



Col·lecció: Azimut - 127

L'ESQUÍ NÒRDIC A CATALUNYA

65 PASSEJADES AMB ESQUÍS

IÑAKI NÚÑEZ ASTRAIN

Cossetània
EDICIONS





AQUEST LLIBRE FOU MEREIXEDOR DEL
XI PREMI VÈRTEX A UN RECVLL D'ITINERARIS DE MUNTANYA,

CONVOCAT PER LA
FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA,
AMB LA COL-LABORACIÓ DE COSSETÀNIA EDICIONS

Primera edició: novembre del 2011

Edita: Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 - 43800 VALLS
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

© Iñaki Núñez Astrain
© Cossetània Edicions

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Gràfiques Moncunill, SL

ISBN: 978-84-15403-53-1

Dipòsit legal: T-1-960-2011





Per a Àlex Domec, Culplà, Josep Palau, Mario Ruiz, Emilio Calvo... i els altres del fòrum de www.esquidefons.org, però especialment per a l'Àlex, que ho ha esquiat tot, sense el qual aquest llibre no seria el mateix.

Per a tots els que m'han acompanyat en els meus recorreguts nòrdics, sobretot l'Emilio Calvo, amb qui he esquiat molt, per la seva paciència i companyerisme.





Sobre la manera, una mica curiosa, en què aquest llibre veu la llm

Aquest llibre s'ha gestat a partir de dos articles: un sobre les estacions d'esquí de fons de Catalunya i un altre sobre recorreguts d'esquí nòrdic fora de pistes. El juliol del 2008 vaig escriure el primer dels articles, que pretenia ser un llistat exhaustiu i actualitzat de les estacions d'esquí de fons de Catalunya (7), incloent-hi també a les de l'Arièja, que no són pròpiament catalanes. L'article va ser publicat al número de desembre del 2008 de la revista *Muntanya*, del CEC.

El segon dels articles va néixer en el si del fòrum de <http://esquidefons.org>, que és una pàgina web molt popular entre els fondistes catalans. Manté seccions sobre l'estat de la neu, notícies, anuncis, etc., però trobo particularment viva la secció del fòrum. Els fondistes que s'hi connecten poden enviar tot tipus de consultes, informacions, opinions, etc., amb la frescor, honestat i desinterès (no exempts, de vegades, de la mala llet, la mentida o el mal gust) tan pròpies de l'era Internet.

El març del 2009 vaig enviar a aquest fòrum el següent missatge amb el títol "Fora de pistes":

"Va de paseos por montaña, fuera de pistas. Backcountry, vaya. Conozco pocas cosas factibles con esquís de fondo, sacadas, por cierto, del libro de J. Palau (Déu el beneeixi) Els millors circuits d'esquí de fons del Pirineu Oriental.

Pregunta: Algú sap alguna cosa més? Venga, que todavía queda neu..."

L'endemà va respondre el mateix Josep Palau i en pocs dies van aparèixer un bon grup de recorreguts remesos pels que es feien anomenar Mario, Àlex, Culplà, Enric de Formigueres, Emilio... No eren molts, però entre tots (o entre alguns pocs) en sabien molt. Van aparèixer aquí també noves fonts d'informació accessibles des d'Internet. Alguns ens assabentàrem llavors que existia, per exemple, Wikiloc, una web que descriu





rutes a peu, en bicicleta, esquí, raquetes, etc. (la seva adreça és: <http://ca.wikiloc.com/>). Hi ha un apartat especial dedicat a les passejades per Catalunya amb esquís de fons (<http://ca.wikiloc.com/rutes/esqui-de-fons/espanya>) i altre per França, on se trovan també recorreguts per la Catalunya Nord (<http://es.wikiloc.com/rutas/esqui-de-fondo/francia>).

Parlant de recorreguts nòrdics a Internet, els francesos, que són molt més aficionats a l'esquí nòrdic que nosaltres, tenen també una altra web dedicada a l'esquí de *randonnée nordique* (<http://www.skirandonnenordique.com/>). Entre altres coses, descriuen molts recorreguts en diferents muntanyes dins i fora de França, però el capítol dedicat als Pirineus, de moment, no recull gran cosa.

