



CORRIOL

març 2019

Núm. 192





index

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Assemblea Ordinària de Socis.
- 9.- Activitats Previstes.
- 10.- Notes CES/ Equip de Curses i Marxes.
- 13.- Escalada.
- 14.- Animal.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Cuina.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Opinió.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-191.
- 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 any portem tramitades 100 llicències Federatives, un número que s'ha estabilitzat en aquests últims anys. És interessant que la gent que faci activitat tingui aquesta llicència ja que en ella va incorporada una assegurança en cas d'accident. Tingueu present que podeu visitar el web de la FEEC per informar-vos de preus, cobertures i serveis que porta inclosa.

<https://www.feec.cat/feec/llicencia-federativa/>

També voldríem fer unes consideracions referent a la seva tramitació.

La seva vigència és anual i va de l'1 de gener al 31 de desembre de l'any en què es tramita. Per això més val demanar-la a començament d'any ja que si no l'usuari perd un temps d'assegurança. Molta gent espera concretar activitats per a tramitar-la. Ara estem a punt d'arribar a Pasqua i després ve l'estiu. Si es fa ara es perd tot el temps de l'any que ja ha transcorregut. Altra cosa serà si aquestes activitats són a partir de l'1 de setembre, ja que la Federació contempla que es pugui fer per al darrer quadrimestre de l'any, encara que el preu és una mica elevat si el comparem amb l'anual.

Una altra qüestió és que actualment costa que arribin les targetes físiques per correu postal, però us informem que existeix una APP amb la qual portareu la llicència al mòbil i la tindreu amb molta més rapidesa. Només cal que després de la seva tramitació us la descarregueu al web que us hem posat més amunt.



assemblea ordinària de socis

Celebrada a la Sala cultural de l'Ajuntament de Solsona, el dijous dia 24 de gener de 2019, a les 9 del vespre, amb l'assistència de 22 socis.

Hi assisteixen:

President: JORDI ALBETS, Sots-President: JESÚS GUITART, Secretària: M. TERESA CAMPS, Tresorera: ROSA M. CAMPS, Vocals: ALBA SANTA EULÀRIA, CARLES CAMPS, CARMEN CASTELLS, DAVID GUITART, ENRIC BALLESTO, JOAN CASTELLA i JORDI SOLDEVILA.

S'obre la sessió amb el següent ordre del dia:

1. Lectura i aprovació o esmenes de l'acta de l'assemblea anterior. El President fa esment que l'acta de l'última assemblea s'ha enviat per correu electrònic a tots els socis. Es fan dues esmenes que queden anotades i l'acta queda aprovada.

2. Resum d'activitats. Realitzades i previstes.

REALITZADES

☛ - Caminades i Curses:

Maig 20 – 25a Caminada Popular de Solsona – 4t Concurs Instagram – 3a Caminada SOLXICSONA. Octubre 28 – 4a edició Cursa "Passos de Gegant". 3a Fira Sportest. Desembre 1 – 15a Caminada d'Orientació.

- GR-5: Abril 8: Aiguafreda - Montseny. Abril 22: Montseny - Sant Celoni. Juny 9 i 10: Sant Celoni – Sant Martí de Montnegre – Canet.

- GR-3: Abril 14: Solsona – Cardona.

- GR-2: Setembre 30: Aiguafreda – La Garriga. Octubre 7: La Garriga - Montmeló. Octubre 21: Montmeló – Sant Adrià del Besós. Novembre 11: Monestir de Poblet -Final GR-2

- Muntanya: Juliol 8: Pedró dels Quatre Batlles (2.383 m.) Itinerari circular des de l'Alzina d'Alinyà. Juliol 21 i 22: Pic de Mauberme.

Setembre: Travessa "Coronallacs"(2a etapa) a Andorra. Octubre 13: Ascensió al Comabona dins els Cims X Llibertat. Desembre 26: Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles.

-Esquí de Muntanya: Gener 14: Tuc dera Salana. Gener 27 i 28: Pico de Aspe per Aísa. Febrer 4: Balandrau per Tregurà. Febrer 17: Pic de la Mina per la Vall de Baladrar. Març 3: Roc de Madres. Abril 8: Pic de la Serrera. Abril 21 i 22: Ventolau. Maig 6: Pic Negre d'Envalira. Maig 26 i 27: Neouvielle. Juny 9: Dinar Final de Temporada a Port del Comte.

- Raquetes de Neu: Febrer 24 i 25: Cap de setmana a la neu a La Molina. Març 3: Sortida amb el Grup de Natura del CEL per a veure petjades d'animals.

- Vies Ferrades: Juliol 15: Ferrada Roc del Quer (Andorra). Juliol 29: Ferrada Eth Taro d'Arties (Val d'Aran).

