

CLUB ALPÍ PALAMÓS



Nom president: Sr. Oriol Borràs Cajigós
Adreça social: Plaça Vila-romà, 1 - 17230-Palamós (Pavelló Municipal d'Esports)
Telèfon: 669 113 764 **Fax:** 972 318 860
a/e: comunicacio@clubalpipalamos.cat / **web:** www.clubalpipalamos.cat
Facebook: www.facebook.com/clubalpipalamos / **Instagram:** www.instagram.com/clubalpipalamos
Twitter: twitter.com/ClubAlpiPalamos
Núm. Registre Municipal d'Entitats Ciutadanes: 49
Núm. Registre Direcció General de l'Esport: 6.933
Núm. Federació Entitats Excursionistes de Catalunya: 0817044
Núm. Cens d'Organitzadors d'Activitats Fisicoesportives: C-174
CENS ESPORTISTES: 170 NOIS (105) NOIES (65)

HISTÒRIA DEL CLUB

Acabem de celebrar el 25é aniversari del Club Alpí Palamós i podem dir ben orgullosos que malgrat néixer arran de mar, no hi ha símptomes de mal d'alçada i la nostra entitat segueix gaudint d'una salut de ferro.

Durant aquest quart de segle el club ha conegut moltes persones i tant diferents com diverses són les formes de gaudir de la natura, nexa d'unió entre totes elles.

Com és evident, al llarg de tants anys el Club també ha viscut diferents relleus en les seves juntes directives. Des del primer president José Eloriaga, designat l'any 1991, fins arribar al darrer president sortint, en Pere Llauredó, que ha portat el comandament de la nau amb una gran dedicació durant els darrers 10 anys.

En Pere doncs, ha estat (serà per molt temps) la persona que ha ostentat durant



Alpinisme - Cresta del Sabre camí al Gran Bachimala

un període més llarg de temps el càrrec de president en la història del nostre Club. Una dècada sencera al capdavant d'una entitat en constant creixement mereix

,sens dubte, un gran respecte pels qui ara agafem el timó.

El divendres 27 de novembre de 2015, l'Assemblea General de socis i sòcies del Club Alpí Palamós, va escollir la candidatura encapçalada per l'Oriol Borràs Cajigós com a president de la nostra entitat pel període 2015-2019. La resta de companys que formen la nova junta són: Lluís Martí (sots president i responsable de comunicació i noves tecnologies); Francesc Riera (tresorer); Jasmina Batlle (secretària); Anna Reyner (vocal social i família); Miquel Silva (vocal de trailrunning); Maria José Salvador (vocal de material i seu social); Violeta León (vocal d'escalada); Jesús Correa (vocal d'alpinisme) i Lluís Viñals (vocal de btt).



Esquí de muntanya



Raquetes de neu a la Vall d'Aran

Els que tenim la immensa sort de viure a Palamós podem dir que vivim arran de mar i, alhora, a peu de muntanya. Podem dir que el jardí de casa nostra és un massís anomenat "Les Gavarres" i que sentim els Pirineus com l'escola en la que qualsevol amant de la muntanya es voldria graduar.

Envoltats de natura, de terra i de mar. Capbussar-nos avui i demà, pujar un cim. Aquesta és la nostra grandesa, el nostre

distintiu i, potser, qui sap, el que ha fet que en terra de pescadors existeixi un grup tant nombrós i actiu amants de la muntanya en totes les seves vessants.

La nova junta agafa les regnes de l'entitat amb la mateixa il·lusió que els seus predecessors, amb l'objectiu clar d'oferir un refugi acollidor per a tothom que vulgui compartir activitats, aventures o experiències de qualsevol tipus relacionades amb



Canal estreta del Gra de Fajol



Camí de Cavalls 185 km Menorca

els valors que ens caracteritzen: el respecte, l'estima, la difusió i la protecció del medi natural.

ON SOM I QUÈ FEM?

Des de l'any 2003 i a dia d'avui, la seu social es troba al Pavelló Esportiu Municipal.

El gran equip de persones que formen el Club Alpí Palamós comparteix la passió per la muntanya i gaudeixen de formes molt diverses: practicant el senderisme, l'ex-

cursionisme de mitja muntanya, l'alpinisme, l'escalada tan esportiva com clàssica, les marxes, el barranquisme, les vies ferrades, les expedicions, la recuperació de camins, l'esquí de muntanya, les raquetes de neu, la bicicleta de muntanya, les curses de resistència de muntanya etc...

A més al nostre club també trobaràs mostres audiovisuals, cursets o jornades dedicades a la conservació del patrimoni.

Al llarg de l'any el Club Alpí Palamós organitza diversos actes esportius oberts al públic en general com per exemple els Itineraris Megalítics a les Gavarres i l'Ardenya, la Marxa dels Traginers, la Recuperació del Castell de Vila-romà o les Jornades de Muntanya i Natura.

