

# FOTOGRAFIA A LA MUNTANYA: ART I PERILL



**Nom:** Ana Boltà Rodríguez

**Grup:** 2nB

**Tutora:** Gemma Roig

## ÍNDEX

Introducció.....	p. 3
<i>Part teòrica:</i>	
Art.....	p. 4
- Fotografia esportiva.....	p. 4
- Història de la fotografia esportiva.....	p. 4
- Quatre coses sobre tècnica fotogràfica i elements de la càmera.....	p. 5
- L'equip bàsic per a la fotografia de muntanya.....	p. 7
- Enquadrament i composició.....	p. 8
- Mètodes d'emmagatzematge de fotografies.....	p. 9
- Criteris de selecció.....	p. 9
- Edició.....	p. 10
- Valors i sensacions que pot aportar una fotografia.....	p. 11
Perill.....	p. 12
- Per a la integritat personal.....	p. 12
o Llicències federatives.....	p. 12
- Per a la muntanya.....	p. 13
o Normativa als parcs naturals.....	p. 13
o Pedraforca, el gegant erosionat.....	p. 16
<i>Part pràctica:</i>	
Revista.....	p. 19
Enquestes.....	p. 20
Conclusions.....	p. 30
Agraïments.....	p. 33
Fonts d'informació.....	p. 34
Annex.....	p. 36 - 66
- Història fotogràfica.....	p. 36
- Primera fotografia esportiva.....	p. 36
- Primera fotografia esportiva feta per una dona.....	p. 37
- Una de les primeres imatges en color.....	p. 37
- Parts d'una càmera reflex.....	p. 38
- Diafragma.....	p. 39
- Fotografia feta amb llarga exposició.....	p. 40
- Distància focal.....	p. 40
- Parts de l'objectiu.....	p. 41
- Objectiu gran angular.....	p. 42

- Tipus d'objectiu segons objectes.....	p. 43
- Monòpode.....	p. 43
- Errors.....	p. 44
- Enquadraments.....	p. 50
- Article sobre els rescats de muntanya del diari "El Nacional".....	p. 51
Entrevistes.....	p. 53
o Kilian Jornet.....	p. 53
o Joan Marc Albets.....	p. 54
o Ferran Latorre.....	p. 56
o Mia Carol.....	p. 61
o Andreu Simon.....	p. 63

## INTRODUCCIÓ:

Aquest treball tracta de donar resposta a dos factors: per una banda a la pregunta principal que és si la divulgació de fotografies esportives a la muntanya representa un perill per al medi ambient i per l'altra, tracta de satisfer les inquietuds que tinc com a apassionada de la muntanya i la fotografia. Pot la divulgació fotogràfica ser la causant de l'auge dels esports de muntanya? Està patint aquesta un deteriorament evident? És conscient la gent d'aquests efectes? Aquestes són preguntes que em sorgeixen quan vaig a fer muntanya o activitats a l'aire lliure. Durant aquests últims anys el número de persones que van a la muntanya ha crescut, hi ha un gran deteriorament dels espais naturals a causa de la petjada humana, els rescats han augmentat i la preservació del medi trontolla sobre una fina línia. La intenció és endinsar-me en aquest món per extreure'n un coneixement real i dades concretes que donin explicació a aquests fets i que alhora m'enriqueixin personalment en l'àmbit de la muntanya i la fotografia, dos factors que em toquen de ben a prop. M'agradaria que aquestes dades, en la seva mesura, ajudessin a conscienciar les persones del que suposa l'ús i l'abús de les muntanyes i espais naturals.

L'escrit està dividit en tres grans parts. En primer lloc trobem l'apartat d'*art* que és la descripció de diferents aspectes de la fotografia: història, tècnica, parts de la càmera, com aconseguir una bona imatge... Aquesta és una part purament teòrica amb els conceptes bàsics que cal tenir en compte a l'hora de fotografiar. El segon apartat es titula *perill* i és l'explicació dels diversos factors que posen en perill el medi ambient i a les persones que van a la muntanya: llicències federatives, els rescats de muntanya, el Pedraforca com a exemple de deteriorament, l'esport de muntanya com a una moda perjudicial... Es tracta d'endinsar al lector en aquests mons per fer-li entendre el perill i conseqüències que tenen les actituds d'avui en dia envers la naturalesa.

La tercera part del redactat i probablement la més important és la descripció i realització de la part pràctica. Hi ha dos elements que passaran a ser els pilars del treball. En primer lloc unes enquestes realitzades a persones que participen en activitats diverses a la muntanya m'ajudaran a extreure conclusions sobre la qüestió principal, que seran bàsiques per saber com és l'actuació general de la gent realment. L'altre eina és la realització d'una revista des de zero amb articles, fotografies i muntatge de pròpia creació, és a dir, feta per mi. Això m'ajudarà a enllaçar els dos temes, la fotografia i la muntanya, que semblen allunyades entre si però que realment mantenen una estreta relació. La revista és una bona manera de reflexionar sobre el tema que estic tractant i m'ajudarà a posar en pràctica la tècnica fotogràfica i a exposar casos reals de manera prou gràfica a través d'articles, entrevistes i imatges.

## PART TEÒRICA DEL TREBALL

ART:

### Fotografia esportiva:

A la web de “Galeria Fotocreativa” hi ha un article que descriu molt bé el que és la fotografia esportiva i diu així:

*«Podem pensar en la fotografia esportiva com aquell instant capturat que transmet el moment exacte del triomf (o fracàs) d'un equip o d'un atleta. A diferència d'altres estils, la fotografia esportiva és fàcil de classificar, ja que les imatges que ens mostren no ens fan dubtar. Tot i això, els fotògrafs esportius solen ser poc reconeguts, la majoria treballen per a agències que s'enduen el crèdit o solen ser aficionats. És difícil ser un fotògraf esportiu i obtenir renom. Dedicar-se a aquest medi implica molta feina, i el fet que els subjectes capturats sempre estiguin en moviment i el fotògraf a certa distància respecte de l'objecte ho complica encara més. Tenint això en compte, per a ser un fotògraf esportiu és necessari pensar en la nostra ubicació en relació a l'acció que volem capturar, saber esperar el moment exacte i tenir un bon domini del nostre equip fotogràfic, saber enfocar-nos en el tema principal, saber buscar una bona composició i capturar l'acció i, per últim, saber molt de l'esport i els esportistes que estem fotografiant. Si aconseguim dominar aquests punts, segurament les nostres fotografies seran bones.»<sup>1</sup>*

### Historia de la fotografia esportiva

Els orígens de la fotografia es remunten l'àmbit reporter a principis del segle XIX. Les primeres fotografies periodístiques rellevants van ser fetes per Roger Fenton a la guerra de Crimea i per Mathew Brady a la guerra de Secessió<sup>2</sup>. Però no és fins a finals del segle XIX a Anglaterra que apareixen les primeres fotografies de temàtica esportiva: els primers clubs de futbol professional anglesos van començar a fer-se fotografies en grup abans de les competicions. L'any 1909, però, el fotògraf estatunidenc Charles Colton va prendre la primera fotografia d'esport en acció<sup>3</sup> on es veuen dos jugadors de beisbol arribant a la base tot aixecant un núvol de pols. Darrere d'aquesta, es va prendre altres imatges, cosa que va suposar una nova manera de veure l'esport. La primera pionera femenina d'aquest tipus de fotografia va ser Toni Frissell que va captar la baixada d'uns esquiadors a una muntanya nevada i va ser

---

<sup>1</sup> Galeria Fotocreativa, <http://galeriafotocreativa.com/fotografos-fotografia-deportiva/>.

<sup>2</sup> Veure les imatges dels dos fotògrafs a l'annex (figura 1).

<sup>3</sup> Veure les fotografies de Colton a l'annex (figura 2).

publicada a l'Sports Illustrated<sup>4</sup>, una revista dedicada a l'esport. Una de les primeres imatges en color d'esports va ser feta al mundial de futbol del 58.<sup>5</sup>

### **Quatre coses bàsiques sobre tècnica fotogràfica i elements de la càmera**

Primerament cal esmentar que les següents especificacions estan pensades sobretot per a càmeres reflex que estan constituïdes per dos elements: el cos de la càmera i l'objectiu.

Aquest tipus de càmera està dotada de diferents modes per a disparar la fotografia: els automàtics (on la càmera decideix els valors més adients) com el mode esports o paisatge, i els manuals (on es poden escollir la velocitat d'obturació i obertura del diafragma entre altres paràmetres). Aquests segons consten de quatre diferents programes: el P (la càmera escull velocitat i obertura), l'A (el fotògraf escull l'obertura i la càmera la velocitat), el S (el fotògraf escull la velocitat i la càmera l'obertura adequada) i per últim el M o Manual (el fotògraf ajusta tots els paràmetres segons el seu criteri).<sup>6</sup>

*Exposició= il·luminació x temps*

En termes fotogràfics, l'exposició és la quantitat de llum que rep el sensor perquè la imatge es formi. És una combinació del temps i nivell d'il·luminació rebuda pel sensor. En una càmera, els instruments dels quals disposem per a controlar l'exposició són l'obertura del diafragma, la velocitat d'obturació i la sensibilitat ISO.

*L'objectiu*

És el dispositiu que conté el conjunt de lents i els sistemes d'enfocament i obturació.

A través d'aquest podrem accedir als controls que ens permetran obtenir una exposició correcta (una fotografia nítida, clara i ben il·luminada). Aquests són:

- Enfocament: és un ajust que situa el punt més nítid de la imatge on el fotògraf ho desitja. A les càmeres actuals existeixen els punts d'enfocament automàtic en els que el sistema de la càmera intentarà enfocar.
- Obertura: és l'ajustament del diafragma de la lent (mesurable pel número f) que controla la quantitat de llum que passa a través de l'objectiu. Té efecte sobre la profunditat de camp i la difracció.
  - Número f: és el número que es correspon amb l'obertura del diafragma. La lluminositat que pot tenir un objectiu ve donada pel seu mínim

---

<sup>4</sup> Veure imatge de Frissell a l'annex (figura 3).

<sup>5</sup> Veure imatge en color del mundial a l'annex (figura 4).

<sup>6</sup> Veure els components de la càmera a l'annex (figura 5).

- número  $f$  (que indicarà la màxima obertura). En canvi, el màxim  $f$  indicarà la mínima llum que la lent pot deixar passar.<sup>7</sup>
- Profunditat de camp: és l'àrea de la fotografia que apareixerà més definida i amb més detall (l'àrea més nítida). Per exemple aquesta profunditat serà menor en una fotografia a un insecte (que ocuparà uns mil·límetres) a la d'un paisatge (que pot ser de milers de metres).
  - Difracció: és la distorsió de la imatge que aporta un efecte difuminant.
  - Velocitat d'obturació: és l'ajustament que es fa per a controlar la quantitat de temps (segons i fraccions de segon) durant el qual la pel·lícula està exposada a la llum (és a dir, el temps que triga a fer-se la foto). L'obturador és un mecanisme que s'obre al moment de disparar una foto i limita el temps que la llum entra dins la càmera i arriba al sensor. Al mode manual apareix la velocitat *bulb* en el qual la fotografia s'exposa mentre es té pitjat el botó de disparar.
    - Una foto feta en llarga exposició és aquella que s'ha fet en un gran espai de temps (per exemple 7 segons) i que per tant pot captar més llum i el moviment que aquesta fa.<sup>8</sup>
  - Balanç de blancs: és la compensació electrònica de la temperatura del color associada a unes condicions lumíniques determinades. Gràcies a aquest balanç els colors que prendran les fotografies semblaran més naturals.
  - Escala de sensibilitat fotogràfica (ISO): Avui en dia l'ISO serveix per indicar el guany de llum en un sistema numèric (100, 200, 400... sempre doblant el valor anterior) per controlar el sistema d'exposició. Com més gran sigui el nombre d'ISO la pel·lícula tindrà més sensibilitat a la llum. Però fer servir una ISO més gran no vol dir que aconseguim millors fotografies, sinó que farem que perdin la nitidesa. Per culpa d'una ISO massa elevat poden aparèixer taques a la fotografia, especialment a les zones fosques. Utilitzar un número especialment elevat quedaria justificat a les fotos on la il·luminació és escassa (per exemple, el cel nocturn o fotografies fosques).

### *Distància focal*

És la mínima distància a la que es percep un subjecte de manera nítida quan el punt d'enfocament està posat a l'infinit. Aquest concepte sol aplicar-se a la fotografia de paisatge per a buscar la màxima nitidesa possible.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Veure a l'annex una imatge on apareixen els diferents números  $f$  i les seves obertures (figura 6).

<sup>8</sup> Veure exemple de fotografia de llarga exposició a l'annex (figura 7).

<sup>9</sup> Veure a l'annex una imatge amb les distàncies focals dels diferents tipus d'objectiu i el seu angle de visió (figura 8).

Per a completar aquesta informació més tècnica, a l'annex he afegit un apartat pràctic en el qual ensenyo exemples de fotografies fetes seguint la teoria anterior i d'altres que no estan ben fetes, per així comparar-les i veure'n els errors. Aquestes imatges es troben a l'apartat d'errors a continuació de la figura 12.

### **L'equip necessari per a la fotografia i la muntanya**

- La càmera: per a més comoditat el fotògraf hauria de comptar amb una capaç de prendre diverses imatges en un segon (el més recomanable és que pugui fer 5 imatges / segon). Generalment, l'acció passa ràpidament en la majoria dels casos com, per exemple, en una cursa. En aquests casos, s'ha de poder fotografiar la totalitat del moviment del subjecte (des de l'entrada en acció fins a la sortida). Una gran freqüència permet al fotògraf poder escollir la part més captivant del moviment reduint així possibles factors casuals.
- L'objectiu: Una distància focal llarga és de les més adients per a fer aquest tipus de fotografies. No és d'ús primordial però permet que el fotògraf s'allunyi d'un subjecte. D'aquesta manera, no causarà cap molèstia als esportistes i podrà mantenir una posició segura, sobretot en el cas d'esports perillosos.<sup>10</sup> Una bona alternativa a aquest és l'objectiu gran angular, que també pot ser de gran utilitat en esports sempre que el fotògraf tingui cura de no interferir en les accions dels esportistes (ja que no permet allunyar-se gaire de l'acció). Aquest objectiu, gràcies a la seva lent més ampla, permet situar el subjecte en el seu entorn o ambient complementant així la fotografia o donant-li més interès.<sup>11 12</sup>
- El monòpode: ajuda a estabilitzar el conjunt d'elements conformat per la càmera i la distància focal, ja que aquest conjunt sol ser força pesant. Si el fotògraf ha d'utilitzar un teleobjectiu de 500 o 600 mm el conjunt pot arribar a pesar més de 3 kg. Haver de treballar amb un material tan pesat i haver d'enquadrar un subjecte a més de 50 m és una missió difícil i esgotadora. També es pot utilitzar un trípode en el cas que el fotògraf no hagi de canviar gaire de posició. Utilitzar algun tipus de suport com aquests facilitaria l'estabilització de la imatge i aquesta podria ser de més qualitat.<sup>13</sup>
- Altres instruments addicionals:

---

<sup>10</sup> Veure una imatge d'un objectiu amb distància focal llarga i els seus atributs a la figura 9 de l'annex.

<sup>11</sup> Veure una imatge d'un objectiu gran angular a l'annex amb els seus atributs (figura 10).

<sup>12</sup> A l'annex s'especifica quin tipus d'objectiu és el més adient per a cada situació (figura 11)

<sup>13</sup> Veure monòpode a l'annex (figura 12)



- Flash: per aportar més llum a l'escena (sigui de nit o de dia) i aconseguir aportar una visió diferent del subjecte o una essència diferent.
- Protector per a la pluja: per si les fotografies s'han de fer a l'exterior i fa mal temps, el més adient és utilitzar un protector que impedeixi que l'aigua entri dins la càmera.
- Per a la muntanya: el fotògraf ha d'anar ben equipat amb un calçat adient i la roba necessària per a resistir a les condicions que la muntanya ofereixi (el temps pot canviar bruscament així que és convenient sempre anar preparat). Si es tracta de fotografies que s'han de fer en terrenys molt tècnics (tarteres), agrestes (alpinisme), o parets (escalada) convindria dur el material que l'esport exigís (com ara cordes, piolets i grampons, casc, mosquetons...) per fer la feina més segura i evitar riscos.

### Enquadrament i composició

-*Enquadraments* → hem de dividir la imatge en tres parts aproximadament i hem de fer destacar dins d'aquestes tres l'essència de la nostra fotografia.

Hi ha diferents maneres d'enquadrar una imatge segons el que vulguem que destaquï o el tipus de fotografia que sigui:

	1	2	3
3			
2			
1			

- *Paisatges*: l'essència de la foto ha d'ocupar 2/3 de l'enquadrament i la resta 1/3.
- *Retrats*: depèn del que vulguem representar. Si volem que provoqui sentiment col·loquem la cara a un costat de l'enquadrament. Si el que volem és provocar un impacte, la cara haurà d'estar al centre, equilibrada.
- *Mig cos*: el col·locarem a un costat per donar-li importància i sobretot ha d'estar ben enfocat. Al presentar-lo així li donem a l'espectador tota la resta de la imatge, d'aquesta manera no s'avorreix de la fotografia.

- *Cos sencer*: l'objecte va al mig, no volem que allò fotografiat estigui desproporcionat. Així es reparteix la matèria a costat i costat de manera que l'atenció se l'endugui la persona del centre.
- *Esports (basat en l'atletisme)*: intentar que sempre quedi a un costat de l'enquadrament, mai al centre si no és que té matèria als dos costats, ja que la foto no captaria de cap manera l'atenció. De manera que agafem l'essència

que és l'objecte en moviment i intentem que quedi perfectament enfocat i sense que la fotografia surti moguda.<sup>14</sup>

-*Enfocament* → tot depèn del que vulguem com a centre d'atenció de la nostra imatge: el cos, la cara, un objecte, el paisatge... Hem de mirar de ressaltar-lo al màxim possible.