- Curses de l'Equip de Curses i Marxes Temporada 2018: Febrer 4: 32a Mitja Marató de Granollers i 6a santRUNmon a Sant Ramon de la Segarra. Març 11: XIX Marxa dels Castells de la Segarra i 40a Zurich Marató de Barcelona. Març 25: IV Borredà Xtrail. Abril 8: Circuit de l'Obaga a Tiurana i Romànic Extrem a la Vall de Bianya. Abril 22: 6a Montsec Ultra Trail a la Vall d'Àger i Cursa de l'Esgarrinxada a Vilanova de l'Aguda i Xamal Race a Fonollosa. Maig 20: SaldesXtrail i Quermany 224 a Pals. Maig 27: Triatló 100% Hal a Empuriabrava. Juny 2: X Vertical Arruix a Santa Fe. Juny 17: 5a Vall de Lord Trail.

Cal destacar la 2a posició com equip, al campionat Maqui.

- Projeccions: 29è CICLE DE PROJECCIONS - Novembre 3: Dhaulagiri, ascenso a la montaña blanca. Novembre 10: Patagonia, muntanyes per somniar, on les glaceres acaben al mar. Novembre 17: Mont Blanc. Novembre 24: Sensacions-18, a càrrec de socis del CES. Aquest últim dia es va fer una votació popular i es va designar el guanyador d'entre les 12 pel·lícules presentades pels socis.

Juny 3: Projeccions Festival de Torelló 2018 - Dessine-moi un chamois (GRAN PREMI 2017, Premi FEEC a la millor Fotografia i Premi Boreal al millor guió). The Eyes of God (Premi Cervesa del MONTSENY al millor film +Xtrem).

Juliol 19: Setmana del Medi Ambient – Cinema a la fresca amb "Dessine-moi un chamois".

- Comunicació: Edició mensual del Corriole. Edició trimestral del Corriol.
- Altres: Febrer 1 – Assemblea Ordinària de Socis.
- Col·laboracions: Gener 5: Cavalcada de Reis. Juny 7: Fira Esportiva del Solsonès. Juny 10: Caminada Popular "Reviu el Procés cap a la República". Juny 21: Presentació del llibre "Balms Encontades". Setembre 2: Caminada Popular al Vinyet de Solsona. Setembre 29: Caminada Solsona-Ratavilla dins de la Setmana de la Mobilitat Sostenible. Participació al Patronat de Turisme i Consell Municipal de Sostenibilitat. Març 11: col·laboració a la caminada de l'Associació de Dones.
- GR: Manteniment GR-7, GR-3 i GR-1.
- Rocòdrom: Manteniment de material del Rocòdrom. S'han netejat preses i s'ha fet el manteniment.

PREVISTES

Les activitats previstes que ja tenen data són:

- Esquí de Muntanya: Desembre 16: Ja tenim neu. Gener 12: Pic del Pam (2470 m.) Capcir. Gener 26: Pic de la Bassera o dels Llacs (2693 m.) Andorra. Febrer 9 i 10: Cerví de Durro (2655 m.) Vall de Boí. Febrer 24: Vallter - Núria - (2800 m.) Ripollès. Març 10: Pic d'Alba (2764 m.) Arieja. Març 23 i 24: Montludé (2519 m.) Vall d'Aran. Abril 6 i 7: Montvalier (2838 m.) Arieja. Abril 27 i 28: Pic Bassiero d'Amitges a Cabanes (2901 m.) Pallars Sobirà. Maig 4 i 5: Pic de la Roca Blanca o Moredo (2768 m.) Pallars Sobirà. Maig 18 i 19: Perdiguero (3221 m.) Vall de Benasc. Juny 1 i 2: Campbieil (3173 m.) Parc Natural del Neuvieille. Juny 8-10: Vignemale (3298 m.) Hautes Pyrenees. Juny 30: Dinar final de Temporada lloc a concretar.
- Muntanya: Setembre: Travessa. Desembre 26: Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles. El pessebre d'enguany l'ha fet la Judit Donoso.
- Caminades i Curses: Maig 19: 26a Caminada Popular de Solsona – 4t Concurs Instagram. Setembre 2: Caminada del Vinyet. Octubre: Caminada d'Orientació. La cursa "Passos de Gegant" es canvia de format i de data, es concretarà en breu. Any 2019 – Diverses etapes del Camí Ignasià.

- Raquetes de Neu: Gener 26 i 27: Sortida per la zona del Refugi de Malniu. Març: Sortida amb el Grup de Natura del CEL per a veure petjades d'animals.

- GRs: Desbrossar, pintar, etc.: GR-7, GR-1 i GR-3.