En la mateixa línia de fomentar l'esport de base, el Club Alpí Palamós amb el suport del Departament d'Esports de l'Ajuntament i a través del programa "Programa Escolar Municipal d'Iniciació a l'Escalada", ha estat un dels pioners en realitzar un programa d'escalada escolar en horari lectiu adreçat a tots els alumnes del cicle mitjà i superior de primària dels centres escolars del municipi.

Sortides i expedicions nacionals i internacionals:

Durat tots aquests anys el Club Alpí Palamós ha visitat muntanyes d'arreu de món, incloent curses de muntanya o expedicions en llocs com: Muztagh Ata (Xina); Elbrus i Kazbek (Caucas); McKinley/Denali (Alaska); ChoOyu, Amadablam, Island Peak, Chulu Oest, Pisang Peak i Stok Kangri (Himàlaia); Illimani, Illiniza, HuaynaPotosí, Cotopaxi,



Sortida social i familiar

Chimborazo i Aconcagua, Nevado Coropuna (Andes); Montblanc, Cervino i Dom (Alps); M'Goun i MountMeru (Àfrica).

També participa en marxes de resistència, duatlons i curses muntanya, tant d'àmbit nacional com internacional (Tor des Geants, PTL Montblanc, UltraTrail de Madeira, Ultra Trail Emmona, Cerdanya Skyline, TrailRocacorba, etc...).

ALGUNES DE LES SORTIDES QUE HA FET EL CLUB (JUNY'15 A MAIG'16)

Marxes populars:

La 12a Marxa dels Traginers celebrada el diumenge 9 de novembre, la recorda-

rem pel procés participatiu que va provocar una mobilització ciutadana sense precedents al nostre país. El club es va voler afegir donant samarretes grogues amb el logo *traginers* i amb el lema "Omplim de groc la Vall de Bell-lloc". L'edició es va celebrar sense incidències en una matinal de diumenge en la que el temps es va donar una treva. La participació es va enfilir fins els 705 marxaires inscrits.

El 17è Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya va aplegar una cinquantena de participants al Sector Puig del Castell - Serra Llarga - Puig Gros - Era de la Llaca. Destaquem, com sempre, la gran tasca divulgativa d'en Remi Serra, Pere Parra i l'arqueòleg cassanenc Xavier Niell.

Les sortides socials:

Vall del Bell-Lloc, cim del Montagut i castell de Torroella de Montgrí; camins de ronda de l'estimada Costa Brava i Pla de l'Estany.

Les sortides d'escalada han estat (a Montserrat el Gorro Frigi per la Via Badalona; la Paret Bucòlica d'Oliana per la via terra de Dinosaurès; diferents vies a Solius, Ullà i l'Estartit i l'Esperó dels Llops a la Garrotxa.

Curses de muntanya:

Els nostres corredors han participat en diverses curses: Ultra Trail Emmona 172 km; PTL del Montblanc (300 km i



+26.000 m); camí de Cavalls de Menorca (185 km i + 3.500 m); Esquella de Pardines 22 km; TrailBisaura 80 km; AdventureTrail series 35 km; Centuria Trail 38 km; Trail Rocacorba 20 km; Cerdanya Skyline 21 km; RiudaTrail i Puigsacalm Extreme ...

Esquí de muntanya:

Al llarg d'aquest hivern s'han fet diferents sortides assolint diversos cims: Tuc de Bacivers; Tuc de Pedescauç; Cap des Closes i Tuc de Parros; Mont Pius; Roca Tolosa; Tuc des Neres; Tuc des Cambes; Montludè; Tuc des Paletes; Pic de Monestero; Tuc de Balaguera (Vall d'Aran); Pic de la Portella dels Colells (And); Pic Peric (Capcir); Pic de Montroig; Pic de Ventolau; Noucreus o Fossa del Gegant.

Alpinisme:

En estil alpi s'han assolit diversos cims: Puerto de La Pez 3.018 m; Pico de la Pez 3.024 m; Abeillé 3.029 m; Marcos Feliu 3.057 m; Pequeño Bachimala 3.061 m; Punta del Ibón 3.100 m; Punta Ledormeur 3.120 m; Gran Bachimala 3.177 m; Monte Perdido 3.355 m; Punta del Sabre 3.136 m; Cilindre de Marboré 3.328 m o el Gran Bachimala 3.177m.

Bicicleta de muntanya

Janet Puigròs ha estat campiona de la Copa Catalana d'Enduro BTT 2015

Campanyes

Enguany la plataforma "Recuperem el Castell de Vila-romà", integrada pel Club Alpi Palamós i l'ADF Gavarres Marítima, va portar a terme la 10a fase de neteja del castell. Les feines de neteja i desbrossament d'aquest indret històric es van examplar i permeten tenir-lo en unes mínimes condicions visitables.

