

# MUNTANYA

4,30€ / ANY 134 / ABRIL 2010 / 888



PARCS NATURALS

**Urdaibai, reserva  
de la biosfera**

ESPELEOLOGIA

**Norbert Font i Sagué,  
100 anys després**

BARRANCS

**Descens del Tignoso  
(Còrsega)**

COMPETICIÓN

**La dona esportista  
i la societat**



# III CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA REVISTA MUNTANYA



Guanya dos caps de setmana (hotel+forfets) a Vallnord (Andorra), o emporta't un material de primera classe per a la pràctica de l'esquí, a més d'un lot de llibres de muntanya.

## BASES

### PARTICIPANTS

Poden participar tots els fotògrafs, aficionats o professionals que ho vulguin.

### TEMA

L'esquí i el seu entorn. Fotografies d'esquí de muntanya, nòrdic, alpí, snowboard o qualsevol altra de les modalitats que es puguin practicar a la neu, tant en l'àmbit esportiu com en la competició.

### OBRES

Les obres es presentaran amb arxius digitals en format JPEG. Cada autor podrà presentar fins a un màxim de tres fotografies. La mida i el format recomanable és de 24 x 36 cm amb una resolució de 300 ppp.

### PRESENTACIÓ

Les fotografies s'enviaran per correu postal, gravades en un CD o DVD. Juntament amb aquest CD/DVD s'hi adjuntarà la butlleta d'inscripció en un sobre tancat. A la coberta del sobre hi ha de figurar el pseudònim emprat, el mateix que ha de constar en el CD/DVD, i el títol de l'obra.

### DATA D'ADMISSIÓ I ENMAMENT

Fins al 30 de desembre del 2010, al Centre Excursionista de Catalunya (Paradís, 12, 08018 Barcelona).

### JURAT

Serà designat per la Redacció de la revista *Muntanya* entre persones de prestigi reconegut en l'àmbit de fotografia de muntanya i entre els patrocinadors del concurs. La seva decisió serà inapel·lable i, si escau, resoldran les incidències que hi pugui haver.

## Tema: Esquí

**Guanyador**  
2 caps de setmana (hotel + forfets) per a dues persones a



HOTEL MÀGIC MASSANA \*\*\*\*  
ABBA XALET SUITES\*\*\*\*

+ un lot de llibres

Conjunt valorat en 750 €

**Finalista**  
pells POMOCA  
ADVENTURE GLIDE i  
motxilla FERRINO LITE 25  
+ un lot de llibres

Conjunt valorat en 350 €

### DECISIÓ

La decisió del Jurat es farà pública durant la primera quinzena de gener del 2011 a través del web [www.cec.cat](http://www.cec.cat).

### PREMIS

**Guanyador:** dos caps de setmana a VALLNORD (Andorra), en Hotel en AD (ABBA XALET SUITES\*\*\*\*, HOTEL MÀGIC MASSANA\*\*\*\*) i forfets per a dues persones, a més un lot de tres llibres.

**Finalista:** pells d'esquí de muntanya POMOCA ADVENTURE GLIDE, destinades a esquiadors de muntanya i a competidors amateurs, amb tecnologia Pomoca Safer Skin (70 % mohair, 30% niló); una motxilla d'equí FERRINO LITE 25, de polièster, amb butxaques per a sonda i pala, portapiolets, cinta de compressió i compatibilitat amb bossa d'hidratació, a més d'un lot de tres llibres.

### ALTRES CONSIDERACIONS

■ Les fotografies premiades es publicaran a la revista *Muntanya* i s'enviarà gratuïtament un exemplar als concursants.

**Informació i consultes:** [revista.muntanya@cec.cat](mailto:revista.muntanya@cec.cat) / [www.cec.cat](http://www.cec.cat)



### Lot de llibres:



- 100 anys d'esquí a Catalunya. Passions de neu. Antoni Real
- Objectiu infinit. L'ambiciosa i intensa creació fotogràfica d'Ignasi Canals i Tarrats. Josep Maria Quenca - Ramon Barnadas
- Flora i vegetació. Josep Vgo i Bonada

### BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ: III CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA REVISTA MUNTANYA

Pseudònim \_\_\_\_\_

Nom i cognoms \_\_\_\_\_

Adreça \_\_\_\_\_

Població \_\_\_\_\_ CP \_\_\_\_\_

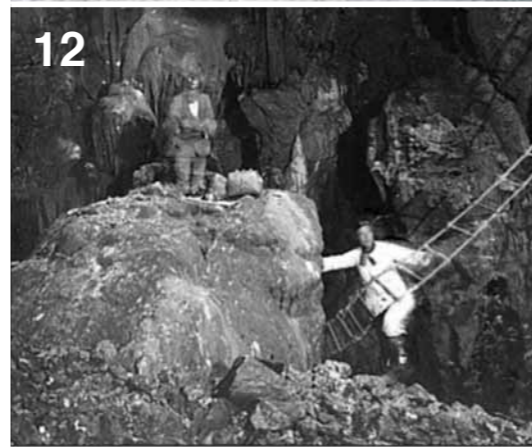
Telèfon de contacte \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Títol 1 \_\_\_\_\_

Títol 2 \_\_\_\_\_

Títol 3 \_\_\_\_\_

FOTOGRAFIA BUTLLETA



# MUNTANYA

CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA  
Club Alpí Català

ANY 134 / NÚM. 888 / ABRIL 2010

## ARTICLES

- 6 N. Font i Sagué i el Club Muntanyenc (1907-1909)  
Enric Aragonès i Valls
- 12 ¡Un altre avenc! (Primera exploració de l'avenc d'en Roca)  
Marià Faura i Sans
- 18 Urdaibai, reserva de la biosfera del País Basc  
Ferran Alexandri
- 26 Descens del Tignoso (Còrsega)  
Xavier Arregui
- 34 La dona esportista i la societat actual  
Emma Roca

## SECCIONS

- 5 Editorial
- 40 Vies d'escalada
- 42 Llibres i mapes
- 44 La motxilla de muntanya
- 49 Amics de la muntanya
- 50 Itineraris excursionistes

Portada: Ovel·la de raça latxa, originària del País Basc, present a la reserva d'Urdaibai, de llana llarga, basta i blanca.  
Foto: Valentí Zapater.

