



L'esqu^otx

núm. 20



Desembre 2003
Distribució gratuïta
Instal·lacions esportives de la Fundació Cultural Hostafrancs

Club
Natació
Joan
Pelegri



Editorial

Xavier Cuspinera
Director del CNJP

Enguany, tal i com hi estem obligats, hem començat el nou curs amb molta il·lusió.

En primer lloc, voldria transmetre entusiasme als nostres abonats i lectors perquè gaudeixin de les nostres activitats, algunes de les quals són noves (les expliquem més endavant). D'altres, les hem ampliat per la demanda que han tingut i que tenen.

En segon lloc, m'agradaria compartir amb vosaltres la satisfacció amb què hem recuperat la natació sincronitzada per a nenes de 6 a 10 anys. En el transcurs de l'any 2003-04 s'organitzaran classes gratuïtes, amb la Paola Mulero de responsable, per engrescar-les a provar-ho. Un cop comptem amb un conjunt suficient per formar un parell d'equips, establim l'activitat. Tenim l'objectiu, per la propera temporada, de poder participar a campionats escolars. Fent una mica d'història, us comento que fa 25 anys la vam iniciar per primer cop com a escola, sent-ne pioners.

Bé, i per últim, espero que la il·lusió que enguany ens ha donat ales per a tots aquests canvis us reporti a vosaltres, també, uns grans beneficis i satisfaccions.





*L'equip que treballa al CNJP
us desitja unes bones festes!*

Bon Nadal i feliç any nou!

CALENDERI DE LES FESTES DE NADAL

Els dies **24** i **31** de desembre tancarem les instal·lacions a les **21 hores**.

Els dies **25** i **26** de desembre i els dies **1** i **6** de gener les instal·lacions romandran tancades.

Índex

- Editorial, **pàg.2**
- Constipació i medicaments, **pàg.4**
- Acte de presentació del curs, **pàg.5**
- Els bloquejos vertebrals
i les manipulacions , **pàg.6**
- I les obres continuen avançant..., **pàg.7**
- La respiració en l'estil de crol, **pàg.8**
- El deltoides, **pàg.9**
- Vés a ritme de salut! , **pàg.10**
- Les noves activitats del CNJP, **pàg.12**
- La taronja, **pàg.15**
- Esport i medi ambient, **pàg.16**
- Caminem i fem salut, **pàg.17**

Coordinació

Xavier Cuspinera
Martí Sugranyes

Redacció i correcció lingüística

Martí Sugranyes

Col·laboracions

Laia Cabrera
Jordi Joan Carreras
Gemma Cazorla
Paola Mulero
Maria Teresa Pérez
Marta Simó
Ramon Cillero
Hermíni Manzano

Maquetació i diseny gràfic

Laia Blasco
Carlos Delgado

Impressió

Multitext S.L.

1500 exemplars (desembre 2003)

Les idees que es desprenen dels articles publicats a la present edició de L'ESQUITX no reflecteixen necessàriament l'opinió del CNJP com a entitat.

Constipació i medicaments

Martí Sugranyes i Pérez
Fisioterapeuta del CNJP
Professor de l'EUIF Blanquerna (URL)

Una de les patologies que més afecten els nostres organismes és la constipació o restrenyiment. Moltes vegades aquesta problemàtica ja es deixa notar, en les persones afectades, als primers anys de vida. Ara bé, els que més la pateixen, ja sigui per l'envelliment propi de l'organisme, pel sedenterisme o per qualssevol altres causes, són els avis.

Arrossegats pels mals costums d'occident de tractar les alteracions mèdiques quan ja s'han instaurat, en el problema de la constipació abusem dels fàrmacs. Això és així perquè ens resulta molt més còmode que no pas fer exercici freqüentment, controlar la dieta i adequar-la a les nostres necessitats, fer-nos massatge sobre la panxa resseguint el colon, reforçar la musculatura abdominal, etc.


Els fàrmacs que s'usen per a tractar la constipació es poden dividir en quatre grans grups: els agents formadors de massa, els lubricants i emolients, els estimulants per contacte i els osmòtics.

Els agents formadors de massa (p.e. metilcel·lulosa i mucílags) són compostos hidròfils que actuen absorbint aigua. Amb això aconseguen augmentar la massa del bolus faecalis i estimular, així, els reflexes rectals. Els lubricants i emolients (p.e. olis minerals i vegetals) actuen lubricant i estovant la femta. Els estimulants per contacte (p.e. frangula i sen) actuen al budell estimulant el peristaltisme per irritació, i

reduint l'absorció neta d'aigua i electròlits. I per últim, els laxants osmòtics (p.e. sals de sodi i magnesi) actuen reduint la reabsorció d'aigua en el budell, provocant la retenció de grans quantitats d'aigua.