Cursets

Hem fet un curs d'iniciació a l'esquí alpi a les pistes de Vallter 2000

Escoles:

S'ha dut a terme el 9è curs municipal d'iniciació a l'escalada amb tots els centres escolars (CEE Els Àngels, Escolai Vedruna, INS Palamós, Escola Vila-romà, Escola La Vila i Col·legi La Salle) al rocòdrom instal·lat a l'interior del Pavelló Municipal d'Esports de Palamós. El monitoratge ha anat a càrrec d'en Marius Pla.

Social:

-El passat mes de maig vam recollir una placa commemorativa per part de la FEEC al CCCB de Barcelona en reconeixement als 25 anys d'història del nostre club.

-El 13 de març, en Jan i l'Erin es convertiren en els socis més joves del club en coronar l'emblemàtic cim del Montagut, amb només 3 mesos d'edat!

-Tornarem a participar, per 6a vegada, en la Festa Major de Palamós gestionant una barraca.

Obrim nous canals de difusió del Club Alpi Palamós:

Conscients de la constant evolució i dinamisme dels canals de comunicació, amb l'objectiu de donar a conèixer les nostres activitats a un ventall més ampli de persones i franges d'edat, hem creat nous canals de difusió del Club Alpi Palamós.

Podeu compartir fotos, etiquetar les que feu mentre gaudiu de les activitats programades al club al nou canal d'**Instagram**: <https://www.instagram.com/clubalpipalamos>

Si sou més de compartir notícies breus, també ens podeu trobar a **Twitter**: <https://twitter.com/ClubAlpiPalamos>

I si voleu utilitzar el **facebook**, hem creat la pàgina:

<https://www.facebook.com/clubalpipalamos>

També disposem d'un nou canal de **youtube** on anirem penjant tot el material de vídeo produït pel Club:

<https://www.youtube.com/channel/UCOyXyPOBHLbhtlx5pwcQI-Q?nohtml5=False>

Continuem amb la nostra pàgina **web**: www.clubalpipalamos.cat

NOUS PROJECTES 2016

Vocalia social i família

Creiem fermament que l'educació dels més petits és la clau per poder mantenir sans els nostres boscos, les nostres muntanyes i el nostre entorn privilegiat, en definitiva, el nostre patrimoni natural.



Una setantena de participants, la majoria nens i nenes al cim del Montagut

Per aquest motiu entre altres projectes, aquest 2016, neix la nova vocalia de "Social i família" adreçada als més petits de la casa amb l'objectiu de crear sortides aptes per a qualsevol edat de manera que, mares, pares i fills puguin gaudir d'una jornada on la natura sigui la principal protagonista i els millors mestres.

Itineraris marcats a la vall del Bell-lloc

Seguint la traça d'alguns animalons podràs descobrir noves rutes sense cap perill per trobar el camí de tornada. Aquesta iniciativa, de la vocalia de "running" del Club Alpi, té com a objectiu principal fomentar la descoberta d'un entorn tan preuat al municipi de Palamós com és la Vall del Bell-lloc. Totes les rutes surten des del parc infantil (Hutchinson).

S'han senyalitzat una sèrie d'itineraris que varien tant en distància com en dificultat en metres de desnivell positiu acumulat. Aquests recorreguts permetran als usuaris, tant locals com visitants que passin per la nostra vila i tinguin ganes de practicar una mica d'esport, gaudir d'aquest fantàstic entorn sense perill de perdre la ruta i amb la certesa de saber quin temps aproximat trigaran, quants quilòmetres faran i a quin desnivell s'enfrontaran.

Ara mateix el Club Alpi Palamós te marcadetes:

- Ruta del Llangardaix, de 5 km i + 143 m
- Ruta de la Llebre de 8'6 km i + 341 m
- Ruta del Senglar de 14 km (en construcció)



QR de la Ruta de la Sargantana a Wikiloc



QR de la Ruta de la Llebre a Wikiloc



OPINIÓ

NEPAL. UN ANY DESPRÉS DEL TERRATRÈMOL

La gent del Nepal es caracteritza per ser tan amable com forta i resistent a les condicions més dures a les que es pot afrontar una persona. Però Nepal també és un país pobre i necessita com tants altres països el turisme. Això sí, un turisme molt específic, forjat al llarg dels anys amb molt esforç. Un turisme que gira entorn al muntanyisme, als llargs trekkings, a la natura, l'expedició i l'aventura...

Aquest turisme permet generar un gruix de serveis que donen feina, a la seva gent, i progrés socio-econòmic al país, sense malmetre aquest paradís de selva, roca i gel.