- Rocòdrom: Compra de material pel Rocòdrom. Aquest any toca renovar preses i netejar un altre cop.

- Projeccions: Cicle de Cinema de Muntanya i Aventura de Torelló. 30è Cicle de Projeccions.

Es fa una explicació del GR-120 ignasià que va des d'Euskadi fins a Manresa i que s'ha programat per aquesta temporada. Es farà amb credencial. Està previst acabar el 2022 coincidint amb el 500 anys de la mort d'Ignasi de Loyola.

3.- Estat de comptes. Quota de socis.

La tesorera presenta les entrades i sortides de les diferents partides. Es fa esment que les inscripcions de la caminada d'Orientació van per la Marató. Es va recaptar 153,5 €. Els guanys de la cursa Passos de Gegant s'han donat a l'entitat Sol del Solsonès. Hi ha hagut un superàvit de 2837,05€. La principal font d'ingressos són els socis.

Aquest any l'IPC ha augmentat 1,4 es a dir 0,17 cts.; la nova quota seria 12,07€ per soci; el 3r membre de la família 9,68€ i el 4t 8,42€. S'acorda arrodonir els preus quedant a 12,05€ per soci; el 3r membre de la família pagarà 9,70€ i el 4t 8,40€. És acceptat per l'assemblea.

4.- Ratificació de junta.

El President deixa el càrrec i la junta. Pren el relleu el vice-president JESÚS GUITART. Entren a la junta 3 persones, el VALENTÍ PUJALS i 2 noies de l'equip de Curses i Marxes, ELI PAREJO i ANNA TRISTANY. El Xavi Alsina segueix com a col·laborador d'escalada i també segueixen col·laborant els Amics de GR.

La junta queda doncs:

President: JESÚS GUITART JOU
Sots-President: JOAN CASTELLA
Secretari: MARIA TERESA CAMPS COLOMÉS
Tresorer: ROSA M. CAMPS COLOMÉS

Vocals: ALBA SANTA EULÀRIA
ANNA TRISTANY
CARLES CAMPS
CARMEN CASTELLS
DAVID GUITART
ELI PAREJO
ENRIC BALLESTO
JORDI SOLDEVILA
VALENTÍ PUJALS

Col·laboradors: XAVI ALSINA d' Escalada.

5. Torn Obert de paraula

S'explica que el CES actualment pertany al Patronat de Turisme. Aquesta entitat desapareix i no tenim clar com quedarà i tampoc si en formarem part.

L'Associació de Dones, en la caminada que organitzen, fan una ruta que s'escollirà d'un projecte que fan els alumnes de 2n d'ESO. Es passa un petit audiovisual de les activitats de l'any 2018.

Es clou l'assemblea a $\frac{3}{4}$ de 10, amb un agraïment al President pel seu pas a la junta i per aquest 4 últims anys a la presidència, per la dedicació i la feina.



CURSES:

2 de juny: **PASSOS DE GEGANT** (23 i 10 KM) i **CROSKIDS**.



ESQUÍ DE MUNTANYA:

6 i 7 d'abril: **Mont Valier** pel refugi d'Estagnous (2.838m.) Couserans.

27 i 28 d'abril: **Bassiero** d'Amitges a Cabanes (2.901m.) Pallars Sobirà.

4 i 5 de maig: **Pic de Moredo** (2.768m.) Pallars Sobirà.

18 i 19 de maig: **Perdiguero** de Remuñe a Lliterola (3.221 m.). Vall de Benasc.

1 i 2 de juny: **Campieil** (3.173m.) Neouvielle.

8/10 de juny: **Allà on quedi neu.**

30 de juny: **Dinar** de final de temporada (lloc a concretar)

5a EDICIÓ

CURSA SOLIDÀRIA

PER MUNTANYA
2 JUNY 2019
SOLSONA

10 KM 09:30 h
MITJA MARATÓ 09:30 h
CROSSKIDS RACE

Inscripcions a passosdegegant.cat



PROJECCIONS:

19 maig - **Projeccions Festival de Torelló 2018**. A les 20:30 de la tarda al Teatre Comarcal:

THIS MOUNTAIN LIFE Grant Baldwin. Canadà. 2018. 77' , Premi BBVA al millor film de Muntanya 2018 i Premi FEEC a la millor fotografia.

Les emocions que provoquen els paisatges muntanyencs és universal i no tenen en compte edat, gènere, professió o el bagatge personal. La Martina i la seva mare Tania, de 60 anys, s'embarquen en una aventura de 6 mesos i 2300 km fins a Alaska a través de les muntanyes. Una congregació de monges, un fotògraf enterrat per una allau, un apassionat alpinista, un artista de la neu o una parella que hi viu des de fa 50 anys, què porta a tota aquesta gent a sacrificar-ho tot per viure enmig de les muntanyes?