**Redacció i administració**  
Centre Excursionista de Catalunya  
Paradís, 10 i 12  
08002 Barcelona  
Tel.: 933 152 311  
Fax: 933 151 408  
[revista.muntanya@cec.cat](mailto:revista.muntanya@cec.cat)  
[www.cec.cat](http://www.cec.cat)

**Director**  
Ferran Alexandri  
[ferran@alexandri.cat](mailto:ferran@alexandri.cat)

**Edició i assessorament lingüístic**  
Estudi Ferran Alexandri  
[www.alexandri.cat](http://www.alexandri.cat)

**Secretari de redacció**  
Ernest Godó

**Consell de redacció**  
Francesc Beato  
Jordi Bernat  
Joan Campañà  
David Mengual  
Enric Nosàs  
Josep M. Sala  
Valentí Zapater

**Disseny i maquetació**  
Estudi Toni Inglès  
[www.toni-ingles.com](http://www.toni-ingles.com)

**Cartografia**  
Albert Martínez

**Impressió**  
IGOL, S.A.  
[www.igol.es](http://www.igol.es)

**Publicació d'articles**  
Per publicar articles a la revista *Muntanya*, descarregueu-vos les normes de presentació d'originals a [www.cec.cat](http://www.cec.cat) (Publicacions, Revista Muntanya).

La revista *Muntanya* respecta les opinions expressades a través dels articles dels seus col·laboradors, però no les comparteix necessàriament, fent propis només els continguts de l'editorial.

El Centre Excursionista de Catalunya, a l'efecte previst en l'article 32.1, paràgraf segon del TRLRPI vigent, s'oposa expressament a què qualsevol de les pàgines de la revista *Muntanya*, o una part d'aquestes pàgines, siguin utilitzades per a la realització de revistes de premsa.

Qualsevol acte d'explotació (reproducció, distribució, comunicació pública, posada a disposició, etc.) de la totalitat o d'una part de les pàgines de la revista *Muntanya*, requerirà l'autorització oportuna, que serà concedida per CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

La revista *Muntanya* és membre de:



Associació de Publicacions Periòdiques en Català

Imprès en paper ecològic

# La dona esportista

Text: Emma Roca

Antigament, a Grècia, on van néixer els Jocs Olímpics, les dones no només tenien prohibit participar en qualsevol tipus d'esport, sinó que tampoc no podien assistir a les competicions com a espectadores. Avui, en canvi, les dones comparteixen amb els homes el protagonisme en l'esport d'alta competició.

## i la societat actual

**S**i intentem recordar el nom de grans estrelles de l'esport mundial de tots els temps segurament apareixeran noms masculins, però trobar esportistes femenines és més complicat. El masclisme que encara marca els canons del consumisme mediàtic i els grans espectacles de masses fa que les dones encara no gaudeixin d'una autèntica igualtat d'oportunitats.

La ràpida incorporació de les dones a l'activitat professional, universitària, social i política també ha anat acompanyada de la seva incorporació encara no massiva a la pràctica esportiva, i ha aportat progressivament en tots els àmbits una especial sensibilitat que ha obert noves expectatives a l'experiència i la pràctica de les diferents activitats.

Durant els darrers tres mil anys les societats de totes les cultures han ensenyat que la dona és inferior a l'home i que depèn d'ell. També han definit un paper masculí i un paper femení associats amb temperaments diferents segons els quals la dona és de naturalesa passiva i no agressiva, mentre que l'home apareix com agressiu i actiu. Aquestes concepcions han conduït a una permanent discriminació de la dona en tots els àmbits de l'activitat humana. L'àmbit de l'esport i de l'exercici físic ha estat un d'aquests.

L'esport femení és, gairebé sempre, considerat un esport de segona. Que una noia practiqui esport ja no es considera quelcom estrany. Però sí que és menys habitual que les dones tinguin el mateix protagonisme que els homes en les seves disciplines, o que arribin a ser professionals de l'esport que practiquen.

La dona esportista d'alt nivell pot rendir a uns nivells de condició física extrems com els homes. El rendiment de la dona esportista de moment és inferior en la majoria d'esports actuals, però és possible que en un futur no gaire llunyà es pugui observar la presència de dones en el mateix pòdium que els homes en certes especialitats.

### Diferències fisiològiques i psicològiques

Avui en dia si ens fixem en els esports que hi ha trobem que la dona hi és en minoria. La dona, per les seves característiques fisiològiques no ha pogut estar al mateix nivell que l'home quant a força física, resistència, etc., i això ha provocat que se li tanquessin moltes fronteres i li fos més difícil evolucionar en un món occidental en un inici absolutament masclista. Si avaluem les diferències fisiològiques més importants en trobarem moltes.

En l'àmbit nutricional, i des d'un punt de vista estrictament fisiològic, sembla que la dona activa físicament té millor índex colesterolèmic i, per tant, menor risc d'infart en aquest sentit. A més, les possibilitats de limitar una osteoporosis disminueixen, a causa no només de l'estímul del múscul sobre l'os, sinó per a la major ingesta de calci i a la seva millor assimilació per a l'activitat física continuada. Però hi ha aspectes, com el psicològic, on la dona està bastant per sobre a l'home, potser per les nostres avantpassades, que havien de parir, sobreviure i fer créixer els nadons en ambients molts cops hostils. Com a anècdota, està demostrat mèdicament que les dones pateixen, en proporció als homes, menys infarts de miocardi, però aquests pocs són més mortals. Perquè la dona aguanta més el dolor fins a un punt que la lesió del cor és irreversible; en canvi els homes al mínim mal ja van a l'hospital i se'ls tracta a temps.