El joc d'aquest fòrum va durar escassament una setmana (l'interès pels fòrums caduca aviat), però en pocs dies van aparèixer descripcions, opinions o matisos sobre més de 40 recorreguts. Em va semblar gairebé un deure ordenar aquesta informació i posar-la a disposició dels contribuents (mai millor dit) i dels que no hi van contribuir (faltaria més). Ja ficats en la feina, vaig afegir també la informació que vaig obtenir d'alguns textos (que, com ja he dit, són fonamentalment francesos) en què es toquen aquests temes. Vaig reunir en total uns 70 recorreguts adequats per a l'esquí nòrdic per tota la geografia catalana. Aquesta selecció es basava doncs, en el seu principi, en dues fonts: la informació que va aparèixer en el fòrum d'esquidefons.org i la que apareix a la bibliografia disponible avui dia (fonamentalment referent a la part francesa del Pirineu).

Que quedi clar que, si la relació de les estacions de fons a Catalunya és (crec) exhaustiva, la de les possibilitats d'esquí nòrdic fora de pistes està lluny de ser-ho (tampoc no considero que, en aquest terreny, això sigui possible), però probablement s'inclouen molts dels recorreguts més interessants.

Ordenant tota aquesta informació, que vaig deixar pràcticament en brut, vaig compondre una mena d'article que vaig penjar a Internet sota el títol "Recorridos de esquí nórdico en Catalunya". Com que s'acabava la temporada, i la participació en els fòrums dequeia de dia en dia, penso que no va interessar a ningú.





pas de patinador, també anomenat *skating*. El primer requereix unes traces en les quals s'introdueixen els dos esquís, mentre que el segon presenta una superfície aplanada en què el patinatge es pot executar lliurement. El més corrent és que les pistes importants ofereixin ambdues possibilitats (una pista ben aplanada per al pas de patinador, i un o dos parells de solcs al seu costat per a la tècnica clàssica). Hi ha també pistes que ofereixen només les petjades per a la tècnica clàssica i també hi ha algunes pistes només per a *skating*, però no és el més habitual.

En la descripció de les estacions indiquem el seu tipus orogràfic, la preponderància o no del bosc, l'alçada de l'estació, els serveis que ofereix i la longitud de les pistes. Aquesta última dada es basa en les informacions oficials, unes mesures absolutament discutibles en què les estacions, amb honroses excepcions, no acostumen a fer gala d'honestedat. Finalment, apareix també l'adreça web de l'estació.

El mapa de la pàgina anterior recull la situació de totes les estacions, amb els accessos. A Catalunya tenim actualment 18 estacions d'esquí de fons, de manera que hi ha on triar. Totes tenen un gran atractiu, cadascuna en el seu estil, i és difícil evitar els comentaris elogiosos; amb tot, no trobareu excessius judicis de valor, que només reflectirien, en definitiva, gustos particulars. Per això, probablement, el lector trobarà una descripció excessivament freda de les estacions, la qual cosa, per altra banda, queda molt apropiat per a la matèria a què ens referim.





Els recorreguts d'esquí nòrdic a Catalunya

Els itineraris fora de pistes ens permeten endinsar-nos més a la muntanya, i creuar-nos de vegades amb esquiadors de muntanya. (Dit sigui de passada, en terreny pla o de suau pujada, el probable és que els passem nosaltres.) Hi ha esquiadors que recorren els camins o les pistes de muntanya amb llibertat, tot pujant forts desnivells a base de voltes-maria o en escaleta, quan no tenen pells, i traient-se els esquís per baixar quan les condicions no són bones...

“Més que esquíades, són excursions o passejades amb esquís de fons, per indrets normalment solitaris i amb encant; evidentment la traça la fas tu mateix o bé aprofites les de raquetistes, esquiadors de muntanya i fins i tot, roderes de 4x4. Amb una mica de sort es poden fer alguns descensos divertits.” (Fòrum: Àlex).

Aquests esquiadors troben moltes possibilitats en temporades de neu abundant:

“... és increïble la de possibilitats que hi han... I per si hi ha massa neu, que també passa a vegades, és bo portar unes raquetes. Pots obrir la traça entre tanta neu al dissabte per exemple, i el diumenge ho fas amb esquís. Repeteixes recorregut, però de manera diferent :) A vegades ho fem.” (Fòrum: Culplà).

