



CORRIOL

desembre 2013

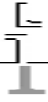
Núm. 171

**Bones
Festes**

i



**BON
ANY
2014**



index

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Activitats Previstes.
- 5.- Notes CES i altres.
- 6.- Equip de Curses i Marxes.
- 8.- Espeleologia.
- 10.- Animal.
- 12.- Llicències Federatives.
- 14.- Escalada.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Opinió.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Cuina.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-170.
- 23.- Sudokus.

Edita: CENTRE EXCURSIONISTA DEL SOLSONÈS

Adherit a la FEEC.

Casal de Cultura, Despatx 3

25280 - SOLSONA

www.centreexcursionistasolsones.org

e-mail: cexsolsones@gmail.com



Dipòsit Legal: L-361-1993



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**



Aquest Corriol és l'últim de l'any 2013 i això és com la porta del 2014. Fa dies que sentim a parlar molt d'aquest any com a punt d'inflexió de la societat catalana. Durant aquests 365 dies s'haurà de donar com a finiquitat el procés cap a la independència, per a bé o per a mal.

En aquest procés la societat va fent passes per adaptar-se a una nova situació i el món de l'excursionisme no ha estat aliè a tot aquest rebombori. No oblidem que l'àmbit de la muntanya era un petit oasi de llibertat on es podia expressar la catalanitat de la gent sense por, durant moltes dècades, en què parlar d'aquest tema era bastant perillós.

Així, per exemple, molts Centres vam pujar una estelada el dia 11 de setembre a molts cims del País dins de la campanya #esteladesalcims. A nivell de Federació s'ha creat una àrea de Transició Nacional on es treballa per la defensa dels drets nacionals i per la consolidació de l'estructura i per la representació esportiva del país.

També dins de l'ordre del dia de l'última Assemblea diversoss clubs van incorporar un punt referent a la desvinculació de la FEDME i així tenir una Federació pròpia dins d'un Estat Català. w

Per tant estem a punt d'encetar un any ple de noves esperances i ambicions, i per això "si algú es mou és perquè alguna cosa es cou!!!!"

Bon Any 2014



activitats previstes

MUNTANYA:

desembre 26 **PESSEBRE AL PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES.**
amb esquís, raquetes, a peu,... dependrà del temps.
La sortida a les 8 a la freixera.

gener 19/20 - **Cap de setmana a la neu.** Ens allotjarem a Llo a la
Cerdanya francesa costarà uns 40€ sopar, dormir i esmorzar.
Places limitades i cal apuntar-se (Alba: 636855371)

febrer 15 - Sortida nocturna amb el Grup de Natura del Solsonès.

DUES TRACES:

desembre 22 - **Puig de Pastuira** (Ripollès) 2.675 m.

gener 12 - **Puyvalador-Pla Bernat** (Capcir) 2.436 m.

25/26 - **Travessa Vallter-Mentet-Vallter** (Ripollès-Conflent)

Febrer 9 - **Pic de Pessons+Montmalús** (Andorra) 2.864/2.782 m.

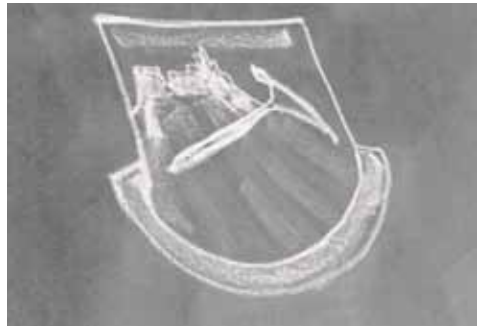
22/23 - **Tuca de Pomero** (Artiga de Lin - Val d'Aran) 2.699 m.

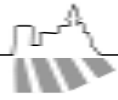
març 8/9 - **Montsent de Pallars** (Vall Fosca) 2.883 m.

22/23 - **Tendeñera** pel Valle de Otal (Bujaruelo) 2.853 m.

ASSEMBLEA:

gener 24 - Assemblée General de Socis.