S'ha vist que la dona esportista acostuma a estar més motivada que la majoria de dones; té més energia, és més independent i autosuficient que la no-esportista, i acostuma a tenir un bon concepte d'ella mateixa, tant pel que fa a la imatge corporal com a les aptituds físiques o mentals. En una investigació sobre les característiques psicològiques dels esportistes de més èxit, s'arriba a la conclusió que aquests tenen més autoconfiança, una capacitat de concentració millor, menys preocupació pel sentiment de fracàs i una capacitat més gran per recuperar-se dels errors comesos que els seus companys amb menys èxit.

Però a l'altra cara de la moneda moltes més dones es queden pel camí i deixen de practicar esport molt abans que molts homes. La majoria de les dones es posen molts més compromisos a la vida que l'home. Alguns dels motius perquè la dona deixa de fer esport poden ser:

- 1) Quan una noia troba parella.
- 2) Quan té un nen.
- 3) Quan troba una feina.
- 4) Quan té molta feina i a casa i no té una altra col·laboració que la d'ella mateixa i, per tant, va més cansada.
- 5) Quan no té cap grup d'amigues que facin esport.
- 6) Quan es veu poc femenina fent esport.
- 7) Quan creu que en comptes de guanyar qualitat de vida guanyarà musculatura i semblarà el veí culturista del 2n pis...

Tot plegat, un conjunt de prejudicis, bestieses i prioritats errònies que es podrien arreglar fàcilment si en el nostre interior la cultura de l'esport ja la tinguéssim inculcada des de petites i la societat també

ajudés per la seva part. Tenim poc suport de la societat, de la família, que ens exigeixen unes càrregues familiars que es poden perfectament compartir i en canvi les absorbim al cent per cent.

### Menstruació i embaràs

Són dos temes que fins ara no s'havia fet gaire cas i que per fi alguns estudis han ajudat a millorar el rendiment i qualitat de vida de tota dona esportista quan té la menstruació o està embarassada.

Durant la menstruació s'ha pogut saber que la dona pateix una sèrie de canvis que influeixen el seu rendiment esportiu: alteracions funcionals i psicològiques, més freqüència cardíaca, més pressió arterial, més temperatura corporal, menys percentatge d'hemoglobina en sang, més excitació SN (apatia/irritabilitat). Conseqüentment, s'han establert uns plans individuals d'entrenament segons en quina fase del cicle de 28 dies es pugui trobar la dona i s'han constatat uns 10-12 dies de baix rendiment.

Durant l'embaràs hi ha hagut fins ara molta por i controvèrsia a fer una activitat física, per suau que fos. Els estereotips que la societat ha anat marcant, no s'han basat en cap estudi científic, però sí en una tradició sense sentit i en unes pors ancestrals. Està demostrat que l'exercici físic controlat i racional no és necessàriament negatiu, al contrari. Els parts prematurs es deuen bàsicament a causes genètiques, hormonals, traumàtiques o patològiques.

Estudis recents han confirmat que una embarassada pot realitzar activitat física amb una sèrie de precaucions: no s'aconsella una activitat física molt intensa, si està acostumada a entrenar ha de seguir entrenant (sota un control mèdic), però una embarassada que mai no ha entrenat, no ha d'iniciar-se. Està comprovat que l'exercici moderat mentre s'està embarassada comporta beneficis en la millora del rendiment. Les dones esportistes solen presentar menys trastorns físics durant la gestació i, en general, tenen parts més curts. En un embaràs sense problemes és molt difícil que el fetus tingui malforma-

### Diferències fisiològiques

- **Nivell muscular**  
Menor qualitat i massa muscular (33% teixit muscular en dones; 44% teixit muscular en homes).  
Menor contractilitat.  
Menor to muscular.  
Major teixit adipós (17% en dones; 10% en homes).
- **Nivell pulmonar**  
Menor capacitat vital.  
Freqüència respiratòria superior.  
Consum màxim d'oxigen inferior.
- **Nivell cardíac**  
FC repòs més alta.  
Menor volum sanguini circulant.  
Menor hemoglobina.
- **Nivell d'articulacions**  
Hiperlaxitud lligamentosa.  
Articulacions més febles.
- **Nivell del sistema nerviós**  
Reaccions més ràpides dels centres motors i neurovegetatius.

*Pàgina anterior:*  
**Campionat d'Europa d'esquí de muntanya a Andorra 2005.**

*Simulacre de rescat a una paret de Montserrat amb els bombers GRAE.*





ARXIU EMMA ROCA

**Baixada del Mt. Kinabalu, a Borneo (Malàisia), en el raid Mild Seven 2004.**

alguns estudis han ajudat a millorar el rendiment i qualitat de vida de tota dona esportista quan té la menstruació o està embarassada

cions o lesions per fer esport, i la majoria dels riscos potencials del fetus són hipotètics. El pes del nadó en néixer no està afectat per l'exercici de la mare si aquesta menja adequadament.

Encara que el fet d'estar embarassada s'associï a grans canvis anatòmics i fisiològics, l'exercici comporta riscos mínims i és beneficiós per a la majoria de dones. Nombrosos estudis han posat sobre la taula aquells paràmetres fisiològics que afecten les embarassades, sense que impliqui cap problema per a la dona esportista:

■ **Requeriments nutricionals.** Les dones embarassades utilitzen més carbohidrats, tant en repòs com fent exercici, que les no embarassades.

■ **Adaptacions cardiovasculars.** Hi ha un increment en el volum sanguini i pulsacions. Les posicions supines cal evitar-les durant el repòs i l'exercici.

■ **Adaptacions respiratòries.** Durant l'embaràs hi ha una disminució de l'oxigen disponible pel rendiment en un exercici aeròbic.

■ **Control termoregulador.** Augmenten els nivells metabòlics i la producció de calor. És important controlar la producció de calor i la seva dissipació per tal que la temperatura central no augmenti excessivament.

