri Sherpa, que s'uneix a l'equip ja fins al final de l'expedició.



Dins la tenda al C d'alçada del Lobuche

Al Lobuche però, en Doma porta un company amb ell, en Lakpa Sherpa, ens comenta que som dels primers en fer cim i ve a revisar les cordes fixes que porten poc temps muntades. El camp d'alçada del Lobuche East es troba a 5350m. A les 18h intentem agafar el son perquè ens hem d'aixecar a les 23h de la nit per esmorzar i sortir abans de la mitja nit. Durant tota l'ascensió en Lakpa Sherpa es situa al davant i va revisant cada estaca, posant-ne de noves on creu que cal reforçar la seguretat.

El 19 d'octubre a les 6:30h del matí van fer cim en Lakpa i en Lluís, seguits per en Jesús, i aquest per la Violeta i en Doma.



Cim del Lobuche East a 6119m

Després d'haver assolit amb èxit el Lobuche, i sense tenir cap problema greu d'aclimatació, es van dirigir al Camp Base de l'Ama Dablam, fent una parada abans al poblat de Periche. El dia 20 van arribar al camp

Base de l'Ama Dablam a 4600m. El 22 van pujar a equipar el Camp1 a 5800m amb menjar, tenda, gas etc, i varen tornar a baixar al Camp Base.

Compartien permís i serveis bàsics com la tenda menjador amb altres muntanyencs vinguts d'arreu del món. Amb nosaltres, dos alemanys, un suec i una xinesa. A la foto falten dos israelians que varen haver de marxar sense poder provar de fer cim ja que no hi havia la muntanya equipada encara.



Tenda menjador del Camp Base Ama Dablam amb la resta de companys

Amb d'incertesa de si s'acabarien muntant les cordes fixes a temps, el dia 23 van arribar un grup de sherpas al camp base i van assegurar que entre el 25 o el 26 estarien les cordes fixes a punt.

Es varen canviar els plans lleugerament per evitar tornar a baixar més al Camp Base i no perdre més dies. A més, des dels accidents del 2006 i el 2015 al C3, ha quedat absolutament en desús i ningú hi fa nit. Això implica que cal sortir des del C2 amb una molt llarga jornada per davant, i com que al C2 tampoc hi ha lloc per quedar-s'hi a la baixada, s'haurà de fer cim i baixar fins al C1.

El dia 26 van pujar a dormir al C1 novament, el dia 27 es va pujar fins al C2. Al C2 hi estarien poques hores, van descansar de 18h a 22h aproximadament, es varen preparar una mica d'esmorzar i abans de la mitja nit ja sortien per fer l'atac al cim.



Camp2 de l'Ama Dablam a 6100m "el niu de l'àliga".

Poc després de sortir del C2 es fa un flanqueig i de seguida es troben uns corredors de gel molt verticals. Durant l'ascens d'aquests corredors el company Jesús perd un crampó que cau centenars de metres avall en mig d'ela fosc sense possibilitats de recuperar-lo, i això l'obliga a abandonar. En Lluís continua l'ascensió i el segueixen la Vio amb en Doma Sherpa.

Puja el vent i la temperatura baixa notablement amb una sensació tèrmica per sota dels -20º. El vent no s'atura fins que arriben al cim. En Lluís arriba a dos quarts de vuit del matí, i la Violeta i en Doma Sherpa a les 9h aproximadament. A les 10h inicien la baixada tots tres.



Cim Ama Dablam 6856m

A les 18h aproximadament es retroben amb el company Jesús al C1, on fan nit el 28, i el dia 29 al matí inicien la baixada fins al Camp Base on podran celebrar amb els dos alemanys la fita aconseguida.

El dia 30 baixen fins a Tengboche, i inicien la tornada per la vall del Khumbu, aturant-se a Namche Bazar i Luckla. De Luckla agafaran un vol a Katmandú, on es tornarà perdre l'equipatge! Però seguint la l'estil Nepali, els barrils acaben arribant just a temps per agafar el vol de tornada a Bcn.

BTT

La Janet Puigròs fa un final de temporada increïble aquest 2016 emportant-se tres títols molt valuosos cap a casa.

Revalida el títol del Campionat de Catalunya 2016 en la modalitat Enduro de Btt.