- Portarem el pessebre al Pedró dels Quatre Batlles el dia de Sant Esteve. La sortida serà a les 8 del matí de la freixera.
- Enguany, també participem al concurs de pessebres. Està exposat a l'aparador de la perruqueria R. Camps al carrer Llobera. El pessebre l'ha fet la Rosa Camps.
- Per comprar tiquets amb descompte al Port del Comte ho heu de fer amb el carnet de soci.
- Aquestes festes celebren-ho amb cava i aprofiteu l'oferta de 50 € la caixa de 12 ampolles de cava de la Caminada.
- Els que vulgueu treure la targeta de Federat i fer el pagament amb efectiu, el local del CES estarà obert els dies 13, 16, 17, 20 i 27 de desembre. A partir del 28 de desembre el pagament serà a través de transferència bancària (podeu trobar les instruccions al web). A les pàgines 12-13 d'aquest Corriol hi ha el quadre de llicències.
- El passat dia 29 de novembre es va celebrar la Nit de l'Esportista. La Mavi Gil i Rafart i el Sergi Brau i Villaró van ser guardonats com a esportistes d'Alt Nivell.
- L'Assemblea Ordinària de socis, serà el divendres dia 24 de gener de 2014. Properament enviarem la convocatòria.
- Tots els socis que estiguin al corrent de pagament el proper dia 31 de desembre, jugaran la quantitat de 0,30 cts.d'Euro als números 33194 / 38757 / 46425 de la Grossa de Cap d'any.
- Adjuntem el carnet de soci per l'any 2014.
- S'ha iniciat una campanya de col·laboracions per a la rehabilitació del xalet-refugi dels Rasos de Peguera, per més informació www.centreexcursionistamontserrat.cat
- Adjuntem full informatiu sobre un nou servei als Clubs per la millora de la salut i el rendiment dels seus esportistes que ofereix el Centre d'esport i Salut Espaigua.





equip de curses i marxes

Aquest trimestre, els nostres atletes de l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès han participat en moltes curses i competicions, i tots ells han obtingut molt bons resultats, a continuació en fem un resum dels més importants:

A la V edició de la Ultra Cavalls del Vent 2013, cursa d'ultra resistència en muntanya que passa per la mítica travessa dels vuit refugis del Parc Natural del Cadí Moixeró, amb un total de 100 kilòmetres i 6.670 metres de desnivell positiu, hi va participar l'atleta Efred Llobet qui va fer un molt bon paper aconseguint un magnífic temps de 18:28:30 col.locant-se 246 de la general i 160 de la seva categoria.

La Lliga Yeti 2013 que ja és el segon any que es realitza, consta de 3 curses que van tenir lloc per petites poblacions de l'Anoia: Hivernal de l'Espelt, Senyora de Tous i Santa Càndia. Són curses de 15 a 20km amb força desnivell però dissortat per paratges molt bonics. Dels nostres atletes hi van participar el Jordi Masdenpinós, Jordi Rodriguez, David Planes, Xavier Aubarell, Pep Garcia, Javier Gonzalez i Mavi Gil. De la Lliga el Jordi Masdenpinós va quedar 10è de la seva categoria i la Mavi Gil va finalitzar en 1ª posició fèmines, els altres corredors no van seguir tota la lliga.

6

El Campionat Maqui 2013, que cada any segueixen gran part dels nostres corredors, aquest any constava de 4 curses: Bellrance (Cabrianes), Tossals (Espunyola), Maqui series (Espunyola) i l'Ultim Maqui (Olvan), totes elles pensades per gaudir dels entorns del Bages i Berguedà, amb traçats molt divertits i no massa tècnics amb unes distàncies de 15 a 20km.



En representació de l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès han seguit totes, o gairebé totes, les curses del Campionat Jordi Masdenpinós, Valentí Sala, Josep Codina, Jordi Rodriguez, David Planes, Xavier Aubarell, Efred Llobet, Pep Garcia, i Mavi Gil. El Jordi Masdenpinós, com ja és tradició, va venir a totes les curses amb bicicleta, per entrenar-se pels triatlons i Ironmans. En Jordi va participar a principis d'octubre al seu primer Ironman, creuava la línia de meta en 11 hores 45 minuts i, després de recuperar l'alè, ja es va proposar fer un segon Ironman i seguir entrenant amb aquest objectiu.

La Mavi Gil i el Sergi Brau aquesta temporada han seguit la Copa Catalana de Kilòmetre Vertical, que ha constat de 3 proves: el Vertical Quiri, La Cuita al Sol i el Vertical Cabanera. El Sergi ha finalitzat la Copa en 2^a posició de la categoria júnior, i la Mavi en 1^a posició femenina.



La Mavi també ha seguit la Copa Catalana de Curses de Muntanya, que ha constat de 4 proves: Cursa Mossos d'Esquadra-St Amand, Pujada al Montsià, Marató de Muntanya de Catalunya i Cursa de Muntanya Castell de

Burriac. Finalment, tot i que va estar molt ajustat fins ben just a últim moment, la Mavi ha acabat la Copa en 4^a posició femenina.

En el Campionat de Catalunya de Curses de Muntanya que aquest any va tenir lloc al Taga, la Mavi es va posicionar en 4^a posició també.

