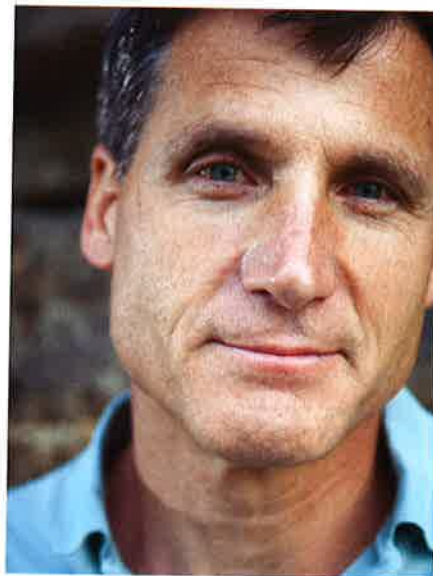


L'habilitat del moviment d'Arno Ilger

Al 2007, Sonnie Trotter, de Toronto, va encadenar una via anomenada *The Path* (5,14) 8b+ que es desenvolupa per un cingle de quarcita proa del llac Louise, a Alberta. És una via fina i extraplomada; té molt poca protecció, tirades llargues i inclou un pas clau. M'havia adonat que Sonnie té tendència a pujar més ràpid que la majoria d'escaladors i em preguntava si aquesta qualitat el deuria haver ajudat per escalar *The Path*. Vaig preguntar-li sobre el pas clau i què va fer per poder-lo escalar. "Hi ha un punt de descans segur abans d'arribar al pas clau", em va dir en Sonnie. "El passatge continua cap a l'esquerra seguit d'una llarga travessa que desemboca en una placa llisa, gairebé tan llarga com un braç fins a arribar en una presa de la mida d'un llapis trencat. Només vaig aconseguir posar-hi els dits. Just després vaig balancejar els peus per sota del meu cos i vaig creuar l'altre braç fins a poder enganxar-me a l'altre microagafador. La posició del cos era forçada i quedar-se quiet allà podia suposar una caiguda. Havia de seguir movent-me. M'agafava primer amb la mà esquerra i després amb la dreta com si les preses estiguessin cremant: m'hi agafava i em deixava anar ràpidament".

Sonnie va ser capaç d'encadenar *The Path* perquè es va plantejar l'ascens a tota velocitat. Li vaig preguntar si fer-ho de forma més lenta i reflexiva hauria estat millor. "Em sembla que quan ascendeixo al límit, o molt a prop del límit, pujo millor si ho faig a un ritme constant", va explicar-me en Sonnie. "Sembla que sigui l'única manera d'escalar *The Path*. Necessitava tenir l'impuls suficient per superar els moviments del pas clau. No era necessari gastar més energia del compte, sinó simplement mantenir certa continuïtat en els moviments".

Moure's implica escalar contínuament, cosa que per si mateixa proporciona ritme i impuls. Per desgràcia, hi ha escaladors que acostumen a pujar com si cada moviment estigués separat del següent. Fan un moviment, s'aturen, pensen i, a continuació, fan el següent pas. Això no és moviment. Moure's requereix que cada moviment desemboqui en el següent. Cal bellugar-se contínuament, pujar una mica més ràpid que de costum. Això permet que els moviments aparentment separats flueixin formant combinacions, i d'aquesta manera disminueix la interferència del pensament. La ment pot dubtar que siguis capaç de fer el següent pas, però si ho fas més ràpid que ella i comences el següent moviment abans que apareguin els dubtes és més fàcil completar-ho. Una tècnica senzilla que ajuda a pujar de manera continuada és realitzar passos més petits. Molts escaladors fan grans passos i, a continuació, es donen impuls amb les cames mentre tiren dels seus braços. Això fa que l'escalada esdevingui molt atlètica i que gastin massa energia. Fent passos més petits en punts de recolzament intermedis, es pot passar d'un moviment a l'altre de forma àgil i ràpida. Fer petits passos permet utilitzar punts de suport molt més petits dels que utilitzaríem habitualment. En lloc de considerar el punt de suport com una gran plataforma des de la qual propulsar-te, es tracta d'encadenar lleugerament una sèrie de petits passos movent-se ràpidament mentre les mans són fixes en les respectives preses. Així s'evita que rellisquis, ja que el cos té un impuls cap a dalt i no necessita tant recolzar-se en preses intermèdies. Cal practicar fins que aquesta esdevingui la manera habitual d'escalar. Aquesta tècnica d'escalada pot complementar-se amb la pràctica d'altres com *rock-overs* o *high-steps*.



Consell pràctic: escalada continuada

La majoria dels escaladors pugen massa lentament. El propòsit de l'escalada continuada és crear moviment. El moviment és més que la suma de moviments individuals. Els moviments individuals han d'encadenar-se entre si. El moviment continuat connecta moviments individuals. Amb el moviment continuat s'obté ritme i impuls. El moviment continuat també disminueix la tendència de la ment d'interferir en el procés de l'escalada. La ment realitzarà l'escalada per guanyar control, però no obstant, és el cos i no la ment el que ha de determinar com moure el cos. Escalar contínuament permet que el cos faci el que ha de fer. L'escalada continuada dificulta que la teva ment es perdi en altres pensaments i alenteixi l'ascensió.

Exercici: moure's de forma contínua entre una posició i la següent. Moure's una mica més ràpid de l'habitual, però mantenint l'èmfasi en el moviment continuat en lloc de fer-ho en la velocitat.

Fotografies per al calendari d'Excursionisme 2012

Tots aquells que vulgueu participar en el calendari 2012 us recordem que necessitem les vostres fotografies abans del 24 de juny de 2011.

Les imatges s'han d'enviar a la UEC de Gràcia, carrer Encarnació, 131-133 a l'atenció de la revista Excursionisme.

Es poden enviar les fotografies que es vulguin relacionades amb el món de la muntanya en format horitzontal. Les imat-

ges han de ser d'alta resolució si són digitals, de 8 megues en endavant. També s'admeten fotografies en paper però s'ha d'adjuntar el negatiu o la diapositiva que serà retornada posteriorment a l'autor.

Es mirará de garantir la diversitat de paisatges així com la qualitat de les imatges.

Moltes gràcies a tots.