El mode manual et permet manipular els punts d'enfocament (tries on vols que la imatge tingui el punt més nítid) i el tipus d'enfoc. N'hi ha tres tipus bàsics: el que enfoca tan sols un sol objecte, el que enfoca aquest objecte i els voltants i es va difuminant i per últim un enfoc general de tot. El que va millor per a la fotografia esportiva és el tipus d'enfoc que fixes en l'objecte i el segueix allà on vagi. De manera que per molt que es mogui l'esportista estarà en tot moment.

### **Mètodes d'emmagatzematge de fotografies**

Hi ha diverses maneres d'emmagatzemar les fotografies de manera que hi puguem tenir accés immediatament.

Per una banda, es poden guardar en suports USB o discs durs de manera segura dels que podrem disposar sense connexió a internet. També es pot optar per usar la mateixa targeta de la càmera per emmagatzemar-les però això suposaria comprar una targeta cada vegada que l'anterior es quedés sense espai.

Per l'altra banda hi ha un seguit d'eines en xarxa que ens poden servir per a tenir-les guardades. Una de les més usades és l'aplicació Google Drive. Et permet guardar fins a 15 GB d'informació de manera gratuïta i privada, tot i que pots escollir amb qui vols compartir-la.

A l'hora d'enviar les fotografies, com normalment són arxius molt pensants, podem optar pel correu convencional o bé portals de transferència d'informació d'internet. Un exemple d'aquests seria *WeTransfer* que permet enviar fins a 2GB d'arxius de manera gratuïta fins a 20 persones diferents en una mateixa transferència. És una eina molt útil per als fotògrafs que han d'enviar una gran quantitat d'imatges constantment, ja que per a ells el correu convencional queda desfasat.

### **Criteris de selecció**

Hi ha una sèrie d'aspectes que cal tenir en compte a l'hora d'escollir les fotografies que es volen mostrar i les que no.

El primer de tots és l'impacte visual, la sensació que té l'espectador la primera vegada que veu a imatge. La primera impressió és molt important, sobretot quan es tracta de

---

<sup>14</sup> Veure enquadraments a l'annex amb imatges a continuació de l'apartat d'errors (figura 14).

quelcom gràfic com una imatge. A continuació trobem la qualitat tècnica, present a qualsevol fotografia. Hem d'escollir les que en tinguin més. La creativitat, la temàtica i l'estil també seran un pilar per la nostra mostra d'imatges ja que són l'essència del fotògraf i del que aquest vol transmetre. Una imatge, per molta qualitat que tingui, no causarà impacte si no se surt dels cànons de la normalitat. A més, és molt important tenir en compte la composició de la fotografia i quin és el seu centre d'interès. Aquest ha d'estar ben definit perquè l'espectador pugui adonar-se del que és més important o del missatge que pretén transmetre. Tot i que no ho sembli, la il·luminació d'una fotografia és una de les bases perquè aquesta sigui trencadora, única o representativa. És necessari que aquesta sigui bona per obtenir el resultat que volem. Per últim, una altra cosa important a tenir en compte és la història. Si a través d'una imatge el fotògraf aconsegueix transmetre aquesta història, evocar records de l'espectador, haurà aconseguit un dels propòsits de l'art. Fer sentir.

Al cap i a la fi, el més important en la selecció d'una fotografia és que l'espectador senti, s'emocioni, quedi impactat, feliç o simplement reflexioni. Es tracta de transmetre emocions del fotògraf a la imatge i de la imatge a l'espectador.

## **Edició**

Avui en dia, la gran majoria de les fotografies que corren per les xarxes, galeries o webs estan retocades. Hi ha diferents softwares d'edició però el més conegut i utilitzat per les masses a diari és el Photoshop. És una eina que ofereix un desplegament d'opcions d'edició i retocs per les imatges que fàcilment qualsevol pot aprendre a utilitzar. Els retocs més comuns són els aspectes de lluminositat i claredat a les fotografies, així com el balanç de colors i la millora de qualitat i estabilitat. La principal pregunta respecte aquest programa és, on estan els límits de l'edició? On acaba la fotografia inicial i on comença la de creació digital? És ètic fer servir aquest programa per modelar subjectes i canviar les imatges, que haurien de tenir valor per si soles i no per l'edició? Cadascú té el seu criteri respecte la utilització d'aquesta eina i és lliure de executar-lo, però jo personalment opino que un bon fotògraf és aquell al qui no li calen edicions a les seves imatges, el que transmet la realitat i no falseja les seves creacions. Tot i això en la societat que vivim avui en dia, la gran majoria no se sent segura d'allò que veu, fotografia, crea o dissenya, per tant, és normal que sigui una eina tan estesa arreu. Són pegats que es posen sobre les inseguretats i els cànons, o intents de perfecció fotogràfica.

## **Valors i sensacions que pot aportar una fotografia**

Una mateixa fotografia pot transmetre coses diferents a cada persona que l'observa però l'artista que la fa sempre intenta que aquella imatge parli per si sola i transmeti les paraules que ell mateix sent. A través de l'enquesta que he realitzat he pogut comprovar que tot i que la gent pensa coses molt diverses respecte a les imatges, la majoria d'opinions s'acumulen en una o dues opcions més destacades. Per tant, és fàcil deduir què és el que aquestes transmeten.

La fotografia esportiva és una de les modalitats fotogràfiques que transmet més clarament els sentiments i valors, ja que la imatge dels esportistes ho diu tot: la felicitat del triomf, la tristesa de la derrota, l'emoció de l'arribada a meta o els nervis d'abans d'una sortida. Pel que fa als valors, l'esport en si ja és un excel·lent transmissor i professor que ens ensenya des de ben petits a millorar com a persones: ja sigui l'esforç, la perseverança, la valentia, la companyonia, el respecte... Les imatges tan sols són instant, una representació de la realitat, per tant si l'esport ja és un transmissor natural de valors, la imatge també els transmetrà.

Pel que fa a la fotografia de muntanya hi ha alguns afegits com la puresa de l'entorn, la grandiositat dels paisatges, la duresa de les proves o la felicitat o cansament dels esportistes que en altres imatges d'esport no es veuen plasmats. Capturar una imatge a la muntanya implica fotografiar la bellesa de l'entorn a més d'un objecte en moviment que no trigarà gaire a passar per davant. La clau per transmetre totes aquestes sensacions i valors és saber esperar i trobar el moment precís llançar la fotografia.

## PERILL:

### Per a la integritat personal

Avui en dia moltes persones decideixen anar a la muntanya per obtenir una fotografia, per poder dir que han estat allà. Moltes vegades aquests indrets els descobreixen a partir d'altres imatges obtingudes a través de les xarxes socials o webs per a descobrir rutes. Des de fa uns quants anys, l'esport de muntanya està de moda i en auge. Això impulsa a persones sense experiència a voler fer grans gestes o complicar-se amb rutes massa complicades quan encara els falten anys d'aprenentatge. Així com esportistes que volen ser fotografiats també hi ha fotògrafs que es posen en perill per obtenir la imatge que desitgen. Això ha provocat molts cops que, per exemple, un grupet d'escaladors inexperimentats comencin a fer una via de Montserrat i que a mig camí no puguin continuar perquè no en saben i aleshores tenen accidents o han de trucar al grup de rescat. Però la fotografia amb el mòbil de... hem arribat fins aquí! Ja la tenen feta i ben guardada.

### Llicències federatives:

A Catalunya existeix una entitat que s'anomena FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) que tramita els carnets federatius ideats per a excursionistes, corredors, escaladors, alpinistes i esquiadors que freqüenten l'àmbit muntanyenc. Hi ha diversos tipus de llicències que cobreixen diferents activitats.

ASSEGURANÇA SUB-18 I MAJORS						
PLA DE CARNETS FEDERATIUS I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2016		Sub-18 (17 anys) i Majors (a partir de 18 anys)				
		A	B	C	D	E
COBERTURES	Responsabilitat Civil	Limit per sinistre de 600.000 - Màxim anual agregat de 10.300.000 €				
	Despeses mèdiques	Centres concertats	Il·limitades fins a la capacitat màxima de la pòlissa.			
		Centres no concertats a Espanya	2.000,00 €	2.000,00 €	6.010,00 €	6.010,00 €
		Centres a l'estranger	18.030,36 €	18.030,36 €	18.030,36 €	18.030,36 €
	Mort per accident	12.030,00 €	12.030,00 €	12.030,00 €	12.030,00 €	
	Mort accidental per causa no directa	1.803,04 €	1.803,04 €	1.803,04 €	1.803,04 €	
	Repatriació	3.005,06 €	3.005,06 €	3.005,06 €	3.005,06 €	
	Invalidesa	24.050,00 €	24.050,00 €	24.050,00 €	24.050,00 €	
	Despeses de rescat	6.000,00 €	9.000,00 €	12.000,00 €	50.000,00 €	
	Competicions pròpies de la FEEC (segons la Llei de l'Esport i Decret 849/1993)	Catalanes i internacionals.				
ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA	- Excursionisme <sup>1</sup> - Senderisme <sup>1</sup> - Marxes <sup>1</sup> - Campaments <sup>2</sup>	<b>Les de la B més:</b> - Alpinisme - Alta muntanya - Bicicleta de muntanya - Canicròs - Campaments d'igllús - Curses per muntanya - Descens d'engorjats - Escalada - Espeleologia - Raquetes de neu - Duatò per muntanya - Vies ferrades	<b>Les de la C més:</b> - Esquí de muntanya - Esquí alpí (pista) - Esquí de fons - Esquí nòrdic - Telemarc - Trineu de gossos - Raids de muntanya - Surf de neu - Surf de muntanya	<b>Les de la D més:</b> Expedicions a zones polars i a muntanyes de més de 7.000 m.		
Per augmentar les cobertures caldrà fer el canvi a una modalitat superior o tramitar la corresponent ampliació temporal de l'assegurança a través de l'entitat.	1 <i>excepte en alta muntanya; que es considera quan s'utilitzin piolets, grampons, esquís i/o raquetes de neu.</i> 2 <i>excepte campaments d'igllús.</i>					
ÀMBIT GEOGRÀFIC DE L'ASSEGURANÇA	Espanya, Pirineus francesos, Andorra i Portugal.	Espanya, Pirineus francesos, Andorra, Portugal i Marroc.	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més de 7.000 m.	Tot el món.		
PUBLICACIONS: revista <i>Vèrtex</i>	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	
PREUS ANUALS FEEC	Sub-18 (17 anys)	33,50 €	46,00 €	80,50 €	123,50 €	NO DISPONIBLE
	Majors de 18 anys	48,50 €	61,00 €	95,70 €	139,50 €	845,00 €
PREUS ANUALS AMB HABILITACIÓ FEDME	Sub-18 (17 anys)	39,10 €	51,60 €	86,10 €	129,10 €	NO DISPONIBLE
	Majors de 18 anys	60,10 €	72,60 €	107,30 €	151,10 €	856,60 €

Companyia asseguradora d'accidents: Agrupació AMCI d'Assegurances i Reassegurances, SA, amb número de pòlissa: 2512700132-6.  
Companyia asseguradora de responsabilitat civil: CASER, SA, amb número de pòlissa: 1154492.

Hi ha molts excursionistes actualment que no gaudeixen d'aquesta assegurança i que en cas d'accident hauran de ser responsables de les despeses que aquest generi. D'altra banda, el fet d'estar federat indica de l'excursionista que té cura dels seus passos i que va a la muntanya conscient dels riscos als quals s'exposa.

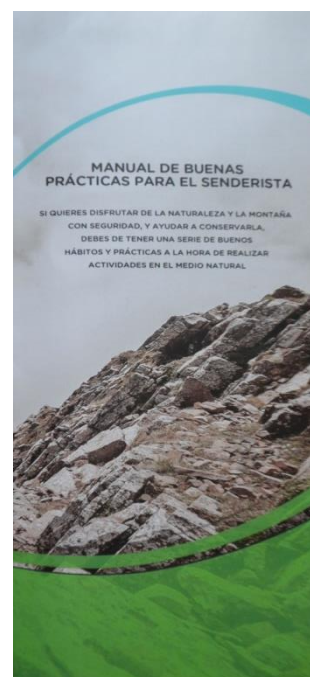
### Per a la muntanya

#### **Normativa als parcs naturals**

Cada parc natural té unes normes específiques a seguir establertes segons les condicions del territori on aquest es situa i l'impacte de l'home sobre aquest. A més, hi haurà diversos nivells dins de la titulació de parc natural que faran aquesta normativa més o menys restrictiva. Per exemple, al Parc Natural del Massís del Pedraforca s'hi pot fer bivac, en canvi al Parc Nacional d'Aigüestortes i l'estany de Sant Maurici no s'hi pot realitzar cap tipus de pernocta (cosa que obliga als excursionistes a dormir en refugis o fora del parc). Aquesta normativa està pensada no tan sols per a conservar l'entorn del parc sinó també per a què la convivència entre totes les persones que hi acudeixen sigui l'adequada.

A la zona aragonesa del Parc Natural dels Pirineus han desenvolupat un *Manual de les Bones Pràctiques del Senderista*. Es tracta d'una explicació sobre els bons hàbits essencials a l'hora de realitzar activitats al medi natural per tal de gaudir de la muntanya amb seguretat i ajudar a conservar-la. Diu així:

- **PLANIFICACIÓ:**
  - Escull una activitat adequada i informa't de l'estat de l'itinerari.
  - Coneix els horaris, distàncies i desnivells.
  - Identifica les possibles dificultats tècniques.
  - Coneix la previsió meteorològica local pel dia de l'activitat.
  - Si el terreny està nevat, consulta el nivell de risc d'allaus de la zona.
  - Preveu les vies d'escapament i alternatives de la ruta.
  - Avisa on aniràs i l'horari previst de l'arribada.
- **EQUIPACIÓ:**
  - Calçat de muntanya adequat per cada activitat.
  - Roba d'abric i roba impermeable.
  - Gorra, ulleres de sol i protecció solar.
  - Aigua i menjar de sobres.



- Telèfon mòbil amb bateria.
- Llanterna o frontal.
- Farmaciola.
- **BONES PRÀCTIQUES:**
  - Ves a la muntanya sempre acompanyat i no et separis dels companys deixant ningú sol.
  - Guia't pels cartells indicatius i per les senyalitzacions dels camins.
  - Ves amb compte amb la caiguda de pedres, evita fer-les caure involuntàriament, pot haver-hi persones a sota.
  - Mira el rellotge i comprova els temps en trams que puguis reconèixer sobre el mapa.
  - Dosifica les forces i intenta mantenir un ritme que et permeti progressar sense fatiga.
  - Si és necessari, per l'estat del temps, per horari o per raons circumstancials (per exemple el cansament); revisa la ruta, busca alternatives més curtes o torna pel mateix itinerari.
  - Comprova diverses vegades l'itinerari sobre el mapa. Fes servir brúixola si és necessari.
  - No dubtis en preguntar a altres persones que et trobis si tens dubtes sobre l'itinerari.
  - Menja i beu periòdicament.
  - **Recorda que gaudir és el més important.**
- **BONES PRÀCTIQUES MEDIAMBIENTALS:**
  - No cridis ni facis sorolls que puguin molestar la fauna silvestre.
  - Respecta la flora i els bolets. No danyis ni arrenquis res. Són éssers vius. Fes-los una foto!
  - No t'enduguis pedres, fòssils o qualsevol altre element del medi natural. Són patrimoni de l'entorn i tots tenim drets a gaudir-lo de manera sostenible.
  - No abandonis residus a la natura, no deixis petjada del teu pas i deixa la muntanya millor del que l'has trobada. Els residus orgànics també deixen molta petjada.
  - Per descomptat, no encenguis cap foc!
    - **PREVENCIÓ I LLUITA CONTRA ELS INCENDIS FORESTALS**  
Àmbit d'aplicació: la muntanya i 400 metres al voltant.  
Època de perill: primavera i estiu.

Ús de les barbacoes: durant tot l'any queda prohibit encendre foc a l'aire lliure. Fora de l'època de perill es poden utilitzar estructures de caràcter fix o permanent que estiguin especialment habilitades per això. En època de perill tan sols està permès encendre foc en un lloc tancat per quatre parets amb sostre, on sigui possible l'estança de persones.

En una casa propera a la muntanya: mantenir neta la teulada i els voltants de fulles, branques seques, vegetació arbustiva i herbàcia i brossa. S'han de vigilar constantment les barbacoes fins que les cendres estiguin totalment apagades.

A més a més, s'han de tenir en compte la següent normativa:

No encengui fogueres ni cuini: s'ha de dur el menjar preparat de casa. No llenci burilles enceses a la muntanya ni per les finestres del cotxe. Guardi la brossa en una bossa d'escombraries i llenci-la a un contenidor o porti-la fins a casa.

No circuli amb vehicles fora dels camins autoritzats ni estacioni sobre herbes seques.

Porti un telèfon mòbil sempre que sigui possible i prengui referències dels llocs que transiti.

Col·labori amb els col·lectius professionals de vigilància i prevenció d'incendis forestals.

No cremi residus a cap abocador.

Si veu que algú no segueix aquests consells, adverteixi'l del risc.

- No surtis dels camins, multipliquem el nostre impacte i erosionem l'entorn.
- Has de tenir en compte les indicacions i consells dels guies de muntanya i persones experimentades en aquest entorn.

Tots i cadascun d'aquests consells són essencials si es vol anar a la muntanya amb tota seguretat, no tan sols per als senderistes, sinó també per altres persones que practiquen altres activitats (córrer, canicross, escalada, bicicleta de muntanya...). Gran part del perill en aquest entorn ve donat per factors externs. La muntanya és incontrolable i no tenim manera de canviar les seves actuacions. Les boires, la pluja, el vent... són factors contra els quals no podem lluitar però que podem sobre portar si anem ben equipats i preparats.