Aquest desembre ha començat un altre circuit que també segueixen molts dels nostres atletes, el Circuit ARCS 2013, que consta de 5 curses de Muntanya a les poblacions d'Aguilar de Segarra, St Joan de Vilatorrada, St Vicenç de Castellet, Súria i Callús. Conjunt de curses de petit format (10-15 km) però amb traçats força tècnics per corriols de muntanya.



RUTA ESPELEOLÒGICA PER LA MORRERA DEL PORT DEL COMTE

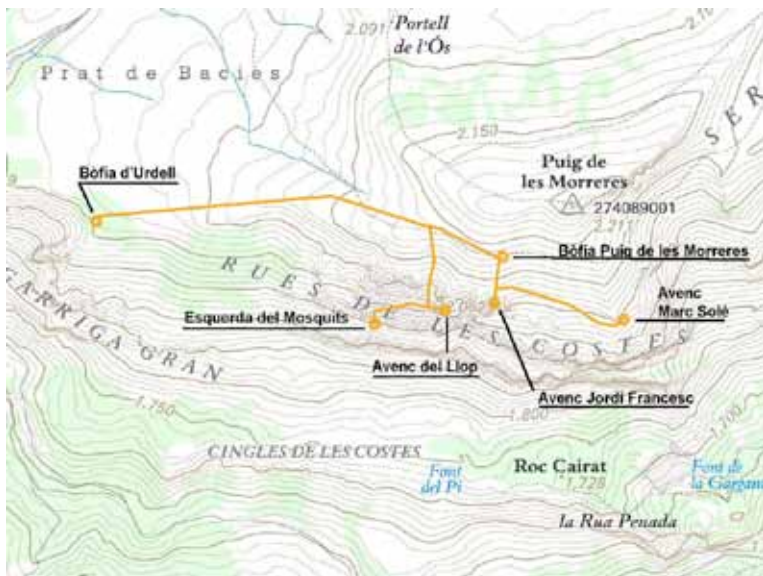
Partirem del Port del Comte, xalet del pla de Bacies. Caminarem en direcció sud-est, primer baixant suaument, travessarem la torrentera i després començarem a pujar suaument en direcció a la capçalera del torrent d'Urdell. Trobarem alguns exemplars de pi negre monumentals. Un cop aquí, baixarem una mica pel mig del bosc a prop del cingle, trobarem unes marques de pintura vermella, d'un corriol.

Al costat del corriol trobarem la bòfia d'Urdell o Cova del Drap (2.018m). Es tracta d'una petita dolina ovalada, d'uns 5m de profunditat i uns 3m de diàmetre a la base, sense cap interès espeleològic.

Tornarem a pujar fins al prat de Bacies i pujarem per la dreta en direcció nord-est, primer per un terreny herbat. Poc a poc guanyarem alçada fins arribar a un petit collet amb una caseta de telecomunicacions (2.130m). Si baixem per aquesta gran pala, en direcció sud, en forma d'embut, sortirem a una feixa amb pendent passant per una ampla canal amb tartera. Girant cap a l'esquerra en direcció est, a uns 50m al peu de la paret calcària, trobarem l'avenc del Llop (2.010m). Destacarem que s'hi va trobar un niu de Gralles de bec vermell, i a partir d'aquell dia mai més no se n'hi han vist. Encara hi trobarem la placa d'acer inoxidable que es va posar a sobre mateix. Té una profunditat màxima d'uns 10m i un recorregut d'uns 50m aproximadament. Va ser explorada per primer cop l'any 1984 per l'equip de ERS del C.E.S.

Un cop en aquesta feixa marxem en direcció oest uns 200m i baixem per una canal amb molta precaució i passarem pel costat de "l'Esquerda dels Mosquits" (1.950m). Petita esquerra d'un gran bloc de roca, plena de mosquits. No té cap interès espeleològic.

Tornarem a pujar fins la caseta i continuarem en direcció est per un corriol ben marcat. Al cap de 100m de recorregut, a sota del corriol, a uns 2m i al costat d'un pi, trobarem la Bòfia del Puig de les Morreres (2.135m). És un petit avenc d'uns 9m de profunditat i un recorregut de 34m.



A partir d'aquí, si baixem en direcció sud, primer per la pala i després entrant en els pins, una petita tartera, banda esquerra, arribarem a l'avenc de Jordi Francesc (2.048m), situat a l'esquerra al peu de la paret de la roca calcària amb dos forats d'entrada i amb una profunditat de 15m, encara que l'avenc continua per un pas molt estret amb un pendent suau. En aquest avenc s'hi van trobar dos cranis de Cabirol. Una marca de pintura verda a la paret ens servirà d'orientació per trobar-la. Tornarem a pujar fins al corriol.

