

## > Notícies i propostes del Centre Excursionista de Terrassa

# Espai CET



### A l'hivern, raquetes o bé amb esquís

Arriba l'hivern i el fred i la neu s'ensenyoreixen de l'alta muntanya. La bellesa del mantell blanc que les cobreix, però, amaga la dificultat d'accedir-hi. La neu fonda, a vegades traïdora, fa que les ascensions siguin pensoses.

Sovint, fins i tot inassumibles per als humans, que no estem preparats per plantar cara a les dures condicions de hivernals.

Tanmateix, tenim el recurs de les raquetes i de l'esquí de muntanya. Ambdós sistemes són fruit de la necessitat d'adaptar els nostres cossos a unes condicions extremes i tots dos comparteixen el mateix principi: repartir

el pes del nostre cos en una superfície més gran de manera que la neu no ens enfonsem en la neu tova en avançar.

Les tècniques per avançar amb aquests dos enginyers, però, són molt diferents. Les raquetes estan pensades per caminar, pas a pas, damunt la neu mentre que els esquís, que van aparèixer per primer cop en zones de muntanya

dels Alps, serveixen per lliscar i ens permeten aprofitar més l'esforç a la pujada i el pendent dels vessants a la baixada.

És gràcies als esquís de muntanya i a les raquetes de neu que podem continuar explorant les muntanyes durant els mesos d'hivern i gaudir de la suavitat d'aquests paisatges, quan la natura s'atura, la llum es torna més suau i la neu amoroseix el relleu dels vessants.

### La proposta

Explorar la muntanya a l'hivern és una activitat de risc. Les inclemències del temps, els perills que amaga la neu, les allaus o els canvis meteorològics sobtats són només alguns dels perills que ens podem trobar de manera inesperada. Per aventurar-nos pels cims i per les valls cobertes de neu cal conèixer les tècniques per avançar aprofitant al màxim l'energia dels nostres cossos, saber reconèixer les condicions de la neu i del glaç, poder identificar els perills que podem trobar-nos en aquest entorn hostil i dominar l'ús dels materials i equips que ens poden ajudar en cas de trobar-nos amb alguna dificultat.

Al Centre Excursionista de Terrassa creiem que la seguretat és el més important, però també pensem que gaudir de la muntanya a l'hivern és una experiència única que els amants de la muntanya no ens volem perdre. Per aquests motius a l'EMCET fem un incís especial en la formació en aquestes matèries: les raquetes de neu, l'esquí de muntanya i, també, l'escalada en gel. Gaudiu de la muntanya a l'hivern, però feu-ho amb seguretat. I si no teniu l'experiència suficient, adquiriu-la participant en qualsevol dels cursos i tastets que l'EMCET ha preparat per als primers mesos de l'any. Trobareu tota la informació al QR que acompanya la fotografia.

## Les activitats de gener

### INFANTIL, JUVENIL I FAMÍLIES

#### Coneixermon

16 de gener: Tines de la vall del Flequer

### SENDERISME

#### Horitzons

8 de gener: Castell de Milany

#### Passejades pel Parc

12 de gener: Creu de Lleonar

#### Travessades familiars

23 de gener: Terres del Gaià i Gorg Negre

#### Senders

23 de gener: Camí dels Nyerros 6a etapa

### MARXA NÒRDICA

Les sortides dels divendres

14 i 15 de gener: Curset d'iniciació a la Marxa Nòrdica

### CIÈNCIES NATURALS

#### Ornitologia

15 de gener: Torrent Gran d'Abrebra

#### Botànica

16 de gener: Font de la Misèria i llac Petit

### EXPOSICIONS

Fins al 7 de febrer: LXXXI Concurs fotogràfic de l'entitat.



Trobareu tota la informació del Centre Excursionista de Terrassa i les nostres activitats a:



ce-terrassa.cat

### EMCET · ESCOLA DE MUNTANYA

11 de gener: Curs · Medicina de muntanya · bloc III  
16 de gener: Tartet · Iniciació a les raquetes de neu  
18 de gener: Conferències · Com evitar les lesions típiques del trailrunning?  
23 de gener: Tastet · Iniciació a l'escalada en gel  
25 de gener: Curs · Alpinisme nivell I

### I DURANT EL CURS, A L'EMCET:

#### Tastets:

- Raquetes de neu
- Escalada en gel
- Progressió amb piolet i grampons i tècnica en corredors de neu
- Esquí de muntanya

#### Cursos:

- Alpinisme nivell I
- Alpinisme nivell II
- Escalada nivell II

#### Conferències:

- Tècniques per evitar lesions típiques del trailrunning