Les persones amb poca experiència que a més van mal equipades moltes vegades pateixen les conseqüències de no haver previst aquests elements. Molts acaben amb hipotèrmies, cansament extrem, deshidratació i pèrdues al terreny i per això demanen



rescats amb helicòpter. Com més consciència es guanyi sobre aquests aspectes, el perill al qual s'exposen les persones serà menor. A més, la muntanya patiria menys, ja que estaria més neta i menys erosionada i maltractada. Tots hem d'aportar el nostre granet de sorra per fer que aquest espai natural no es perdi i no hem de ser egoistes amb la resta de persones. Tothom té dret a gaudir amb seguretat de la muntanya i per això cadascú té el deure de deixar-la millor del que se l'ha trobat, no a l'inrevés. Hem d'aconseguir tornar-li tot el que ens ofereix respectant-la al màxim i donant el millor de nosaltres.

### **PEDRAFORCA, EL GEGANT EROSIONAT:**

El Pedraforca és una muntanya que mostra el clar exemple dels riscos exposats anteriorment. Està situada entre els pobles de Saldes i Gósol, al Berguedà (a la zona



prepirinenca). Com es pot intuir per la seva situació geogràfica, és una muntanya de fàcil accés a través en cotxe o transport públic i està a prop de nuclis urbans importants amb números de població elevats. A

més, és un espai emblemàtic de Catalunya pel qual molta gent s'interessa, tant per fer esport com per simple curiositat cultural. Per aquests motius no estranya que sigui una de les muntanyes més visitades i ascendides. En xifres aproximades, unes 23.000 persones ascendeixen al cim cada any.

En primer lloc cal dir que el seu cim és a 2.506m d'alçada i per arribar-hi (tant per la vessant de Saldes com la de Gósol) cal caminar fins la base de la paret i a partir d'aleshores grimpar un 300m fins dalt de tot. Tan sols l'ascens, ja demana una preparació física prèvia i una coneixença de la zona (o almenys és necessari un mapa i una planificació del recorregut). El camí de pujada està molt marcat a causa de l'afluència dels excursionistes, la fauna silvestre és gairebé inexistent (tret d'algunes aus que solquen el cel) i el terra en alguns punts concrets (com al coll del verdet) està ple de brossa que hi deixa la gent, és a dir, papers de plata, plàstics... A partir de la paret de grimpada, tot l'ambient canvia per complet, la vegetació desapareix per donar pas a les pedres, erosionades pel continu pas de les persones i ratllades pels grampons. Un cop s'arriba al cim després de pujades i baixades per les diferents parts

de la paret, els paisatges són espectaculars. Mirant direcció Saldes queda la imponent serra del Cadí a l'esquerra i a la dreta la serra d'Ensija. La foto del cim no és una altra cosa que el premi, la cirereta del pastís i la medalla al cor. Moltes vegades la gent s'arrisca a pujar amb mal temps o sense saber-se l'itinerari per poder fer la fotografia del cim i poder dir que ells han estat allà...



Mostra de l'erosió dels camins pujant cap al coll del Verdet.



Foto del cim a primera hora del matí (les 8h, moment del dia en el que hi ha menys gent).

A l'hora de baixar el camí és fàcil de seguir. Primer, toca baixar per una paret semblant a la de la grimpada de l'ascens i després ve la zona més problemàtica de la muntanya: la tartera. Molts dirien que és un tram divertit, ja que si es va per les pedres és com si es fes patinatge. El problema ve quan hi ha masses persones, es fan rius de pedres incontrolables i conseqüentment es converteix en una zona perillosa on és fàcil prendre mal. Fa menys de 20 anys, el Pedraforca tenia una tartera plena de roques; un espai de més de 20 hectàrees que té una llargada d'un quilòmetre i mig i 600 metres de desnivell per on els excursionistes podien baixar tranquil·la i ordenadament. Ara, en canvi, a causa de l'afluència dels milers de visitants, enlloc de pedres trobem una crosta dura de terra compacta amb pedres fines que eleven el risc de caiguda.

Aquest fet ha succeït a la part alta i mitjana de la tartera on el camí es troba molt malmès i això provoca als excursionistes esquinços i accidents. Gairebé cada setmana en Jordi Gallardo, guarda del refugi Lluís Estasen (situat als peus del Pedraforca) ha de participar o ajudar en algun rescat de muntanya realitzat pel grup de rescat dels Bombers del GRAE.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Veure un article que corrobora les meves paraules sobre els rescats i la moda dels esports de muntanya a l'annex (figura 15).



Enforcadura entre pollegó inferior i superior.



Refugi Lluís Estasen.

Per evitar això, estudis recents han declarat que cal canalitzar l'afluència dels excursionistes per un sol camí. Per això, a principis d'any es va començar a construir un camí fet amb travessers de fusta i xarxes que permetria un pas més senzill als excursionistes. Però això suposa un gran impacte visual i un gran canvi en aquests descens. Aquesta ja va estar acabada pels volts de principi d'estiu, preparada per rebre tots els excursionistes curiosos de l'estiu. Però baixaran aquests pel camí o preferiran optar pel centre de la tartera? La meua pròpia experiència personal em diu que opten per no passar pel camí. La seva opció és malmetre la tartera, fer caure les pedres més avall i arriscar-se a prendre mal. Opten per allò més divertit, allò que els provoca una sensació més gran de risc. Segurament no són conscients del mal que estan provocant a la muntanya, el sol i el medi.



Potser del que no se n'adonen és que s'està facilitant l'accés als excursionistes. Això provocarà que més gent s'encoratgi a pujar ja que perd dificultat i posar-se la medalla del cim és un premi molt cridaner. En diverses excursions que he fet al cim, més d'un grup m'ha preguntat si es baixava també per la grimpada. Em sorprèn molt que la gent no es prepari la ruta i no tingui clar ni el camí que ha de seguir per fer un cim exigent. L'esport de muntanya està de moda i molta gent s'hi està aventurant sense cap experiència, sense material, sense preparació. Això és preocupant perquè igual que no tenen cura d'ells mateixos, tampoc la tenen per la natura que trepitgen. Les seves no

són passes silencioses sinó que deixen petjades i empremtes per tot el camí. Això es tradueix en la brossa esmentada anteriorment, l'erosió dels camins i les roques, la pèrdua de flora i fauna... Per acabar amb això tot el col·lectiu excursionista que acudeix a la muntanya hauria de contribuir a l'hora de conservar el medi. A través de campanyes, multes o un reglament més estricte s'hauria d'aconseguir que la muntanya regenerés aquelles zones més erosionades i maltractades. Fins i tot mitjançant voluntariats es podria contribuir a netejar l'espai natural.

En conclusió, queda clar que la cultura excursionista així com el respecte per la natura estan desapareixent a mida que creix la moda dels esports a la muntanya. És un fet trist al que s'ha de posar remei per tal de preservar els espais naturals, el seu encant i les seves espècies. Tots tenim dret a gaudir de la natura de manera segura, neta i amb respecte.

## **PART PRÀCTICA DEL TREBALL:**

### **Revista**

He creat una revista des de zero que s'anomena 1996 que té la finalitat d'enllaçar la informació que he tractat tant de fotografia com de muntanya. L'he creada a partir d'un programa informàtic que s'anomena Adobe InDesign destinat a aquest tipus de documents. Totes les fotografies juntament amb els articles, reportatges i entrevistes les he fetes jo, fent de la revista una creació pròpia. Com a una revista és normal trobar-hi publicitat, he contactat amb els organitzadors de la Trailwalker per posar un anunci sobre la seva causa a la contraportada. Les dues fotografies que hi apareixen són les úniques que no he fet jo sinó que me les ha cedit l'organització. El que sí que és de creació pròpia és l'anunci en si. Dins la revista hi ha quatre seccions:

- *Muntanya:* en aquesta secció he tractat diferents temes, però sobretot l'he enfocada a l'impacte que té la massificació i la moda de l'esport sobre la muntanya. Per una banda hi ha diversos articles que parlen sobre casos concrets i per una altra hi ha dades objectives extretes a partir d'una enquesta.
- *Curses:* aquest apartat pretén donar importància a un esport que últimament està guanyant molta popularitat. Es tracta de les curses de muntanya i, com a un dels principals focus de la massificació, he donat especial importància a aquests esdeveniments esportius.
- *Fotografia per a tothom:* aquesta secció pretén ensenyar al lector diferents maneres de fer fotografies i d'enfocar aquesta professió, així com el material

necessari i d'altres trucs. A més a més, hi ha algun reportatge sobre fotògrafs professionals i les seves experiències.

- *Entrevistes:* en aquest últim apartat de la revista he volgut plasmar les opinions i respostes de diferents persones amb renom per tenir paraules sòlides de persones que entenen de la matèria. Per això he fet entrevistes a esportistes i fotògrafs que m'han ajudat a fer més completa la revista.

### Per què una revista?

Segons el meu criteri, associo molt la fotografia amb la divulgació, tant de bellesa com de fets reals. He pensat que fent una revista podria donar un segon ús a les fotografies i aportar més informació que no tan sols mostrant-les en un paper. Per això, la revista tracta de donar dades interessants de l'actualitat i són una aportació interessant al treball, ja que expliquen casos reals del que jo vull demostrar. Fer una revista convertia el meu treball pràctic en un document molt més visual on podia demostrar, per una banda, tot el que he après sobre fotografia i la seva tècnica i, per l'altra, podia convertir els dos temes principals de tot el meu treball en un de sol alhora que exposava totes les dades que he anat recopilant. Una imatge és transparent i parla per si sola. Per això resulta molt senzill saber si el fotògraf ha hagut de posar-se en perill, exposar-se al mal temps o fer una gran preparació per aconseguir aquella imatge. La meua intenció era representar totes les cares que pot tenir una muntanya: per una banda la seva banda més idíl·lica i per l'altra, el seu costat més cru. Amb les imatges, la informació i el format visual de la revista la intenció és arribar al lector d'una manera directa i sense embuts i així demostrar les conclusions que he anat extraient d'aquest treball.

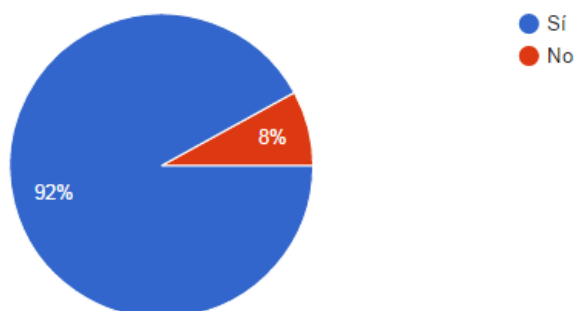
La revista física estarà impresa i entregada juntament amb aquest dossier, però es tractarà de dos documents separats. Al estar impresa en format de revista la presentació és millor si ho faig en dos blocs, per una banda dossier d'informació i per una altra tota la 1996. Aquesta impressió s'ha dut a terme a través de la pàgina americana "blurb", una impremta a l'abast de tots els públics que realitza treballs a petita escala. Està en format encolat i s'ha emprat un paper especial amb acabats mat.

### **Enquestes:**

He realitzat una enquesta amb una mostra de 100 persones per, primerament, demostrar que moltíssimes persones van a la muntanya poc preparades i que els

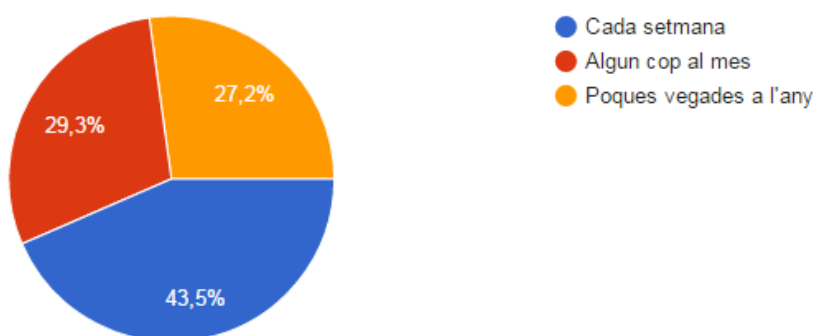
indrets que visiten els descobreixen per imatges que han trobat a la xarxa o els l'han ensenyat. A més volia veure el nivell de conscienciació per part de persones de diferents grups socials i gustos i que d'aquesta manera quedés demostrat que moltes persones no se n'adonen del perill que poden córrer a la muntanya si van poc preparats. També volia esbrinar si tothom pensava igual amb els valors i les sensacions que una fotografia pot transmetre. Gran part de les argumentacions i conclusions de les preguntes realitzades a l'enquesta surten reflectides a un article de la revista anomenat "*muntanya en estadístiques*" Les preguntes i els diferents resultats han estat aquests:

### 1. Realitza activitats a la muntanya? (100 respostes)



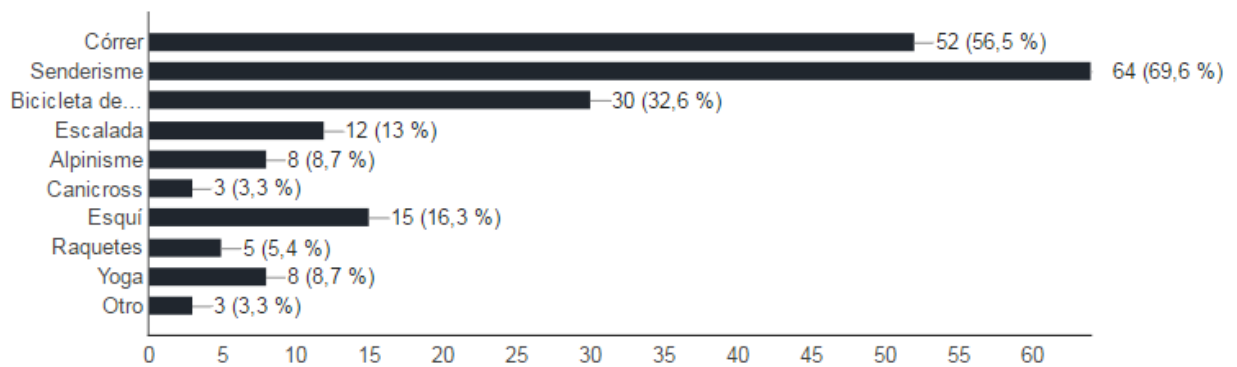
Amb aquesta pregunta pretenia demostrar un percentatge real (ja que l'enquesta s'ha enviat a col·lectius tant d'esportistes com de persones més sedentàries o de ciutat) de les persones que acudeixen a la muntanya a fer alguna activitat. Com es pot comprovar al gràfic una gran majoria realitza activitats al medi natural.

### 2. En cas afirmatiu, cada quant? (92 respostes)



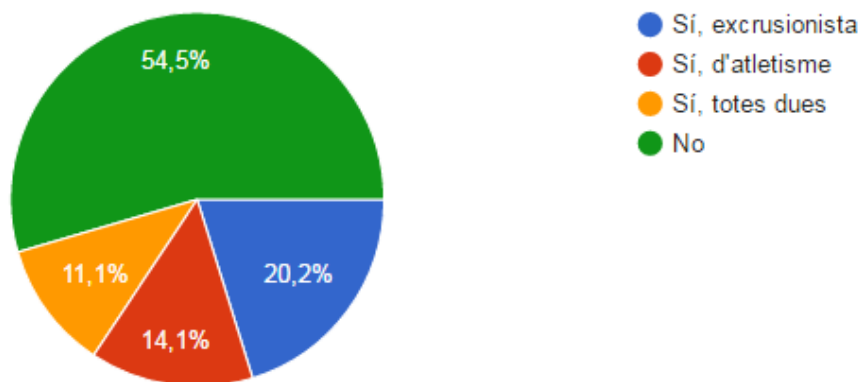
A través de la resposta d'aquesta pregunta pretenia demostrar que la gran majoria de persones que van a la muntanya ho fan molt sovint. Això vol dir que aquest és un medi freqüentat per força persones i que genera un gran interès.

### 3. Quines activitats realitzes? (92 respostes)



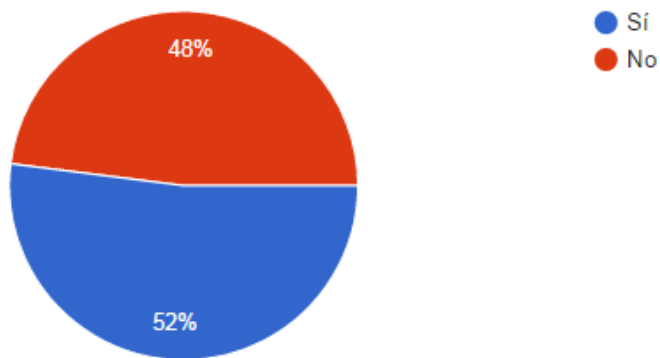
Les activitats que més realitzen la majoria de les persones enquestades són el senderisme (activitat que obté més vots), tot seguit de córrer i en tercer lloc la bicicleta de muntanya. Aquests resultats fa uns quants anys haurien resultat totalment diferents donat que abans predominava el sector de l'escalada per sobre del de les curses i la bicicleta, però en canvi ara ha quedat en un segon pla. Activitats com l'esquí o l'alpinisme queden situades a un segon pla, ja que són activitats d'hivern que requereixen més preparació. Per això no gaire gent les practica i tan sols participa en les que es poden realitzar a l'estiu.

