



CORRIOL

març 2014

Núm. 172



CANAL DEL PIGOLO



PLA DE BASSIES



MONTSENT DE PALLARS



index

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Assemblea Ordinària de Socis.
- 7.- Notes CES.
- 8.- Activitats Previstes.
- 10.- Equip de Curses i Marxes.
- 12.- Animal.
- 14.- Escalada.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Opinió.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Cuina.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-171.
- 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**



Enguany el Centre està d'aniversari.

Bé, de fet, està de doble aniversari. D'una banda, es compleixen 40 anys de la seva fundació. Durant tot aquest temps el Centre les ha vist de tots colors, hi ha hagut èpoques bones i d'altres no tant, com a tot arreu, però s'ho ha anat trampejant i se n'ha sortit. Al llarg d'aquest anys, el Centre s'ha hagut d'anar adaptant als canvis que la societat li ha demanat, fins al punt que podríem dir que la funció per la que va néixer no té res a veure, o té a veure ben poca cosa, amb la seva funció actual. De ser una entitat aglutinadora de gent en un temps en què l'associacionisme era primordial en la vida quotidiana, ha passat a ser, bàsicament, una entitat que presta un servei als seus associats, tot i que continua oferint activitats als seus associats.

D'una altra banda, el Cicle de Projeccions arriba a la seva 25a edició, convertint-se així en una de les activitats més antigues de les que organitza el Centre actualment. Després de més d'un centenar d'audiovisuals projectats al llarg d'aquests anys, continua gaudint de bona acceptació entre els socis, aficionats a la muntanya i públic en general. Durant tot aquest temps, el Cicle ha canviat de lloc de projecció diversos cops, s'ha adaptat a les noves tecnologies,... però ha intentat mantenir l'esperit inicial de proximitat entre qui presenta l'audiovisual i el públic.

Estem vivint uns temps en què tot és molt fugisser, tot va molt de pressa, res no dura, i el que avui és a dalt de tot demà ja està passat de moda. Per això pensem que hem de valorar en la seva justa mesura el fet que, 40 anys després de la seva creació, el Centre continuï al peu del canó, organitzant el Cicle de Projeccions però també moltes altres activitats, aportant el seu petit gra de sorra al teixit associatiu de la ciutat.

I tot plegat ha estat gràcies, primer de tot, a qui ha anat tibant del carro tots aquests anys, els presidents i les seves juntes, però també als que sempre estan a punt per donar un cop de mà quan se'ls ha demanat i, com no, a tothom que ha participat activament en alguna de les activitats organitzades pel Centre. Entre tots fem que el Centre encara bategui. Per molts anys!!



assemblea ordinària de socis

Celebrada a la Sala de l'Ajuntament de Solsona, el divendres dia 24 de gener de 2014, a 2/4 de 9 del vespre, amb l'assistència de 21 socis. S'obre la sessió amb el següent ordre del dia:

1. Lectura i aprovació o esmenes de l'acta de l'assemblea anterior.
Es llegeix l'acta de l'última assemblea, que és aprovada per unanimitat.

2. Resum d'activitats. Realitzades i previstes.

REALITZADES

- Caminades Matinals: Els socis Xavi Alsina i Roger Ollé, que feien un grau d'excursionisme, van organitzar tres sortides matinals: 2 de febrer - Serra del Turp. 7 d'abril - Tossal de la Vídua (Guixers). 21 d'abril - Sant Jeroni (Montserrat).

A més, el 19 de maig - 20a Caminada Popular de Solsona. 22 de juny - Pujada a Busa (campanya Som Cims). 1 de setembre - Caminada Popular al Vinyet de Solsona. 8 de setembre - Pujada de l'estelada al Turó de Sant Bartomeu (campanya Estelades al Cims). 22 de setembre - Torre de Riner-Miracle-Basses de Bric-Torre de Riner (amb el Grup de Natura). 17 de novembre - Trencant de Ceuró/Serra Seca/Cambrils.

- Abat Oliba: 16 de març - Vic/Folgueroles. 14 d'abril - Rupit/L'Esquirol. 6 de maig - Sant Pere de Torelló/La Farga de Bebiè. 21 de setembre - L'Esquirol/Sant Pere de Torelló. 28 i 29 setembre - Montesquiú-La Farga de Bebiè - Ripoll - Sant Joan de les Abadesses. 13 d'octubre - Sant Joan de les Abadesses/Camprodon. 9 i 10 d'octubre - Camprodon/ Molló/Basses de Puigsec/Coll d'Ares.

