

# Gimnews Març

Escalada Urbana i retroclimbing

Notícies de les activitats dels socis



Gimrock Escola d'Escalada – Cordada AEE.

Número 2-3. Any 2009

Director: Roberto Blasi [newblasi@hotmail.com](mailto:newblasi@hotmail.com)

Correcció: Laia Figueras.

Colaboradors de aquesta edició: Irene Sanchez, Javier Jimenez, Laia Figueras, Javier Garrido.

Concepció Arenal, 157, 08027. BCN

[www.cordada.org](http://www.cordada.org)

FaceBook: Equipo d'Escalada Gimrock



Roberto Blasi

Notícies.

**Es crea el prime equip virtual d'escalada de Catalunya.**

**L'Equip d'Escalada Gimrock (LEEG). Amb lloc propi al FACEBOOK**

Les seleccions se faran a partir del 1 de setembre del 2009 a la Escola d'Escalada Gimrock. Vols forma part de l'Equip d'Escalada Gimrock? Te has de presentar a partir de les 16 horas a les nostres instal·lacions. Afegirte a nosaltres es molt senzill. Inscríbete com atleta al equip que es seleccionara per a la temporada 2009-2010. **L'Equip d'Escalada Gimrock (LEEG)** esta dirigit a la formació d'escaladors esportius, de gel i de via clasica.

Busquem patrocinadors, entrenadors, tecnicos esportius d'escalada, fisioterapeutas, metges esportius, guias d' alta muntanya, monitors i atletes. Si vols colaborar, contem amb tu. Tenin un objetiu molt clar. Entrenar amb els millors medis científic esportius de la actualitat.

Junts podem.

Contem amb tu!

Roberto Blasi

Jefe de l'Equip d'Escalada Gimrock de Barcelona

Professor de Escalada. EEAM

Notícies d'escalada esportiva

**Algunos de los éxitos de la tropa.**

**Por Javier Jimenez**

La sección "jóvenes castores" empieza a hacer sus pinitos en el sexto grado en el sitio menos favorable para ellos: Siurana. Sin duda la gran estrella ha sido el Pau Torres que entre berrido y berrido se hace con tres 7b+ (su máximo grado). A saber: Sikaudur (Montserrat), Pixie y Prado del rey (Siurana). Éxito también para Christina con la clasiqúisima Gamba Gamba (7b Siurana).

**Siurana Mon Amour...**

**Por Irene Sanchez. Miembro l'Equip d'Escalada Gimrock (LEEG)**

El sábado 14 de febrero fue un día bien aprovechado. El sábado, monté y encadené un 5 AV y ensaye otro en el sector Can Marges. En el mismo sector, hice en top rope un 6a, un 6a+ (muy duro por cierto) y un 5+.

Que pena que el domingo se nubló el día y no escalamos nada, estaba todo húmedo y los nubarrones no dejaron que se calentara la piedra...

## Resumen de realizaciones de Irene:

**Vías del 14 febrero: Sector Can Marges (d'a dalt):** Fletxa, 5, a vista, Ultima del 85, 6a. Top rope.

**Sector Can Marges (d'abaix):** Tahona, 5+. Top rope, Pixapins, 6a+. Top rope. (muy duro y mantenido!), Currupipi, 5, al handdoging (ensayo).

**Vías del 21 de febrero:** Fam fatal, 5+, a vista, El show dels teleñecos, 6a+. Top rope. **Baronia de Cabacés, 6a, montada a vista CASI!!! me paré en la 4ª chapa!! (pero solo unos segundossss...gggg!).** El trinxant, 5+, a vista.

**Vías del 22 de febrero:** Currupipi, 5. La repito pero todavía no sale limpia, me bloqueo en la segunda chapa porque los pies me resbalan un pelín. Además caen: Ay candemor, 5. Top rope, Can fanga, 5+. Top rope y Jota negra, 5+. Top rope. Todos estos últimos 5+ tienen unos alejes un poco bestias para gente que está empezando a montar vías...