Pel que fa a la meva experiència, els dos embarassos que he tingut sempre els he portat el millor que he sabut i mai he deixat de fer activitat física. Caminar i nedar han estat els esports reis, i en el primer trimestre també hi havia el córrer, esquí de fons i de

muntanya, escalar o bicicleta, sempre evitant al màxim les caigudes, mai anant a una intensitat elevada i regulant que en tot moment el ritme que portava em permetés portar una conversa amb certa normalitat (garantint així l'aportació d'oxigen correcte a l'embrió). Sempre he arribat a les setmanes de gestació correctes i m'he trobat còmode en tot el que he fet.

La majoria de canvis morfològics i fisiològics de l'embaràs desapareixen a les 4-6 setmanes després del part. L'entrenament es pot fer a partir de llavors i considerant cada persona per individual i fent-ho d'una manera molt progressiva. Si ens aprimem després del part per l'exercici realitzat no afectarà el guany de pes del nadó sempre i que no ens passem. Si el nadó no s'engreixa, això ve causat per la manca de producció de llet. Sempre és millor fer exercici després de donar el pit per evitar una acidesa a la llet associada a la producció d'àcid làctic muscular. Tornar a l'activitat física després del part s'ha associat a una disminució de la depressió postpart. Jo he esperat a la quarentena, i sempre he començat molt lentament a entrenar. De mica en mica he anat agafant ritme, força i resistència sense voler buscar marques a curt termini. Després del primer embaràs vaig tardar sis mesos a estar en una bona forma, i després del segon embaràs uns deu mesos. En tots dos casos, al cap de l'any ja tornava a ser la mateixa de sempre o en alguns casos millor i tot, ja que estava més prima i amb una motivació mental diferent.

### Diferències d'oportunitats

En els països més desenvolupats, la proporció de dones que practiquen esports, així com el volum de pràctica que porten a terme, és molt menor que el dels homes. Això és degut, entre altres motius, perquè les dones sofreixen tot tipus d'impediments a l'hora d'accedir a qualsevol activitat esportiva, és igual quines siguin les seves característiques i nivells d'exigència. Aquesta actitud sol justificar-se a partir de concepcions errònies de les diferències fisiològiques i psicològiques entre homes i dones. Així, la pràctica esportiva és vista com una activitat masculinitzant que elimina els trets femenins de la dona i que perjudica la menstruació, la fertilitat o el naixement dels fills.

El fet que només les dones puguin tenir fills duu associat un conjunt d'opinions (només elles poden educar-los bé; deuen romandre a casa i ocupar-se de la família; és l'home qui ha d'anar a treballar, etc.) que reforcen els estereotips que mantenen la superioritat masculina i el privilegi de disposar de temps oci que pot o no dedicar-lo a la pràctica d'activitat esportiva. En conseqüència, les dones només poden aspirar al gaudir del temps d'oci que es genera dins de la família a mesura que forcin l'home a compartir les tasques domèstiques i la cura dels fills.

És clar que l'acceptació social de la dona com a esportista ha variat sensiblement segons l'era i la cultura en què s'ha volgut desenvolupar. A l'època victoriana, la imatge que la societat tenia de la dona —un ésser fràgil i delicat, sense músculs— contrastava fortament amb la realitat, perquè moltes dones havien de treballar al camp o a les fàbriques.

Aquesta evolució de la dona en un món d'homes ha començat a ser la correcta des que la societat ha deixat una mica de banda els prejudicis. Les ajudes que actualment la dona esportista rep per entrenar, competir i viure de l'esport són irrisòries comparades amb les que reben els homes en les mateixes condicions.

### Diferències de tracte en els mitjans escrits i audiovisuals

El reflex en els mitjans de comunicació de l'esport femení és més aviat curiós: per un costat és encara notícia que alguna dona o un equip femení practiqui un o altre esport. Per un altre costat, els èxits esportius de les dones segueixen ocupant les pàgines inferiors dels diaris.

¿Per què la Joane Somarriba ha de guanyar Tour de França i Giro d'Itàlia per sortir als mitjans i llavors molts telespectadors descobrir que existeix el ciclisme femení? ¿Per què la Josune Bereciartu ha d'escalar un 9a i ser la millor escaladora de tots els temps en el mundial dins els homes i les dones i amb prou feines sortir als mitjans? ¿Per què l'Edurne Pasaban necessita ser la segona noia del món que puja i baixa del K2 viva perquè se'n parli als mitjans i li demanin conferències a tot arreu?

Molts cops la dona tot i guanyar una competició no l'entrevisten i prefereixen entrevistar als tres pri-

mers nois de la general. En una prova on hi participen homes i dones, surten les classificacions masculines i molt pocs cops les femenines, com si no hi fossim, com si no haguéssim corregut, o per ser un petit nombre de participants deixem de ser importants. Encara que la participació femenina sigui menor no se la d'infravalorar tant, perquè llavors sí que en un futur ja no en vindrà cap, ja que el tracte que rep és denigrant.

Avui dia la plena igualtat de condicions entre homes i dones en l'alta competició continua sent un mite. Hi ha diferències en les partides que es concedeixen als programes d'educació física a les universitats, en la informació que els mitjans de comunicació donen dels esports. A Catalunya, a l'arxiu fotogràfic d'un diari tan important com *La Vanguardia*, es troben molt poques fotografies d'esportistes femenines i les poques que hi ha són d'esports considerats més femenins, com la gimnàstica o el patinatge artístic.