- Muntanya: 15 i 16 de juny - Pujada al Canigó a portar el farcell de llenya per la Flama. 7 de juliol - Circular al Penyes Altes i Moixeró. 20 i 21 de juliol - Cotiella pel Circ d'Armeña. 26 de desembre - Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles.

- Esquí de Muntanya (2 traces): 23 de desembre - Pic de la Mina (Arieja). 12 de gener - Pic de l'Estany de l'Home Mort (Andorra). 26 de gener - Nocturna al Pic Sirvent (Cerdanya). 17 de febrer - Finestrelles (Ripollès). 17 de març - Pic de la Dona (Ripollès). 6 i 7 d'abril - Tuc de Contraix (Vall de Boí). 20 i 21 d'abril - Pic del Pla de l'Estany pel Port del Rat (Andorra). 4 i 5 de maig - Saboredo I Pic d'Amitges per Sant Maurici

(Pallars Sobirà). 25 i 26 de maig – Tusse de Remuñe (Alta Ribagorça). 13 de juliol – Sopar final de temporada a Palamós.

- Raquetes de Neu: 19 i 20 de gener – Cap de setmana a Boí-Taüll. Sortida lúdico-esportiva i cultural. 23 de febrer – Sortida a veure petjades de neu (amb el Grup de Natura) a la serra de Port del Comte. 3 de març – Port del Comte : VI Copa Catalana i VIII Circuit Català.

- Projeccions:

Cinema de muntanya. Cicle Unnim de Cinema: Autana i I Can Believe I Can Fly.

Projecció audiovisual (50 anys de l'Escola Arrels).

XXIV Cicle de Projeccions: 9 de novembre - 1a Exploració de l'Avenc Montserrat Ubach. 16 de novembre - 92 dies al Pirineu. 23 de novembre - Els Meus 7 Cims. 30 de novembre - Downhill. - Racons de Llatinoamèrica. Vies Ferrades: Balmes Corcades, el dia 9 de juny. Racons d'Andorra, el dia 14 de juliol. Cal Curt de Vallcebre, el dia 28 de juliol.

- Equip de Curses i Marxes: 29 de novembre - Nit de l'Esport. La Mavi Gil i el Sergi Brau van ser nominats a la Nit de l'Esportista pels resultats aconseguits.

Curses de l'equip de curses i marxes en la temporada 2013: Copa Catalana Raquetes de Neu. Lliga Yeti. Campionat de Catalunya per Equips de Curses de Muntanya. Copa Catalana de Curses per Muntanya. Copa Catalana de Kilòmetre Vertical. Triatló Sprint de Barcelona. Cursa d'Ossera (Circuit Fer). Cursa de Castellar de n'Hug (Circuit Espai Kilian). Kilòmetre Vertical de St Llorenç de Morunys. Triatló Sprint de Tarragona. Triatló Sprint de Sant Pol de Mar. Punktrail de Calaf. Cursa Castell de Montesquiú. Campionat de Catalunya individual de Curses de Muntanya. Triatló Sprint de Calafell. Kilòmetre Vertical del Tossierol. Ironman de Calella. Cursa de Castellar de la Ribera. Campionat d'Espanya de Kilòmetre Vertical. Campionat Maki. Cursa dels nassos Oliana. Circuit ARCS.

- Varis : 11 de maig – Xerrada "El Calçat Minimalista". 29 de setembre – Caminada/ Pedalada Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura. Setembre – Exposició 50 Anys de la primera exploració de l'Avenc Montserrat Ubach. 13 d'octubre - Pla educatiu d'entorn, participació en la fira de l'Esport. 26 i 27 d'octubre – 11a Caminada i Raid d'Orientació. Cavalcada de Reis. Concurs de Pessebres. Stand de la Fira de St. Isidre. Patronat de Turisme.

PREVISTES

Les activitats previstes que ja tenen data són:

- Caminades: 25 de maig - 21a Caminada Popular dos recorreguts, curt i llarg. 31 d'agost - Caminada del Vinyet. 25 i 26 Octubre -XIa Caminada d'Orientació.

- Etapes de la ruta de l'Abat Oliba: 2, 3 i 4 de maig - Coll d'Ares- Prats de Molló-Arles. Visitarem Prats de Molló, les gorges de la Fou, Arles. (41'6 km.). 31 de maig 1 de juny – Arles–Valmanya-Vallestàvia. (29'2 km.). 28 i 29 de juny - Vallestàvia-Taurinyà-Cornellà de Conflent. Visitarem el Monestir de Sant Miquel de Cuixà. (28'3 km.). 5 i 6 de juliol – Cornellà de Conflent – Sant Martí del Canigó. Visita al Monestir, pujada al cim del Canigó, o bé fer turisme. (11'8 km el dissabte).