- Juntament amb el tríptic de la Caminada Popular rebreu el calendari de les Caminades Populares 2019 (Bages, Berguedà, Lluçanès, Solsonès i Cerdanya).
- A partir d'ara el nou horari d'obertura del Centre és els divendres de 7 a 8 del vespre.
- El dia 19 de maig convocarem el 5è concurs fotogràfic, via Instagram, dins dels actes de la Caminada Popular de Solsona.
- El passat 19 de desembre es va fer una donació de 500,34€ al SOL del Solsonès com a col·laboració a una entitat social amb els beneficis de la cursa "Passos de Gegant".
- En el número 281 de la revista Vèrtex dins de la secció "Muntanyes de Paper" es fa esment del nostre llibre de 25 anys de caminades. Aprofitem per dir que encara en queden exemplars al preu de 2€ pels socis i 5€ al no socis.



equip de curses i marxes

10

8a EDICIÓ CURSA DE MUNTANYA LASTREMA SURIA
3 FEB 2019

13 KM. 1000 M DESNIVELL POSITIU

La defineixen com una cursa tècnica i exigent. El terreny que envolta Súrria, a tocar de l'inici de la Serra de Castelltallat fa que disposi d'uns pendents considerables. La tradicional pujada i baixada al casc antic de Súrria, que les pujades principals están marcades amb un cartell on s'indica la distancia i el desnivell que hauran d'afrontar els corredors i la traca final, la pujada del filat que suposa afrontar més de 300 M de desnivell positiu en un quilòmetre són els trets més carcterístics de la cursa. Els nostres corredors també van participar amb els següents resultats:

Posició 2 de la gral. temps 01:25:59 XAVIER ESPÍÑA MARTÍNEZ

Posicio 54 de la gral. temps 02:12:52 MIQUEL BUENO CASAS

Quedant en primera posició d'homes MARC BOIXADER

GIMENEZ amb un temps de 01:16:29 i primera classificada de

dones MONTSE MARTÍNEZ amb un temps de 01:41:57



7a EDICIÓ SANTRUNMON SANT RAMON

10 FEB 2019

23 KM. 800 M DESNIVELL POSITIU

La santRUNmon és una cursa dura, un recorregut escarpat, puja - baixa, que passa per aquells racons que la Segarra ens té amagats. I cada any amb la incertesa que depara el temps, després de la neu, la pluja o la boira de les edicions passades, aquesta edició va gaudir d'un temps bastant tranquil i de més de 200 participants.

I també, com no, van comptar amb la presencia solsonina dels nostres corredors:

Posició 4 de la gral. temps 1:51:33 XAVIER ESPÍÑA MARTÍNEZ

Posició 56 de la gral. temps 02:18:47 GERARD TORRES ROVIRA

Posició 210 de la gral. temps 03:16:28 ANTONIO LUPIAÑEZ PELEGRINA

Posició 211 de la gral. temps 03:16:29 ELISABET PAREJO LÓPEZ

Quedant en primera posició d'homes LLUIS RUIZ OLLER amb un temps de 01:48:34 i primera classificada de dones SILVIA ZUÑIGA GARCIA amb un temps de 02:07:13.



ZURICH MARATÓ DE BARCELONA 2019

El passat 10 de març es va celebrar a la capital catalana la 41^a edició de l'emblemàtica Marató de Barcelona, prova que cada any rep més corredors participants i més expectació de públic.

Amb sortida i arribada a l'Avinguda Maria Cristina, 20.000 participants van afrontar els 42 km d'asfalt pels carrers de Barcelona.

Una edició de rècords, amb la marca de 2h 06' 04" en homes i la de 2h 24' 44" en dones.

Enguany, com a representants de l'Equip de Curses i Marxes (CES) van participar amb els següents resultats:

GERARD ARGERICH SOLANELLES, amb un crono de 3:42:34

RAMON CASES ALSINA, amb un crono de 3:33:15

DANIEL MERINO SORT, amb un crono de 3:59:15

DAVID PLANES GENÉ, amb un crono de 3:38:35



En David ens explica que van canviar una mica el recorregut respecte els altres anys, allargant la part de la Meridiana que assegura que és la part que se li va fer més feixuga. Aquest és l'únic inconvenient que va trobar en una maratón amb molt ambient, trobant grups de música cada 2 km que alleugerien (o acceleraven, depèn de com es miri) la marxa i tot el públic volcat en l'animació dels corredors. Planes afirma que ja porta 5 edicions seguides participant-hi i cada any s'ho passa més bé, així que repetirà de ben segur!