### Diferències estètiques

Un altre punt a tractar és el cànon de la bellesa física. Una esportista, a diferència d'un home, ha de lluitar per no perdre la feminitat, no pot aparèixer bruta, suada, descomposta davant de la gent i els mitjans, perquè «no queda bé». A més a més, si no ets guapa, la teva imatge no ven i per molt professional que

A l'època victoriana, la imatge que la societat tenia de la dona —un ésser fràgil i delicat, sense músculs— contrastava fortament amb la realitat, perquè moltes dones havien de treballar al camp o a les fàbriques

**Podi de la Triatló Blanca de Tuixent, Campionat de Catalunya, gener 2010.**



ARXIU EMMA ROCA



ARXIU EMMA ROCA

ha donat a la dona és la procreació de l'espècie (...) No és l'esforç físic allò que s'exigeix a la dona (...) La dona pot fer esport, però només determinades classes d'esport (...) Les modalitats esportives en la dona, amb moviments suaus, gràcils, delicats i elegants, contribuiran moltíssim a la formació del seu caràcter i dels seu esperit (...).

També cal dir que la relació de les dones amb la imatge del cos femení per una part i amb l'esport per l'altre, estan determinades per estereotips que encara es mantenen, tot i l'avenç de la dona en gairebé la totalitat d'activitats, cosa que li crea una dependència de la identitat femenina i els seus rols amb aquest «veure's» com a dona.

La filosofia sempre ha associat dona i bellesa, com si l'element definidor de les dones fos l'harmonia estètica que emana del seu interior, davant de l'home definit per les accions que duu a terme de cara a l'exterior. La bellesa continua sent un valor tan profundament interioritzat com a femení, que moltes dones senten la necessitat de ser guapes per sentir-se dones. Encara avui dia la imatge de la dona ideal es mesura per la bellesa, per ser prima i jove, i aquí no hi entra la imatge de suada, bruta, robusta o fibrada.

Com deia l'Edurne Pasaban en un audiovisual: «El primer que va voler comparar la dona amb una flor era un poeta, el segon un estúpid».

L'esport sembla no complir amb l'objectiu de millorar aquesta imatge femenina, perquè produeix una gran massa muscular, una masculinitat i patrons de conductes característiques del sexe masculí. ¿Oï que s'entén ara perquè costa trobar noies que facin esport? ¿Quan aconseguirem associar activitat física amb salut i qualitat de vida independentment de la bellesa, de ser prima o ser jove? Espero que aviat.

#### Diferències educacionals

L'educació que hem rebut de petites també ens ha influenciat en la nostra manera d'enfocar l'esport. La publicitat actual continua fomentant el desig de joguines i d'objectes diferenciats de gènere i és estrany trobar un anunci protagonitzat per un grup mixt de nens i nenes. Des de petites se'ns educa per-

què tinguem cura del nostre aspecte, només els nens poden ser deixats i es premia de forma desmesurada la nena bonica.

El llenguatge que s'adreça als nens petits ja diferencia els nens de les nenes, paraules com «bonica, preciosa, guapa» davant «campió, valent, homenet» i d'altres apel·latius no relacionats amb el bon aspecte físic, sinó tan sols amb el fet de ser noi. Les nenes que es comporten com ho fan els nois són recriminades i qualificades d'homenots en un intent de domesticar-les i allunyar-les de les activitats físiques més atrevides o entremaliades que porten a enredar-se els cabells i embrutar-se la roba. De mica en mica, les nenes interioritzen la prohibició de mostrar la seva energia física de manera entusiasta i d'emular o competir amb els nens.

Les qualitats del caràcter que contribueix a formar l'esport (disciplina, coratge o altruisme) són considerades atributs masculins. Així, la idea que l'esport forma el caràcter se sustenta en l'exclusió de la dona de la pràctica esportiva, la qual cosa contribueix a perpetuar aquesta exclusió i a fomentar la valoració sexista de les persones.

Fins i tot els contes infantils que expliquem als nostres fills no estan exempts de la influència masculista. Com deia fa poc un article en un diari, el més perillós és el príncep blau: és un mite que es manté en els contes, els jocs (Kent de la Barbie), en les pel·lícules (el capità de Pocahontes), en les novel·les i revistes per adolescents. Aquest referent és sempre un home somiat, irreal, mentre que les princeses dels somnis dels nens acostumen a ser de carn i ossos, normalment cantants o actrius impressionants. L'estereotip del príncep pot fer creure a una nena que pot canviar la conducta d'un amic o company amb un petó, amb lliurar-se, perquè l'amor ho pot tot. En canvi, per un nen també és negatiu, perquè es transmet que el príncep ha de conquistar, ser valent, decidit, atrevit i és sempre desitjat per la resta de les dones. Un exemple d'equilibri, en canvi, serien els contes de les Tres Bessones, que trenquen amb el model femení de les narracions infantils: són tres nenes independents, audaces, intel·ligents. Són imaginatives i autònomes i mai realitzen feines domèstiques, prenen les seves pròpies decisions, no adopten actituds passives ni responen a estereotips conformistes i dependents.

Jo, de petita, sempre jugava amb els nens, perquè m'agradaven més els jocs que feien (futbol, bàsquet, beisbol) i ho trobava més enriquidor que amb les nenes; conseqüentment vaig adquirir una habilitat pels esports bastant bona i vaig aprendre moltíssim. Però vaig haver de pagar un preu: els companys em veien com un noi més, a mi no m'agradava ser femenina (ho trobava incòmode) i quan em vaig enamorar d'un nen de classe ho veia una batalla perduda, perquè jo com a noia m'infravalorava i no em veia a l'alçada de les altres nenes quant a bellesa i feminitat. Ara, de gran, ho valoro diferent i crec que tant en el terreny esportiu com en l'amorós no hi tinc cap queixa.

ARXIU EMMA ROCA



#### Jornada d'esquí de muntanya a Bariloche (Argentina), 2004.

siguis o per molt bons resultats que hagi aconseguit no se'n parlarà tant com si es tractés d'una model. Molts cops no se'ns valora pel que fem, però sí per quin aspecte tenim: si som altes, primes, esveltes, si no escopim, ni suem, ni ens tirem rots o pets... ¿Si l'Araceli Segarra, a part de valdre com a alpinista, no hagués tingut el físic que té, l'haurien agafat per a la pel·lícula de l'Everest? ¿De la Kournikova, només amb els pocs resultats que ha fet en tennis, se n'hauria parlat tant com es fa avui en dia?