Total ruta Abat Oliba quart tram 108'9 km.

- Esquí de Muntanya (programa 2 Traces): 22 de desembre - Bastiments. 12 de gener - Puyvalador/Pla Bernat (Capcir). 25 i 26 de gener - Travessa Vallter/Mentet/Vallter (Ripollés-Conflent). 9 de febrer - Pic de Pessons i Montmalús (Andorra). 22 i 23 de febrer - Tuca del Pomero (Vall d'Aran). 8 i 9 de març - Montsent de Pallars (Vall Fosca). 22 i 23 de març -Tendeñera (Bujaruelo). 5 i 6 d'abril - Volta al Midi d'Ossau (Hautes Pyrenées). 26 i 27 d'abril - Monteixo (Pallars Sobirà). 10 i 11 de maig - Garmo Negro (Valle del Tena). 17 i 18 de maig - Marboré (Vall d'Ordesa). 31 de maig i 1 de juny - Tempestats (Vall de Vallibierna). 28 de juny - Dinar /Sopar fi de temporada.

- Muntanya: 8 i 9 de febrer - Cap de Setmana a la Neu (Cerdanya) amb raquetes. Del 1 al 7 de setembre TRAVESSA (Lloc per definir). 15 de febrer - Sortida per veure Petjades a la Neu. Amb el GNS. 15 de juliol - Bigjump amb el Grup de Natura. El mes de juliol es faran sortides a muntanya.

- GR-7: Desbrossar i repassar senyalització del GR7

Sobre el tema de la ruta per les Torres del sud del Solsonès, ho hem començat a tirar endavant. Ho hem mirat sobre paper i a partir d'aquí començarem sobre el terreny.

3.- Estat de comptes. Quota de socis.

Es fa la lectura de les despeses en les diferents partides. Hi ha hagut un superàvit de 2309,18 euros. A la caminada vam tenir una despesa molt gran amb les ampolles de cava. Les que van sobrar les anem venent.

Aquest any l'IPC és 0,3. Pel que fa a la quota de socis es proposa no apujar-la, la qual cosa és acceptada per l'assemblea.

4.- Propers aniversaris: 40è del CES i 25è de Projeccions.

Per celebrar el 40è aniversari en principi es farà un dinar i ja es veurà com s'organitza.

Pel 25è aniversari del cicle de projeccions, ja que és una bona data per celebrar, es farà un cicle extraordinari.

5.- Ratificació de la Junta.

A la Junta som: Antoni Carralero, President. Jordi Albets, Sots-President. Rosa Camps, Tresorera. Teresa Camps, Secretària. I els vocals: Carme Castells, Carles Camps, Alba Santaèulària, Jesús Guitart, Mavi Gil i David Guitart. Continuarem un any més.

6.-Torn obert de paraula

L'assemblea demana quin és el paper del CES al Patronat de Turisme. Respon la Carme Castells que és qui assisteix a les reunions, dient que el Patronat exposa el que tenen previst fer i el CES dona l'opinió, se'ns escolta i ens tenen en compte. També ens demanen col·laboracions com tracks, rutes, ... El fet de pertànyer al Patronat va ser iniciativa del mateix Patrona que ens ho va proposar i vam acceptar sempre que tinguéssim dret a vot, i així és.

El Jordi Soldevila proposa donar un cop d'ull a les primeres projeccions que es van passar i intentar recuperar-ne alguna pel cicle d'aquest 25è aniversari.

La Mercè Augé proposa fer una acampada. També es proposa fer un cap de setmana pel Solsonès, ...

Un cop acabat el torn obert de paraula es passa un petit audiovisual amb el resum en imatges de totes les activitats fetes.

I sense cap més assumpte a tractar i tot fent un brindis pel nou any es clou la sessió a les 21:23 hores.

notes ces



- Juntament amb el tríptic de la Caminada Populat rebreu el calendari de les Caminades Populars 2014 (Bages, Berguedà, Lluçanès, Solsonès i Cerdanya).
- El CES s'adherit a la ruta del Barroc pel Sud del Solsonès (Matamargó, Miracle, Pinós,...) que es farà amb fons europeus.



activitats previstes

DUES TRACES:

