



MUNTANYA: ESPORT I AVENTURA

Serra de Llaberia i Mola de Colldejou (Baix Camp)

10 de febrer de 2019

Itinerari: Pratedip-Colldejou per la serra de Llaberia, i la Mola des de Colldejou

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

www.santjust.org/seas



*Recorregut del refugi del coll de Torn al coll de la Llosa.
Les fotos són de Jordi Gironès.*

Les raquetes posen la neu a l'abast de tothom

Les rutes amb raquetes ens permeten travessar pràcticament qualsevol terreny nevad, des de vessants suaus fins a rius congelats. S'han convertit en una eina fonamental per gaudir de la muntanya a l'hivern. Però la seva millor virtut és la senzillesa amb la que es pot practicar esport; qualsevol persona que sigui capaç de caminar, pot calçar-se'n unes. Qualsevol terreny nevad és bo per recorre'l amb raquetes. No és necessari que hi hagi molta quantitat de neu, ni que aquesta sigui molt dura; n'hi ha prou que el peu s'enfonsi lleugerament sobre el terreny.

Alguns consells per a la compra de raquetes de neu

El primer consell seria, si mai no heu caminat sobre raquetes de neu, que abans de comprar-ne unes les llogueu i vegeu si us agrada. Un cop superada la primera prova, la següent cosa a tenir en compte és quin tipus d'activitat es vol practicar: terrenys plans o escarpats, freqüència d'ús estimada, etc.

I ara algunes idees a considerar abans de comprar unes raquetes:

- Pes i talla de sabata de l'usuari/a. Acostuma a haver-hi versions per a homes i dones en base a aquestes característiques de la persona.

- Alces ajustables amb els bastons: per no haver d'ajupir-se. Les alces faciliten molt l'ascensió i fixació al terreny al distribuir millor el pes.
- Amplada de les raquetes: com més estretes siguin, més fàcil resultarà la marxa. Unes raquetes amples obliguen a caminar una mica eixarrancat. De 20 a 22 cm és una amplada prou còmoda. No obstant això, per transitar per neus fresques i fondes, més amplada dona més estabilitat i evita que el peu s'enfonsi massa a cada passa.
- Ganivetes laterals: per facilitar els flanquejos en pendents drets, una de les maniobres més complicades amb raquetes, en la meua opinió.
- Bones punxes davanteres: per millor subjecció en neus dures i inclinades.

Algunes tècniques per a la marxa amb raquetes de neu

Aixecar-se en neu fonda: sovint ens hem trobat que caiem i no sabem com alçar-nos de nou. Si porteu bastons (del tot recomanable), poseu-los sobre la neu en forma de creu a la banda de muntanya en un pendent i poseu-hi una ma al punt mig. Després us poseu de genolls, mirant a muntanya, si esteu en un pendent i proveu de col·locar un peu a terra i després l'altre.

Formar una base estable, sovint en pendent: traspasseu el pes a les puntes dels dits i després al talons. També lateralment cap a la banda de muntanya, per acabar formant una petita lleixa que us doni estabilitat.

Obrir traça en neu fresca: és una experiència molt bonica, però alhora feixuga. En funció de la fondària de neu nova, la dificultat s'incrementarà. Convé fer petjades lentes i sòlides i anar fent rotacions: que la primera persona passi al final al cap d'una estona i així consecutivament.

Ascensió en pendent inclinat: amb pendents moderadament inclinats, la tècnica de l'espina de peix és útil. Consisteix en pujar de cara al pendent i obrir les raquetes cap a fora, de forma que adopten forma de cunya. És la mateixa tècnica que s'utilitza en esquí



Pujant el cim del Coma Morera.

nòrdic. En pendents més inclinats convé pujar flanquejant, mirant d'assegurar bé la banda de muntanya de la raqueta posant-hi el pes en aquesta banda. Per aquests flanquejos amb neu una mica dura, unes bones ganivetes laterals resultaran molt útils. Una altra opció per pujar més exigent i amb neu fresca consisteix en pujar pel dret fent una bona petjada, de forma que anem formant graons, que facilitaran molt l'ascens de les següents persones. En aquest cas també recomano fer rotacions.

Descens per pendent inclinat: les mateixes tècniques emprades per pujar serveixen per baixar, llevat de la tècnica de l'espina de peix. Personalment, prefereixo portar la talonera fixada per baixar, ja que dóna més seguretat. A més d'aquestes tècniques, també podem deixar-nos lliscar com si esquiéssim, en funció de les condicions de la neu i ens queda sempre el recurs del "culembaixem", que pot treure'ns d'una situació compromesa i riure tots plegats.

Manu Llabrés
SEAS, març de 2019

Les excursions

L'itinerari llarg s'enfila a la serra de Llaberia des de Pratdip recorrent l'espectacular Racó de la Dòvia fins a enfilar-se al Portell de la Dòvia i assolir el cim de la Miranda, sostre de la serra de Llaberia havent fet un desnivell de 694 m (IBP de 87).

Hi haurà la possibilitat de fer l'alternativa de Pratdip a la Miranda per la cresta de la Seda (places limitades per les especials condicions de l'itinerari) IBP de 97.

Ambdós itinerari conflueixen al cim de la Miranda i davallen finalment a Colldejou pel Portell en un descens de 502 m i havent fet 12 km.

L'excursió més curta puja a la Mola de Colldejou des de Colldejou. Són 9 km en total (anada i tornada) amb 504 m de desnivell, que es pugen i es baixen pel mateix camí. L'IBP és de 46.

Ambdues excursions trepitgen terrenys calcaris amb pinedes de pi blanc o pinassa, i carrascars. Als terrenys no arbrats hi ha brolles de romaní, timonedes i llistonars.



Vessant nord de la serra de Llaberia.



La Mola de Colldejou des de la serra de Llaberia.