

Per la Garrotxa amb bastons

La Marxa Nòrdica entra amb força en les opcions d'esport de lleure a la comarca



La pujada al volcà Montsacopa amb bastons de marxa nòrdica es va fer per promoure l'Olot per dos.

Caminar amb un bastó a cada mà fa que treballi el 90% del cos, només queda el coll, que a la Garrotxa també es mou. Així l'exercici abasta el 100%. Ho fa per poder admirar el paisatge de la comarca. En canvi una persona que camina sense bastons només fa servir un 30% del cos i es cansa molt més. Són els arguments dels representants de l'associació del "nordic walking" a la comarca. La seva intenció és promocionar una activitat física per a totes les edats

XAVIER VALERI OLOT

Fins fa poc els metges aconsellaven la natació a les persones que necessitaven un exercici complet, però patien el perjudici d'anys d'oci o problemes de genolls o d'esquena... i, en conseqüència, no es podien posar a pedalar damunt d'una bicicleta o a córrer camp a través. "Ara -explica Ricard Badia (Associació Nordic Walking Garrotxa)-, aconsellen agafar uns bastons i fer marxa nòrdica". Es tracta d'una pràctica sorgida a la dècada dels 30 a Finlàndia. Servia perquè la gent dedicada a l'esquí de fons pogués practicar exercici a l'estiu. En principi es feien servir els clàssics bastons d'esquiador.

A la dècada dels 80, la pràctica va arribar als Estats Units i va prendre el nom de pole walking. Al país de les oportunitats van crear uns bastons pensats només per a la marxa nòrdica. Una nova modalitat d'esport havia pres forma.

A Olot, Badia ensenya al seu grup a dominar els bastons. Primer els indica que no són com els de senderisme. Porten una coberta de roba (un guant) que s'adapta a la mà i la subjecta al bastó. Es tanca a través de veta adherent (velcro). Explica que en començar a caminar el bastó principal ha d'anar darrera del cos i no al davant com en el senderisme. Diu que els bastons han d'arribar a l'alçada del mèlic. És a dir, hi ha bastons per a cada alçada. El preu pot anar dels 30 euros la parella als 120. "És un esport en què per començar només calen 30 euros o llogar per 3 euros els bastons i el guia a la sortida d'una marxa", precisa.

Mentre simula caminar amb bastons sense avançar, defineix el Nordic Walking com una activitat física transversal. Assenyala: "La pot fer un nen, una dona de 60 anys, una nena de 12 anys i una persona que no ha caminat mai".

El grup comença a caminar amb Badia al capdavant. És senzill, però el moviment dels braços conjuntament amb el de les cames dona una sensació de plenitud física. La sang s'escampa per tot el cos i l'aire fresc del matí entra als pulmons. El cel mostra el blau intens del pic de l'hivern i els edificis d'Olot es van fent petits.

Els pals es claven molt bé a la greda del volcà Montsacopa. Badia està acostumat a parlar i caminar. Diu que com a pertot el Nordic Walking va entrar per les zones amb més neu: la Vall d'Aran, la Cerdanya i el Ripollès. De sobte etziba: "A les dones, els surt més bé que als homes". Deu ser perquè sempre han fet més atenció al moviment de caminar. Tot seguit dona indicacions: "El colze no el tinc gaire flexionat". El camí que duu al cim del volcà de Montsacopa està marcat amb uns monòlits fets per seguir els passos del Viacrucis. La processó a l'ermita de Sant Francesc (al cim del volcà) és un dels esdeveniments amb més tradició de la Setmana Santa

Olotina.

"Ah -diu-, podeu comprovar que sí camineu sense bastons ho fareu de manera més lenta i amb l'esquena més corvada". De fet, el grup avança de manera molt ràpida. El paisatge canvia, ja no es veuen les teulades del carrer dels Sastres, de la plaça de les Monges, de la baluerna de Sant Esteve. Ara davant dels caminants s'ofereix la sortida de la ciutat cap a Girona. Comença pel barri de Sant Miquel i per la zona de les Tries, però metre a metre la visió s'amplia. Ara, es poden veure els cims dels volcans propers: la Garrinada, Aiguaneagra, Rapàs... A sota, les valls de Begudà, de Sant Joan les Fonts i al nord la Vall de Bianya,

El tauler de verds foscos i marrons del paisatge agrícola s'alterna amb el dels polígons industrials. Les naus s'arrapen al costat del les noves carreteres. Al fons la Mare de Déu del Mont està coberta d'un blau més clar que assenyala l'Empordà i el mar.