Per sort aquests valors es van abolint i va agafant més importància la professionalitat que l'aspecte físic, però la progressió és lenta.

Les següents afirmacions, que apareixen en el llibre *Valor educativo y moral del deporte*, escrit pel Dr. Ramón Sanmartín Casameda, que fou catedràtic de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona i president del Club Deportivo Universitario, són un bon exemple d'aquesta actitud mil·lenària d'oposició a la participació de la dona en qualsevol activitat esportiva per part d'una societat dominada per l'home. El fet que hagi estat publicat el 1962 no li resta gens ni mica d'actualitat:

Entre les característiques biològiques de la dona, la que predomina és la maternitat (...) La principal missió que Déu

#### Pràctica d'espeleologia amb els bombers GRAE a l'avenc Montserrat Ubach.

### Gestes memorables portades a terme per dones

**Tanya Streeter**, britànica. Supera el rècord d'apnea submergint-se a 122 m, la masculina estava en 120 m, pel belga Patrick Musimu.

**Ellen McArthur**, guanyadora de la volta al món en solitari l'any 2000-2001.

**Jutta Kleinschmidt**, guanyadora de la modalitat de cotxes en el Ral·li París-Dakar 2001.

**Paula Radcliffe**, marató a Londres el 2003 (2h 15' 25") a menys de 10' que el rècord masculí Khalid Khanuchi (2h 05' 38").

**Laia Sanz** ha guanyat més de sis mundials i quatre europeus sobre la seva moto de trial, i amb 20 anys ha aconseguit podi al mundial júnior masculí i ha guanyat tres campionats d'Espanya cadets masculins.

#### Petits grans passos

L'any 1994 es va realitzar la Primera Conferència Internacional sobre la Dona i l'Esport a Brighton. Va ser organitzada pel British Sport Council amb el suport del Comitè Olímpic Internacional. La conferència va examinar específicament com es podia accelerar el procés de canvi per rectificar els desequilibris que afronten les dones que competeixen i participen en l'àmbit esportiu. La Declaració resultant estableix els principis que regiran les mesures orientades a incrementar la participació de la dona en tots els nivells, funcions i papers de l'àmbit esportiu. També es va acordar establir i elaborar una estratègia internacional per a l'esport femení que inclogui tots els continents, fet que va accelerar una evolució cap a una cultura esportiva més equitativa a tot el món. Però encara avui estem esperant canvis.

El febrer del 2004 el Comitè Olímpic Espanyol va establir uns Estatuts on es comprometia a la promoció de la dona en l'esport. Es va aprovar una Comissió de Dona i Esport amb el suport del Consell Superior d'Esports i l'Institut de la Dona. Els objectius del COE són aconseguir que la gestió i la pràctica de l'esport responguin als interessos i necessitats de les dones, facilitar el desenvolupament de l'exercici físic i l'esport femení, fer-lo visible sense estereotips ni prejudicis i donar-li el reconeixement que es mereix en la societat i els mitjans de comunicació.

- Per un altre costat la Comissió té com a finalitats:
- estructurar la qüestió relativa a dones i esport;
  - promoure la participació de les dones en l'esport escolar, universitari i d'oci;
  - garantir l'equitat de tracte i igualtat de drets en l'esport de competició amateur, alta competició i alt nivell;
  - garantir la salut de les esportistes, i
  - reforçar la participació de les dones en la presa de decisions.

Des de fa uns anys el Govern de Catalunya, concretament la Secretaria General de l'Esport, ha començat una línia d'ajudes, conferències i lleis per tal de dinamitzar totes les qüestions referents a la igualtat d'oportunitats de gènere.

A veure si és veritat i es compleixen aquests objectius i finalitats i d'una vegada per sempre se'ns dona la importància que ens mereixem. La dona és una esportista de ple dret amb un físic específic que malauradament encara topa, al segle XXI amb prejudicis culturals ben antics i tòpics ja desgastats.

¿Quan aconseguirem associar activitat física amb salut i qualitat de vida independentment de la bellesa, de ser prima o ser jove? Espero que aviat

Publicacions

## L'APPEC presenta la nova publicació *Catalan Magazines*

L'Associació de Publicacions Periòdiques en Català (APPEC) va aprofitar la seva presència a la Fira Internacional d'Idiomes Exolangues de París, que va començar el 3 de febrer passat, per presentar la nova publicació *Catalan Magazines*. La revista *Catalan Magazines*, que es pot adquirir online, recull articles ja publicats en diverses capçaleres de l'APPEC amb una traducció a l'anglès. Aquesta publicació serà trimestral i es podrà adquirir a través del quiosc digital de l'APPEC ([www.quiosc.cat](http://www.quiosc.cat)).

Aquest nou projecte mostra la qualitat de les revistes en català i busca establir vincles amb altres publicacions i entitats de l'exterior. A més, segueix la línia de treball de l'APPEC, que s'ha centrat en l'aposta per les noves tecnologies com a mitjà per ampliar la difusió de les publicacions que en formen part.

### El català, llengua d'honor a Exolangues 2010

La Fira Exolangues rep aproximadament 25.000 visitants i compta amb la participació de més de 60 llengües.

Aquest any, la convidada d'honor és la llengua catalana, la participació de la qual ha estat organitzada per l'Institut Ramon Llull amb el lema «El català llengua de 10 milions d'uropeus». Heus aquí l'inici d'aquest document:

L'objectiu d'Exolangues és presentar les diverses possibilitats d'aprendre un idioma i informar sobre les cultures, les característiques lingüístiques i els programes d'educació de les llengües que hi participen. Representa un punt de trobada dels professionals, els editors, reporters, etc., però també de les editorials i les institucions implicades en l'ensenyament i l'aprenentatge de les llengües.