Continuarem pel corriol fins a la carena dels dos vessants, la del Segre i la del Cardener. Baixarem per la carena, primer amb un pendent suau, passant per dos petits esperons esglaonats fins arribar a un gran esperó de roca amb un pi a sobre. El superarem millor per l'esquerra, baixant amb precaució ja que el pendent és més fort. Trobarem dos esperons més avall.

A l'esperó de l'esquerra amb un pi a sobre hi trobarem l'avenc de Marc Solé (2.073m) d'una profunditat de 10m. Realment es tracta d'una estreta i profunda esquerda amb una inclinació d'un 30% cap al sud, que al final és impracticable.

Salvador Codina



La grua comú(*Grusgrus*)

Aquesta vegada, i sense que serveixi de precedent, parlarem d'una au que, possiblement molts de vosaltres no haureu vist mai de prop, però de sí de lluny i que no viu entre nosaltres. M'explicaré:

No heu observat mai, mirant el cel, per la comarca, unes formacions en forma d' V, volant molt alt durant el mes de novembre? Doncs aquestes formacions quasi militars són grues comunes que baixen del nord d' Europa i se'n van a hivernar a la part sud-oest de la península.

Volem parlar una mica de la grua perquè, a part de tenir una biologia i un comportament curiosos, enguany, degut als forts vents del mes passat han aparegut nombrosos grups pels voltants de Solsona i segurament per altres indrets de la comarca.

Durant l'hivern s'ajunten en grups nombrosos i des del nord d' Europa fan un viatge sense escala fins als seus quarters d'hivernada. Això representa un viatge de mils de quilòmetres i un dispendi energètic molt important.

Però per què fan aquest viatge tan llarg? I per què no es queden a la península i s'estalvien el viatge de tornada? En principi, ja hem dit que crien a la part nord d' Europa i aquesta zona, ja a mitjans de tardor, queda coberta de neu fins a la primavera i, per tant, impossibilita l'alimentació d'aquestes aus que tenen una dieta vegetariana.

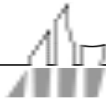
La segona pregunta la contestaríem dient que les grues, com totes les espècies animals, intenten perpetuar-se de la millor manera possible. Si es quedessin aquí, tindrien molta competència d'altres espècies properes com cigonyes i bernats pescaires i amb la presència de nombrosos depredadors naturals, a part de l'home.

Els val més la pena anar a les zones pantanoses del nord on no hi ha pràcticament enemics i on a l' estiu hi ha una explosió de vida que els permet alimentar fàcilment les seves cries a base d' insectes, rèptils, peixos i amfibis.

Per tant, la conclusió és ben lògica: les grues tornen perquè al cap i a la fi la probabilitat de supervivència de la propera generació és molt més important que l'immens esforç i el desgast que representa aquest llarg viatge.



24
XII-2013



Llicències federatives

PLA DE LLICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEFC - 2014					
SUB-18 (17 anys)					
MAJORS (a partir de 18 anys)					
A	B	C	D	E	
COBERTURES					
Responsabilitat Civil					
Despeses mèdiques: Màxim anual de 160.000 €					
- Centres concertats		il·limitades	il·limitades	il·limitades	
- Centres no concertats a Espanya		600,00 €	1.500,00 €	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		6.015,00 €	6.015,00 €	6.015,00 €	6.015,00 €
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		12.025,00 €	12.025,00 €	12.025,00 €	12.025,00 €
Despeses de rescat		6.000,00 €	9.000,00 €	12.000,00 €	24.040,48 €
Competicions pròpies de la FEFC (Segons la Llei de l'Esport i Decret 849/1993)					
ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA					
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.	Excursionisme (1)		Les de la B més:		Les de la D més:
	Senderisme (1) Marxes (1) Campaments (2)		Alpinisme Alta muntanya Bicicleta de muntanya Cantròs Campaments d'igllús Curses per muntanya Descens d'engorjats Escalada Espelologia Raquetes de neu Duatló per muntanya Vies ferrades		Esquí de muntanya Esquí alpi (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Raids de muntanya Surf de neu Surf de muntanya
	(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 7.000 m.	
PUBLICACIONS: Revista Vèrtex					
NO	SI	SI	SI	SI	SI
FEFC	FEFC	FEFC	FEFC	FEFC	FEFC
29,90 €	42,40 €	75,70 €	111,70 €	NO	NO
44,80 €	57,30 €	90,60 €	126,60 €	438,80 €	438,80 €
PREUS ANUALS AMB HABILITACIÓ FEDME					
SUB-18 (17 anys)	+ 5,60 €	35,50 €	48,00 €	117,30 €	NO
MAJORS de 18 anys	+ 11,40 €	56,20 €	68,70 €	138,00 €	450,20 €