### 4. Formes part d'alguna entitat excursionista/d'atletisme? (99 respostes)



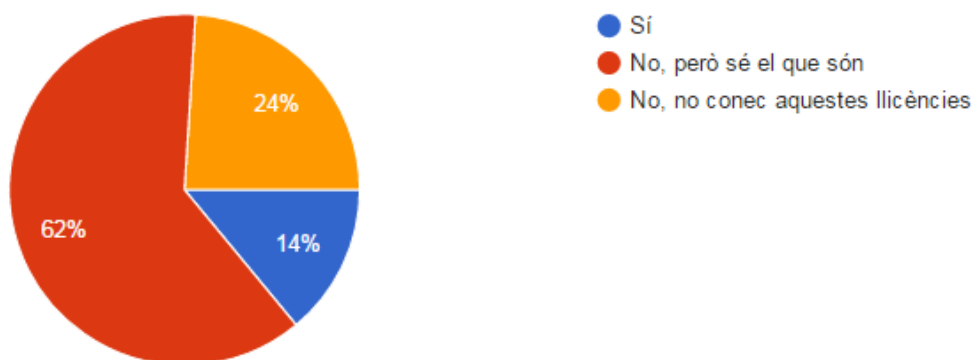
Com podem comprovar, la majoria d'aquestes persones realitzen les activitats independentment de qualsevol club excursionista o d'atletisme. Més de la majoria opten per acudir a la muntanya per lliure. Això fa pensar que actualment la cultura dels centres excursionistes s'ha perdut i cada cop més gent va a la muntanya sense la necessitat d'estar acompanyada d'aquesta gent amb més experiència dels clubs.

### 5. Coneixes la FEEC? (100 respostes)



A través d'aquest gràfic podem veure que la majoria de les persones enquestades coneixen la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, que proporciona llicències federatives que funcionen com una assegurança mentre practiquem activitats a la muntanya).

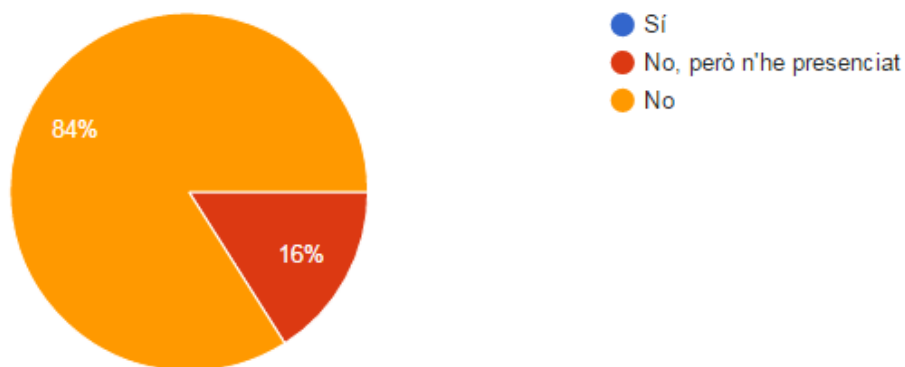
### 6. Gaudeixes d'algun tipus de llicència federativa? (100 respostes)



Tot i la resposta anterior, podem comprovar que tan sols un 13,9% gaudeix d'una llicència i que el 62,4% les coneix però no n'ha sol·licitat cap. Per últim un 23,8% no les coneix ni gaudeix de cap tipus d'assegurança d'aquest tipus. Tenir una llicència federativa és molt important i aquests percentatges demostren la quantitat de persones que es preocupen realment per la seva seguretat i les que no. A través dels bombers podem saber que la majoria de persones intervingudes en operacions de rescat no tenen llicència i són les que més s'arrisquen tenint menys experiència. Aquest fet segurament ve donat de la creixent moda dels esports de muntanya i la despreocupació que aquesta desperta als seus practicants. És molt important anar a la muntanya amb la màxima seguretat, preparació i precaució.

### 7. Has demanat mai un rescat de muntanya? (100 respostes)





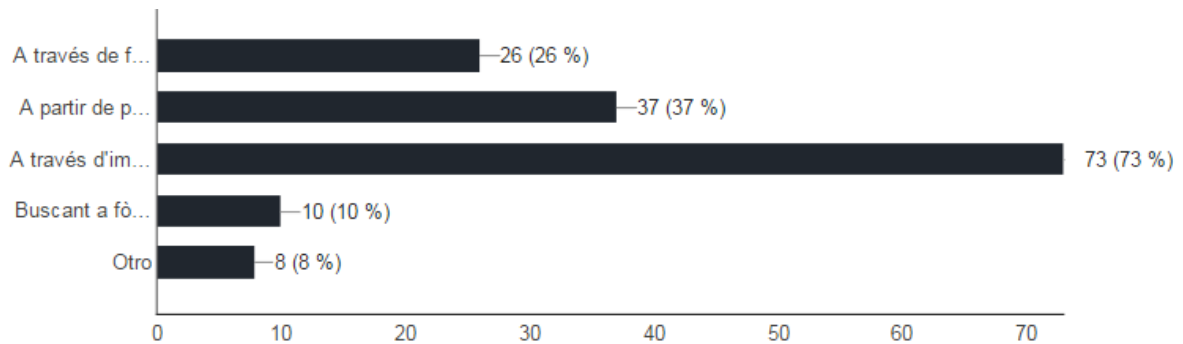
Aquestes dades són molt gratificants, ja que demostren que la majoria de les persones no s'arrisquen mai tant com per haver de demanar un rescat de muntanya (a Catalunya els responsables dels rescats són el grup de bombers del GRAE i la Unitat d'Intervenció a la muntanya dels Mossos).

#### 8. Pel que fa al material... (100 respostes)



Pel que fa al material, es pot dir que la gent està força conscienciada, ja que ben bé la meitat de les persones entrevistades duu equip de sobres per realitzar les activitats que ha previst fer. Tot i això un ampli 21,4% pretén portar el mínim coneixent els riscos que això comporta i un 4,1% de les persones enquestades NO duu res de material. Això suposa un greu perill, ja que els dies que les condicions meteorològiques no són bones o en cas d'imprevistos molts cops no troben la manera de superar aquestes situacions i posen en risc la seva vida i la dels que els acompanyen. Sempre és necessari dur aigua, alguna cosa per menjar i una peça de roba d'abric per si el temps canvia, o almenys és el més aconsellable.

#### 9. Com descobreixes els indrets que visites? (100 respostes)



\*A través de fotografies que veus a la xarxa

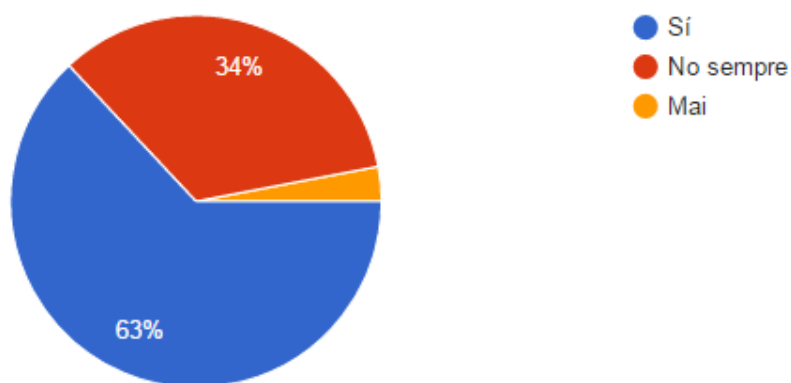
\*A partir de pàgines web (per exemple wikiloc)

\*A través d'imatges o recomanacions de persones conegudes

\*Buscant a fòrums en xarxa

Com es pot comprovar, una imatge val més que mil paraules. La majoria de persones escullen l'indret que visiten a través de fotografies que els han ensenyat coneguts o que han vist a la xarxa. Aquesta divulgació massiva ha fet que moltes persones s'animin a intentar cims o vies que després estan fora del seu abast o per sobre de les seves possibilitats. Encara que una imatge sigui bonica, s'ha de planificar molt bé allò que es farà, consultar que sigui assequible i idear una ruta clara que condueixi al lloc concret.

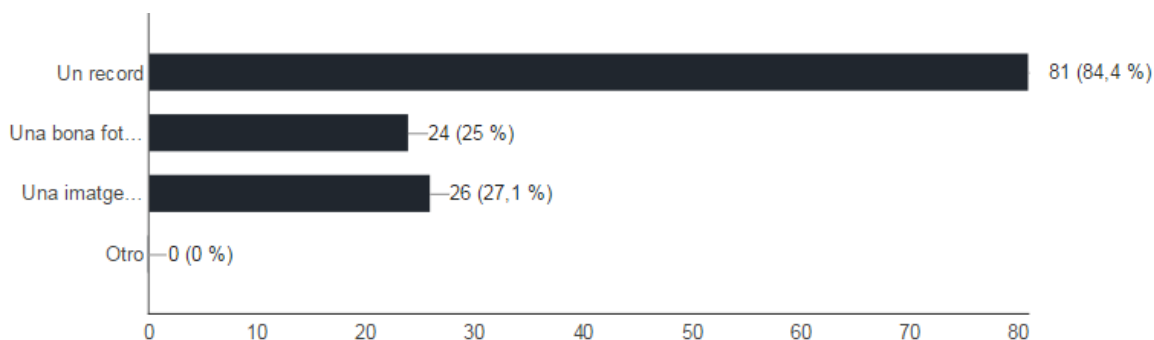
#### 10. Fas fotografies dels llocs on vas? (100 respostes)



A través d'aquesta pregunta sabem que la majoria de persones fan sempre fotografies dels llocs on van, concretament més del 63%. Tan sols un 2% no en fa mai cap.

Aquesta és una dada significativa perquè demostra que vivim en una societat visual que valora molt allò que transmet una imatge.

### 11. En cas afirmatiu, què busques al fer-les? (96 respostes)



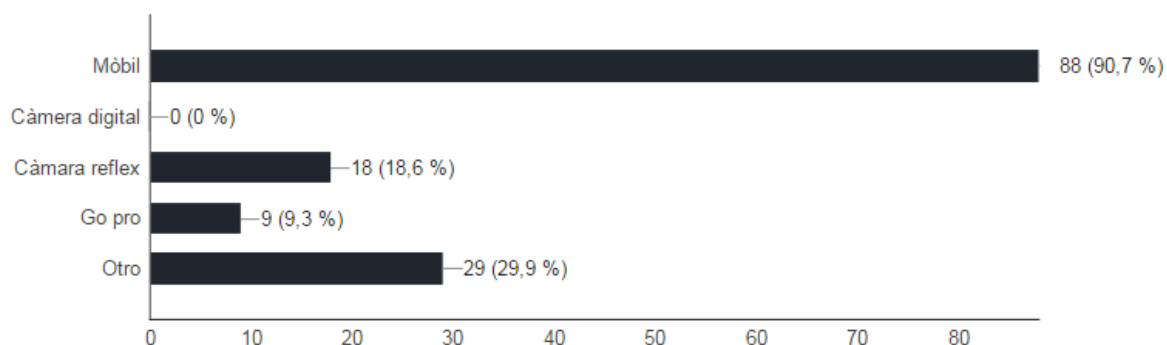
\*Un record

\*Una bona fotografia (en quant a qualitat artística i tècnica)

\*Una imatge per penjar a les xarxes o ensenyar als amics

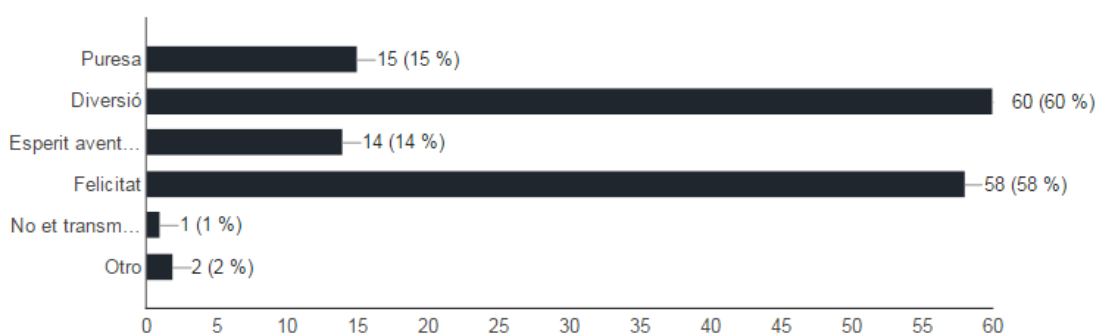
Normalment es pot comprovar que es tracta de records que s'immortalitzen al moment. La segona opció més votada són les imatges preses expressament per penjar a una xarxa social.

### 12. Amb què les fas? (97 respostes)



La majoria de persones van a allò pràctic: el telèfon mòbil. És la manera més ràpida de fer una fotografia i també la més senzilla.

### 13. Què et transmet aquesta fotografia? (100 respostes)



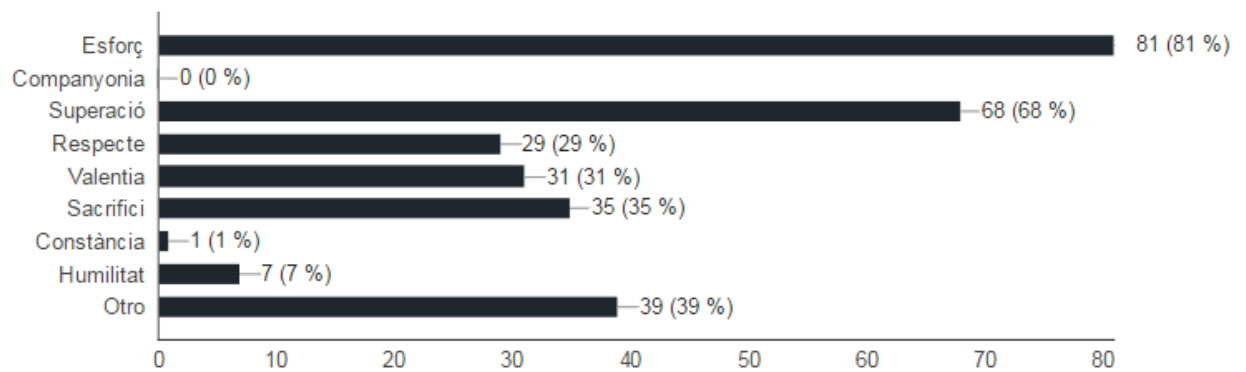
\*Esperit aventurer

\*No et transmet res

Amb aquesta pregunta pretenia esbrinar si les sensacions que transmet una fotografia són les mateixes per a tothom o si realment poden causar un impacte diferent. En aquest cas les respostes han coincidit majoritàriament en dues respostes, fet que indica que la reacció de la gent és semblant.

#### 14. Quins valors et transmet aquesta segona foto? (100 respuestas)





Respecte aquesta pregunta, buscava el mateix que en l'anterior. Esbrinar si els valors que transmet una imatge són els mateixos per a tothom. Les respostes aquí han estat més diverses, cosa que significa que una mateixa imatge pot suggestionar molts valors alhora, tot depèn del punt de vista. En aquest cas, els més votats han estat l'esforç i la superació. Això és comprensible, ja que la foto és d'un corredor que participa en una ultra marató i són valors que van implícits en aquesta prova.

#### 15. En una paraula, què busques quan vas a la muntanya? (100 respostes)

Pau (14 vegades) Llibertat (8 vegades) Tranquil·litat (11 vegades) desconexió (10 vegades) gaudir (7 vegades) Felicitat (5 vegades) Natura (4 vegades) Satisfacció (2 vegades) Diversió (3 vegades), Esport (2 vegades), Llibertat (2 vegades), Descobrir algo nuevo, Aventura, Desconnectar, relaxar-me i gaudir de la bellesa i serenitat q transmet l'entorn, gaudir de la natura, el paisatge, desconectar, veure puresa, estar en contacto con la naturaleza ,paz y tranquilidad, gaudir del lloc i conèixer la natura respectan tot el que ens dona, Sensació, Disfrutar del lugar sin metas preestablecidas, Puresa, Es una manera de desconectar i gaudir de paisatges maravillosos, silenci, superació, Disfrutar de ella y hacer deporte, Evasió, Relax, Trobar-me, Paz interior, Diversió i desconexió, Ruta, Conectar AMB ella, Sentir-m be amb mi mateixa, Desconectar, esforç, descans, Salut, Tranquil·litat, Divinitat, Sencillesa, pau interior, Connectar, Jo, Aïllar-me de la vida quotidiana, passar-m'ho bé i disfrutar de les vistes. També busco viure noves experiències.

Aquesta última pregunta es tractava d'alguna cosa més personal. És un fet bonic que la majoria de persones responguessin que cercaven la pau, tranquil·litat, llibertat, gaudiment i puresa. Aquestes respostes alleugen, ja que indiquen que les persones estan més connectades amb la natura del que realment sembla. No tothom acudeix a la muntanya a la recerca de la seva medalla personal sinó que moltes persones el que busquen és la serenitat de l'ambient per poder connectar amb la natura i deixar enrere

les preocupacions quotidianes que els envolten. És un fet meravellós que tantes persones coincideixin en aquest aspecte i demostrin la seva estima cap a la muntanya.

## CONCLUSIONS:

Vaig començar aquest treball de recerca amb expectatives de tocar una mica tots els camps que he tractat: l'esport de muntanya, la fotografia i el medi ambient. A mida que van passar els mesos vaig anar acotant els temes i fent el treball basat en una qüestió més simple que enllaçava tots els camps: és la divulgació de fotografies esportives a la muntanya un factor perillós per a les persones i el medi ambient?

En primer lloc he pogut comprovar que l'esport de muntanya està de moda i que les imatges són una eina crucial pel que fa a la difusió dels espais naturals. A causa de la popularitat que estan guanyant aquests indrets, cada vegada més persones decideixen acudir-hi per passar un dia a la natura. Aquest fet, per una banda, és bo per a la societat ja que la natura humanitza, i transmet uns valors que la ciutat no pot comunicar. Però per una altra banda és un fet molt negatiu i el medi ambient se n'està ressentint. Les muntanyes estan cada cop més erosionades i brutes a causa del turisme i la popularització ja que no es té una conscienciació plena en el tema. Els rescats de muntanya s'han duplicat en els últims cinc anys i això tan sols vol dir que cada cop més i més gent s'aventura sense experiència ni planificació. Es veu una abismal diferència entre l'ús i l'abús d'aquest mitjà que són els equips de rescat.