### Muntanya al *Catalan Magazines*

La revista *Muntanya* també s'ha adherit a aquest projecte i ha presentat un reportatge de producció pròpia, publicat en el nº 884 (agost 2009) sobre una expedició espeleològica a l'illa Madre de Dios, a la Patagònia xilena, obra de l'espeleòleg i fotògraf del l'EFPE del CEC, Roger Rovira. Podeu llegir aquest treball a les pàgines 96-105 de *Catalan Magazines*.



Trobareu *Catalan Magazines* a: <http://escat.zinio.com/reader.jsp?issue=416115970&o=ext>

Material tècnic de muntanya

## SPOT: un petit aparell que et pot salvar la vida

La majoria dels amants de la natura, quan estem al camp d'aquest país, constatem que, sovint, no hi ha cobertura de mòbil. És de sobres conegut que les empreses de mòbils centren els seus esforços en crear i mantenir una xarxa de cobertura centrada en les grans poblacions i vies principals de comunicació. En cas d'accident a la muntanya, hi ha moltes possibilitats de que no puguem comunicar-nos pel telèfon convencional. Per als amants dels viatges a terres més llunyanes i exòtiques aquest problema encara és molt més greu, atès que en molts països la cobertura és molt reduïda.

La solució pot ser, o bé portar un telèfon de comunicació via satèl·lit, el qual és bastant car, sobretot de manteniment. Una altra solució molt més econòmica és portar un SPOT. És un petit aparell que porta un GPS i pot enviar missatges via satèl·lit, amb la qual cosa la cobertura està assegurada a pràcticament arreu del món.

El funcionament és molt senzill, només cal escollir la persona o persones que vols que rebin els teus missatges, ja siguin via sms o e-mail (o les dues coses). Té tres botons els quals envien un missatge amb les teves coordenades i la situació al Google Maps. El primer botó envia un missatge comunicant que estàs bé. El segon, envia un missatge dient que tens problemes, i el tercer botó envia un missatge d'urgència al 911 o al 112, segons al país on estiguis, perquè organitzin el teu rescat (també als teus contactes).

L'aparell mesura 111 x 69 x 44 mm i pesa només 200 g. El seu preu és molt econòmic: 150 € (més despeses d'enviament i una quota anual de 99 €, que inclou missatges il·limitats arreu del món). Al lloc web de l'empresa ERZIASAT podeu trobar informació més detallada sobre aquest



aparell i servei que ofereixen: <http://www.erziasat.com/productos/lo-calizacion-y-navegacion>  
Albert Martínez

### FE D'ERRADES

Per un error d'edició, en el nº886 (febrer) de la revista *Muntanya* vam escriure el titular a la portada "Els germans Angusto", quan és clar que es tracta de pare i fill, i no pas de germans, tal com es pot llegir a la pàgina 26 en l'excel·lent article de David Vlasca Basco "Els Angusto, dos aragonesos enmig de la plèiade".

Vicenç Muñoz, delegat de Patrimoni del Centre Excursionista Montserrat, ens ha fet notar algunes errades sobre la notícia del Xalet Refugi de Pasos de Peguera, que vam publicar a la pàgina 48 dins de la secció "La motxilla de muntanya" del mateix número. Li agraïm la col·laboració i demanem excuses pels errors. Concretament, les errades feien referència a la caixa informativa, la qual tornem a escriure correctament:

**Nom:** Xalet Refugi Pasos de Peguera (Centre Excursionista Montserrat).

Castellar del Flu, Berguedà.  
**Informació i reserves:** Joan Parera  
Tel: 616 037 928  
<http://centreexcursionistamontserrat.cat/refugi-rasos-de-peguera/>  
[xaletrefugi@centreexcursionistamontserrat.cat](mailto:xaletrefugi@centreexcursionistamontserrat.cat)  
C.E. Montserrat  
Tel: 938 755 312

**Places:** 40 Places, dormitori general amb lliteres, dormitoris de 3, 4, 6, 8 persones. En absència de guarda hi ha refugi lliure.

**Període d'obertura:** Tots els cap de setmana de l'any; la resta cal fer reserva.

**Serveis:** Electricitat, dutxa aigua calenta, estufa de llenya, llar de foc, cuina lliure de gas butà, petita biblioteca, jocs de taula. Els dormitoris estan equipats amb matalassos i mantes.

# Emma Roca, l'aventura de la muntanya al màxim nivell

Licenciada en bioquímica per la UAB, bombera professional de la Generalitat de Catalunya des del 2000, i actualment especialista GRAE. També ha impartit classes de biofísica i bioquímica a la Fundació Universitària de Pàges als estudiants de fisioteràpia i podologia. Ha competit en triatlons, duatlons, maratons de muntanya, esquí de muntanya i sobretot raids, la seva gran passió, on el 1998 va ser 6a al Camel Trophy de la Patagònia. Organitza des de fa més de set anys un raid exclusiu per a dones, el WVAR (Women International Adventure Race). El seu palmarès és extens. Només en raids amb l'equip Buff Coolmax durant el 2007 ha guanyat dues proves de copa del món (Brasil i Espanya), ha quedat 4a al Campionat del Món a Escòcia, campiona d'Espanya de raids i guanyadora de la Copa d'Espanya. En l'àmbit de maratons de muntanya va guanyar la de l'Aneto (1998); 2a a la KIMA (2000); Campiona d'Europa (2001); 3a a la Copa del Món (2002); en duatló ha quedat campiona d'Espanya de llarga distància (1998); subcampiona d'Espanya (1999); campiona de Catalunya (2000 i 2001); 1a a la duatló del Puigmal (2004); en esquí de muntanya fou campiona d'Espanya (2003 i 2004); campiona d'Espanya per parelles (2002, 2005 i 2006) i 3a de la Copa del Món individual (2005) o 3a de la Copa del Món per parelles (2007).



parar per una infecció als peus molt greu del David, el meu marit, cosa que va fer que patís doblement.