PLA DE LICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2014				
SUB-14 (fins els 13 anys)		SUB-17 (de 14 a 16 anys)		
C	D	C	D	D
COBERTURES				
Responsabilitat Civil	150.000,00 € (màxim anual 300.000,00 €)			
Despeses mèdiques	il·limitades fins la capacitat màxima de la pòlissa			
-Centres concertats	1.500 € només assistència d'urgència les primeres 24 h.			
-Centres no concertats a Espanya	6.015,00 €	6.015,00 €	6.015,00 €	18.030,36 €
-Centres a l'estranger	18.030,36 €	6.015,00 €		
Mort per accident	1.803,04 €			
Mort accidental per causa no directa	3.005,06 €			
Reparació	12.025,00 €			
Invalidesa	NO	NO	NO	12.000,00 €
Despeses de rescat i recerca	Catalanes i Internacionals			
Competicions pròpies de la FEEC (segons Llei de l'Esport: Decret 889/1993)				
ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA				
Excursionisme, Senderisme Campaments, Marxes Alpinisme, Alta muntanya, Escalada, Caniròs, Descens d'engorjats Campaments d'iglus Bicicleta de muntanya Curses per muntanya Espeleologia Raquetes de Neu Duatló de muntanya Vies ferrades	Les de la C.Sub-14 més: Esquí de muntanya Esquí alpi (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Raids de muntanya surf de neu Raids de muntanya	Excursionisme, Senderisme Campaments, Marxes Alpinisme, Alta muntanya, Escalada, Caniròs, Descens d'engorjats Campaments d'iglus Bicicleta de muntanya Curses per muntanya Espeleologia Raquetes de Neu Duatló de muntanya Vies ferrades	Les de la C.Sub-17 més: Esquí de muntanya Esquí alpi (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Raids de muntanya Surf de neu Raids de muntanya	
ÀMBIT GEOGRÀFIC DE L'ASSEGURANÇA				
Espanya Pirineus francesos Andorra i Portugal	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més de 7.000 m.	Espanya Pirineus francesos Andorra i Portugal	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més de 7.000 m.	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més de 7.000 m.
PUBLICACIONS: Revista Vèrtex				
NO	NO	NO	NO	SI
FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC
10,15 €	31,15 €	13,40 €	46,90 €	
11,35 €	32,35 €	19,00 €	52,50 €	



Montsec d'Ares

Puntals d'Àger

Via:

Actius Tòxics

210m MD⁺

Oberta el 17 de Gener de 2013
per Lluís Alfonso i Lluís Parcerisa

Material: **Tascons, Friends** (fins C3) +
Aliens i cordinos

Via semiequipada i reunions equipades.

Roca bona en general i millorant amb l'alçada.

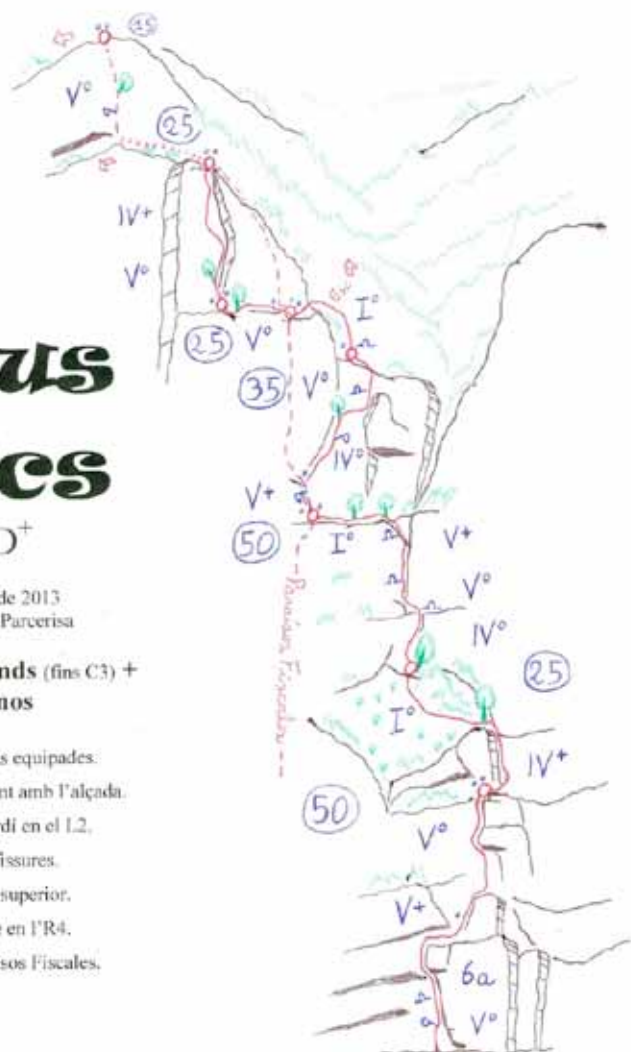
Herba en alguns punts i jardí en el L2.