- abril 5/6 - **Volta al Midi d'Ossau** (Hautes Pyrenees).
26/27 - **Monteixó** (Pallars Sobirà) 2.905 m.
- maig 10/11 - **Garmo Negro** (Valle del Tena) 3.051 m.
17/18 - **Marboré** (Collado Gordo-Vall d'Ordesa) 3.248 m.
31/1 - **Tempestats** (Vall de Vallibierna) 3.290 m.
- juny 28 - **Dinar Final de Temporada.**

MATINALS:

abril 13 - **Antic Solsonès: Vallferosa i el cementiri dels Nens Xics**
Sortida circular d'aproximadament 13 km i uns 400 metres de desnivell acumulat. Començarem a Santa Maria de Sasserra, baixarem cap a la torre medieval de Vallferosa, a Fustegueres contemplarem un forn d'oli de ginebre, passarem per les tombes antropomòrfiques dels Nens Xics i retornarem cap al punt d'inici.

maig 25 - **21a Caminada Popular de Solsona** (13 i 25 km).

ABAT OLIBA:

maig 2/3/4 - **Coll d'Ares- Prats de Molló-Arles**(43'6km.) en tres etapes. Dormirem a Montferrer. És un poble de muntanya a 830 m sobre el nivell del mar. Atractiu per fer uns dies de descans, amb rierols i frondosos boscos de castanyers, roures, faigs i avets, situat a la falda sud del massís del Canigó. Visitarem Prats de Molló amb molts atractius turístics, com el fort Lagarde de Vauban i la ciutat medieval, amb la porta d'Espanya i les capelles de santa Justa i santa Rufina, les gorges de la Fou, que són les més estretes del món i tenen una distància de 1'5 km de llargada. Arles del Tec és un poble medieval on val la pena descobrir els seus carrerons i la forja als balcons de les cases, i l'abadia de Santa Maria d'origen romànic.

maig 31/1 - **Arles – Vallmanya – Vallestàvia** (29'2 km). Dormim al refugi de Batère prop de les mines de Batère, on arribarem per un camí amb una panoràmica esplèndida de la plana rossellonesa. El poble de Vallmanya està situat a 855 m d'alçada, on es troben les ruïnes de l'antic castell de Vallmanya. En aquest poble hi havia hagut una important farga que aprofitava el mineral de ferro del Canigó.

juny 28/29 - **Vallestàvia-Taurinyà-Cornellà de Conflent** (30'2 km). Dormim a Taurinyà. El poble és enclotat en el vall de la Lentillà, a 600m d'altitud. Està format per dos veïnats (la Torre, poble medieval penjat damunt d'un turó i la Farga, a vora del riu) i una desena de masies. Visitem Monestir de Sant Miquel de Cuixà, un monestir benedictí situat al peu del Canigó, fundat l'any 879. Va ser amb els abats Garí i Oliba quan es va convertir en un dels centres espirituals i culturals més importants de Catalunya en temps feudals. És el monument més interessant de l'arquitectura preromànica o del romànic inicial.

juliol 5/6 - **Cornellà de Conflent – Sant Martí del Canigó** (11'8 km).

Visitarem el Monestir de Sant Martí del Canigó. És una abadia benedictina consagrada el 1009 per l'abat Oliba, situada en un esperó rocallós de la muntanya del Canigó, damunt el poble de Castell (Conflent). Va ser fundada entre el 1001 i el 1007 pel comte Guifré II de Cerdanya i Conflent. Esdevingué un monestir-santuari i lloc de pelegrinatge gràcies sobretot a les relíquies de sant Galdric, patró dels pagesos catalans. El diumenge, qui ho vulgui, pujarem el cim del Canigó. Hi haurà una altra alternativa pels que no hi vulguin pujar.

PROJECCIONS:

juny 22 - **Projeccions Festival de Torelló 2013**. A les 7 de la tarda al Teatre Comarcal:

Valhalla de N. Waggoner i B. Sturgulewski EE.UU 64'

Premi GRANDVALIRA i Flor de Neu de Plata al millor film d'ESPORTS DE MUNTANYA i Premi FEEC a la millor fotografia.

Explora nous límits en les pel·lícules d'esquí, el film mostra un viatge cap a la satisfacció i l'amor en algunes de les neus més profundes de la terra. Una explosió de colors vius i neu amb un fons de nostàlgia.

<http://www.torellomountainfilm.cat/reproductor/index.php?pelicula=155&edicio=2013>

High and Hallowed: Everest de D. Morton i J. Norton EE.UU 48'

Premi BBVA i Flor de Neu de Plata al millor film de MUNTANYA.

El documental explica, mitjançant una expedició actual, la repetició de l'expedició americana que el 1963 va arribar al cim de l'Everest per dues vies diferents, la ruta normal i el couloir Hornbein, la ruta oberta per aquella expedició. La narració, amb el testimoni dels membres de l'equip que encara viuen, corre a càrrec del reconegut alpinista i escriptor Jon Krakauer.