Aquesta guia recull molts dels recorreguts que, de fet, es fan avui a Catalunya. Es trobaran, sobre tot, itineraris senzills, encara que en no falten alguns de més exigents. Tots han estat realitzats per alguns esquiadors, o bé han estat publicats de qualsevol manera a Internet o, fins i tot, en algun llibre o revista especialitzada. De manera que aquesta selecció correspon a la realitat d'aquest tipus d'esquí a Catalunya. Si aquest treball s'hagués fet als Alps, al Jura o, fins i tot, en altres zones del Pirineu, probablement el tipus d'itineraris seria diferent.





Encara que de vegades els recorreguts nòrdics poden plantejar-se com una prolongació dels circuits marcats en les estacions de fons, el que els caracteritza, en general, és precisament l'absència de traça. Algunes vegades, però, aquesta absència és relativa. A part de les pistes d'esquí de fons, i especialment a la Catalunya Nord, hi ha els *sentiers nordiques*. Aquests camins estan preparats per a raquetes, esquís o, fins i tot, botes. De fet, si bé és veritat que no tenen traces d'esquí de fons, resulten uns camins molt civilitzats per als esquís. En aquest sentit, cal distingir els *sentiers nordiques* de les *pistes raquettes* perquè aquestes últimes de vegades són aprofitables per als esquís de fons (amb més o menys facilitat), però d'altres no.

Per definició, els recorreguts nòrdics, tal com els veurem aquí, seran fora de pistes (amb l'excepció relativa dels *sentiers nordiques*) i això significa que la muntanya, i tota la problemàtica que l'acompanya, adquireix un gran protagonisme. Fora de les pistes, tot depèn de la quantitat i qualitat de la neu, i és molt important conèixer els seus tipus principals: neu pols o primavera (magnífiques), neu humida (pegotona), neu crosta (desagradable), neu gelada o, pitjor encara, gel (gairebé és millor treure's els esquís). És molt normal trobar-se amb neus no massa bones i, quan és així, un camí senzill (o algun tram) es pot convertir en un pas perillós i requerir un material més sofisticat. Per exemple, en una travessa a pendent mitjà, si la neu és dura, els esquís amb cantells sempre seran d'agrair. Per altra banda, un canvi de temps pot convertir un agradable passeig en una fatigosa i exposada marxa.

En general (no sempre), els camins que veurem aquí corresponen a carreteres o pistes forestals àmplies i ben traçades. Però, tot i així, quan hi hagi molta neu pot desaparèixer tot rastre d'aquest tipus de pistes, per la qual cosa aleshores esdevé fonamental un coneixement de les tècniques d'orientació. I, encara que tots els recorreguts d'aquesta guia incloguin un croquis, és convenient portar un bon plànol de la zona; l'Institut Cartogràfic de Catalunya manté una pàgina web (<http://www.icc.cat>) que els conté tots: una meravella! I quan les traces del camí desapareixen és particularment útil portar un GPS amb el camí pregravat, o amb un mapa de la zona en què aparegui el nostre camí. És la millor manera de veure si no ens estem desviant de la nostra ruta.

En resum, totes les sortides a la muntanya fora de les estacions, fins i tot les més senzilles, exigeixen un coneixement de la muntanya hivernal i s'han de fer seguint les normes de seguretat (probablement no totes, però sí les més bàsiques). Aquest coneixement és més important com més alt sigui el nivell del recorregut. Igualment, l'equip necessari dependrà no només de les condicions de la muntanya en general, i de la neu en par-







ticular, sinó també del tipus d'itinerari, de la dificultat, de les característiques. Per això és molt important, en aquest terreny, distingir d'alguna manera uns nivells de dificultat, complexitat, risc, etc. En aquesta guia, s'ha assignat a cada recorregut un nivell determinat, la qual cosa, de vegades, ha resultat difícil, i és sempre discutible. Però és una dada important, com a mínim a nivell orientatiu.