Escalada de diedres i fissures.

Trams bonics en la part superior.

Possibilitat d'escapar-se en l'R4.

Aribuda al cim per la Paraisos Fiscales.





Capítol LXXIX: Euskadi (V) – Bilbao

Hem reservat Bilbao per a la darrera etapa en terres basques. Sortim d'hora de Durango, cap a la ciutat més gran d'Euskadi, autèntica capital econòmica del país, i l'àrea metropolitana on viuen 946.000 persones, la meitat de la població basca. La ciutat, nascuda a banda i banda de la **Ría de Nervión**, bull d'activitat, malgrat ser agost; malgrat això, acostumats al tragí de Barcelona, ho trobem força tranquil. Es d'hora, la gent entra i surt de bars i tabernes per esmorzar, repassar els diaris i comentar la jugada.

La nostra primera parada és a un dels indrets històrics de la ciutat, que ja té els dies comptats: **La Catedral**, l'estadi de San Mamés,



on juga l'Athletic Club. Fem una visita a unes instal·lacions que destil·len història i sentiment basc i atlètic per totes bandes, però que demanen a crits una renovació. De tota manera, visitant el museu, et sents transportat a les èpoques en què els bilbaïns treien **la Trainera** per celebrar els èxits de l'equip. Sortint de **La Catedral**, arribem a la plaza **Sagrado Corazón**, i d'allí a la **Ria de Bilbao**; ens atensem al rovell de l'ou de la ciutat: **la Universitat de Deusto**, **la Pasarela de Calatrava**, l'impactant pont de **Pedro Arrupe**, fins arribar possiblement al punt més modern i més turístic: el museu Guggenheim, una espectacular construcció revestida de titani, enmig d'una esplanada majestuosa, presidida per **Puppy**, un monumental gos fet amb flors multicolors. La visita val la pena, tant per l'espectacularitat de l'edifici com per la fantàstica col·lecció d'art que acull: Picasso, Matisse, Miró, Chagall, Kandinsky, Chillida...

Amb la intenció d'abandonar el cotxe i començar a gaudir del Bilbao dels vianants, arribem a la zona del **Arenal**, un passeig a la riba dreta de la **Ría**, a les portes del **Casco Viejo**. Aquí se'ns acumula la feina; davant nostre s'obre un panorama totalment diferent i ple d'encant: carrerons antics, amb locals de referència i tot un munt d'edificis històrics i emblemàtics, que et fan caminar mirant enlaire, amb el risc que això pot comportar per a la salut !



Comencem per l'església de **San Nicolás**, just davant del **Paseo del Arenal**, ja entrats al **Casco Viejo**, anem a la **Catedral de Santiago**, patró de Bilbao, que es troba en ple **Camino**, situada a la típica **Plazuela de Santiago**, envoltada d'edificis noucentistes. A partir d'aquí, hi ha la **Ruta de las Siete Calles**, que condueixen a la **Ría** i són el cor del nucli antic; passem pel **Palacio de la antigua Bolsa**, la curiosa i estreta calle del **Perro**, i arribem al **Mercado de la Rivera**, el més gran d'Europa,

just al costat de l'església de **San Anton**, gòtica, una estampa típica de Bilbao. De retorn cap a **El Arenal**, trobem la casa natal de **Miguel de Unamuno** i el **Teatro Arriaga**, neoclàssic-modernista, un dels edificis més notables de la ciutat, inspirat en l'Òpera de París. La ruta pel **Casco Viejo** pot concloure a la **Plaza Nueva**, una gran plaça porticada, amb 64 arcs, en la qual se celebren diversos mercats, entre els quals el de **Santo Tomàs**, per Nadal. No cal dir que un moment excel·lent per ser a la **Plaza Nueva**, als volts de migdia, és per dinar al **Víctor Montes**, un clàssic entre els restaurants bilbaïns, amb una bonica façana art-déco i un interior que manté l'estètica dels antics cafès. Es pot menjar pintxos o bé a la carta. Una recomanació: si hi aneu, demaneu taula al primer pis; tot i l'escala cargolada, estreta i dreta, la tranquil·litat i la calma no tenen preu!