Tot això però, després del devastador terratrèmol de l'abril de 2015, es va congelar com les glaceres que tants somiem en escalar. Immediatament després d'aquest episodi, la gran majoria d'expedicions es

van cancel·lar i un terrible descens de viatgers va deixar sols, oblidats, enterrats sota la imatge del terratrèmol als que, any rere any, ens havien facilitat tan curiosament poder descobrir el seu increïble país.

No obstant això, la impressió sobre el terreny és que aquest no és un país esborrat del mapa ni arrasat pels sismes. El seu patrimoni cultural segueix essent immens malgrat que hagin caigut alguns temples, la seva naturalesa i la simpatia de la seva gent resten intactes.

Nepal segueix essent el mateix país i la bellesa de les seves muntanyes segueix esperant ser descoberta per la resta del món. Aquest país, ara més que mai, mereix que li tornem una petita part de tot el que ha regalat a la societat occidental. Nepal necessita que continuem viatjant i que continuem escalant els seus cims, perquè és i sempre serà un dels grans trossos dels muntanyencs del món.

Expedició del Club Alpí Palamós a l'Himàlaia 2016

Aquest proper octubre de 2016 una expedició formada per 5 alpinistes del Club Alpí Palamós anirà a les muntanyes de l'Himàlaia per fer un trekking d'alçada i intentar assolir un dels cims més bonics i impressionants del planeta: l'Ama Dablam de 6.852 m.

L'expedició estarà formada per Ma José Salvador; Rafel Paradedà; Jesús Correa; Violeta León i en Lluís Martí. La Maria i en Rafel faran un trekking d'alçada d'un mes, mentre que en Jesús, la Violeta i en Lluís formaran la cordada que intentarà assolir primer el cim de l'Island Peak (6.189 m) i després l'Ama Dablam (6.852 m).



PROGRAMACIÓ CURS 2016-2017

INICI I DURADA DEL CURS:

Tot l'any

EDAT:

Qualsevol edat. Els menors han de venir acompanyats per algú major d'edat que se'n responsabilitzi.

INSCRIPCIONS I MÉS INFORMACIÓ:

Telèfon: 669 113 764 **Fax:** 972 318 860

a/e: comunicacio@clubalpipalamos.cat

web: www.clubalpipalamos.cat

Facebook: www.facebook.com/clubalpipalamos

Instagram: www.instagram.com/clubalpipalamos

Twitter: twitter.com/ClubAlpiPalamos

GUIA D'ACTIVITATS ESPORTIVES

+ info: a/e: comunicacio@clubalpipalamos.cat

web: www.clubalpipalamos.cat

Facebook: www.facebook.com/clubalpipalamos

Instagram: www.instagram.com/clubalpipalamos

Twitter: twitter.com/ClubAlpiPalamos

XII GALA DE L'ESPORT PALAMOSÍ

ESPORTISTES

JANET PUIGGRÒS. F

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 generava les sortides matinals va fer que, amb una colla d'amics, es convertís en una activitat fixa i, pràcticament cada cap de setmana, sortia per intentar conquerir els petits cims del nostre territori. Aquests van ser els seus inicis.

De seguida aquella sensació de benestar li va enganxar 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, on va fer el salt als campionats internacionals.

Durant aquells anys la Janet va anar conquerint diferents campionats i sotscampionats, tant d'àmbit provincial, com autonòmic i estatal. En l'àmbit internacional va arribar a classificar-se entre les deu primeres posicions en diferents copes del món.

El seu millor resultat arribaria l'any 2001 quan va quedar en 3a posició al Campionat del Món de Colorado al "Team Relay".

Després es va classificar per als Jocs Olímpics d'Atenes 2004, 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 no tornaria a cometre, perquè ni tan sols estant a nivells tant alts d'exigència*



XII GALA DE L'ESPORT PALAMOSÍ

i dedicació absoluta a la competició, mai no vaig arribar a guanyar-m'hi la vida professionalment. Tot ho feia per la il·lusió de participar en els 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 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, va 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 l'apartaria de les competicions. Però tot i així, seguiria rodant sense participar en curses, combinant aquest esport amb altres com la natació, les sortides a muntanya o el ioga. Per la Janet, l'esport és la forma més eficaç per carregar les piles i tirar endavant amb energia.

L'any 2012-13 descobreix una nova modalitat per gaudir sobre la btt, l'Enduro. En 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 realitzats 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, s'ha classificat 1a en dos Campionats de Catalunya i el 2014 va guanyar la cursa del Campionat d'Espanya.

Però més enllà de poder pujar als podis i guanyar títols, la Janet ens explica que, allò que l'omple verdaderament 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'autoestima. La Btt li ha facilitat descobrir nous indrets, tenir una vida social activa i conèixer molta

gent nova, gent molt maca que val la pena, però també 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 de temps que no podem dedicar a altres coses i, per tant, deixes de conèixer i de gaudir altres móns 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.

Entrevista realitzada per Lluís Martí