A través de les enquestes que he realitzat he extret que la majoria d'esportistes no tenen cap mena de llicència federativa, cosa que indueix a pensar que no tenen present la perillositat de les activitats que practiquen. M'ha fet reflexionar el fet que les persones que realment es preocupen pel medi i tenen consciència del perill que corren són les úniques que estan federades. Per tant, d'aquí extrec que la majoria de persones que van a fer activitats a la natura no tenen cura de la seva seguretat ni del medi. Pel que fa les fotografies, pràcticament tothom quan surt en fa i moltes vegades es penjen a les xarxes socials, donant popularitat al lloc i l'esport. És com una cadena: algú penja una fotografia, una segona persona la veu, decideix anar al mateix lloc, en penja una altra i la veu una tercera persona... i així successivament fins que es popularitza l'espai. Aquest és el cas, per exemple, de la ruta dels set gorgs a Campdevànol. Abans era un espai tranquil i acollidor i ara en canvi està ple de turistes i brutícia. Aquesta és una de les moltes mostres de faltes de respecte cap al medi.

Hi ha molta gent que s'aprecia la muntanya i vol preservar-la, així com poder gaudir-la i compartir-la. El problema és la poca conscienciació i coneixement que provoquen una degradació del medi ambient. Per exemple, he pogut comprovar que hi ha molta gent que no té cura de les seves deixalles i no té cap problema en deixar-les tirades per la muntanya. O d'altres que davant d'accidents no es preocupen ni de preguntar si tot va

bé. Però també hi ha persones que es dediquen a netejar els boscos, a preservar-los, reforestar-los i protegir-los, així com també tenen cura de la fauna i deixen una petjada silenciosa. Això diu molt de la diversitat de personalitats que convergeixen en un mateix entorn. S'hauria de procurar d'eradicar les actituds negatives ja que tots tenim dret a gaudir del medi. Cadascú hauria d'aportar un petit gest per tal de conservar-lo i aconseguir una bona convivència entre persones i amb les muntanyes.

Per una altra banda, el fet de fer una revista sencera des de zero m'ha ajudat a reflexionar, m'ha ofert contactes i he extret moltes dades que amb el treball sol no hagués obtingut. Ha estat l'eina perfecta per combinar el tema de la fotografia amb el de la muntanya: per una banda he redactat articles que es basen en diferents zones del medi natural i per l'altra, he treballat amb les meves fotografies i dedicat una secció expressament a aquest tema.

Cada entrevistat ha estat una font única i d'informació. És tot un privilegi poder comptar amb les opinions de persones amb experiència, que saben del tema i que m'han obert la ment a noves maneres de pensar i veure les muntanyes. En Joan Marc Albets (bomber) m'ha donat les dades més crues, les dels rescats de muntanya i el gran creixement de les masses en aquests entorns. M'ha ajudat a veure al conscienciament i la preparació que s'han de tenir per anar a fer qualsevol ruta a les muntanyes. Els corredors com en Mia Carol o l'Andreu Simon m'han transmès la puresa de la seva activitat esportiva preferida i alhora he après d'ells que el respecte és un dels valors més importants que has de dur sempre a la motxilla. Són dues persones molt altruistes disposades a ajudar als seus contrincants en competició i donar bons consells als qui els envolten. Del Kilian Jornet he après molts valors, com per exemple ser humils amb allò que fem i el fer "passes silencioses". És a dir, gaudir de l'entorn i moure'ns per ells sense que les persones que venen al darrere ho notin, sense deixar una petjada de brutícia o comportament incívic. Per últim, del Ferran Latorre (alpinista i fotògraf) he après moltíssimes coses. M'ha marcat sobretot que és "un home ordinari que intenta fer coses extraordinàries". És un home molt humil que pretén divulgar el seu projecte a la muntanya de manera sana i sense fer merchandising. Es defineix com a un cercador de bellesa i d'allò salvatge. Crec que en l'essència de les seves paraules es troba el significat de l'esperit muntanyenc, així com una persona que té el neguit de compartir el seu projecte amb fotografies i reportatges amb la resta del món a través de les xarxes socials i la premsa.

Al final d'aquest treball puc dir que m'he enriquit molt personalment. M'ha obligat a anar a zones de muntanya, per la qual cosa estic encantada, he après moltíssim sobre



fotografia enfocada a trets generals i a la matèria esportiva, he tractat amb moltes persones noves que han aportat la seva essència al treball en general i a la meua manera de veure les coses... Vaig començar el treball amb ganes d'endinsar-me en el món de la fotografia esportiva de muntanya i l'he acabat molt satisfeta. Aquest neguit que tenia, de si realment això era una passió o simplement alguna cosa passatgera ha resultat ser la primera opció. Per això valoro el treball de manera optimista i positiva ja que he treballat amb molt de gust sobre un tema que m'agrada de veritat. La revista, les fotografies, les explicacions i entrevistes són la representació de mesos de feina i aprenentatge que ara, amb molt de gust, continuaria fent-ne recerca. Crec que els conceptes que he après són molt valuosos i que els posaré en pràctica en moltes ocasions a posteriori de l'entrega del treball.

## **AGRAÏMENTS:**

M'agradaria agrair a un grup de persones l'ajuda que han aportat al meu treball de recerca, així com les hores que hi ha dedicat al meu costat, recolzant-me i donant-me un cop de mà pel que fes falta.

En primer lloc a la meva família més propera que m'ha dut amunt i avall, m'ha ajudat a contactar amb altres persones que m'han ajudat (per exemple, alguns entrevistats) i que m'ha recolzat en tot moment, fent així la feia més senzilla i fàcil de portar. M'han donat sempre la seva opinió més sincera per tal que la meva feina pogués millorar. En segon lloc vull donar les gràcies a la Marta Tutusaus que ha jugat un paper crucial a la revista. M'ha ensenyat a maquetar i editar-la per tal que quedés vistosa i quedés un resultat excel·lent. Sense ella l'edició i muntatge de la revista hagués estat molt més bàsic i alhora complicat per a mi. També he d'agrair l'ajuda al Nacho Trinidad que m'ha acompanyat a les excursions, entrevistes i m'ha ajudat moltíssim. Ha dedicat part del seu temps a donar-me un cop de mà amb el que calgués i ha aportat les seves opinions per tal de millorar el treball.

Per una altra banda també cal agrair el temps dedicat als entrevistats. Les seves paraules han estat part de l'essència del meu treball ja que, al cap i a la fi, l'experiència d'aquestes persones és una font d'informació molt important i real. Aquests són en Joan Marc Albets, el Mia Carol, el Kilian Jornet, en Ferran Latorre, l'Andreu Simon i l'Anna Masoliver (que ha aportat molta informació sobre casos reals de degradació del medi ambient).

Una altra persona a la que cal agrair-li l'ajuda és a l'estudiant de fotografia, Xavier Gubau Jové. Em va impartir una classe pràctica d'aspectes tècnics sobre fotografia adaptada al meu treball: és a dir, termes importants generals i enfocats posteriorment a l'àmbit esportiu i paisatgístic.

Per últim vull agrair l'ajuda a la resta de persones que han estat al meu costat i m'han recolzat i animat al llarg d'aquests mesos. Gràcies a tots ells el treball s'ha fet més amè i no pas tan farragós com podia semblar al principi.

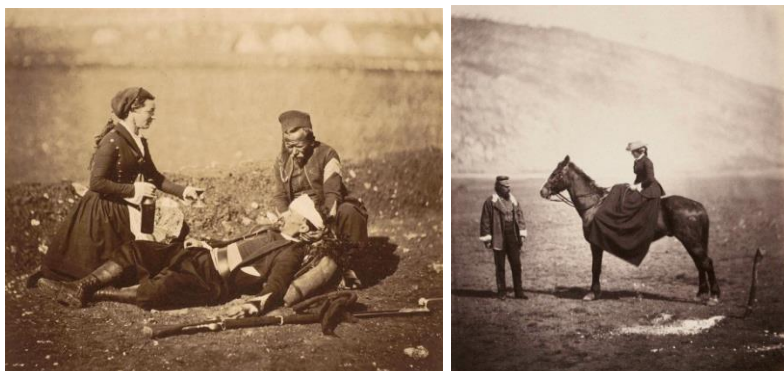
## FONTS D'INFORMACIÓ:

- Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=eGBRZ1oUR84>
- Oscarenfotos, <https://oscarenfotos.com/2013/06/01/mathew-brady-retratista-de-personas-y-conflictos/>
- Foto nostra, <http://www.fotonostra.com/biografias/rogerfenton.htm>
- Galeria Fotorecreativa <http://galeriafotorecreativa.com/fotografos-fotografia-deportiva/>
- Expresión binaria, <http://www.expresionbinaria.com/conceptos-basicos-de-fotografia-digital/>
- CCM, <http://es.ccm.net/faq/7637-fotografia-deportiva>
- Blog del fotógrafo, <http://www.blogdelfotografo.com/distancia-focal/>
- Punto magazine, <http://puntomagazine.net/?p=6491>
- FEEC, <https://www.feec.cat/feec/carnet-federatiu/> - <https://www.feec.cat/wp-content/uploads/2012/12/FEEC-carnets-federatius-2016-3.pdf>
- Diari ara, [http://www.ara.cat/societat/cami-fusta-tartera-pedraforca-accidents-excursionistes-erosio-terreny\\_0\\_1558644208.html](http://www.ara.cat/societat/cami-fusta-tartera-pedraforca-accidents-excursionistes-erosio-terreny_0_1558644208.html)
- Diari nació digital, <http://www.naciodigital.cat/noticia/112490/nou/rescats/dels/bombers/deu/hores> - <http://www.naciodigital.cat/naciomuntanya/noticia/2169/tartera/pedraforca/mal/estat/afluencia-excursionistes>
- The Red List, <http://theredlist.com/wiki-2-16-601-798-view-pioneers-profile-fenton-roger.html>
- [plata]forma, <https://plataformablog.com/2014/09/27/a-realidade-da-guerra-pelo-olhar-de-mathew-brady/>
- 1,2,3 Pa-ta-ta!, <http://fotografiavasandra.blogspot.com.es/p/fotografia-deportiva.html>
- La Redo, [http://la-redo.net/historia-de-los-mundiales-hoy-suecia-1958-19352-/](http://la-redo.net/historia-de-los-mundiales-hoy-suecia-1958-19352/)
- Fotógrafos en potencia, <https://fotografosenpotencia.wordpress.com/2012/05/10/vamos-por-partes-como-es-mi-camara-por-fuera/>
- Aprende fotografía, <http://aprendefotografia.blogspot.com.es/2012/10/diafragma-ese-gran-desconocido.html>
- Blog del fotógrafo, <http://www.blogdelfotografo.com/distancia-focal/>
- The web foto, <http://www.thewebfoto.com/2-hacer-fotos/206-el-objetivo>
- Vive la naturaleza, [http://www.vivelanaturaleza.com/fotografia/equipo\\_para\\_fotografia\\_de\\_naturaleza.php](http://www.vivelanaturaleza.com/fotografia/equipo_para_fotografia_de_naturaleza.php)

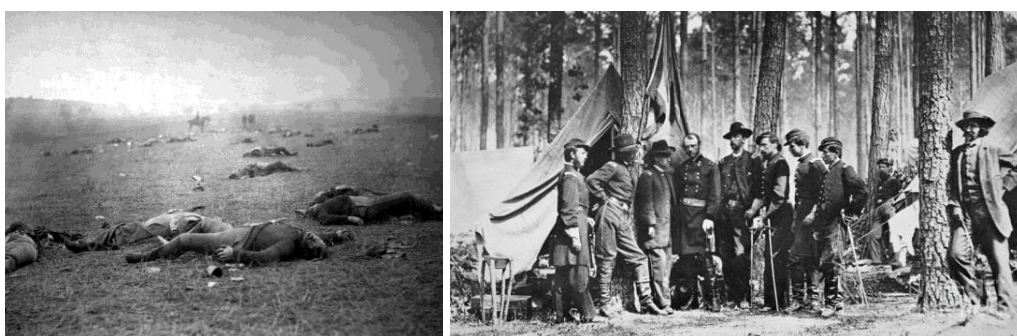
- Fotógrafo digital, <http://www.fotografodigital.com/equipo/nuevo-gran-angular-ultraluminoso-de-nikon/>
- Foto 24, <http://www.foto24.com/tripodes>
- El Nacional, [http://www.elnacional.cat/ca/societat/rescats-muntanya-bombers\\_107550\\_102.html](http://www.elnacional.cat/ca/societat/rescats-muntanya-bombers_107550_102.html)
- Institut d'Estudis Fotogràfics de Catalunya, [http://www.iefc.cat/activitats\\_culturals/taller-fotografia-esportiva-medi-natural.php](http://www.iefc.cat/activitats_culturals/taller-fotografia-esportiva-medi-natural.php)
- Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets, <http://www.trail-aneto.com/>
- Cursa de l'alba i Marató de Montserrat, <http://www.cursalba.cat/>
- Pàgina d'en Ferran Latorre, <http://www.ferranlatorre.com/es/>
- Pàgines d'en Kilian Jornet, <http://www.kilianjornet.cat/es/>  
<http://summitsofmylife.com/es#/home>
- Blurb (impressions de projectes), <http://www.blurb.es/>
- Oxfam Trailwalker, <http://trailwalker.oxfamintermon.org/>
- Manual para las buenas prácticas del senderista
  
- Revistes VÈRTEX
  
- Conferències d'Araceli Segarra, Núria Picas i Ferran Latorre.

## ANNEX

### 1. Historia fotogràfica:



Fotografies fetes per Roger Fenton a la guerra de Crimea l'any 1855.<sup>16</sup>



Fotografies fetes per Mathew Brady durant la guerra de secessió americana.

Va voler fotografiar-la perquè es considerava “historiador a través de la fotografia” i que així deixaria un testimoni visual dels fets que van succeir.<sup>17</sup>

### 2. Primera fotografia esportiva:



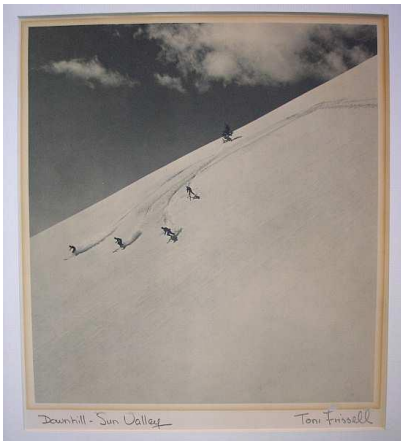
Primera fotografia esportiva en acció presa per Charles Colton l'any 1909 a un partit de beisbol.<sup>18</sup>

<sup>16</sup> The Red List, <http://theredlist.com/wiki-2-16-601-798-view-pioneers-profile-fenton-roger.html>

<sup>17</sup> [plata]forma, <https://plataformablog.com/2014/09/27/a-realidade-da-guerra-pelo-olhar-de-mathew-brady/>

<sup>18</sup> 1,2,3 Pa-ta-ta!, <http://fotografiavuasandra.blogspot.com.es/p/fotografia-deportiva.html>

3. Primera fotografia esportiva d'una dona:



Primera fotografia esportiva captada per una dona (Toni Frissell) i que va ser publicada a l'Sports Illustrated.<sup>19</sup>

4. Una de les primeres imatges en color:



Una de les primeres imatges en color al mundial de futbol del 58 a Suècia.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> 1,2,3 Pa-ta-ta!, <http://fotografiavasandra.blogspot.com.es/p/fotografia-deportiva.html>

<sup>20</sup> La Redo, <http://la-redo.net/historia-de-los-mundiales-hoy-suecia-1958-19352-/>

## 5. Parts d'una càmera reflex:



### Parts de la càmera:

- 1-Objectiu
- 2-Disparador
- 3- Dial de control
- 4-Roda de control principal
- 5-Botó de desbloqueig de l'objectiu (prement es pot retirar per canviar-ho)
- 6-Sensor de reducció d'ulls vermells
- 7- Activa AF / MF (autodisparador-focus o enfocament automàtic / enfocament manual)
- 8-Ranura de terminals (sortida de vídeo, USB, etc.)
- 9-Previsualització de la profunditat de camp
- 10- Flaix activat
- 11-Visor
- 12-Obertura / compensació d'exposició
- 13- Ampliació / reducció (mode previsualització)
- 14-Ajustament de la sensibilitat ISO
- 15-Ajustament de la manera AF
- 16-Selecció del balanç de blancs
- 17-Botó d'ajustament
- 18-Selecció de la manera de mesurament
- 19-Llum d'accés (indica quan s'esborren dades o es connecta el dispositiu i es transfereixen arxius de la targeta)
- 20-Selecció de la manera d'avanç (Autodisparador, fotos en sèrie o foto a foto)
- 21-Botó DISP (mostra la informació de la fotografia en la manera de visualització)

22-Menú

23-La tecla JUMP o salt serveix per visualitzar les imatges saltant de 10 a 10, de 100 a 100, etc.