La majoria de les obres dedicades al tema distingeixen tres nivells de recorreguts:

- Nivell 1. És l'esquí de passeig, de *promenade* que en diuen els francesos. Són recorreguts curts, com a màxim de mitja jornada de durada. Pot tractar-se d'una prolongació d'alguna pista de fons o, fins i tot, d'una passejada per pistes o camins, ben marcats, poc accidentats. Com a material pot servir, en principi, l'utilitzat en les pistes traçades: els esquís de fons, normals però amb escates, mai esquís de *skating*. En tot cas, sempre que sortim de les pistes marcades l'adient és fer servir els esquís que alguns anomenen *Nordic Cruissing*, o de *Cross-country*, semblants als de fons però una mica més amples (per impedir que s'enfonsin massa en neus profundes), una mica més curts (més manejables en terreny complicat) i sempre amb escates. Alguns estan dotats de cantells metàl·lics, que faciliten l'evolució en neu dura i en els descensos. En la mesura que les dificultats no siguin fortes (i en aquest nivell no ho són) i que les condicions de la neu siguin bones, probablement no hi haurà problema per utilitzar els esquís de fons normals.
- Nivell 2. Correspon al que s'anomena esquí de travesia o *randonnée nordique*. És un tipus de recorregut més llarg, de l'ordre d'una jornada, per un terreny que sense ser encara difícil, pot ser més accidentat i, en general, amb més desnivells, tot i que continuarem, fonamentalment, per pistes forestals. Els esquís *Nordic Cruissing* són ja més importants, encara que la seva necessitat depèn, com sempre, de les condicions de la neu. En tot cas, tots els recorreguts d'aquest nivell de dificultat que veurem en aquest llibre han estat realitzats amb esquís de fons, tot i que de vegades, en algun tram curt, ha exigít pujar en escala o treure's els esquís. Per moure's en aquest nivell cal ja un entrenament adequat i un coneixement de la muntanya més important. Cal portar un equip propi de muntanya (roba, paraneus, material de seguretat, plans, aliment i beguda, etc.), i tenir cura, en tot cas, del pes de la motxilla, que ha de ser petita, còmoda i amb corretges per a la cintura.





- **Nivell 3.** Gran recorregut nòrdic o *raid nordique*. Aquesta categoria inclou les travessies que es realitzen en diversos dies, tot pernactant en refugis. Es parla llavors del raid nòrdic, i l'ambient és més sever. Aquesta guia presenta alguns recorreguts llargs que impliquen forts desnivells, en el límit de l'esquí de muntanya. En general, ja no es tracta de seguir carreteres o pistes de muntanya, sinó camins molt més agrests, fet que gairebé sempre equival a grans desnivells i a un terreny molt més difícil. En aquest nivell entrem en una altra dimensió de l'esquí, que requereix un domini de la tècnica molt superior i, igualment, un material més sofisticat. Els itineraris sovint han estat conceptualsats com d'excursions per a especialistes. En general, no podem anar amb esquís de fons, sinó amb esquís de Backcountry (la terminologia no està normalitzada), encara més amples que els de *Nordic Cruising* però de costats parabòlics i, per descomptat, amb cantells, un tipus d'esquí que s'adapta a tots els terrenys (exceptuant, dit sigui de passada, les traces de les pistes de fons). En cas necessari, es poden utilitzar pells de foca o ceres. Les botes ofereixen també una sèrie de models que difereixen de les de fons. Òbviament, per endinsar-se en aquest terreny es fa necessari tenir un bon coneixement de la muntanya hivernal, previsió d'allaus, tècniques d'orientació, etc., a més d'una bona tècnica d'esquí de muntanya i de descens (telemark o viratge en paral·lel, en neu verge).

En aquesta guia descriurem els recorreguts nòrdics tot seguint un esquema força fix:

- **Nivell** del recorregut: 1, 2 o 3.
- **Distància.** Si s'ha de tornar a la base, apareixerà la distància total, anada i tornada, i sempre s'especificarà expressament. La distància, combinada amb el desnivell, és la dada més important que ens informa sobre la magnitud del recorregut.
- **Desnivell.** En general, llevat que s'especifiqui el contrari, només es registra el de pujada, tot i que, quan sigui important, també s'inclourà el de descens.
- **Temps.** Parlant d'esquí fora de pista, el temps necessari per a un recorregut depèn massa de les condicions del medi. Amb esquís de fons i fora de pistes, un canvi en la qualitat o en la quantitat de la neu pot fàcilment duplicar (o més) el temps del recorregut. Les xifres que apareixeran aquí seran, forçosament, molt estimatives.