<http://www.torellomountainfilm.cat/reproductor/index.php?pelicula=194&edicio=2013>



equip de curses i marxes

Aquest inici d'any ha estat immillorable pel nostre Equip de Curses i Marxes!

A finals de gener es va disputar a Sant Vicenç de Castellet la tercera de les cinc curses **ARCS 2013** amb la participació de Mavi Gil, Xavi Aubarell, Javier González i David Planes per un recorregut de 14 km i un desnivell positiu de 700m. La Mavi Gil va podi.

Quinze dies més tard va tenir lloc la quarta prova a Súria amb un recorregut molt exigent de 12km i més de 1000m de desnivell positiu, amb gran participació de l'equip (Mavi Gil, Maite Balaguer, Adriana Pérez, David Planes, Josep García, Jordi Rodríguez, Efrén Llobet i Javier González). La Mavi va repetir podi.



I en l'última prova del Circuit Arcs que va tenir lloc a Callús, en la qual van participar David Planes, Josep García, Xavi Aubarell i Josep Codina, el nostre Equip de Curses va obtenir la **6^a posició de la general per equips**.



A principis de febrer la Mavi Gil es proclama **3ª del Món**. Participava al **Campionat del Món de Raquetes** de Neu a Rättvik (Suècia) representant Catalunya a nivell internacional amb la Selecció Catalana. A finals de febrer la nostra atleta Mavi Gil, representant també Catalunya amb la Selecció, es proclama **2ª d'Europa al Campionat d'Europa** que va tenir lloc a Isil.



I al **Campionat de Catalunya** que ha tingut lloc el passat 15 de Març es proclama **1ª de Catalunya** també en la modalitat de Raquetes de Neu.

El 2 de març el nostre atleta Efrén Llobet participa a la **Marató Salvatge** de les Guilleries (42km i 2250m desnivell) i obté una magnífica **29ª posició**.

També cal destacar la participació d'Imma González, Quico Riu i Jaume Creus a la **Marxa dels Castells**, amb un recorregut de 54km. L'Imma González va creuar la línia de meta en **1ª posició**.





EL MUSSOL COMÚ

El mussol comú és un rapinyaire nocturn petit d'un pam, encara no, d'alçada. El seu color general és el gris marronós amb taques llistades de color blanc, cosa que li permet passar quasi desapercebut durant el dia quan reposa al tronc d'alguna olivera o d'algun altre arbre. Té el cap ample, amb unes celles blanques molt característiques. El tret potser més distintiu són els seus ulls grans, de color groc i quasi frontals i també l'habilitat de poder girar el cap quasi 180° sense moure absolutament gens el cos.

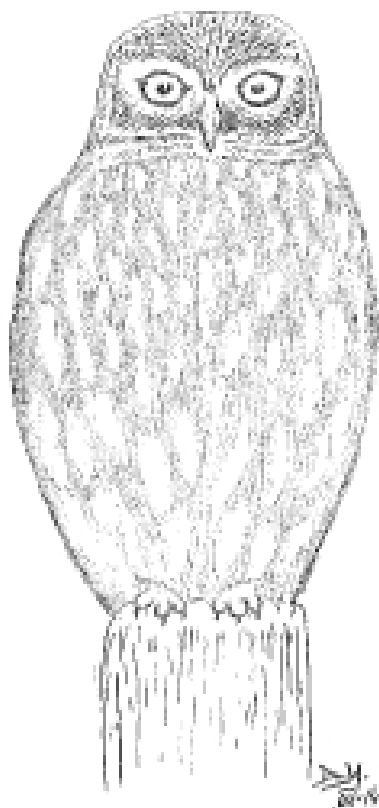
Menja bàsicament insectes i cucs, però a l'hivern, quan aquests estan amagats, menja petits rosegadors com talpons i ratolins i fins i tot algun ocell petit.

El niu, el farà invariablement en forats en arbres, siguin naturals o fets per altres ocells, com els pigots. L'única cosa que farà la femella del mussol serà netejar-lo de tot el material vell i condicionar-lo amb petits trossos de molsa, fulles i plomes del seu propi cos. Igualment serà la femella l'encarregada de pondre i d'incubar durant quatre setmanes els tres o quatre ous de color blanc.

El seu hàbitat són els camps oberts de cultiu amb marges arbrats, edificis aïllats en ruïnes, però quasi sempre llocs pròxims a la presència humana. No li agraden els boscos densos ni zones muntanyoses. És bàsicament mediterrani.