CAMPEONATO DE ESPAÑA BTT ENDURO 2016

Clasificación de la prueba por categorías

Ck	[Ck]	Doc.	Licencia	Apellidos y nombre	Federación	Club	Categoría	Manga 1	Manga 2	Manga 3	Manga 4	Tiempo	Diferencia
Categoría: FEM													
1	(1)	116	34879010	DUARTE CASTRO DENBEE	GALICIA	SELECCION GALLEGA	FEM	8:13.98	7:47.57	6:58.42	4:55.20	27:55.17	
2	(2)	117	41527350	PARGONIA MIRANEA JIMET	CATALUÑA	SH CLUB ALPI PALAMOS	FEM	9:22.59	8:31.82	7:27.37	5:32.56	38:54.34	2:58.17
3	(3)	114	10846118	GONZALEZ GONZALEZ CORROFO	PRINCIPADO	ASTURBIKE GJON	FEM	9:52.60	8:52.35	7:43.20	5:33.34	32:01.49	4:06.32
4	(4)	115	53704943	ALCANTARA GUERRERO MIRIAM	ANDALUCIA	INDEPENDIENTE	FEM	10:03.00	8:56.47	7:43.88	5:34.56	32:17.91	4:22.74
5	(5)	118	43163674	PIRO MASTRACHO VICTORIA	ISLAS CANARIAS	BIKETHERORE	FEM	10:44.24	9:49.76	8:51.90	5:52.27	35:18.17	7:23.00
6	(6)	121	18045425	MONZON VAL MARGA	ARAGON	VALLE DE BENGOUE, A.C.	FEM	10:46.51	10:00.58	8:28.98	6:08.90	35:24.97	7:29.80
7	(7)	123	46692893	RUIZ CARRANCO ELIZABETH	CATALUÑA	SH BIKES CLUB OCELSTA	FEM	11:07.40	9:57.40	8:55.11	6:34.61	36:34.52	8:39.35
8	(8)	125	4213977	MARTIN DIAZ MARGA	COMUNIDAD	BIKES 101 C.D.E.	FEM	11:26.97	9:52.44	9:17.19	6:21.57	37:08.87	9:04.90
9	(9)	119	2862306	RODRIGUEZ CABALLERO CARLA	COMUNIDAD	BIKE MADRID	FEM	12:14.94	10:18.65	9:32.15	6:17.38	38:03.13	10:07.96
10	(10)	124	46817045	FALGUERA GONZALEZ ISABEL	CATALUÑA	SHAT JOAN DESPI. CLUB OCL	FEM	18:54.87	32:14.63	28:51.13	12:45.62	1:02:46.25	1:04:51.08
Abandonos - Manga 3													
		120	73656353	VIANA MARTINEZ JUDITH	COMUNIDAD	CULTURES-SPECIALIZED	FEM	13:04.87	36:11.62				
		126	72582247	HERREROS MARBAS VICTORIA EM	CATALUÑA	GALVESPOR. CLUB OCLIST	FEM	12:22.26	11:19.69				

Fotos del podi del Campionat de Catalunya 2016 i classificació del Campionat d'Espanya



Poques setmanes després es presenta al campionat d'Espanya de la mateixa modalitat, i queda **subcampiona d'Espanya del 2016**.

I per si fos poca cosa, guanya també ocupant la primera posició de la classificació general a la **Copa Catalana d'Enduro Btt**, que consta de 6 proves que es realitzen al llarg de tota la temporada i de les quals 5 puntuen.

FORMACIÓ

Al març es va celebrar un curs d'iniciació a l'esquí alpí a les pistes de Vallter a on van participar un total de 10 persones. L'activitat era oberta a tothom i un monitor va donar les indicacions pertinents perquè tots sortissin contents i amb més coneixement sobre l'habilitat d'esquiar.

Al llarg del curs lectiu, s'ha portat a terme el 9è Curs Municipal d'iniciació a l'Escalada amb alguns centres escolars de la vila. El lloc on s'ha realitzat la formació ha estat com cada any al rocòdrom instal·lat pel Departament d'Esports dins del pavelló municipal. El monitoratge va a càrrec d'en Marius Pla.

MATERIAL I SEU SOCIAL

Durant aquest període s'ha realitzat inventari i revisió del material i s'han descartat alguns estris que considerem no aptes pel seu ús.

Donat que la seu social no és visitada amb regularitat els divendres a les 22h, la responsable de material canvia el sistema de préstec, establint que el soci interessat sigui qui contacti per telèfon o whatsapp amb la responsable de material per acordar el moment de transacció.

Actualment, el debat que es proposarà en assemblea és establir un sistema perquè els socis que tinguin interès en obrir la seu social els divendres nit puguin obtenir les claus de consergeria.