- **Font.** Gairebé tots els recorreguts de la guia estan presos, almenys en l'origen, d'alguna font determinada, bibliogràfica o personal, que assenyalarem sempre que així sigui. Els llibres es troben a l'apartat de Bibliografia i es ressenyaran per mitjà d'un número entre parèntesis. S'ha utilitzat també la informació que va aparèixer a Internet i que anomenarem "Fòrum". Aquesta és una de les fonts principals dels recorreguts d'aquesta guia. A l'adreça web: <http://esquidefons.org/forum/> es va obrir l'apartat "Fora de pistes", actiu entre el 24 de març i el 17 d'abril del 2009. En les referències al fòrum, s'indica, entre parèntesis, l'autor. Per exemple: Fòrum (Àlex). I finalment, alguns recorreguts han estat facilitades per col·laboradors, amb posterioritat al fòrum, quan aquest llibre estava encara en la seva edició beta. Aleshores farem constar el nom del col·laborador. Per exemple: Àlex. En tot cas, les fonts han facilitat la idea inicial del recorregut, però no comprometen els detalls de la descripció o possibles variants, que són sempre responsabilitat de l'autor.
- **Descripció de l'itinerari.** En aquesta descripció hi ha moltes referències als punts cardinals. També advertim que les indicacions de dreta i esquerra en els rius o en les valls sempre seran les orogràfiques (en el sentit de la marxa del riu).
- **Croquis.** Cada recorregut ve acompanyat del seu corresponent mapa, en què es pot veure el traçat. Aquest mapa serà l'element més important de la descripció. En tots ells, el nord estarà situat sempre a la part superior (no com altres).





Val d'Aran

Estacions d'esquí de fons

Plan de Beret

Altitud: 1.850 m. Serveis: Restaurants, lloguer de material i escola d'esquí. Es tracta d'un gran complex d'esquí alpí i ofereix, per tant, una gran quantitat de possibilitats d'allotjament. Però a sis quilòmetres esquiables des de la base de l'estació es troba el refugi de Montgarri (allotjament i restauració). El Plan de Beret manté set quilòmetres de pistes de fons. Web: <http://www.baqueira.es>.

Aquesta coneguda estació d'esquí alpí traça un circuit de fons al Plan de Beret que arriba fins al pàrquing d'Orri i continua per tornar a la base. El Plan de Beret està absolutament net d'arbres, i és totalment pla. Correspon al model de plana de muntanya i les vistes són amplíssimes: des de les muntanyes del Pallars a l'Aneto.



Plan de Beret





A més del circuit pròpiament de fons, que va i torna al pàrquing d'Orri, es prepara un camí més directe, també fins a Orri, de dos quilòmetres i mig, apte per a esquís, raquetes o viants. Tot el pla és molt bonic, però la longitud de la pista no completa la jornada d'esquí. Per això està bé saber que hi ha possibilitats d'allargar-la. Cap al nord, hi ha dos camins que baixen tot vorejant la Noguera Pallaresa, un a cada costat del riu, fins al refugi de Montgarri, que dista sis quilòmetres. El del costat dret està, en general, trepitjat per trineus i motos de neu. El del costat esquerre, de vegades l'hem vist amb traces per a esquí de fons. Aquests camins formen part de l'itinerari que uneix Bonabé amb Beret i són d'una gran bellesa. També podem allargar l'esquiada pel sud. Un cop arribats a l'extrem del circuit, abans de començar la tornada, ens arribem fins al mateix aparcament d'Orri, i passem per l'inici del telecadira Vista Beret. Aquí podem enllaçar amb una pista de servei que arribarà, sense més problemes, fins a l'estació Vaquèira 1.800, que queda a dos quilòmetres.