La seva activitat es concentra a vespres i matinades.

Finalment, podem destacar que el mussol comú ha estat present sempre a tota la comarca fins fa molt pocs anys. Però durant les últimes dècades ha sofert una forta davallada en les seves poblacions fins al punt de ser considerat avui en dia quasi una



espècie amenaçada. Les causes són, com sempre, diverses, però les podríem resumir en les alteracions que ha sofert el seu hàbitat i els pesticides que enverinen la seva dieta que es compon bàsicament d'insectes. Una causa molt important i que provoca moltes baixes són els atropellaments a les carreteres degut a la poca sensibilitat de molts conductors.

RASPINELL



Capítol LXXX: Tenerife (I)

Tractant-se de l'època d'estiu, que a casa nostra la calor sol ser insistent, és agradable buscar indrets de vacances amb clima suau, i, en aquest aspecte, les Canàries són un paradís; no en va ja els antics les anomenaven Les illes afortunades! Amb aquest plantejament per bandera, ens decantem per una de les illes, ja que estiuejar a totes set seria francament complicat. Escollim, doncs, Tenerife, la més gran de totes.

El primer Déu vos guard, tot just arribar, a banda de l'inevitable canvi horari i la calma típicament canària, és una onada de calor, amb temperatures als voltants dels 36 graus!



Doncs sí que farem goig!

Prenem contacte amb **Santa Cruz de Tenerife**, la capital illenca, que malgrat que sobrepassa els 200.000 habitants, flueix a un ritme tranquil i relaxat que poc té a veure amb el frenesí de Barcelona.

Es tracta d'una ciutat de dimensions còmodes per a moure-s'hi, i que el seu encant resideix, bàsicament, en les seves avingudes, carrers, places i parcs. A la zona de vianants pròxima al port, ens sorprèn la gran abundància de basars i comerços d'electrònica i telefonia; certament, recorda les bones èpoques d'Andorra! Com a edificis amb un cert interès, descobrim el **Parlament Canari**, situat en un carreró secundari, al vestíbul del qual hi ha una pedra i una columna per cadascuna de les set illes, el **Cabildo Insular** i el **Teatro Guimerà**, considerat el seu teatre nacional, en homenatge i reconducció al seu Àngel Guimerà, a qui, per cert, reverencien. Poca cosa més a destacar; potser la zona portuària, amb la **Plaza de España**, la **Alameda del Duque de Santa Elena** i la **Avenida de Francisco La Roche**, amb l'Atlàntic com a teló de fons, el **Castillo de San Juan**, del s. XVII, una peça estratègica en les defenses de la ciutat, i l'edifici del modern **Auditorio de Tenerife**.



Evidentment, Santa Cruz, com tota ciutat important, té una bona col·lecció de museus; potser el més curiós és el **Museo de Arqueología**, que té com a tema central la cultura Guanche, els antics pobladors de l'illa, que anirem trobant sovint.

L'avantatge de Tenerife són les dimensions reduïdes de l'illa i el fet que tota la part central és ocupada pel massís del Teide; això fa que sigui relativament senzill sortir de la ciutat i, en poca estona, trobar-te a uns quants metres d'altitud i en plena natura.

Per tastar aquesta experiència, sortim de la capital cap a **San Andrés**, un poblet de pescadors amb el cementiri vora el mar, amb un **castell-torre** mig derruït i la **Playa de las Teresitas**, una de les platges de Santa Cruz. Aquí deixem la carretera de la costa i ens endinsem al **Parque Rural de Anaga**, a la **Península de Anaga**, a l'extrem nord-est de l'illa. A mesura que la carretera s'enfila, el termòmetre del cotxe comença a baixar, i dels 34 graus a peu de mar, acabem baixant per sota dels 20; el paisatge va esdevenint agrest i rocós... el caràcter volcànic de l'illa es va manifestant de forma espectacular. A una certa altitud comença a aparèixer bosc; primerament sables, dragos i palmeres, i a major alçària, trobem laurisilva, una espècie d'origen mediterrani, extingida a tot el món, i conservada a **Anaga**. Ens arribem fins a **Taganana**, en una petita fondalada, un poblet de cases blanques, amb la **Iglesia de la Virgen de las Nieves**. En un dels molts miradors en què ens aturem a fer fotografies, descobrim els parents grans de les nostres sargantanes, que a centenars, són les mestresses de les costes de matolls de la zona. Reprement altitud, trobem el **Mirador del Pico del Inglés**, amb

una excel·lent panoràmica de l'illa i d'una part de l'arxipèlag, i on, per primera vegada, se'ns apareix, majestuós, el **Teide**. La tercera estació de la ruta, la fem a **La Cruz del Carmen**, un conjunt format per un mirador, un centre d'interpretació –tancat en ple agost!-, l'ermita de la Verge que dóna nom al lloc i un restaurant, recomanat pel conserge de



l'hotel. Còmodament asseguts i acollits amb la calma i cerimonial de la gent de l'illa, gaudim per primer cop de la cuina canària –els primers àpats havien estat de... cuina basca!!- : papas arrugás, mojo picón, mojo verde, papas bravas... un àpat reparador.