Els caminants bufen perquè ja és una estona de camí tot pujada. S'ha de dir que no es tracta de caminants habituals. Badia els recorda que sense bastons estarien molt més cansats, perquè només treballa el 30% del cos.

El camí dona la volta i el paisatge perd la modernitat dels polígons i de les carreteres. Al davant hi ha la muntanya de Sant Miquel del Mont que separa el pla d'Olot del de la Vall de Bianya. Es pot veure el campanar de Sant Joan les Fonts retallat a la falda de la muntanya de la Cau. A la dreta s'hi estén la serra de Vivers, al final de la qual s'alça la torre de Canadell. Es tracta d'una torre de comunicacions del temps de les guerres carlines.

El camí ens porta a les torres del volcà de Sant Francesc. També són de la mateixa època, però són rodones. Hom pot pujar-hi, dins hi ha escales i una plataforma. Es pot mirar enllà com feien en aquell temps. Rere la serra de vivers s'allarguen els cims de l'Alta Garrotxa. Ja són muntanyes altes, algunes de les quals estan picades de neu al cim. Hi ha el Comanegra, Sant Marc, el Pic de les Bruixes, el Bassegoda i més enrera, imponent, hi ha el Canigó. La cresta blanca del Canigó s'ajunta amb el cel a través d'un núvol blanc. Fan un tot.

Baixem de la torre i continuem el camí. Hi ha gent que no s'ho agafa amb tant de moviment de braços i de cames. Trobem una parella de jubilats. Resta asseguda en un banc. Reben les carícies de l'aire fresc, mentre contempen el paisatge. No es diuen res, només amb els braços sobre l'espatlla i els caps junts miren una bona part de Catalunya.

El cim del volcà té força recorregut, però s'acosta al final. Es veu l'ermita fortificada. És una fortalesa molt senzilla feta amb pedrà volcànica. Hi ha espitlleres. A l'interior de l'ermita encara hi ha el pessebre que cada any hi fa l'Associació de Pessebristes d'Olot. Està tot molt cuidat, perquè l'Ajuntament i el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa se'n fan càrrec. Al costat de l'ermita hi ha el pal que sosté una gran estelada, perquè es pugui veure des de tot Olot.

A fora, es veu com el barri de Sant Pere Màrtir s'enfila per la falda del volcà de Montolivet, sobre el qual també hi ha una torre de comunicacions del temps dels carlins. Hi feien senyals visuals amb colors. Un sistema similar al de les banderes dels mariners que els servia per enviar missatges amb molta rapidesa. Això sí, havia de ser un dia clar.

Montolivet va ser el primer barri residencial que es va fer a Olot, a finals de la dècada dels 40, va ser el principi de l'època de la repartició de la propietat. Els grans propietaris van fer parcel·les i les van vendre. El principi del sufragi censatari que va durar fins al 1890 (només podien votar els propietaris) va perdre sentit fins en aquella Espanya franquista, on no es votava. Sant Pere Màrtir va donar l'oportunitat de la propietat als habitants dels pisos del centre d'Olot i la van aprofitar.

Són unes cases blanques amb jardins i garatges que s'assenten a la muntanya sobre superfícies que havien estat horts. Per sobre s'alça el Puigsacalm, amb neu a sobre. És la porta d'Osona i de la Catalunya interior una porta complicada fins l'obertura dels túnels de Bracons, al juny del 2009.

Més enllà hi ha els cims blancs de la serra Cavallera, el Gra de Fajol, el Taga i Vall Ter. Són els Pirineus. Des del Volcà Montsacopa es veu quasi tot i només està a quatre passes d'Olot, amb bastons dues.

Ens aturem, la gent es desenganxa els bastons de les mans i Badia els posa en un cantó. Hem pujat sense cansar-nos.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/comarques/2014/09/15/garrotxa-bastons/687610.html?utm_source=rss