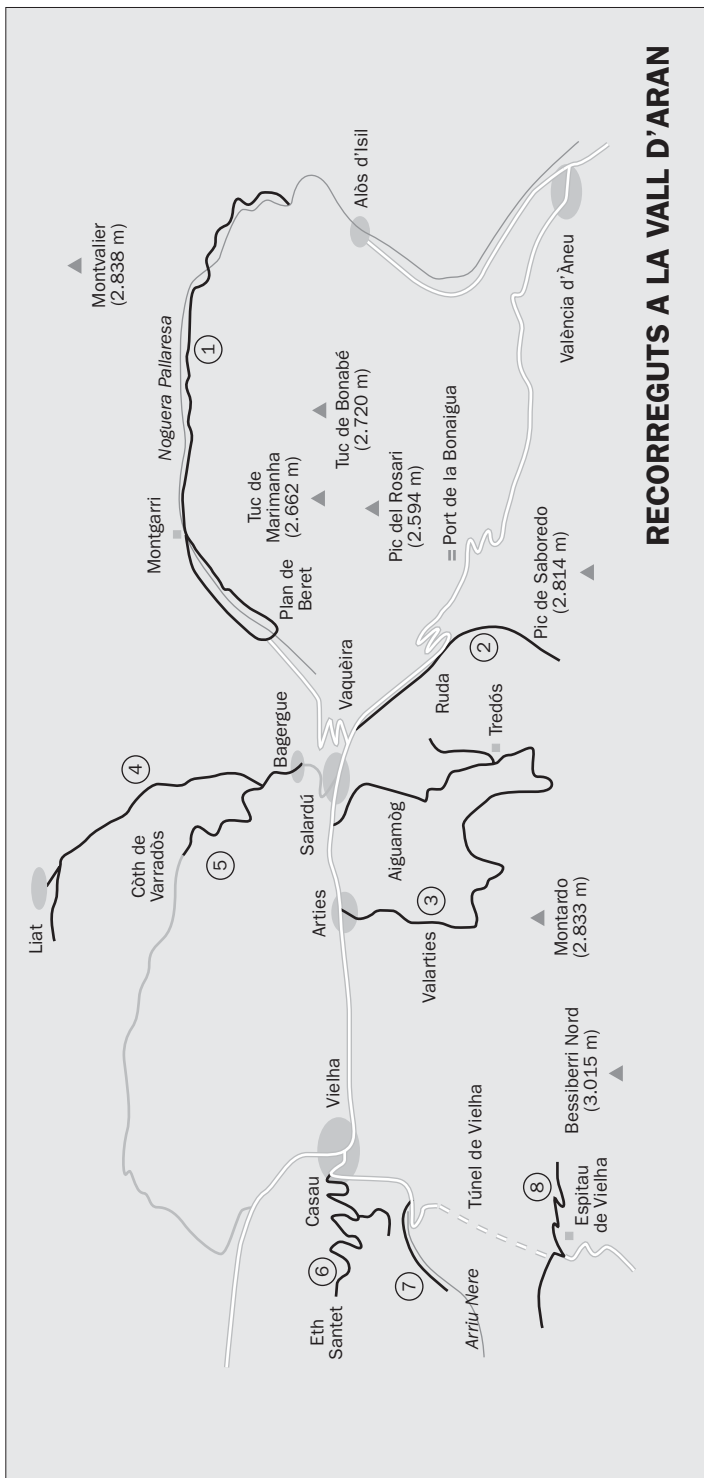
Antigues estacions

- Salardú: Durant el seu període de funcionament va arribar a tenir quinze quilòmetres de pistes.

Recorreguts

A la comarca de la Vall d'Aran hi ha força possibilitats a les valls transversals que arriben al Garona, així com a la zona del túnel de Vielha. La clàssica travessa de Bonabé a Beret té una primera part que pertany pròpiament al Pallars Sobirà, però la inclourem aquí (recorregut 1). A part d'això, Funollet, Udina i Unzeta (2) han assenyalat també com a zones interessants els boscos de Betlan i de Tredòs.





RECORREGUTS A LA VALL D'ARAN





Recorregut 1

Travessa Bonabé - Beret

Fitxa tècnica

- Nivell: 2.
- Distància: 20 km (anada).
- Desnivell acumulat: 520 m.
- Temps: 5 h (anada).
- Font: (1).