De retorn a Santa Cruz, fem una parada breu a **San Cristóbal de la Laguna**, ciutat situada en un altiplà a 10 km de la capital, que destaca per un casc antic espectacular, declarat Patrimoni de la Humanitat. Ciutat universitària i seu episcopal, amb carrers rectes i amples, edificis senyorial amb balconades majestuoses... en definitiva, un bon lloc per a passejar i seure en alguna terrassa i deixar passar el temps. Portem dos dies a Tenerife, i em sembla que l'aire canari ens comença a afectar! Mentre sopem i fem balanç del dia, ens adonem que es nota que a les Canàries s'hi elabora tabac pel munt de gent que veus fumar i per la relaxació en el compliment de la llei antitabac; suposo que s'ha de protegir el negoci!!

CRO MANYÓ



VIOLÈNCIA ORGANITZADA

Moltes vegades hem vist, a la tele, imatges que fan angúnia, com ara manifestacions en les quals el Mossos, la Policia, la Urbana o el cos que sigui, reparteixen cops de porra d'una manera molt bèstia. I és clar, ens indignem. Però encara no ho sabem tot. Segons informacions de la publicació "Directa", es veu que la cosa ja és "organitzada" i premeditada. Les forces de seguretat fan servir mètodes d'aquests per a atemorir, sembrar pànic, dominar la situació. Es tracta de la psicologia de la força. I si escampen la por ja tenen la batalla mig guanyada.

Podem esmentar un exemple d'algú que posa en pràctica aquests mètodes amb "molta vocació": El sotsinspector dels Mossos d'Esquadra, Jordi Arasa, ha estat vist, en un desallotjament d'indignats, colpejant brutalment els manifestants, fins i tot manifestants pacífics, i en moments en què els altres agents antidisturbis estaven quiets. Arasa ja ha estat denunciat per abusos i violència.

Ah! un cas ben estrafolari: ja fa més d'un any. En una manifestació va agafar un noi que anava amb cadira de rodes, el va posar dins d'un furgó sense contemplacions i el va dur a la comissaria. La cadira de rodes va quedar buida al mig del carrer i enmig de les protestes dels altres manifestants.

Ja ho veieu. De moment podem dir que aquestes actuacions –no de tots els components del Mossos o del cos que sigui–, són actuacions molt bèsties.

I davant d'aquests sistemes hem de protestar. Tant si és premeditat com si no. I si ho tenen organitzat per sembrar pànic, encara és més greu. Per una altra banda vull manifestar que ja n'estem farts d'una impunitat que fa temps que es nota, i del fet que, després de presenciar un repartiment salvatge de cops de porra, aparegui un ministre o un conseller i digui que la policia ha actuat "correctament". Això em fa empenyar. Per això protesto d'aquests fets i demano que "la colla de la porra" no siguin tan violents.



10 anys de parelles lingüístiques al Solsonès

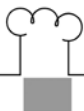
Aquest mes de març ha tingut lloc a Solsona una nova assignació de parelles lingüístiques, amb la qual s'han complert 10 anys de participació en el programa Voluntariat per la llengua (VxL) del Consorci per a la Normalització Lingüística.

En aquest recorregut, 2004-2014, al Solsonès han estat més d'un centenar de voluntaris i aprenents els que han pres el compromís de trobar-se per fer conversa en català. Un cop donats d'alta en el programa, la dedicació de la persona que facilita l'ús de la llengua i la persona que necessita practicar-la ha estat de 10 hores, durant 10 setmanes, i així en una o més edicions, segons la disponibilitat de cada participant.

VxL és un programa d'interacció social que promou l'ús de la llengua catalana en un context distès, que reforça l'aprenentatge, que ofereix a l'aprenent oportunitats per millorar-ne la fluïdesa i al voluntari la capacitat de mantenir la conversa en català (amb una persona que potser el parla poc) i valorar-ho com un hàbit lingüístic positiu.

