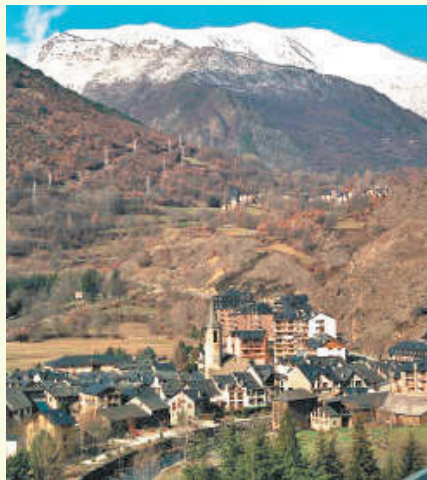


# VIURE LA MUNTANYA



La nostra societat, cada cop més sedentària, té necessitat de fer esport. Si antigament durant la seva activitat diària els homes i dones ja feien l'exercici necessari pel manteniment de la seva salut, ara ens en falta.

Ens passem hores asseguts a la feina o dins l'automòbil, setmanes senceres sense bellugar-nos, i sovint ho volem compensar fent esport.

Però fer esport, que pot ser molt positiu, també pot acabar sent molt perjudicial. Depèn de com el practiquem, pot causar lesions articulars per caigudes o moviments poc controlats i que afecten a les estructures dels lligaments i també als ossos.

Però està demostrat que l'activitat esportiva ben realitzada millora la

nostra salut, tant física com psíquica; és bo pel nostre benestar.

Així que un bon entrenament de la musculatura, treballar l'equilibri i una bona coordinació neuro-muscular seran fonamentals per evitar lesions. És important estar preparats físicament per aquesta activitat, no n'hi ha prou amb tenir una bona musculatura, ha de ser funcional i capaç d'adaptar-se quan és necessari.

S'ha de tenir clar que practicar el muntanyisme és un esport i tot i que a vegades la fem com una activitat turística, tanmateix, si no tenim pràctica i estem desentrenats no hem de fer un esforç molt gran. El mateix cansament provocat per una insuficient preparació física de base pot provocar-nos lesions greus.

També s'ha de tenir especial atenció a la pell i els ulls. A la muntanya, la radiació ultraviolada és més alta que la que estem habituats. A més, si anem a llocs amb neu incrementa aquesta



radiació ja que actua com un mirall. S'ha de protegir la vista amb unes ulleres de sol amb filtre (evidentment adequades per a l'esport) i la pell necessita cremes especials, no valen les de la platja.

## MATERIAL NECESSARI

### *Jaquetes lleugeres*

A esports STOP podràs trobar les millors jaquetes per a gaudir de la muntanya a l'hivern. Un exemple és aquesta jaqueta ED 105 jacket que incorpora una caputxa fixa.



És una jaqueta per presenta màxima compactibilitat, un pes mínim i mantén perfectament l'escalfor. Està feta en Araneum, teixit lleuger i suau al tacte. El farcit és 105gr/mg 90/10 WDD. Té dues butxaques laterals amb cremallera i un altre butxaca interior, a més, té un sistema que impedeix que la cremallera s'encalli. Té també un ajustament pel dit gros de la mà en Lycra.

La podeu trobar en les talles XS, S, M, L i XL i en colors plata i negre. Pesa 337 grs. (en talla M).

Altres jaquetes pensades per al esquí de muntanya i els esports d'hivern, són la Peak Down i la Peak Clima, ambdues amb caputxa integrada elàstica i amb forats per fixar el casc. La part de dintre està feta en Araneum i l'externa en Sheltext. Es poden trobar en les talles S, M, L i XL i en les combinacions de negre/vermell i negre/gris clar.

### *Els guants*



Els guants també son un element important. Han de ser guants per muntanyisme en general.

Han de garantir un correcte aïllament també en condicions d'extrema humitat. Els dits índex i polze han de tenir una protecció especial i han d'ajustar-se bé a la nostra mà.

### **Motxilles pels més exigents**



Respecte a les motxilles, a esports Stop podreu trobar el model Ràpid de C.A.M.P., una proposta pensada per als esquiadors de muntanya més exigents, estudiada per a facilitar i agilitzar les maniobres.

Té un sistema de transport d'esquís Xpress Evo de tercera generació que permet transportar dos parells d'esquís en cas necessari.

A més també disposa del sistema "Truck Bull" dissenyat per a ajudar als companys en cas de necessitat: inclou un ancoratge amagat a la motxilla i un bucle de corda al cinturó per a ser usats si cal.

Conta amb amplies butxaques amb accés ràpid, butxaca interior, porta piolets i *hombres* transpirables. Es presenta en color verd àcid.

Un altre model és el X3 LIGHT, motxilla de 30 litres més lleugera pensada per al esquí de muntanya de competició. És una motxilla lleugera, molt resistent. Està equipada per portar una bossa d'hidratació, material d'alpinisme i escalada i esquís (sistema Xpress).

### **Els grampons de dotze puntes més lleugers**

Especialment indicats per a competicions d'esquí de muntanya i travesses glacials. La seva construcció és innovadora en la plataforma frontal, que distribueix la pressió aplicada en un punt per tota la superfície, incrementant significativament la força i la durabilitat del grampó. A la venta en tres sistemes de fixació.



### **Els bastons de muntanya**

Cada cop anem més preparats quan ens endinsem al bosc per fer excursionisme els bastons de muntanya. Si la travessa és de dificultat baixa és recomanable fer ús d'un bastó.

No solament anirem més



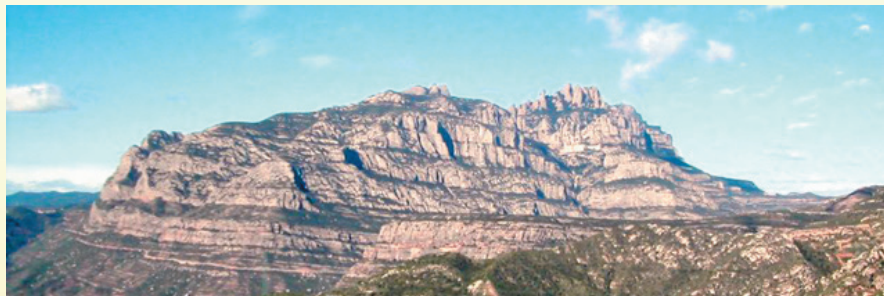
segurs millorant així l'equilibri, puix que d'aquesta manera ditribuïrem millor el pes del cos, descarregant les cames i el seu punt dèbil, els genolls.

Acostumen a estar fets de fibra de carboni. El mànec pot ser de goma o suro, aquest evita la sudoració.

Els més moderns són telescòpics per així poder transportar-los còmodament a la motxilla.

El muntanyisme pren importància a Catalunya a partir de finals del segle XIX.

En aquella època el muntanyisme o excursionisme es veia no només com un esport, sinó també com una activitat cultural, i la manera de conèixer a fons la regió.



*Secció patrocinada per:*

**ESPORTS**

**STOP**

On podreu  
trobar el millor  
equipament  
i els millors  
complements  
per a la pràctica  
del vostre esport  
preferit

**Ctra. Sentmenat, 78 TEL. 93 714 28 74  
CASTELLAR DEL VALLÈS**