## Escalada en GEL.

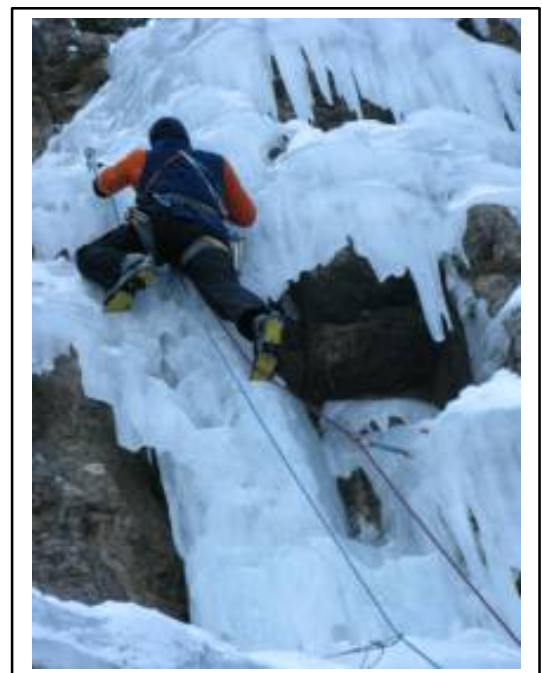
**Gavarnie, Franca.** Al febrer Marcel puja a Gavarnie amb un company per escalar algunas de les joies del maciss frances. Aconsegeix obrir llargs de fins VI grau. Le cridan la atencio la gran quantitat de vies que estaban formadas i la gran afluencia de gent. Per ultim una cosa atrapa la seva curiositat: el material. Els piolets mes utilitzats per el francesos eran els Nomic i Quark de la Petzl. Cla esta sense dragonera i fem vies de varis llargs. Els temps han canviat. Pero el nostre valent Marcel pujaba amb una clasica parella de rambos de la Grivel i feia vies bastant dures. De que seria capaç el noi amd us Nomic a les mans?

## Ski de Muntanya. Puigmal

**Jesus Morales y Roberto Blasi suben al Puigmal.**

**Por Roberto Placi. Profesor de Escalada EEAM.**

El domingo 11 de febrero el ochomilista Jesus Morales -Equipo d'escalada Gimrock (LEEG)- me invito a hacer una matinal al Puigmal, subiendo por ERR. Tenía muchas ganas de subir, pero hacia una semana habia vendido mis botas y tablas y tuve que hechar mano del equipo de reserva: unas botas Dachsteim del año 1995 y unos ski Dynastar Rock de un metro ochenta rectos (no carving) Para subir me fue bastante bien, no tanto como a Jesús, que gracias a su gran condicion fisica y material moderno subia a un ritmo del demonio. El riesgo de alud era elevado, de 3 sobre 5. Tomamos todas las precauciones posibles y llevamos el material adecuado para casos de alud (Arva, pala, sonda) No habia mucha gente subiendo, yo conte unas catorce. La llegada a la cumbre presentaba hielo, por lo cual hubo que usar cuchillas. Pero yo no tenia, asi que me quite los esquis y los subi en la mochila. Un viento frio de tramuntana nos recibio no nos permitio de disfrutar de la cima. La bajada fue exigente y técnica, con secciones de nieve venteada, helada y polvo. Conguimos un buen horario de 4 horas (coche-cumbre-coche). Lo celebramos con un café en el Bar de la estacion de trenes.



Tecnica:

## Descenso con esqui por fuera de pistas.

Por Javier Garrido. Guia de Alta Montaña UIAGM.

El esqui de montaña y el esqui de fuera de pista son una actividad divertida. Requiere tan solo una montaña nevada, ganas de subirla y...de bajarla. Para bajarla necesitamos una forma fisica y un material adecuado, pero especialmente una tecnica buena y depurada.



### **En esqui fuera de pistas la mejor tecnica es aquella que:**

- Nos permite descender con mayor seguridad.
- Nos permite descender economizando esfuerzos.
- Nos permite flotar mas en nieves profundas.
- No siempre es la mas elegante, pero si la mas eficaz.
- Nos permite agarrarnos con mas seguridad en nieves duras.

### **Buen material para disfrutar de una buena bajada:**

Elije botas de travesiabcon flexion frontal y adecuada rigidez lateral.

Escoge esquis de montaña con tallaje moderno que nos permita disfrutar de la tecnica de carving moderada.

Lleva fijaciones de esqui de montaña de concepcion alpina que permite tener un grado amplio de seguridad en las zonas heladas o expuestas.

Lleva la suela y los cantos en perfecto estado para un buen deslizamiento y agarre.



**Torneo Gimrock:** Ya esta en marcha el Torneo del bloque del mes. Para marzo les proponemos un bloque ubicado en las piramides. Quien logre encadenar el bloque a vista y en el menor tiempo posible, se podra llevar el siguiente premio: un invitacion gratis para una amigo valorada en 6 euros. Se repartira una cada semana, durante el mes de marzo de 09.

**Las invitaciones deben consumirse solo durante el mes de marzo, de lo contrario caducan.**

**No pueden repetir ganadores de semanas anteriores.**

Las bases son: Se debe hacer el bloque en presencia del juez del Gimrock. (Oriol Clausell). El Juez certificara el encadenamiento a vista y el tiempo. El bloque para este mes se llama TITAN, fue equipado por Roberto Blasi. Se encuentra en las piramides. Tiene dos pies obligados. La graduacion es amarilla segun la graduacion de la sala de escalada Gimrock Barcelona. Se deben tocar todas las presas marcadas en amarillo.

El torneo se realizara cada miercoles de marzo entre las 19 y las 21 horas. Animate y suerte!!!!