La celebració del desè aniversari al Solsonès s'ha fet coincidir aquest mateix mes de març amb una activitat teatral, fàcil de compartir amb la parella lingüística assignada. També les activitats que es fan a les entitats, com són les del Centre Excursionista del Solsonès, poden ser d'interès per a les persones que participen d'aquest programa. Per sumar-vos-hi només cal que contacteu amb el Servei Comarcal de Català del Solsonès.





FIDEUÀ

INGREDIENTS:

- 1 paquet de fideus núm. 2
- 1 ceba
- tomàquet
- 1 sípia
- escamarlans o gambes
- musclos
- cloïsses
- brou de peix



PREPARACIÓ:

Per començar tallarem la ceba ben petita i la posem a sofregir en una cassola amb una mica d'oli d'oliva, quan està ben daurada hi afegim el tomàquet triturat i ho deixem que es cogui una mica. Tot seguit hi afegim la sípia i la deixem a coure a foc baix, tapem la cassola (normalment amb l'aigua que deixa anar n'hi ha prou perquè es cogui).

Quan la sípia està cuïta hi posem els musclos i les cloïsses perquè s'obrin. Després traiem tot el sofregit de la cassola i el reservem.

20

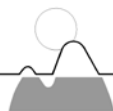
A la mateixa cassola hi posem una mica d'oli d'oliva i hi afegim els fideus, els anem remenant fins que quedin ben rossos.

Un cop tenim els fideus rossos hi afegim el sofregit que hem reservat, hi tirem el brou i els escamarlans, ho deixem que es vagi coent, hi posem la sal.

Quan els fideus estiguin cuïts ho retirem. Si us agrada la fideuà que quedi sense mica de suc, quan falti una mica per la cocció, posem la cassola al forn a gratinar, així us quedaran els fideus de punta.

Podem servir la fideuà amb allioli.

Mercè.



MUNTANYA:

gener 19/20 - **Cap de setmana a la neu.**

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



DUES TRACES:

desembre 22 - **Bastiments** (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 Montmalús** (Andorra) 2.864/2.782 m.



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

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



ASSEMBLEA:

gener 24 - Assemblea General de Socis.

MATINALS:

març 16 - Ens vam reunir una trentena de persones el diumenge 16 de març per anar veure "el Xalet" a l'Aigua d'Ora, lloc on durant la guerra civil s'amagava la gent per no anar a la guerra. El punt de sortida va ser el monument al comte Guifré el Pilós on es creu que va ser ferit de mort.

La nostra guia va ser l'Esther Miralles que viu a la vall i va fer el documental de TV3 "Emboscats" i ara fa un any també va escriure un llibre amb el mateix nom. Cal dir que és una bona idea mirar el documental abans o després de visitar l'amagatall i el podeu trobar fàcilment a TV3 a la carta. Aquest recorregut està senyalitzat i podreu trobar "el Xalet" si hi aneu pel vostre compte.

Quan vam arribar a la balma vam poder tornar a gaudir de les explicacions de l'Esther i vam intentar recordar la gent que durant la guerra estaven en aquell mateix lloc però en condicions ben diferents. Des d'aquest indret hi ha molt bones vistes a la vall i ens va fer un temps de primavera molt agradable. És un lloc que no et deixa indiferent perquè tots hem sentit a explicar històries de la guerra civil que van viure els nostres avis.

Després vam caminar fins al monestir de Sant Pere de Grau d'Escales i al tornar una part del grup es va quedar a dinar a la masia del Pujol i els altres van tornar a casa.



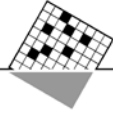
solució sudokus 171

NÚM.: 11 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 12 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



NÚM.: 13 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 14 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



Garatge **Montaner** SA



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



Celso
La Guia

Publicitària i de serveis

Tel. 973 48 17 38
C/ra de Torà, 25
25280 Solsona

info@celsona.com • www.celsona.com



Electricitat industrial
Instal·lacions elèctriques
Paral·lels
Automatismes

telcreus@tallerscreus.cat
www.tallerscreus.cat

Venda de material
Electricitat de l'autonoció
Reparació de maquinària elèctrica
Instal·lacions i elevació d'aire

Pol. Ind. Els Aneblers, Parcel·la 2 - 25280 SOLSONA
Tel. 973 48 00 38 - Fax 973 48 80 85



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 condicional
Electrodomèstics - Energies Renovables, Venda i Reparació.

C/ra de Torà, 21 - 25280 Solsona - Tel. 973482906 - Fax 97348115 transmitses@gnel.com