Un cop refets, podeu optar per un tomb per l'eixample de la ciutat, amb edificis i indrets tan emblemàtics com la **Estación de Santander**, del 1898, amb una espectacular façana, o el **Kiosko de la Música**, que acull els concerts de la **Banda Municipal**, o els entorns de la **Gran Vía**, amb diversos bancs, el **Palacio Ibaigane** o el cèlebre **Café Iruña**, considera el més bonic de la ciutat, centre de reunions i celebracions especials. Un



altre lloc interessant és el **Metro**, nascut en ple renaixement urbanístic de la ciutat, projectat per Norman Foster,. L'interior és bàsicament funcional i sobri; el que el fa especial són les marquesines transparent i corbades, que han esdevingut una imatge típica de la capital.

Evidentment, el nostre passeig bilbaí ha estat ràpid i molt per sobre; però ens ha permès fer-nos una idea d'aquesta ciutat antiga i moderna a la vegada, capital econòmica i centre neuràlgic d'Euskadi, que t'acull amb la cordialitat i obertura pròpia dels bascos, i et convida a gaudir de cada racó, de cada local, de cada plat que degustes... La conclusió és que deixem feina per fer; així tindrem una excusa per a viure-la amb més calma i dedicació una altra vegada.

I aquí conclou el nostre periple basc; toca retorn a Durango, dormir, fer maletes i cap a casa. Després de tots aquests dies, marxem encara una mica més enamorats d'Euskadi. Tornarem !!

Zoriontsu Oporrak!!

CRO MANYÓ



EL FILL DEL FUSTER DE NATZARET

Al butlletí de desembre sembla que és adient que hi figuri un comentari nadalenc. Potser quan surti la publicació ja haurà passat el Nadal. És igual, diguem-ne alguna cosa.

L'Església, ja des d'unes setmanes abans de la Festa, ens va predicant el mateix guió: esperem la vinguda de Jesús. Preparem els camins del Senyor. Vindrà un Salvador a redimir-nos..., etc. Tota la vida he escoltat el mateix anunci de l'esdeveniment. I que hem d'estar contents perquè ve a endreçar-nos tan desgavell com tenim a la terra, i que serem més bona gent.

Jo no veig pas que s'hi conegui gran cosa, com a molt agafarem unes engrunes de bona voluntat degut a l'ambient que ens envolta i, diria, al reguitzell de cançons, si no se n'abusés. Molts dies pels altaveus ressonen tantes hores que quasi embafa. I l'endemà de Reis tornem a ser egoistes, envejosos, garrepes amb la fam de diners i trampes per arreplegar-los. L'infant ja ho veia a venir: "A l'hora de les postres es posarà a plorar".

Doncs bon Jesuset: No caldria que vinguéssiu cada any i en temps de fred. Us posem nuet en un porta, "destartalat", amb corrents d'aire, que podeu agafar una pulmonia. Tot plegat per tornar a tenir el mateix món, ben destarotat, farcit d'injustícies i disbarats. Potser ho fa que tractant-se d'un nadó, diem: Aquest nen, no ens pot pas posar multes, ni tampoc no ens pot enviar a la presó.

Si voleu tornar a venir, quedeu-vos més temps i que sigueu un home fet i amb empenta. Així podríeu actuar com en aquells temps en què vàreu ser a la terra, quan el nostre món va ser la vostra segona residència. Recordeu aquella vegada que vàreu entrar al temple i vàreu trobar una colla d'okupes del dia de mercat, i allà havien muntat les parades. Vós, fill del fuster, us vàreu empenyar i vàreu posar les taules de potes enlaire.

Van rodolar per terra les taronges, les mandarines, les pomes i les castanyes. Vàreu actuar amb mà dura. És que si no ho feu així, no us en sortireu, perquè no tenim remei, som sapastres de mena.



I tu, jugues en català?

Enguany el Consorci per a la Normalització Lingüística (CPNL) promou els jocs i les joguines en català a través de la campanya "I tu, jugues en català?", amb la voluntat que aquesta oferta sigui més coneguda pels consumidors i pugui fer créixer també la disposició dels fabricants a adaptar-se al mercat català.

Per donar visibilitat als jocs i les joguines que ja hi ha en català actualment, els establiments especialitzats poden adherir-se a aquesta campanya incloent un espai en els seus aparadors per fer-ne difusió. A més, a través de pàgines web, es facilita informació dels establiments col·laboradors i del contingut de la campanya per ampliar tant el nombre de clients interessats com l'oferta present als comerços.

"I tu, jugues en català?" complementa així les actuacions de sensibilització i promoció del lleure en català que pels volts de Nadal el CPNL adreça a escoles, ludoteques i comerços amb l'edició de cartes de reis i catàlegs de jocs en català. Tots aquests materials es poden consultar al web www.cpnl.cat/jocs/.