24-Mode de visualització o reproducció

25-Botó eliminar

26-Botó encès / apagat

27-Flash integrat

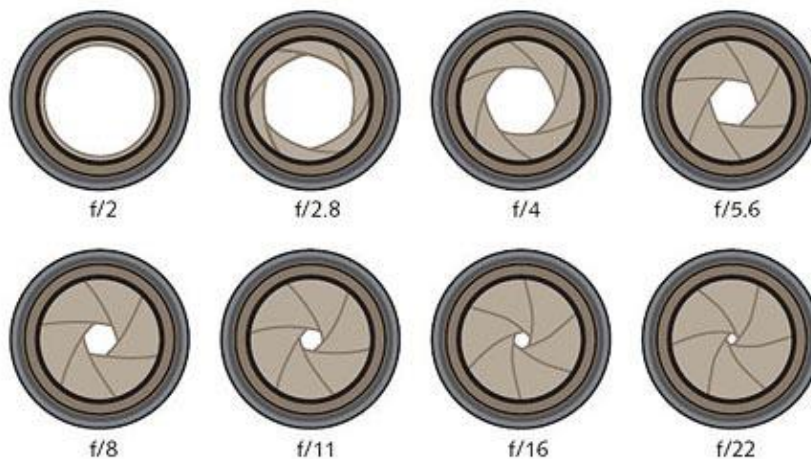
28-Adaptador per a flash extern

29-Roda d'ajust diòptric

30-Anell de zoom

31-Ranura de la targeta de memòria <sup>21</sup>

6. Diafragmes:



En aquesta imatge es mostra com és l'obertura del diafragma de la lent depenent del número f que s'hagi programat. Com s'hi pot observar, el número més petit (f/2) és la màxima obertura. Contràriament el més gran (f/22) n'és la mínima. <sup>22</sup>

<sup>21</sup> Fotógrafos en potencia, <https://fotografosenpotencia.wordpress.com/2012/05/10/vamos-por-partes-como-es-mi-camara-por-fuera/>

<sup>22</sup> Aprende fotografia, <http://aprendefotografia.blogspot.com.es/2012/10/diafragma-ese-gran-desconocido.html>

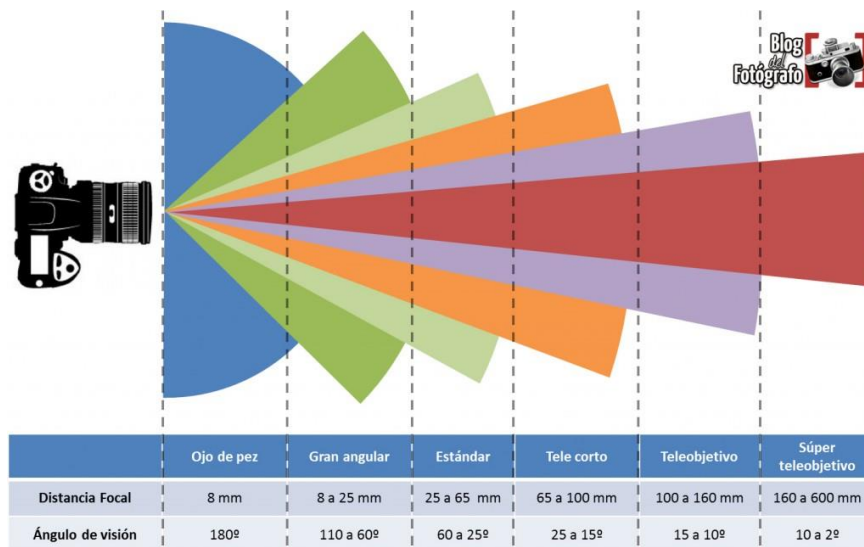


## 7. Fotografia feta amb llarga exposició.



Aquesta és una fotografia amb una exposició llarga. Al estar feta de nit i amb un temps d'obturació elevat, es pot veure la llum de les estrelles i les ciutats llunyanes amb claredat.

## 8. Distància focal:



En aquesta imatge es pot veure la distància focal i l'angle de visió que tenen els diferents tipus d'objectius.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Blog del fotografo, <http://www.blogdelfotografo.com/distancia-focal/>

## 9. Parts de l'objectiu



En aquesta imatge apareix un objectiu estàndard de distància focal llarga de la marca Nikon. Aquest també proporciona al fotògraf un estabilitzador d'imatge que ajuda a que les fotografies no surtin mogudes i té la funció macro incorporada que permet fer fotos d'objectes petits a molt poca distància.<sup>24</sup>



L'objecte que apareix en aquesta imatge és un súper teleobjectiu de la marca Canon (EF 400 mm f/2,8L IS II USM). Utilitzat pels fotògrafs per fer fotos a molt llargues distàncies.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> The web foto, <http://www.thewebfoto.com/2-hacer-fotos/206-el-objetivo>

<sup>25</sup> Vive la naturaleza, [http://www.vivelanaturaleza.com/fotografia/equipo\\_para\\_fotografia\\_de\\_naturaleza.php](http://www.vivelanaturaleza.com/fotografia/equipo_para_fotografia_de_naturaleza.php)

## 10. Objectiu gran angular



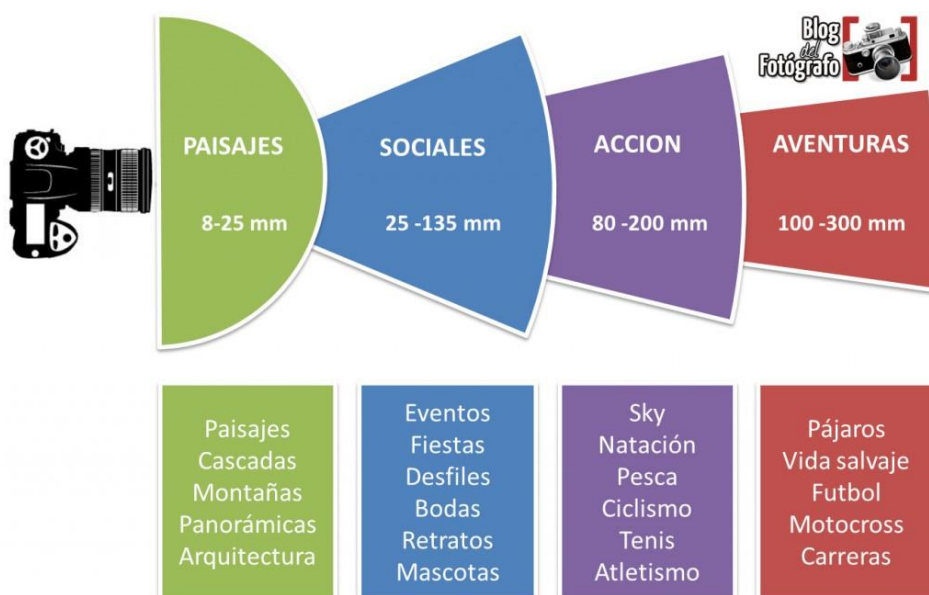
El que apareix a la imatge és un objectiu gran angular. En aquest cas és un AF-S NIKKOR 24mm f/1,4G ED de la marca Nikon. Està dissenyat de cara a fer reportatges professionals i fotografies paisatgístiques ja que capta una gran amplada i aporta molta lluminositat a la imatge.<sup>26</sup>



Aquestes dues fotografies estan fetes des de la mateixa perspectiva a unes rodes d'oració tibetanes del Monestir budista del Garraf. La primera imatge està feta amb un objectiu 18-55 i la segona en canvi, amb un gran angular. Podem observar que la imatge amb el gran angular ens proporciona molta més profunditat i amplada així com uns colors més vius. En canvi, la fotografia feta amb l'objectiu normal ens mostra l'objecte molt més proper i poca profunditat de camp. També presenta uns colors menys vius.

<sup>26</sup> Fotógrafo digital, <http://www.fotografodigital.com/equipo/nuevo-gran-angular-ultraluminoso-de-nikon/>

## 11. Tipus d'objectiu segons objectes:



Cada objectiu està pensat per a unes situacions diferents. Aquest esquema mostra quin és el més adient segons el que volem fotografiar (segons la distància focal ens aniran millor uns objectius que d'altres per a captar millor el subjecte).<sup>27</sup>

## 12. Monòpode:



Aquest instrument de la imatge és un monòpode. És com un trípod però tan sols consta d'un peu per recolzar-se a terra. Ajuda a aconseguir una gran estabilitat a la fotografia i la càmera que sovint pot ser pesant o difícil de manipular sense l'ajuda d'algun factor extern per a recolzar-la.<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Blog del fotógrafo, <http://www.blogdelfotografo.com/distancia-focal/>

<sup>28</sup> Foto 24, <http://www.foto24.com/tripodes>

### 13. Errors

#### Errors d'exposició:

##### *Exposició correcta*



Aquesta fotografia està ben exposada ja que s'han empleat uns paràmetres d'ISO (125), velocitat d'obturació (1/200) i obertura del diafragma (f5) correctes. S'ha fet amb l'objectiu enfocat a 85mm. És una imatge neta, sense taques causades per excés de llum, cosa que la fa nítida.

##### *Mal exposades*



Aquesta fotografia està mal exposada perquè la velocitat d'obturació ha estat massa lenta (ISO 125, velocitat 1/25 i f5) . A causa d'això l'histograma de la càmera (que és un gràfic que indica, per una banda, els blancs i negres d'una imatge, i per altra la quantitat de vermells, verds, blaus i blancs) indica que la foto té un excés de blancs

(que està cremada perquè ha entrat un excés de llum a l'objectiu) i per tant l'exposició ha sigut dolenta.



Contràriament a l'anterior, aquesta foto està mal exposada perquè té un excés de negres. Els paràmetres utilitzats han estat ISO 125, velocitat 1/800 i f5, per tant, l'error en l'exposició d'aquesta imatge ha estat una velocitat massa ràpida que no ha permès que entri la suficient llum dins l'objectiu.

Cal dir que tot i això, és més important que el fotògraf obtingui la imatge desitjada que el fet que la fotografia estigui ben exposada. Potser aquesta ha d'adquirir unes tonalitats més fosques, o l'histograma queda descompensat, però no per això estarà mal feta si la persona que fa la fotografia aconsegueix els resultats que vol.

#### Errors d'obertura del diafragma:

##### *Obertura del diafragma correcta*



En aquesta imatge l'obertura del diafragma és de f5, la qual cosa permet que el saüc es pugui veure amb claredat i la llum a la fotografia sigui suficient (no està ni per sobre ni per sota).

*Obertura del diafragma incorrecta*



Aquesta fotografia en canvi està feta amb l'obertura a f11, cosa que fa que s'obscurixi el saüc i tota la imatge en general, fent més difícil apreciar els detalls. En aquest cas, l'histograma marca un excés de negres, és a dir, la foto no té els colors compensats.

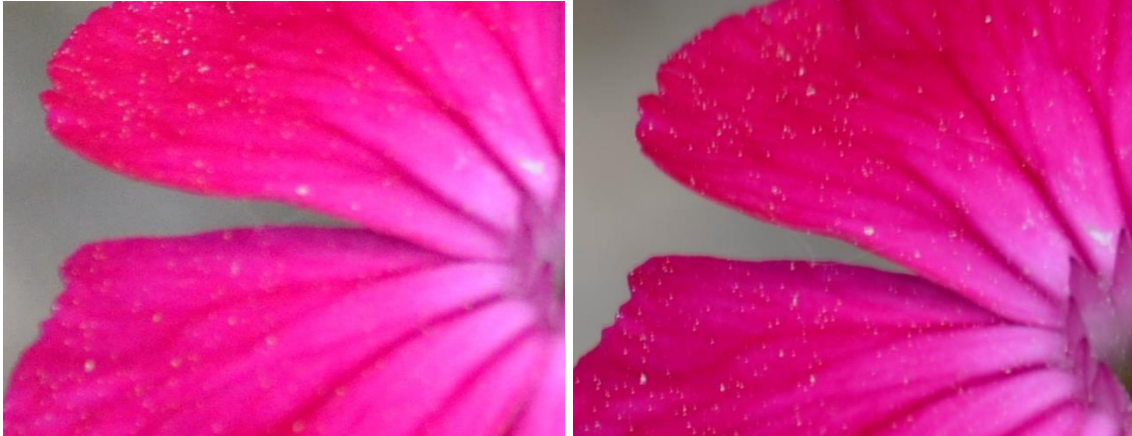
Errors en la sensibilitat ISO

*ISO mal establerta*

*ISO ben establerta*



A priori, si no ens hi fixem gaire les dues fotografies són molt similars. La primera té una mica més de llum i a la segona destaca més el color rosa de la flor. És quan ampliem totes dues imatges que veurem l'error:



Si ens hi fixem bé, la primera fotografia (amb una ISO 2000) està més difuminada i apareixen unes rugositats, sobretot al fons, que no la fan nítida del tot. Aquestes taques no apareixen a la fotografia de l'esquerra (feta amb una ISO 125) ja que està feta amb una sensibilitat més baixa. Aquestes dues imatges demostren que quant més alta sigui la ISO, en unes condicions lumíniques concretes, menys nítida quedarà la fotografia tot i que tingui més llum. S'ha d'anar amb compte al modificar els paràmetres de la sensibilitat ja que la fotografia en pot sortir molt perjudicada.

Errors d'enfocament:

*Enfocament correcte:*



Aquesta fotografia està ben enfocada ja que el subjecte que es vol destacar és la flor groga del centre. Com s'hi pot observar, és la part més nítida de la imatge, per tant, el fotògraf aconseguirà que l'atenció se centri en aquesta flor, i no en la resta.



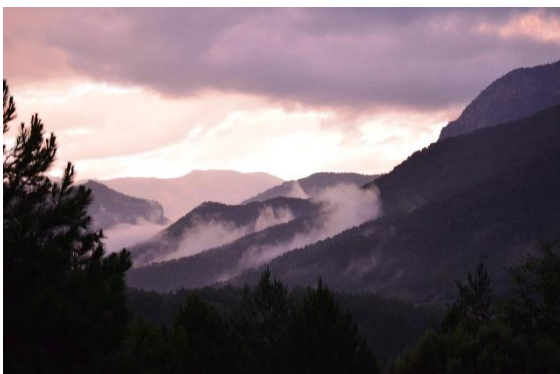
*Enfocament incorrecte:*



Si, com en la imatge anterior, les intencions del fotògraf són que el subjecte enfocat sigui la flor groga del centre, aquesta imatge està mal enfocada. És fàcil percebre que la flor no es veu gens nítida sinó que es veuen els trèvols de sota. Per tant, l'enfocament és incorrecte.

### Profunditat de camp

*Profunditat de camp gran:*



*Profunditat de camp petita:*



La diferència en la profunditat de camp d'aquestes dues imatges és molt bàsica: a la primera, el subjecte destacat és tot el paisatge (una superfície molt gran de centenars de quilòmetres amb el enfocament posat a l'infinit) on la superfície nítida és tota la fotografia; en canvi a la segona el subjecte és una rosella (una superfície petita d'uns quants centímetres, amb un enfocament limitat), on la superfície nítida és molt més petita i per tant té una profunditat de camp inferior a la de la primera imatge.

## Temps d'exposició

### *Exposició curta:*



Aquesta imatge s'ha fet amb una velocitat d'obturació de  $1/320$ . Això ha permès captar el raig d'aigua i el seu moviment de manera nítida ja que el temps que ha trigat la foto a fer-se ha estat molt curt.

### *Exposició llarga:*

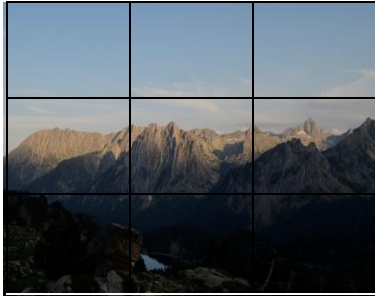


Aquesta, en canvi, ha estat feta amb una velocitat d'obturació de  $1/2$ . Aquesta exposició més llarga produeix que la càmera capti més llum, i per tant més moviment. El raig d'aigua apareix difuminat ja que la càmera ha captat molta més aigua caient que en la fotografia anterior. A més, té més blancs perquè el sensor ha tingut més temps per a captar la llum, i a conseqüència d'això està més il·luminada.

L'ús d'un tipus d'exposició o un altre depèn del criteri del fotògraf i de l'efecte que vulgui aconseguir.

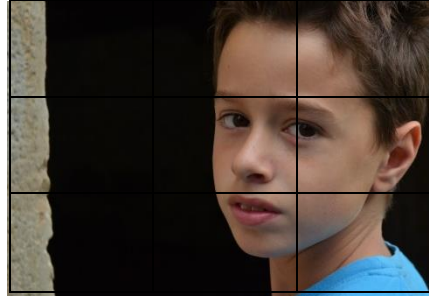
#### 14. Enquadrament:

Paisatges:



2/3 d'essència i 1/3 de cel.

Retrats:



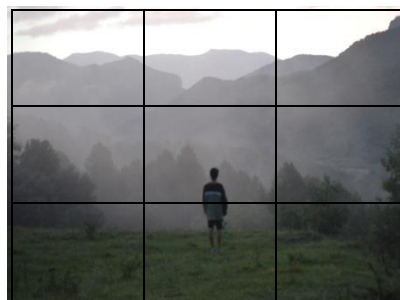
2/3 la cara retratada i situada al costat per buscar sentiment.

Mig cos:



1/3 de cos i la resta matèria.

Cos sencer:



1/3 de cos al centre repartint l'essència a banda i banda.

Esports:



L'esportista ocupa 1/3 de la imatge a un costat perquè es noti el moviment i es reparteixi el volum de la fotografia.

## 15. Article sobre els rescats de muntanya al diari "El Nacional":

Els rescats a la muntanya han crescut els últims 5 anys un 92%. Concretament del 2010 al 2015 la diferència és del 91'98%. De 387 s'ha passat a 743. La muntanya s'ha posat de moda. Això, i el fet que actualment és molt més fàcil comprar l'equipament i que el mòbil fa que a la primera que no trobem el camí per tornar a casa marquem el 112, ha fet que els bombers facin el doble de sortides per escatar excursionistes. La diferència entre els rescats a la muntanya i els que es fan als rius, les coves i al mar és notòria. I és que els que es posen a l'aigua han de tenir un molt més alt grau d'experiència i preparació.