Des de la vocalia es proposa llistar socis interessats que es responsabilitzin d'obrir i tancar el club els divendres, deixant les seves dades a consergeria.

Si la seu del club torna a estar activa els divendres, es valorarà ampliar el sistema de préstec de material als divendres.

D'altra banda, també s'ha considerat canviar la ubicació del club a un local més cèntric.

Durant aquest any s'ha adquirit:

- Impressora
- Motoserra
- Renovació de 2 cordes
- Carregador de walkies
- Spot Gen3 (sense cost)
- En tràmit, adaptació d'antiboots a 3 parells de crampons
- Eines i material de neteja per condicionar la seu

Hem realitzat dessuadores de color blau amb caputxa i logotipades amb l'escut del club aportant una quantitat subvencionada en el marcatge de la mateixa. La resposta del soci ha sigut excel·lent encarregant-se'n un total de 53 unitats de les quals encara en queda alguna lliure.

RECONEIXEMENTS AL CLUB

L'Ajuntament de Palamós homenatja als membres de l'expedició al Ama Dablam.



L'Ajuntament de Palamós ha homenatjat els tres membres del Club Alpí Palamós, integrants de l'expedició al cim del Ama Dablam, de 6.856 metres, situat a la serralada de l'Himàlaia.

Es tracta concretament de Jesús Correa, Violeta León i Lluís Martí que a principis del passat mes d'octubre van iniciar aquesta expedició, que després d'un procés d'aclimatació a aquesta zona del Nepal, va culminar amb èxit el divendres 28 d'octubre.

L'homenatge va tenir lloc ahir dijous, a les 20 h, a l'Ajuntament de Palamós, i va consistir en la recepció dels muntanyencs i el lliurament de plaques commemoratives. L'acte va ser presidit per l'alcalde de Palamós, i va comptar amb la presència dels regidors d'Esports i Joventut, el president del Club Alpí Palamós, així com de diversos membres d'aquesta entitat i de familiars dels tres homenatjats.

L'alcalde va felicitar als muntanyencs i va encoratjar l'entitat palamosina a seguir treballant des de la base per fomentar l'activitat de muntanya i els valors de l'alpinisme entre la societat local. Els tres expedicionaris a l'Ama Dablam van agrair l'homenatge i el suport que l'Ajuntament ha donat a aquest projecte, un agraïment que van fer extensiu a les empreses i persones que hi han col·laborat per fer possible fer aquest cim.

El Club Alpí Palamós

Durant l'acte l'alcalde de Palamós també va agrair la tasca del Club Alpí Palamós, al president del qual li fa entrega d'una placa commemorativa de la gesta dels tres muntanyencs. El Club Alpí Palamós és una associació excursionista del municipi que té com a objectiu donar a conèixer i apropar la muntanya i el patrimoni natural als seus associats.

ACTIVITATS DESTACABLES DELS SOCIS

En Francesc Francès i la Joaquima Salvatella durant el cap de setmana del 30, 1 i 2 d'octubre varen assistir convidats per l'Oficina de Turisme dels Pirineus Orientals a un tast del "Tour del Canigó". Es tracta d'un recorregut de 83,7 km. amb un desnivell total (D+/D-) de 4450 m. Amb un temps de marxa per dia d'entre 7 i 8 hores i amb una durada d'entre 5/ 6 dies enllaçant els refugis de Batere, Sant Guillem, Les Conques, Marialles i Cortalets amb possibilitat de fer el Cim del Canigó. Ells varen fer 3 refugis amb dos dies de caminada.



Miguel i Ian Silva han participat en alguna cursa de muntanya (Cerdanya Sky Line), en el Raid Costa Brava categoria iniciació, hem realitzat l'ascensió al Midi d'Ossó i la volta circular als llacs d'Ayous, hem fet el barranc d'aigua de les Espones (Vall Fosca), via ferrada de la Teresina en Montserrat, entre altres activitats. A títol personal, a destacar el barranc d'Eriste tram III i IV (Benasc) i la ultra de 85 km del Trail Bisaura classificat 5e i 1er categoria veterà.

Una vegada més i no per això menys important, agrair a tots els socis i voluntaris, la col·laboració que d'una manera o altre rebem, tant sigui en la participació de les activitats, com en l'organització, en l'assessorament o en l'opinió, amb l'aportació de tots aconseguim que tot resulti millor i s'enforteixi la família.

Salut i muntanya companys!

A Palamós a 25 de novembre de 2016.

La Junta del Club Alpí Palamós