MARXA DEL SETGE DE CARDONA 2019

El passat 17 de març va tenir lloc al poble veí de Cardona la 6^a edició d'aquesta coneguda marxa de resistència, prova no competitiva que forma part del Circuit Català de Caminades de Resistència 2019, sent una de les proves puntuables per aquest circuit.

Organitzada pel Centre Excursionista de Cardona, els camàlics dissenyen una prova exigent i "trencacames" amb els seus 52km i 4574m desnivell acumulat "la clàssica", tenint la opció de fer "la petita" amb un recorregut més curt de 31km amb 3020m acumulats.

Amb el tret de sortida a les 7 del matí des del Baluard de St Vicenç del Castell de Cardona i l'arribada a la Plaça de la Fira, els participants disposen de 14h per poder fer tot el recorregut.

Els caminadors i corredors del CES que es van llevar ben d'hora per anar a disputar aquesta prova van ser:



MARINA MARSINYAC FABRA, amb un temps de 8h 15min, completa la llarga

JAUME MASANA SIMON, amb un temps de 10h 53min, completa la llarga

XAVI SÁNCHEZ NAVARRO, amb un temps de

6h 22min, completa la llarga

GERARD TORRES ROVIRA, amb un temps de

6h 48min, completa la llarga

ANNA TRISTANY CODINA, abandona al km 26 (i afirma que hi tornarà el 2020)





Roca Narieda

Cara Oest

Vin
El Puretón
200m ED

Part original (fins R3) oberta l'estiu del 1998
per J. Hoyos, P. cuesta, P. López i R. Álvarez

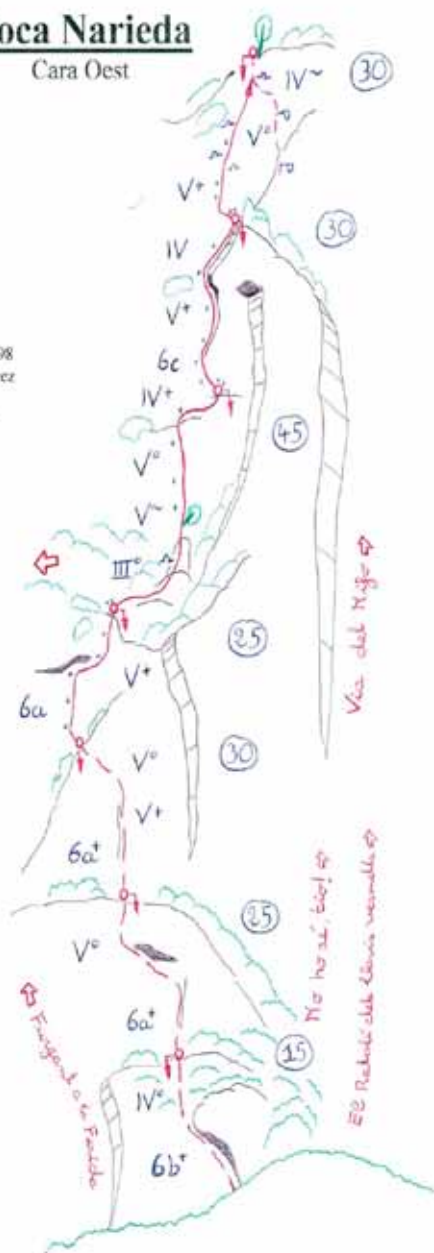
Extensió oberta l'estiu tardor del 2018
per Lluís Parcerisa en solitari

Via EQUIPADA

8 cintes + R. (alguna llarga)
(en parell de hagues recomanables)

Bonica, completa i variada.
Roca molt bona en general.
Algun tram curt herbós (L1).
Ombra fins a mitjada.
Descens en rapel fins la feixa i
després caminant a
l'esquerra o seguir rapelant.

- L1 per fisura despiomada.
- L2 i L3 amb inici atlètic i
després més tècnic.
- L4 el més obligat.
- L5 amb feixa inicial i després
per placa amb alguna herba.
- L6 el més difícil.
- L7 amb cert ambient i final
comú amb N66.





FALCÓ CAMA-ROIG (*Falco vespertinus*)

Aquesta vegada ens fixarem en un petit falcó que, tot i no ser autòcton, ara a la primavera, si ens hi fixem una mica, podrem veure com passa volant o es queda alguns dies entre nosaltres per recuperar forces del llarg viatge que fa des de Sudàfrica cap a Europa.