*Per què cada cop hi ha més rescats?*

L'entrada d'una trucada d'emergències "quan estàs fent un barranc o un riu, acostuma a ser per un problema tècnic" diu Sebastià Masseguer, cap de la Divisió de Grups Especials dels Bombers de la Generalitat. "Són gent que fan una activitat amb un component tècnic que ja requereix d'entrada un nivell per assumir l'activitat", afegeix Joan Borràs, cap de la unitat del Grup Actuacions Especials (GRAE). "En canvi, l'excursionista, pots trobar una persona experimentada i coneixedor de com és la muntanya i ben equipada i tens l'altra que no conegui el lloc ni el material ni se sàpiga orientar ni consulti la previsió meteorològica. Això acaba generant molta més massa social i molta més gent inexperta" a la muntanya, conclou Borràs en declaracions.

Ara mateix els bombers a qui més rescaten és a persones que es perden o bé excursionistes que tenen algun accident. Només aquest 2016, del mes de gener al mes d'abril, s'han perdut 98 persones. El doble que el mateix període de l'any anterior (54 perduts al 2015 de gener a abril).

"El tema de modes i corrents ens porta que cada vegada hi hagi més gent a la muntanya" diu a *El Nacional* Joan Borràs, cap de la unitat del Grup d'Actuacions Especials dels Bombers de la Generalitat de Catalunya (GRAE). "Catalunya té un territori molt divers on es poden fer tot tipus d'activitats a la muntanya. Des d'esport pur i dur, a activitats relacionades amb la recol·lecció (boletaires), activitats relacionades amb la cinegètica (caçadors)... Mil i una històries que fan que tinguem un ventall molt divers pel medi". I això fa que hi hagi "actuacions tant diverses com les activitats que fan ells".

En tots els casos, però, la màxima preocupació dels bombers és que "la resposta que donem sigui el màxim polivalent possible" diu el cap dels GRAE. "Hem de ser

coneixedors de molts ambients de la muntanya, hem de ser experts en l'anàlisi de les actuacions de la gent per tal de ser el màxim de resolutius", afegeix Borràs. "Catalunya ha estat sempre un país avesat a la muntanya" diu Sebastià Masseguer, cap de la Divisió dels Grups Especials. "Ara molt més, però des de fa 50 anys els catalans anem a fer cims, pujàvem l'estelada. Anava associat a l'independentisme. Anava associat a les entitats i a les federacions. I era típic pujar un cim amb la senyera", explica. Tothom és conscient que "els últims anys hi hagut un boom", però també és cert que "a Catalunya ha arribat més tard que a altres països". El fet que hi hagi "més accessibilitat al medi, als materials, hi ha grans botigues on és fàcil adquirir el material, hi ha major oferta. A les valls del Pirineu tothom ofereix turisme rural, turisme de muntanya. Els refugis s'han agrupat. Això és molta oferta i la gent va a gaudir" conclou Masseguer.

I l'últim component, tan o més important: Fer esports de muntanya és barat.

Els rescats a la muntanya és una tendència a l'alça però els rescats tècnics es mantenen. "S'incrementen les recerques i els serveis que segurament amb més experiència les persones haguessin sortit per ells mateixos", diu Masseguer. Borràs afegeix que la majoria tenen un "perfil poc solvent a la muntanya". En aquest sentit el cap de la unitat dels GRAE assegura que si l'excursionista "tingués en compte els factors fàcilment assolibles com la formació, experiència, material... un gruix important dels rescats quedarien en anècdotes o no existirien". El que porta menys feina als Bombers són les curses d'orientació. "Les activitats d'alta especialització fan que la gent sigui molt solvent", diu el cap dels GRAE. Són persones que entrenen i l'organització de les curses garanteix que les petites incidències les puguin resoldre pels seus mitjans. De fet, es demana a cada cursa un pla d'emergències. Per Sebastià Masseguer la preocupació dels bombers "és fer una bona tasca, tasca proactiva, donar un millor servei i el més ràpid possible davant un petició. Però també evitar haver de fer-ho. Encara donem millor servei si algú no ha patit cap accident ni s'ha perdut". I en això són bàsiques les campanyes de prevenció. Masseguer però, hi veu un sostre a aquest creixement: "Jo crec que arribarem a un número, potser els 1.500 serveis a l'any i quedarà estabilitzat".<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> El Nacional, [http://www.elnacional.cat/ca/societat/rescats-muntanya-bombers\\_107550\\_102.html](http://www.elnacional.cat/ca/societat/rescats-muntanya-bombers_107550_102.html)

- **En quin moment la muntanya va passar a ser una forma de guanyar-se la vida a més d'un espai lúdic?**

De fet, quan era un nen vivia al refugi de muntanya de Cap del Rec al Pirineu català. L'esport era per a nosaltres, la meva germana i jo, un joc. Era la forma que teníem per a divertir-nos allà dalt, ja que quan veníem de l'escola, a l'estiu anàvem a jugar corrent per la muntanya i els boscos que rodejaven el refugi i a l'hivern fèiem el mateix sobre esquís.

A més, els nostres pares eren i encara són uns entusiastes de la muntanya i quan teníem alguns dies de vacances sempre anàvem a fer alguna travessa o pujar algun cim. Així va ser com, sense adonar-nos-en, ens van inculcar ja des de ben petits l'amor per la muntanya i a gaudir fent esport.

- **Al llarg de la teva vida, has pogut compaginar estudis i esport?**

En aquest sentit he estat sempre molt afortunat. Vaig acabar el batxillerat a la temporada 2005/2006 i va ser aleshores quan vaig decidir dedicar-me per complet a la competició. Per això vaig anar a la universitat francesa de Font Romeu per a estudiar STAPS, que és l'equivalent a INEF. Això em va permetre compaginar les classes amb els entrenaments, ja que a més vaig disposar d'un contracte especial per a esportistes d'alt rendiment. Tot i així, crec que els estudis són bàsics per a qualsevol esportista. És difícil viure d'això i sempre es bo tenir una alternativa per si les coses no surten tal i com esperàvem.

- **T'has lesionat mai?**

Per sort la única lesió que he patit va ser al 2006, quan vaig tenir una fractura transversal de la ròtula per causes no esportives. Vaig caure mentre passejava per Puigcerdà i vaig haver de passar per quiròfan dues vegades. Per sort, els metges van fer un gran treball i a base de treball i esforç vaig poder recuperar el nivell esportiu i fins a dia d'avui no he tingut cap altre lesió greu.

- **Creus que els esports que practiques estan poc valorats respecte altres com el futbol?**

Jo crec que els esportistes en general estem sobrevalorats, i que és molt més important la labor que realitzen els metges, professors i qualsevol persona que es dediqui professionalment a ajudar als altres.

- **Si deixes de guanyar et plantejaràs retirar-te?**

---

<sup>30</sup> Dades proporcionades per l'oficina de premsa de Kilian Jornet.

Pel moment, els meus límits estan lluny i segueixo estant tan motivat com al principi. El dia que m'axequi i no tingui ganes d'entrenar, aquell serà el dia que ho deixaré.

- **És senzill viure de l'esquí de muntanya o el trail running?**

No, no és fàcil. És un esport minoritari i hi ha poques ajudes. Jo tinc molta sort amb els sponsors, però hi ha molts atletes que han de combinar les temporades amb alguna feina a un altre sector.

- **Què representa per a tu la muntanya?**

La muntanya ho representa tot per a mi. És com un immens terreny de joc on corro, passejo, dormo i visc. No crec que pogués estar en cap altre lloc, i aquí és on espero trobar la felicitat.

- **Creus que tens límits?**

Sí, tots en tenim, uns de fisiològics i d'altres mentals, que es poden anar allargant. El més important és saber, ser conscient d'on són, per poder-se fer però mai arribar-hi.

- **Què els diries a les persones que veuen els teus vídeos i creuen que és fàcil fer el que tu fas?**

Els diria que, primer de tot, han de pensar que el nostre esport es realitza en un mitjà natural que no controlem. Abans de res, s'ha d'aprendre a conèixer la muntanya i també la manera com nosaltres actuem amb ella; s'han de prendre sempre totes les mesures de seguretat, mirar la previsió meteorològica, no anar sols a la muntanya, confiar en especialistes... etc. Jo vaig néixer i créixer aquí i porto molts anys sortint a la muntanya com a part de la meva rutina diària, i és per això que pot ser que tingui més coneixements en algunes circumstàncies. Tot i això, no per això seré negligent en mesures de seguretat o protecció.

- **Quin és el millor consell per a millorar com a esportista? I com a persona?**

No es poden diferenciar l'una de l'altre, l'esport t'ensenya a viure i a córrer millor. El més important és ser coherent amb els objectius que et proposes i ser conscient que pots guanyar i perdre, i seguir la teva motivació. No fer d'això una obligació sinó una forma de vida.

Entrevista a Joan Marc Albets (bomber)

- **Quants rescats feu setmanalment a la muntanya?** Jo crec que depèn de la temporada. Si és temporada d'estiu se'n fan més perquè la gent surt més a la muntanya i poder a la setmana fan uns tres rescats de mitjana. I si és temporada d'hivern poder la gent al ser hivern va més preparada amb el tema

neu perquè els fa més respecte i no en fan tants. Aleshores potser en fan aproximadament dos al mes.

- **Quin percentatge aproximadament és degut a factors externs? I quin és degut a la falta de cura o experiència dels excursionistes/escaladors...?**

Jo diria que un 80% és culpa del no anar preparat i un 20% a algun fet natural extern.

- **En aquests últims anys, és notable un augment dels rescats de muntanya? Sí. Ara se senten moltes més alarmes al parc quan treballem pels rescats que no pas abans. En cas afirmatiu, a què és degut?**

Bé, bàsicament per això que deia que la gent surt sense anar preparada, sense conèixer la zona... perquè molts rescats d'aquests també són recerques perquè la gent es perd.

- **Es podria afirmar que hi ha hagut un ascens en el número de persones que van a la muntanya a fer activitats esportives en aquests últims anys?**

Sí. Jo crec que la gent està més valenta per anar a la muntanya, s'atreveix més, tothom surt i hi ha més coses penjades a internet com les rutes i això. S'atreveixen més i no van tan preparats com haurien d'anar com deia abans.

- **Referit a aquesta última pregunta, podria ser degut a la creixent popularitat de la publicació d'imatges d'indrets de la muntanya? Per exemple, algú que a través d'*Instagram* veu la fotografia d'uns gorgs i decideix anar-hi sense informar-se de la dificultat.**

Sí, sí, evidentment. Una imatge val més que mil paraules. Pengen una imatge maca i la gent la vol anar a veure. Clarament que sí.

- **L'esport de muntanya està de moda?**

Jo crec que sí, ara sí.

- **La gent rescatada està al corrent de les llicències federatives i de la normativa de l'indret on es troba (parc natural, nacional...)?** Molta gent sí que la té, però no tothom la té. Si que hi ha molta gent amb llicència federativa però aquests normalment són també els que van més preparats. Poder van més a la muntanya i ja estan fets a aquest entorn. I la gent que no va tan preparada no es tramita la llicència i després són els que acaben demanant els rescats.

- **Els rescats de muntanya es paguen?**

Fins ara no, no es pagaven els rescats. Ara des de fa un parell d'anys si el rescat és per negligència de la persona, entra coma cas a un jutjat i si finalment es declara negligència 100% d'aquesta persona ha de pagar el rescat. Què passa? Que amb això depèn del que sigui molts fan la vista grossa i diuen que



no és negligència. Per això si fa dos anys que van començar amb aquests pagaments potser només se n'han pagat dos o tres de rescats. Jo crec que s'hauria de fer pagar més del que es fa actualment. Sobretot les persones que van sense coneixement de causa de la muntanya. No pas els que van preparats i tenen un accident. Perquè per exemple, si vaig a la muntanya amb els meus nens que tenen cinc anys i els agafa una hipotèrmia és perquè jo, primer de tot no he mirat el temps que farà, no he portat prou roba pels nens, els he cansat... és un error meu que no s'hauria de passar per alt. Això sí, et presenten la factura del que ha costat el teu rescat, perquè et conscienciïs dels diners que val que s'enlairi un helicòpter per venir-te a buscar, perquè clar hi ha molta gent que es perd o li fa por baixar d'un lloc i hi fan anar a l'helicòpter. O fins i tot persones que truquen perquè s'han fet mal al turmell, arriba el grup de rescat i aquella persona no té res, sino que ha trucat perquè el seu gos s'ha esgotat i no sabien com baixar-lo. Però això de presentar la factura ho fan a tothom perquè tinguin consciència del que val.

#### Entrevista a Ferran Latorre (alpinista, fotògraf i conferenciant)

- **Una carrera de fotografia... per què?**

Vaig deixar la carrera d'enginyeria Industrial. Mentre la cursava, treballava al programa de *Al Filo de lo Imposible* i vaig saturar-me. Viatjava molt, tenia el cap en altres coses i aleshores vaig haver-la de deixar. Arrel de treballar amb ells, vaig haver de formar-me en fotografia per entendre el món de la fotografia i de vídeo d'una manera més tècnica, al cap i a la fi, també és important la part tècnica però s'ha de tenir 'ull' a l'hora de fer la foto.

- **Com a curiositat... fotografies en RAW o JPG?**

Ostres.. això ja és un tecnicisme. Jo llenço amb RAW. Penso que tots els fotògrafs professionals utilitzen aquest format perquè és la manera de guardar tota la informació possible que amb JPG no aconseguixes tot i que es pot retocar després. Tot i així, quan faig excursions per aquí i quan comparteixo fotos a les xarxes socials en les expedicions faig les fotos amb el mòbil. Avui en dia, la qualitat de les càmeres del telèfon i els filtres que els hi pots posar semblen que siguin fotos d'una càmera d'alta qualitat.

- **Ets fan del photoshop?**

Últimament l'utilitzo molt poc. Com tiro amb RAW, utilitzo el LiveRoom. L'únic que faig es retocar una mica els valors com la claredat, la saturació... També utilitzo un programa que aplica filtres a les fotos i el meu preferit és el filtre

*drama*. Fer aquest filtre manualment, ni idea de com es fa, en canvi aquest programa et facilita a l'hora de que una foto normal aconseguixi més bellesa o sigui més espectacular.

- **Fas servir la professió de fotògraf com a font d'ingressos o tan sols és un hobby que utilitzes per complementar les teves ascensions a la muntanya?**

No, ara mateix no és una professió. És una eina del meu producte, però no considero una professió perquè no visc de vendre fotos. És una pena perquè tinc un catàleg de fotos prou bones com per donar-li sortida. De totes maneres, no he buscat els canals per vendre-les o que em contractin com a fotògraf. Això sí, la fotografia és una eina molt important per la comunicació del meu projecte que és escalar els 14 vuit mils i explicar-ho. Després també hi ha molta gent que és fotògrafa sense saber-ho amb tot això dels *instagramers*. Hi ha gent que viu d'*influencer* i pot viure de fer fotos sense ser fotògraf. No venen les fotos que fan però si venen el missatge que transmeten amb la foto.

Jo comunico de tres maneres, a través de la paraula escrita, a través de la fotografia i a través del que filmo. Pot ser la fotografia és el que més m'agrada fer.

- **Es pot viure fàcilment del que fas? (com a alpinista professional, fotògraf i conferenciant?)**

No és difícil, és un miracle. Un privilegi. És fàcil viure dels esports de la muntanya si ets molt i molt bo. Però són quatre els que ho poden dir. Esportistes molt bons en la seva especialitat i també fotògrafs.

Es pot viure d'això, però no és fàcil. Avui en dia hi ha molt d'interès en aquest esport i per tant hi ha molta producció audiovisual.

- **Què vols transmetre amb les teves fotografies?**

Jo em fixo molt en el paisatge més que en la persona en quant a fotografia. Un gran número de les fotografies que faig són al paisatge. Hi ha altres fotògrafs que busquen més l'acció de la persona com el Jordi Saragossa per exemple.

- **T'estimes tant la professió de fotògraf com la d'alpinista?**

En el meu projecte sí que està enllaçat. A vegades penso que és més una excusa per continuar fent fotografia que no pas l'esport en si. Realment em frustraria molt fer aquest esport sense poder fotografiar. Si m'haguessin dit: 'Tu fes aquest esport però ja et posarem el fotògraf, ja et posarem el càmera', potser no ho hagués acceptat. M'agrada tant practicar l'esport com comunicar-ho. Per tant penso que en el meu cas van les dues coses juntes. Quan faig rutes per exemple, m'agrada compartir-les.

- **Quan s'acabi el teu projecte, què?**

No ho se que faré. Com a projecte esportiu serà difícil que trobi un tant potent com aquest. Però m'agradaria fer alguna cosa que enllaci l'esport en natura i imatge. És difícil trobar una idea que sigui nova i que pugui encaixar. Si em contractessin per exemple al National Geographic, jo encantat de la vida. Però ara, això que t'estic dient ho vol fer molta gent i hi ha molta gent que ho està fent. Continuaré fent muntanya i fotografia això sens dubte.

- **Hi ha rivalitat amb l'Oscar Cadiach?**

És una pregunta que se'm fa molt. Si que hi ha una certa rivalitat. El problema és quan passa a ser competició. Jo per part meva, vaig ser el primer en pensar en aquest projecte, el relat el vaig començar jo. L'Oscar ha anat una mica a 'rebufo' tot i que ha anat més avançat moltes vegades. Ara quan l'he atrapat que estem els dos en els 13 de 14, m'he adonat que per ell és una competició pura i dura. Entre l'1 i el 10, competeixo un 4. Ell potser un 9 sobre 10. Té sentit competir? Per mi no. Té sentit que hi hagi una certa rivalitat? Si. S'ha de dominar això, que no et faci perdre el món de vista. Tots tenim una certa cobdícia, però hem de dominar-la. Intentar el cim del *Nanga Parbat* amb una setmana de diferència és una bogeria i és el que va fer ell quan jo vaig aconseguir el *Broad Peak* (el seu 13 vuit mil).

Jo crec que hi ha una manca de *fair play*. Sempre he fet les coses al seu temps, en canvi ell no tant. Aconseguir una estàtua a la meva ciutat no és el que jo vull.

