

# De les travesses de muntanya als senders accessibles



**Montse Rollán Espunyes**  
Representant del Grup d'Accessibilitat d'ASPID a l'Alt Pirineu i Aran



Montse Rollán

Els meus primers records relacionats amb caminar per la natura es remunten als set o vuit anys, durant les sortides amb els pares pel que ara es denomina el Parc Natural del Saja Besaya (a Cantàbria). Llavors era un lloc pràcticament verge i no recordo haver coincidit amb gaires persones en les nostres estades allà.

Practicàvem l'acampada lliure i els pares ens deixaven certa llibertat per moure'ns. El meu germà i jo fèiem petites incursions per les rodalies: envoltats de bedolls i falgueres, ens endinsàvem pels camins fins que ja no intuïem la proximitat de la zona d'acampada, moment en què desfèiem el camí. Anàvem a banyar-nos al riu Argoza: ens deixàvem endur pel corrent sobre uns tobogans naturals per acabar submergint-nos en una gran tolla. Recordo com empaitàvem granotes i caçàvem grills —que tot seguit tornàvem a deixar en llibertat—, com ens embadalíem observant el pas lent i bonhomios de les vaques tudanques al ritme del batallar de les esquelles i com miràvem el cel estrellat a l'escalfor de la foguera abans d'anar a dormir.

Més endavant van arribar les sortides a l'alta muntanya. Me'n venen a la memòria dues, encara amb els pares: un cap de setmana al refugi d'Airoto, en què ens vam despertar amb els entorns ben enfarinats un final d'estiu, i l'ascensió als estanys de Gémena, on vam acampar una nit de tempesta que semblava que havíem de sortir volant amb la tenda de campanya. Érem jovenets, entre 12 i 15 anys, però les sortides ja eren més exigents —pel desnivell i la distància— i posaven a prova la nostra inexperiència i ens feien sentir veritables exploradors.



Montse Rollán

De més gran la muntanya es va convertir en una afició habitual i els amics van substituir els pares. La joventut ens feia trescar per les muntanyes i anar al trot sense prestar gaire atenció al paisatge. La qüestió era anar amunt. L'escalada em va apropar a cims més exigents tècnicament i més tard vaig descobrir l'esquí de muntanya i de fons, que em permetien gaudir de l'entorn també a l'hivern.

No va ser fins anys més tard que vaig aprendre a gaudir de la muntanya de manera més introspectiva i serena. Recordo un any que preparava oposicions i necessitava desconnectar, motiu pel qual vaig decidir fer una travessa de quatre dies pel Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Tot i que ja tenia 27 anys, era la primera vegada que anava sola a la muntanya. Faria nit en refugis, la qual cosa em permetria no haver d'anar gaire carregada: una mica de roba d'abric, el sac de dormir, una petita farmaciola, cantimplora, brúixola, mapa i quatre ganyips per fer passar la gana fins a arribar al refugi i fer un àpat més reconfortant.

Coneixia bé la zona, però era la primera vegada que lligava els itineraris, així que tenia especial cura de no badar i no perdre les fites. Feia algun pic senzill pel camí. El fet de no tenir ningú amb qui conversar em permetia prendre més consciència de l'entorn. A les collades parava, estenia el mapa i observava el paisatge intentant identificar tot allò

**A la muntanya em sentia gran i poderosa, però alhora petita i vulnerable**

que la vista podia abastar. Recordo una sensació ambivalent: d'una banda, sentir-me gran i poderosa per haver arribat fins allà dalt pels meus propis mitjans i tenir el convenciment que caminant podria arribar allà on volgués i, al mateix temps, sentir-me petita i vulnerable enmig d'aquella immensitat. Tot plegat, una experiència reconfortant i reveladora.

### Des de llavors el meu cervell dona ordres als braços per propulsar una cadira de rodes

Un acte tan aparentment senzill com caminar implica un procés neurològic complex: el cervell dona ordres a les cames a través de la medul·la espinal per tal de coordinar-ne el moviment. Als 31 anys vaig patir un accident i, des de llavors, el meu cervell dona ordres als meus braços per propulsar una cadira de rodes.

L'adaptació a la nova situació va ser progressiva, però el més complicat va ser trobar la manera de continuar gaudint de la muntanya. Els primers quatre o cinc anys després de la lesió era incapaç de veure reportatges de muntanya o de llegir-ne res relacionat. No podia sofrir la sensació d'impotència que em generava el fet de ser conscient que mai més podria tornar a pujar un cim o fer una travessa.

De mica en mica, m'he anat reconciliant amb aquesta pèrdua. Ja no puc fer llargues distàncies ni itineraris amb gaire desnivell, així que he substituït les travesses d'alta muntanya per vies verdes, senders accessibles, pistes forestals o carreteres secundàries en cotes més baixes, que també em permeten gaudir d'entorns naturals. Algunes ajudes tècniques, com una tercera roda o les *handbikes*, m'han permès ampliar horitzons i m'han facilitat l'accés a indrets amb paviment irregular i fer desplaçaments més llargs.

De vegades utilitzo aquestes sortides com un mitjà per mantenir-me en forma i gaudir de la sensació de fatiga. D'altres, simplement busco connectar amb la natura i netejar l'esperit fent una pràctica més pausada i contemplativa. En aquest sentit, l'afició a l'ornitologia m'ajuda. L'esquí de muntanya i de fons s'han transformat en esquí alpí adaptat.

Encara busco atansar-me tant com puc a la muntanya i la mirada se m'enfila amunt, amunt... cercant els cims que, malgrat ser-me inabastables, sempre m'acompanyen. I ara puc fer meves les paraules de Henry David Thoreau quan diu: «hi ha moments en què tota l'ansietat i l'esforç acumulats s'apaivaguen en la infinita indolència i el repòs de la natura».

**Vies verdes,  
senders accessibles  
i pistes forestals  
també em permeten  
gaudir de la natura**