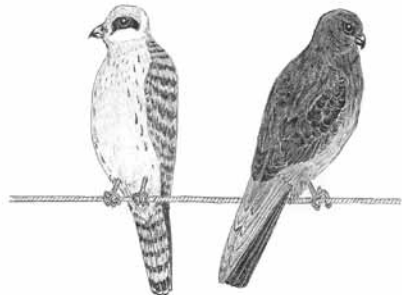
Començarem dient que és una au en la qual el dimorfisme sexual és molt acusat, és a dir la diferència entre el mascle i la femella és força destacable. El mascle adult és de color gris pissarra fosc que contrasta molt amb el color taronja fort de les potes i de sota la cua. En canvi la femella és més llistada i els seus colors són molt més apagats.

El seu hàbitat de cria es troba en les grans esplanades de l'Europa de l'Est i d'Àsia, però, com dèiem al principi, ara a la primavera, hi ha anys en què en passen força exemplars.

És una au eminentment insectívora i per això, quan a Europa no hi ha insectes, marxen en emigració cap a la part meridional d'Àfrica. També el podem veure caçant petits rosegadors, vora els camps de conreu, com poden ser talpons o ratolins.

Com a altres espècies de la mateixa família, li agrada caçar insectes de mida gran a partir de la posta de sol, quan estan a l'aire. D'aquí li ve el nom llatí "vespertinus".

Finalment senyalem que és una de les espècies de falcons més amenaçades de desaparèixer per culpa de l'acumulació de productes fitosanitaris i insecticides que se li acumulen a l'organisme.



© 2004



Capítol C: Escòcia (II)

Avui el Córrer Món arriba al capítol 100; és a dir 25 anys de compartir amb vosaltres viatges, escapades, rutes, anades i vingudes: Per Molts Anys!!

Bé, tornem a Escòcia: en ruta cap a l'illa de *Sky*. Per arribar al pont, travessem un port de muntanya preciós, una llarga vall, amb una carretera amb rectes llarguíssimes, que acaba en una mena d'embut final força estret i dolent.

Un cop a l'illa, ens aturem a *Portree*, la capital, un pintoresc poblet de 2.500 habitants, col·lapsat de turistes; entrem a l'oficina de Tourist information i ens fem el pla del dia. Els paisatges són de postal! Primera parada *The old man of Storr*, unes roques en forma d'homes. Cotxes i cotxes... costa aparcar. Al final, ho aconseguim i pugem fins a un mirador des del qual no es veien els homes...



decepció. Segona parada Healt Falls, uns penya-segats molt bonics, amb vistes espectaculars sobre el mar. Després, *Kilt rock*, espadats imponents amb un salt d'aigua impressionant. Dinem a *Staffin* i decidim no circumval·lar tota l'illa. Travessem per una carretera d'un sol sentit, plena de forats amb alguns espais per deixar pas, col·lapsada de trànsit. Després de moltes aturades i molta paciència, baixem el port i arribem al castell de *Dunvegan*, del clan dels McLeod. En acabat, sortim de l'illa i, de retorn a *Ardersier*, ens aturem al castell d'*Eileen Donan*, del clan *McRae*. Impressionant, una estampa idíl·lica, reflectida a les aigües del llac.

L'endemà, ens llevem i remulla, però mentre esmorzem amaina; serà el segon dia sense pluja. Ens aturem a l'escenari de la batalla de *Culloden*, la darrera i definitiva entre jacobins (partidaris del rei Jaume) i els governamentals, fidels al govern britànic. Un museu ben interessant d'una batalla que va durar escassament una hora i que va significar el final de les aspiracions escoceses al tron britànic.

Segona etapa del dia *Inverness*, tomb pel centre històric: castell (més gran que no pas bonic), travessem el Mercat Victorià, una versió en petit de les *Vittorio Emmanuele* de Milà, anem a la catedral; tot baixant del castell, correm per veure un gaiter que anima els vianants.





Havent dinat, emprenem la ruta cap a *Airdrie*, la nostra darrera llar escocesa. De camí, travessem el parc natural dels *Cairngorms*. A poc a poc, el paisatge va canviant, tot i que segueix essent molt bonic, el relleu es va suavitzant i obrint. Aprofitem per a fer una aturada a la destil·leria de *Dalwhinnie*, la més gran de les *Highlands*; una visita ben interessant, amb tast inclòs, tot i no ser grans amants del whisky. Abans d'arribar, baixem a estirar les cames a les *Falls of Bruar*, unes cascades d'aigües groguenques, en un recorregut per un bosc espès i frondós. Sa i recomanable.

17

Finalment, arribem a *Airdrie* al *Shawlee cottage*, un bed & breakfast encantador, on ens reben en *Sandy* i la *Kattie*, un matrimoni gran, amables i acollidors. En els dies que viurem a casa seva, visitarem Glasgow i Edimburg.