- **Què és el que més t'agrada de la teva feina?**

És molt pluridisciplinar, faig de tot. Entreno, sóc escalador, faig muntanya... però també hi ha molts aspectes de comunicació. També faig xerrades per empreses.. Faig moltes coses en una. Si només sigues esportista com Marc Márquez o Messi en l'aspecte de tenir un mànager, entrenar i cap a casa, no m'agradaria. El que més m'agrada és que sigui multitasca.

- **Has tingut mai por?**

Oi tant. Si que és veritat, conforme em vaig fent gran tinc més. En aquesta última expedició sobre tot, estava intranquil, nerviós. Suposo que fer l'últim vuit mil difícil que em quedava em suposava pressió. La muntanya estava rara, feia molta calor. Cada cop en tinc de més por. És humà.

- **Creus que qualsevol pot ser alpinista?**

Si, i tant. Pot ser la gent que físicament no pugui, no. Si vols pots. Hi ha molta gent alpinista que no té les qualitats màximes per ser alpinista però no passa res.

- Quins creus que són els valors que transmetes als teus seguidors?**

Ostres, això crec que ho hauria de dir la gent. Els valors que intento transmetre no els he pensat mai. No penso que jo vull transmetre certs valors. Suposo que el que transmeto és el desig de voler estar en llocs salvatges i l'experiència de viure en llocs salvatges. Intento transmetre el *fair play*, humilitat, una mica de solidaritat a l'hora de rescatar persones, etc.

Mai he volgut donar la imatge de super heroi, super home. Sóc una persona normal que vol fer coses extraordinàries. Una persona extraordinària que fa coses extraordinàries fa que allò sigui ordinari, jo crec. Suposo que el mèrit rau aquí. Moltes xerrades a empreses es basen en això, en que tothom pot arribar a fer el que vulgui.
- Com veus les muntanyes? Creus que en els últims anys s'han massificat?**

Massificat no diria. Massificades estan les platges de València o Lloret de Mar a l'estiu. La massificació és un problema a nivell mundial. Però massificada no és la paraula per referir-se a la muntanya. A vegades si que els mitjans de comunicació donen una idea de les coses que tampoc és. Hi ha molta més gent que abans. És un problema? Si, si va a més. Té un cert perill perquè pot ser on buscaves abans un lloc salvatge ara ja no ho és tant. A mi m'agrada que la gent surti a la muntanya, faci exercici, és cuidi la salut, etc.
- El camp base de l'Everest està tan brut com diuen?**

No, això es mentida. Si hi ha algun lloc net al planeta és el camp base de l'Everest. Una mica és el que fa la premsa, venen si magnifiquen el problema. El costat del Nepal està molt net perquè saben que ho han de conservar.

En els camps d'alçada si que està més brut perquè costa més netejar-ho tot. Tot i així, hi ha gent que es dedica a recollir les defecacions. Estàs obligat a defecar en unes bosses industrials que et donen per no embrutar la muntanya. Després aquestes defecacions les porten a una fosa sèptica més avall. A l'Antàrtida per exemple està prohibit cagar, et donen unes bosses i les has de tornar. Això també passa al Yosemite.
- No ho veus com un negoci?**

Si, els refugis fan negoci, els guies, les agències de viatge... A les curses de muntanya hi ha negoci de marques, màrqueting, etc..
- L'esport de muntanya està de moda?**

Jo penso que sí. Més que de muntanya, l'esport *outdoor: mountain bike*, córrer a la muntanya, raquetes de neu, alpinisme.. Jo crec que si que hi ha un auge en quant a número de practicants. Et trobes gent en bici i corrent per tot arreu. La federació d'excursionisme es troba en la quarta amb més federats.

Jo crec que el país és ideal per això, la climatologia, el paisatge, el terreny. La gent ha descobert la satisfacció de fer exercici a l'aire lliure. Suposo que ens ve de perseguir lleons o gaseles. Fer exercici en llocs amb escenaris espectaculars dona un plus de satisfacció.

- **Què opines de les expedicions comercials que porten gent a la muntanya sense una preparació adequada prèvia i que s'arrisquen a tenir accidents greus?**

Tothom les utilitza. Les agències et preparen el vol, un cuiner, el camp base, etc. No pots anar per la teva banda. S'han de demanar uns permisos per accedir a la zona. Al que ens referim nosaltres a expedicions comercials és amb guies, sherpes.. Aquest tipus d'expedició no és la que utilitzo jo. No utilitzo guia.

Quan la gent utilitza aquest tipus de expedicions desnaturalitza la muntanya, no em sembla bé. Però si es pot fer al Mont Blanc per exemple, a l'Everest i a qualsevol altre lloc del planeta també. Evidentment cadascú és lliure d'anar a la muntanya com vulgui. Però s'haurà de regular alguna vegada. S'ha de decidir qui pot anar i qui no pot anar. Que hi hagi un mínim currículum crec que és necessari per fer segons quines coses.

Hi ha algun cas en particular que no té ni idea de muntanya, però normalment la gent que hi va allà és perquè ja té una experiència. No es gastarien 60000 euros perquè l'atzar els hi diguin si pujaran o no.

- **Això de les expedicions comercials, es podria comparar amb la gent que fa excursions o vies que estan per sobre del seu nivell i que després han de demanar rescats de muntanya perquè no aconsegueixen completar la ruta?**

No, això no sol passar. Hi ha gent més valenta i més llençada, però en general la gent no és *tonta* i té un cert respecte. El que si que hi ha a vegades és un cert desconeixement que a vegades vas amb una idea del que vas a fer que al final resulta que no era el que t'esperaves.

- **T'has sentit mai egoista? En el sentit que deixes enrere moltes persones per tal de fer una activitat que a tu t'agrada, tenint en compte el risc que això comporta.**

Si. Tots som una mica egoistes, però com he dit anteriorment no podem permetre que això ens faci perdre el món. Tots volem defensar la nostra integritat personal però s'ha de prendre mesures.

Respecte a l'egoisme de voler cim, estar clar. Jo no vaig allà perquè els meus companys facin cim i jo no, però a vegades s'ha de deixar de ser egoista i no

fer bogeries. Al final, l'important en la vida és mesurar les coses, que no t'acabin obsessionar.

- **Tens pensada la ruta per pujar a l'Everest?**

Si, per la banda del Tibet. No m'he buscar una ruta més fàcil. Vaig per l'aresta nord perquè em fa il·lusió. També és menys perillosa que la aresta sud, vull estar més tranquil.

- **Quan faràs l'ascensió?**

A la primavera del 2017.



Entrevista a Mia Carol (corredor i elit d'ultratrails a nivell mundial)

- **Com et vas iniciar en el món de les curses de muntanya?**

M'agradava molt l'alpinisme i em calia més fons per poder encadenar varis 3000 del Pirineu, o segons quines rutes dels Alps, la qual cosa m'obligava a córrer i ho feia amb varis amics. Un d'ells que és bomber, un dia em va dir que perquè no feia curses i la veritat és que no m'hi veia, em donava la sensació que no servia, i al pocs dies em va dir que ja tenia dorsal pagat per la cursa dels bombers de Vic (que és de muntanya), el cert és que em va costar anar-hi però un cop allà vaig gaudir molt i amb un resultat de més de la meitat per endavant, a partir d'aquí va ser una cosa rere l'altre.

- **La muntanya humanitza o generalment és una representació directa de la nostra societat?**

Crec que si que humanitza, que a molta gent li aniria bé anar-hi i conèixer l'essència de la mateixa, però en cap cas és una representació de la nostra societat, la nostra societat és massa urbanita.

- **Com et prens tu les curses? De manera més lúdica o merament competitiva? C**

Competitiva, no ser què em passa que quan em poso un dorsal m'entra una competitivitat molt bèstia, però sana, si cal ajudar a un competidor no en dubto ni un segon. Algunes vegades vaig a una cursa com a entrenament per tenir espurna per d'altres de més llargues. Si que he recorregut algunes curses de manera lúdica però sense gent per gaudir del lloc i l'entorn.

- **Tu has viscut la cara bona i la dolenta de la muntanya. Sabent com és, creus que tothom està preparat o capacitat per anar-hi? Acotant una mica més a la teva modalitat esportiva, creus que qualsevol persona podria córrer una ultra? (amb entrenament previ)**

No tothom està ni preparat ni capacitat per anar a la muntanya, sovint ni a fer una caminada per segons quins llocs. Però si que crec que qualsevol persona podria córrer una ultra de muntanya, indubtablement abans caldria un procés llarg d'entrenament i anar passant de curses de més a menys distància, i seria també imprescindible un aprenentatge del què és o representa la muntanya en diferents terrenys a més dels canvis meteorològics.

- **Totes aquestes curses de llarga distància, són un negoci o realment tenen esperit? Penses el mateix de les curses més curtes?**

N'hi ha de tot tipus, amb i sense esperit, n'hi ha que tenen ja un sentit en el propi recorregut, d'altres en quelcom històric, d'altres en la pròpia competició o rivalitat pel nivell, ... però també n'hi ha moltes que són purament màrqueting, un negoci, ... i com no, la gran majoria són una barreja amb més o menys percentatge d'esperit.

- **Creus que fa bé la gent que surt a la muntanya a fer rutes per sobre de les seves expectatives i que si han de demanar rescat, no els importa?**

Poc o molt, tots algun cop o altre busquem superar-nos, i poc o molt ratllem els nostres límits, i això ens situa a tenir punts de manca d'ajuda. Però crec que si malgrat això, coneixes bé el medi, vas mínimament equipat, i prens una sèrie de precaucions, es podria donar el cas però sinó hi ha un accident de mala sort difícilment et caldrà. El què passa actualment és que no hi ha consciència del què representa la muntanya, això provoca més accidents i pèrdues que mai sobretot per desconeixement, i al mateix temps hi ha la seguretat de què si et passa quelcom sigui on sigui et venen a recollir, i que quelcom potser el simple fet d'haver-te perdut, quan en realitat per exemple tens una casa a la vista o estàs en una pista o sender amb marques i fites, de dia i pots caminar. Allò tant típic de l'ús i l'abús.

- **Quan surts a la muntanya, què busques?**

Gaudir de mil i una formes; del clima, del terreny, de la combinació de les dues, del paisatge, dels animals, de la ruta, dels amics però també de la solitud, de l'entreno,... simplement gaudir.

- **Creus que el medi natural està massificat? En cas afirmatiu, creus que la divulgació d'imatges a les xarxes en podria ser la culpable?**

Massificat ho està el món en si, hi ha molta muntanya massificada però també molta de buida, fins i tot al costat de rutes massificades hi ha camins que cal mantenir de poca gent que hi passa. La divulgació d'imatges a les xarxes ajuda a conèixer llocs, no crec que sigui dolenta, en tot cas la part dolenta en serà el mal us que en fem.

- **Per acabar... quin és el teu proper repte?**

Recuperar-me, he passat una lesió greu al tendó d'Aquil·les que ha calgut intervenció, i ara m'agrada pensar que ja estic a la meitat del procés de recuperació i inici d'entrenaments, llavors... tinc moltíssimes idees al cap, crec que masses, que m'agraden masses coses.



Entrevista Andreu Simon (corredor local que ha guanyat diverses curses):

- **Quan vas començar a dedicar-te al trail? Per quin motiu?**

Vaig començar ara farà uns 7 anys. Havia jugat tota la vida a futbol però sempre m'havia agradat córrer i anar amb bici. Havia vist al meu pare sortir a córrer algun dia i suposo que per imitació, un dia vaig sortir a córrer i em va agradar. Va coincidir també en el moment en què em van detectar diabetis tipus 1. Volia demostrar-me a mi mateix que aquesta malaltia no em frenaria i que era capaç de superar aquesta adversitat. Des de llavors he anat coneixent gent que m'ha acompanyat en aquest camí fins avui, que córrer forma part del meu dia a dia.



- **Què diries que t'aporta la muntanya que no et dona l'asfalt?**

La muntanya em dona pau i tranquil·litat. M'agrada trobar-me sol, en aquesta soledat em trobo a mi mateix i m'encanta. La possibilitat de fer el que vull, quan vull i mentre practico el que m'agrada... és una sensació molt difícil d'explicar.

- **Creus que l'esport de muntanya està de moda?**

És una pregunta difícil de respondre. Vivim en un país amb un paisatge muntanyenc molt ric i variat. A Catalunya l'activitat en aquest medi sempre ha estat ben viva. N'és un exemple l'any en que va aparèixer la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya... Tot i així penso que en els darrers anys ens hi hem evocat de forma desmesurada.

- **La divulgació d'aquests esports a les xarxes, pot ser la causant d'aquesta moda?**

Totalment. Les xarxes socials han donat veu a les activitats que es fan al medi natural i per tant, han acostat aquesta pràctica a molta més gent que abans veia la muntanya com un impossible.

- **T'agrada que cada cop més i més gent vagi a la muntanya o ho veus un aspecte negatiu?**

Veig molt negatiu el poc respecte que hi ha. A més volum de gent, més possibilitat d'erosió, contaminació i degeneració. Fa molt temps que penso que cal buscar la manera d'equilibrar la nostra activitat amb la vida de la natura.

- **És el mateix l'Andreu que entrena que l'Andreu que competeix?**

Sí. M'agrada fer esport però sobretot em sento lliure i sóc feliç corrent. Puc estar dies sense pensar amb curses, simplement sortint a córrer o amb bici. No m'agrada dir que entreno. M'agrada posar-me reptes. Quan surto a córrer sempre m'agrada posar-me algun petit objectiu i aquests són els que em porten a competir.

- **En aquests últims anys l'índex de participació a les curses de muntanya ha augmentat moltíssim. Creus que això li treu emoció a aquests esdeveniments esportius?**

Depèn del que busquem. Si busquem qualitat i nivell atlètic, veure un calendari tant dispers i gran fa desvirtuar el nostre esport ja que és molt difícil concentrar a grans corredors/es en una mateixa prova. El fet de tenir aquest calendari però, fa que les organitzacions hagin de buscar noves fórmules per atraure a més corredors i per tant, han de millorar la seva cursa per fer-la més espectacular i emocionant.

- **Sents que formes part de l'elit del país?**

No. Penso que hi ha molta gent que competeix al meu nivell. Com deia abans, fins que no unifiquem un calendari, no podem veure on és el nivell de cadascú. No m'agrada posar similis amb el futbol, però sabem que el Barça pot ser el millor equip d'Europa perquè pot guanyar la Champions. Si durant un mateix any hi hagués 3 copes d'Europa...

- **Fent referència als corredors de muntanya de manera general, creus que corren per pròpia satisfacció i gratitud o bé aspiren a ser “Kilians”?**

Tothom té els seus referents però penso que la gent córrer perquè els omple.

Espero i desitjo que no només corrin per aspirar a ser els nous Kilians. És únic i cal admirar el que fa i ha fet però sense oblidar-se que ho ha gaudit cada dia.

- **Com veus les generacions més joves que puguen? Segueixen una corrent o realment gaudeixen del que fan?**

Cada dia hi ha més joves que practiquen aquest esport. És un esport ple de valors que et fan madurar interiorment. Aquesta maduració t'hauria de permetre aprendre a gaudir del que fas i entendre els motius pels quals ho fas.

- **T'agrada transmetre als més petits els valors d'aquest esport?**

Si! M'agrada poder compartir el que m'apassiona. Jo ho gaudeixo i penso que tothom pot fer-ho.

- **Quin és el teu somni com a esportista?**

Continuar vivint experiències com les que he pogut viure fins ara. Somio en viatjar, en conèixer món tot fent esport, sobretot corrents. Vull viure i compartir amb la gent que estimo aventures a la muntanya fent l'esport que més m'agrada.

- **Hi ha el mateix respecte cap a la natura ara que fa uns quants anys o ara es mira amb uns altres ulls?**

Malauradament no. Quan era petit jugava amb el meu pare a portar les butxaques algun plàstic o paper que trobéssim per la muntanya. Recordo que hi havia dies que teníem feina a trobar-ne algun. Ara... hi hauria dies que no tinc més lloc a les butxaques!

- **Coneixes bé les muntanyes i l'esport. Creus que qualsevol persona està capacitada per anar-hi?**

Anar-hi si, sempre amb cap i seny. Cal ser conscients de les nostres possibilitats.

La muntanya pot ser molt perillosa ja sigui corrent, caminant, escalant o passejant.

- **Què és el que et transmet la muntanya?**

Pau, tranquil·litat, solitud, silenci.

- **Les curses... són cosa de negoci o tenen significat?**

Van començar amb un significat clar. Ser capaços de recórrer amb el mínim temps possible una muntanya. Pujar i baixar un pic el més ràpid possible. Com a tot arreu, hi ha qui especula i d'això n'ha fet un negoci. La culpa la tenim tots, és la llei de la oferta i la demanda...

- **A dia d'avui, quina és la teva cursa preferida o la que et porta més bons records?**

Sóc un enamorat de Montserrat i La cursa de l'Alba té un circuit que em sento molt identificat.

- **Últimament moltes persones tenen la creença que si no fas una ultra marató no ets ningú. Què en penses? Tu tens en ment fer-ne alguna?**

Penso que des de sempre, qui ha volgut córrer una marató abans havia fet una cursa de 10km, una mitja marató i després feia el salt a la marató. Aquest procés s'ha perdut amb les curses de muntanya. Les curses de muntanya tenen un ritme molt més anàrquic i per tant, el component atlètic perd força. Si que tinc ganes de provar-me algun dia a una cursa més llarga però quan el cap m'ho demani. Siestic bé fent sortides de 1h-2h i ni el cos ni el cap em demana fer més, no en faré!

- **Per a quin proper repte enfoques els teus entrenaments?**

He estat una temporada bastant desconnectat. Ara prefereixo córrer pel gust de córrer, pel que m'aporto. Amb la meva parella anirem uns dies a Eivissa i allà faré una marató. Els meus reptes van força encarats amb el meu dia a dia.

- **-En una sola paraula, què busques quan corres?**

AutoConnexió.