TIRAMISÚ DE TORRÓ

INGREDIENTS:(6 persones)

*per la crema

- 75 g torró xixona
- 1 cullerada de sucre
- 2 ous
- 250 g de mascarpone
- 6 melindros

*per l'almivar

- 50 g de sucre
- 20 ml aigua
- 1 raig moscatell



PREPARACIÓ:

Fem un almivar lleuger amb l'aigua, el sucre i el raig de moscatell. Ho reservem.

Muntem els rovells d'ou amb el sucre fins que doblin el seu volum. Tot seguit hi afegim el mascarpone, el torró ratllat i ho barregem bé. Muntem les clares a punt de neu i les incorporem a la massa anterior.

Remullem els melindros amb l'almivar i els posem al fons de les copes. Repartim la crema sobre els melindros i ho deixem a la nevera fins al moment de servir.

Mercè.





MUNTANYA:

17 de novembre - **Trencant de Ceuró-Serra Seca-Cambrils.**



RUTA DE L'ABAT OLIBA:

13 d'octubre - **Sant Joan - Camprodon (18,87 km.)**

9 i 10 de novembre - **Camprodon-Motlló-Basses de Puigsec-Coll d'Ares (26,04 km.).**



ALTRES:

13 d'octubre - **Fira de l'Esport**

26 i 27 d'octubre - **11a Caminada i Raid d'Orientació**



PROJECCIONS:

9 de novembre - **1a Exploració de l'Avenc Montserrat Ubac.**
per Montserrat Ubach.

16 de novembre - **92 dies al Pirineu** per Isaac Ferrés i Jordi Vilà.

23 de novembre - **Els meus 7 Cims** per Joan Clofent.

30 de novembre - **Downhill** per Lleïr Moreno, Eduard Torra i Arnau Juanco
Racons de Llatinoamèrica per Ana Sedano i Alba Carralero



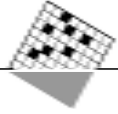
solució sudokus 170

NÚM.: 9 (DIFICULTAT MITJANA)

2	9	3	1	4	7	6	8	5
8	5	7	6	3	2	4	9	1
1	4	6	5	9	8	7	2	3
3	6	1	7	5	9	2	4	8
9	7	4	2	8	1	5	3	6
5	8	2	4	6	3	1	7	9
6	2	8	9	1	4	3	5	7
4	1	9	3	7	5	8	6	2
7	3	5	8	2	6	9	1	4

NÚM.: 10 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

9	8	5	1	2	3	6	7	4
2	6	4	5	9	7	8	3	1
3	7	1	6	8	4	5	2	9
4	3	6	2	1	9	7	8	5
1	2	7	8	3	5	9	4	6
5	9	8	7	4	6	3	1	2
6	5	3	4	7	2	1	9	8
7	1	2	9	5	8	4	6	3
8	4	9	3	6	1	2	5	7



NÚM.: 11 (DIFICULTAT MITJANA)

		7		2				8
		2	4		5			
		5		1				2
	1	4						7
	2		7		6		8	
7						5	4	
9				6		8		
			1		9	3		
4				8		1		

	4		8				2	6
					5			
					9	1	4	
				6				2
4		5	7		1	6		8
3				9				
	8	7	9					
			3					
6	5				4		9	

Per Drecera



Garatge *Montaner* SA



Passig Pare Claret, 4
Telèfon 973 48 11 39
25280 SOLSONA



Celso
La Guia
Publicitat i de serveis

Tel. 973 48 17 39
C/Gran Toró, 23
25280 Solsona

info@celsona.com • www.celsona.com



Electricitat industrial
Instal·lacions elèctriques
Purificadors
Autobombes

info@tallerscreus.cat
www.tallerscreus.cat

Venda de material
Electricitat de Potència
Reparació de màquines elèctriques
Instal·lacions i elevació d'aigua

Pla. Ind. El Ametllor, Parcel·la 3 - 25280 SOLSONA
Tel. 973 48 90 77 - Fax 973 48 90 78



espaigua
centre d'esport i salut

ESTACIÓ SERVEI



Obert 24 h.

BOTIGA DE CONVENIÈNCIA
SOLSONA - Tel. 973 480 327



SERVEI DIARI SOLSONA-BARCELONA



Electricitat - Calefacció - Aigua - Gas - Aire condicionat
Electrodomèstics - Energies Renovables. Venda i Reparació.

C/Gran Toró, 23 - 25280 Solsona - Tel. 973482506 - Fax 973482118 info@grupcarrera.com