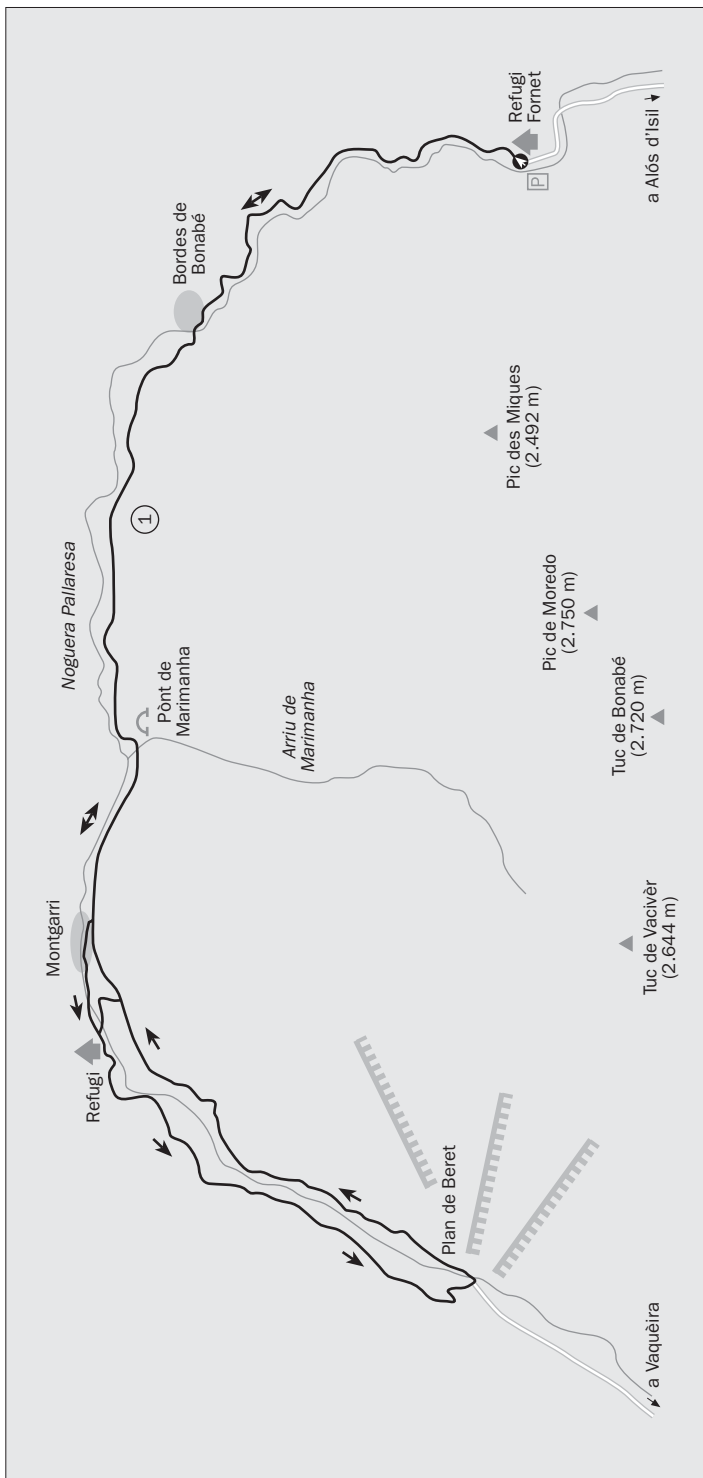
Descripció

Es tracta d'una clàssica de l'esquí nòrdic. Des d'Alós d'Isil cal recórrer els quatre quilòmetres i mig que ens separen de l'antiga estació de fons de Bonabé, amb base al refugi del Fonet, on hi ha un pàrquing per deixar el cotxe. Aquest refugi va ser la base de l'estació d'esquí de fons de Bonabé (vegeu Pallars Sobirà). Aquí comença la travessa, i el recorregut és evident. Passa primer per les antigues pistes d'esquí de fons, que segueixen la llera de la Noguera Pallaresa tot planejant per la seva riba esquerra. A les bordes de Bonabé es creua el riu (km 5) i es continua per la pista, que ara ja puja, fins al poble en ruïnes



Per les antigues pistes de Bonabé. Les bordes d'Isil







Sortint de Montgarri cap a Beret

de Montgarri. Si es vol anar directament a Beret, no cal arribar al poble de Montgarri. Però si es vol passar pel refugi, caldrà desviar-se de la pista principal (hi ha indicacions) per ficar-se al poble i, d'aquí, continuar fins al refugi. Des d'aquí, queden sis quilòmetres fins al Plan de Beret, al qual es pot arribar per una o altra ribera del riu. Aquesta última part de vegades està marcada amb traces per a fons i, en tot cas, hi acostuma a haver abundants petjades de trineus o de motos de neu.

Si la travessa es fa d'anada i tornada (per tornar al cotxe), una bona solució per a aquest tram és anar per una banda i tornar per l'altra. També és molt agradable passar la nit al refugi de Montgarri, a l'anada o a la tornada; és un lloc deliciós, com sortit de les novel·les de Jack London.