CRO MANYÓ



SALSA PER FER LA CALÇOTADA

Ingredients per 4-6 persones:

- 4 tomàquets escalivats
- 1 cabeça d'alls escalivada
- 1 polpa de nyora
- 100g ametlles i 30g avellanes torrades
- 80cl d'oli oliva
- 1 llesca de pa torrat xopat amb vinagre.
- sal

Preparació:

Posarem la nyora amb aigua bullint una estona per estovar la polpa.



Mentrestant en un morter posem les ametlles i avellanes triturades, hi afegim els tomàquets triturats, la sal i l'oli que anirem afegint mentre remenem la salsa.

Finalment hi afegim la llesca de pa torrat amb el vinagre, la polpa de la nyora i els alls escalivats (pelats).

Si voleu també podeu posar tots els ingredients a dins la batedora, és ràpid i fàcil de fer la salsa.

Amb la nyora i els alls podeu afegir més o menys depenent de si voleu la salsa més suau o més forta de gust.

Mercè



DRETS LINGÜÍSTICS EN L'ÀMBIT JUDICIAL

Hi ha preguntes que són recurrents en l'àmbit de l'Administració de justícia i que estan relacionades amb els drets lingüístics dels ciutadans. El recull d'aquestes preguntes i la resposta corresponent es pot trobar en diferents webs departamentals de la Generalitat de Catalunya (GC), com el de Cultura i el de Justícia. Només cal escriure en un cercador d'Internet un text semblant a "preguntes freqüents drets lingüístics justícia".

Seguint-ne el fil, en bona part de les qüestions formulades la resposta es pot resumir en els punts següents, els quals determinen que qualsevol ciutadà té garantit l'ús del català davant l'Administració de justícia a Catalunya:

1. Pots utilitzar el català als jutjats i tribunals ubicats a Catalunya, sense cap entrebanc i sense que t'ho impedeixi ningú.
2. Tens el dret que tot el que diguis davant d'un tribunal a Catalunya es faci constar en la teva llengua.
3. Pots presentar documents en llengua catalana. Si el document ha de tenir efectes fora de l'àmbit lingüístic, els poders públics n'han de gestionar la traducció, sense retards injustificats.
4. Dintre de Catalunya, pots demanar que el procés es dugui a terme completament en la teva llengua.
5. Cap organització prestadora de serveis públics ni cap persona dependent d'administracions que actuen a Catalunya poden al·legar el desconeixement de la llengua catalana davant dels jutjats o tribunals.
6. Els poders públics han de promoure l'ús del català a l'àmbit judicial.

Però davant de la sala del Tribunal Suprem, a Madrid, en el judici del procés iniciat el mes de febrer de 2019, per què les persones acusades i les defenses no poden declarar en català? Aquesta qüestió és la que ha portat el Consell Social de la Llengua Catalana (òrgan assessor de la GC en matèria de política lingüística) ha manifestar el seu desacord i a fer una declaració en defensa del dret a declarar en català. El text íntegre d'aquesta declaració, que també compta amb el suport de l'Institut d'Estudis Catalans, es pot consultar a l'enllaç següent:

V Declaració del Consell Social de la Llengua Catalana en defensa del dret a declarar en català <http://llengua.gencat.cat/web/content/documents/spl/arxius/V_Declaracio_CSLC.pdf>



Conèixer els drets lingüístics és fonamental per fer el pas de reclamar-los, si cal, i exercir-los plenament.

CENTRE DE NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA DE LLEIDA

Servei Comarcal de Català del Solsonès



«NO ETS ENCARA EL MILLOR TEMPS PERÒ EN TENS TOTA L'ALEGRIA»

El poeta Joan Maragall ens descriu la presència d'un arbre que ofereix la seva florida ben aviat, abans del temps de la primera caloreta: és l'ametller. Un ametller florit és preciós. La seva coloraina dona alegria, és una esperança, després d'haver sentit a la pell molts dies de fred, de vent, de gelades negres, etc. En contemplar-lo, sentim un desig: Sortir del niu, de les parets, anar a passejar a fora, al camp, al bosc. Tenir a tocar arbres i plantes.

Aniran arribant més florides arreu, violetes del bosc, violetes que passen al color blau i que de petit sentia a dir: «Veus? Ja hi ha violetes d'anar a confessar». Apareixen en escaure's amb la Quaresma. Apareixeran margarides, garbianes per donar menjar als conills. La natura és generosa. Ens porta una extensió gran de color verd tendre. És una munió de brins menuts que són una promesa perquè un dia es convertiran en collita de blat. La natura ens somriu: Enmig de la verdor d'un camp hi apareix una escampadissa de roselles amb aquell vermell viu i ardent com una flama encesa. Als marges hi llampegueja la lluentor groga de la ginesta. Un dia d'abril, veurem roses amunt i avall pels carrers perquè volen anar a fer companyia als llibres.