### ¿Recomanaries aquest esport a tothom o només és apte per una reduïda elit?

És un esport molt exigent tant físicament com mentalment, que requereix un domini de bastants disciplines esportives: córrer, bicicleta, remar, escalar, orientació, etc. És la suma de molts esports que el fan molt atractiu. Sempre penso que els raids d'aventura són la jubilació ideal d'aquella gent que sempre ha fet activitat a la natura i ja està cansada de competir sempre amb el mateix. Els raids et donen una vivència única pels llocs on es desenvolupa i permeten que donis el millor que tens compartint-ho amb un equip de persones que tu has escollit. Es barreja aventura, companyonia, duresa tècnica i física, expedició...

### ¿Com ha canviat la participació de la dona en els esports de muntanya en els últims 15 anys?

Per sort de mica en mica hi ha més dones que participen i les línies de sortida en maratons de muntanya, duatlons o triatlons ja és un grup bastant nombrós. Però per a mi i per a les altres encara és insuficient, i el reconeixement que se'n fa en l'àmbit d'organització i premsa és molt deficient. Les dones sempre estem en segon terme quan es donen classificacions o premis en metàl·lic. Costa que se'n valori amb la mateixa professionalitat i qualitat que un home. Han passat ja més de deu anys des que vaig començar a competir i les coses han canviat poc. ¡Que lent va tot!

### ¿Com esportista i mare, ¿com ho portes?

És difícil compaginar horaris i arribar a tot amb la mateixa exigència que abans de ser mare. Però per altra banda compensa el fet de tenir unes personetes que són la meitat de tu i que omplen un espai que mai et pensaves que el necessaries tant. Amb tot, no he deixat d'entrenar, competir i treballar després dels parts.

### ¿Per què t'has dedicat amb tanta intensitat a la competició?

Sempre he tingut la sort d'aconseguir feines que m'han donat temps lliure per entrenar. I com que he pogut mantenir una bona forma física, competir sempre m'ha vingut de gust. Des de petita he estat molt competitiva i m'ha agradat a cada prova superar-me a mi mateixa. Entrar al cos de bombers m'ha permès gaudir d'una feina que omple molt i alhora et permet disposar

### Et dediques a activitats d'aventura com el raid o l'esquí de muntanya. ¿D'on prové la teva vocació?

Sempre m'ha agradat la muntanya i amb el meu pare hem viscut moltes excursions a la vall de Camprodon, Tregurà i els seus voltants, on des del 1970 hi tenim una casa. També amb ell m'ha introduït al parapent i he vist com feia esquí de muntanya quan les fixacions i botes eren de museu. Poder fer esport en un espai tan obert com la natura enriqueix no només físicament, sinó també mentalment i és aquesta unió el que fa atractiu viure i entrenar a la muntanya. Suposo que des de petita m'he vist identificada amb la natura, m'hi he sentit molt a gust i sempre he buscat activitat. No em puc quedar quieta, i menys a ciutat. Vaig començar a fer triatlons i duatlons perquè m'agradava fer de tot, sobretot la

bici i el córrer. Després vaig conèixer les maratons de muntanya i al 1995 em van demanar de córrer el Paiverd, un raid fet a Catalunya molt tècnic i dur. Vaig córrer amb un equip femení i em va encantar, a partir de llavors ja vaig anar entrant en el món dels raids i no vaig parar fins a avui, amb una mitjana de 4 o 5 raids l'any (3 d'internacionals).

### ¿Quin és el raid que destacaries de la teva carrera esportiva?

L'Ecomotion del 2008 o l'EcoChallenge del 1999, dos proves que tot i la duresa meteorològica, física i mental i el recorregut exigent, van concloure amb èxit. En canvi també destacaria l'Eco Challenge de les Fidji al 2000 com el raid més dur psicològicament, ja que després de sis dies de patir i aconseguir posar-nos primers vam haver de

de temps lliure, i jo l'he dedicat a la meua principal passió: l'esport, sempre però d'una manera amateur i sense guanyar-me la vida. Quan amb el David hem volgut, hem viatjat per tot el món fent raids d'aventura amb l'equip Buff i quan ha cridat a la porta la maternitat ens hi hem posat de ple amb un resultat excepcional, tres fills en menys de tres anys.

### ¿Recomanaries aquest esport a tothom o només és apte per una reduïda elit?

És un esport molt exigent tant físicament com mentalment, que requereix un domini de bastants disciplines esportives: córrer, bicicleta, remar, escalar, orientació, etc. És la suma de molts esports que el fan molt atractiu. Sempre penso que els raids d'aventura són la jubilació ideal d'aquella gent que sempre ha fet activitat a la natura i ja està cansada de competir sempre amb el mateix. Els raids et donen una vivència única pels llocs on es desenvolupa i permeten que donis el millor que tens compartint-ho amb un equip de persones que tu has escollit. Es barreja aventura, companyonia, duresa tècnica i física, expedició...

### ¿Com ha canviat la participació de la dona en els esports de muntanya en els últims 15 anys?

Per sort de mica en mica hi ha més dones que participen i les línies de sortida en maratons de muntanya, duatlons o triatlons ja és un grup bastant nombrós. Però per a mi i per a les altres encara és insuficient, i el reconeixement que se'n fa en l'àmbit d'organització i premsa és molt deficient. Les dones sempre estem en segon terme quan es donen classificacions o premis en metàl·lic. Costa que se'n valori amb la mateixa professionalitat i qualitat que un home. Han passat ja més de deu anys des que vaig començar a competir i les coses han canviat poc. ¡Que lent va tot!

### ¿Les dones teniu més facilitat a l'hora d'aconseguir patrocinadors per les activitats d'alt nivell?

No necessàriament. És cert que quan vam començar a córrer raids venia el fet de ser un equip completament femení, però també ha de caure en gràcia l'esport que fas a qui demanes patrocinis independentment del gènere. I el que miren més és la repercussió mediàtica, que ara per ara és molt minsa en esports que no són el futbol... ¡el «menjaportunitats» ho acapara tot!