La natura és generosa: també ens regala olor i remei. Com diu la Isabeló, podem «collir herbetes per al remei». Vegeu: timó, romaní, farigola, alfàbrega, flor de saüc, mores... fonoll, etc.

Toparem amb l'arbre que ens fa caure en la temptació, oferint aquell vermell llaminer de les cireres. Al mes de juny veurem la llúissor de les espigues d'or. De petit havia vist els segadors amb un veritable cop de falç, a la mà dreta el volant i a l'esquerra l'esclonet. Veurem la força del verd del boix, valent com les seves arrels. A la Plaça de Sant Joan farà de guardià, voltant «l'ou com balla». El que veurem sempre és com canvia el verd del bosc, segons quins moments, matí, migdia,...Els arbres fruiters ofereixen els tons de tots els colors.

Al setembre, si ens acostem a les vinyes, descobrirem sota el fullam grans de raïm amb diferents colors que poden ser de moscatell, de malvasia, de pica-poll, i no podem evitar de fer-hi una esgarrapada.

A l'octubre, compareixen els colors enjogassats de rovellons, cama-grocs, pets de llop, llenegues... i al novembre el color cendra dels fredolics.

Tot l'any és ple de colors. Fins i tot al desembre que «fot un fred que pela», ens pensem que no poden néixer colors. Doncs també n'hi ha. Hi ha un verd especial, el podem trobar encastat a l'esclatxa d'una roca, al peu d'un arbre o a un marge protegit del fred. És el verd de la molsa. N'agafarem un bocí, vigilant que no es trinxí, i el portarem a casa, servirà per posar-lo al costat d'aquella tirallonga de paper de plata que és un riu del Pessebre.

Aquest dies si assistim als Pastorets, a més de veure el color vermell de la barretina del Lluquet i el Rovelló i el color platejat de l'espasa de Sant Miquel, tindrem el privilegi de veure l'instant en què neix una flor, el color d'un miracle: com neix una flor al bastó del fuster de Nazaret.

Ramon Gualdo

activitats realitzades



MUNTANYA:

26 de desembre - Pujada del Pessebre **al Pedró del Quatre Batlles.**

26 i 27 de gener - **Sortida de cap de setmana amb raquetes de neu**
al Refugi de **Malniu a la Cerdanya.**



ESQUÍ DE MUNTANYA:

12 de gener: **Pic de la Mina** (2683 m.) Arieja.

26 de gener: **Pic Alt de la Capa** (2572 m.) Andorra.

9 i 10 de febrer: **Pic del Moró** (2739 m.) i **Cerví de Durro** (2655 m.)
Vall de Boí.

24 de febrer: **Petit Peric** (2690 m.) Capcir.

10 de març: **Pic de la Vailete d'Esteil** (2424 m.) Arieja.

24 de març: **Pic des Neres** (2244 m.) Vall d'Aran.



ASSEMBLEA:

gener 24 - Assemblea General de Socis.



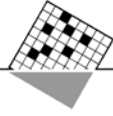
solució sudokus 191

NÚM.: 51 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 52 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



NÚM.: 53 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 54 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



Garatge **Montaner** SA



RAFART
e s p o r t s

Ps. Pare Claret, 6 - 25280 SOLSONA
Tel. 973 48 11 39 - 630 480 699
e-mail rafartesports@hotmail.com



Celso
La Guia
Publicitativa i de serveis

Tel. 973 48 37 39
C/ra de Tàrrac, 25
25200 Solsona

info@celsona.com + www.celsona.com



Electricitat industrial
Instal·lacions elèctriques
Parafisaments
Automatitzacions

tcrcrus@ta.lorscreus.cat
www.tallerscreus.cat

Venda de material
Elèctricitat de l'automobilisme
Reparació de maquinària elèctrica
Instal·lacions i elevació d'aigua

Pol. Ind. Els Amalfers, Parcel·la 2 - 25200 SOLSONA
Tel. 973 48 00 31 - Fax 973 48 00 35



espaigua
centre d'esport i salut

ESTACIÓ SERVEI



Obert 24 h.
BOTIGA DE CONVENIÈNCIA
RUI RONA - Tel. 973 480 327



Vilà Betriu
- AUTOCARS - VATGES -



SERVEI DIARI SOLSONA-BARCELONA



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

C/ra de Tàrrac, 25 - 25200 Solsona - Tel. 973482926 - Fax 973480118 - info@elcaelca.com