Cada un dels medicaments per al tractament de la constipació (tradicionals o homeopàtics, tant és), que s'inclouen dins algun d'aquests grans grups, té unes indicacions molt clares; i el seu ús hauria d'estar restringit a aquelles persones que, sota prescripció facultativa, l'han de menester ineludiblement. Cada persona afectada, en funció del seu cas concret en necessita d'un tipus o d'un altre, i això ho ha de decidir el facultatiu. El risc d'usar laxants d'una manera indiscriminada i sense cap tipus d'assessorament professional és molt elevat, ja que no és el mateix medicar-se amb un laxant que funciona com a agent formador de massa





(que per exemple estaria contraindicat per a persones amb estenosi o adherències pel risc d'obstrucció intestinal) que un que ho fa com a estimulant per contacte (que pot afavorir una pèrdua patològica de fluïds i electròlits, així com dur el colon a un estat d'atonia).

Així doncs, un cop detectat el problema, el primer que cal fer és demanar assessorament facultatiu. I en cas que aquest estimi com a insuficient, a la llarga, el tractament més conservador (a base d'exercici, dieta, etc.), llavors ens mediquem seguint la seva prescripció. Penseu que allò que al veí o a la veïna li va bé, per a nosaltres pot ser molt perjudicial.



Acte de presentació del curs

El dijous 18 de setembre es va presentar el nou curs esportiu del CNJP a la Sala d'Actes de l'Escola Joan Pelegrí. Hi van assistir unes 30 persones, les quals es van poder assabentar i informar amb detall de les noves propostes que el club planteja per al 2004. Es van presentar també les noves incorporacions de personal dins l'organigrama de la instal·lació.



Els bloquejos vertebrals i les manipulacions


Martí Sugranyes i Pérez
Fisioterapeuta del CNJP
Professor de l'EUIF Blanquerna (URL)



Les articulacions intervertebrals estan subjectes a alteracions anatòmiques i funcionals en tot moment a causa de la força de la gravetat, la mala postura, etc. Aquestes alteracions es manifesten a la nostra columna vertebral en forma de bloquejos a la mobilitat entre tres o més vèrtebres. Aquests desajustos anatomicofuncionals ténen (quan es manifesten) unes repercussions locals i/o a distància.

Un bloqueig puntual en la mobilitat d'un segment vertebral pot dur a una hiperestèsia (augment del dolor) de músculs i vèrtebres, a una alta irritabilitat que es manifesta per modificacions del comportament muscular, a una modificació de la textura del teixit muscular, conjuntiu i de la pell al voltant de la vèrtebra afectada i a una modificació de la circulació local, entre altres. Aquest desajust també pot incidir sobre algunes funcions vegetatives i viscerals, modificant-les.

Normalment, quan notem algun d'aquests aspectes i el podem relacionar amb certa zona àlgica a la columna, podem pensar que hi ha hagut, com a mínim, un bloqueig en el moviment entre dos vèrtebres. Diem, però, que se n'afecten tres perquè una vèrtebra s'articula per sota amb una i per sobre amb una altre, per tant, si una està afectada (mal posicionada) per força s'alteren, també, les dos que la rodegen, encara que la lesió sols afecti, per exemple, l'afectada, que està en mala posició, i



la de sota. Un bloqueig d'aquestes característiques pot venir provocat per diversos aspectes: per una hèrnia discal, per un pinçament, etc. I en el més lleu dels casos per una disfunció intervertebral menor (DIM). En aquest últim cas, i no en els altres, un dels tractaments més eficaços que es coneixen (sempre i quant l'apliqui un professional qualificat) són les tècniques manipulatives; "fer petar l'esquena". Quan es manipula un vèrtebra s'aconsegueix desbloquejar la mobilitat restringida, retornant així la normalitat anatòmica i funcional a aquest segment alterat de tres vèrtebres de què parlavem anteriorment. Així, els factors irritatius que duen el nostre organisme a totes aquelles alteracions locals i a distància remetent amb poc temps.

Les tècniques manipulatives superen el límit fisiològic de les articulacions tot cercant l'anatòmic. El límit anatòmic és aquell que no es pot sobrepassar sota cap concepte si es vol mantenir l'integritat articular. Val a dir, però, que un sobreús d'aquestes tècniques ajuda a distendre la càpsula articular, amb la qual cosa, en un futur, l'artrosi es pot deixar veure amb més facilitat. Aquest últim comentari es pot extrapolar a la pregunta de si és dolent o no petar-se els dits de les mans.

I les obres continuen avançant...

Les obres del nou edifici de l'Escola Joan Pelegrí, i d'ampliació del Club Natació Joan Pelegrí, van fent el seu curs. Gràcies a elles podrem gaudir d'aquí poc temps d'una millora al servei d'activitats dirigides així com a la Sala de Fitness, entre altres. Al primer soterrani s'hi està fent una sala amb parquet flotant per a les activitats en sec.



La respiració en l'estil de crol

Xavier Cuspinera
Llicenciat en INEF

La part que presenta més dificultat de l'aprenentatge de l'estil de crol és la coordinació del moviment de braços amb la respiració.

La idea d'aquest article és explicar de forma senzilla (si és possible) la tècnica de la respiració per ajudar als nostres abonats que practiquen la natació a què ho facin el més correctament possible.

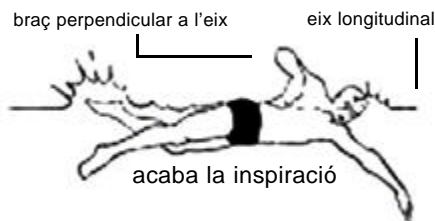
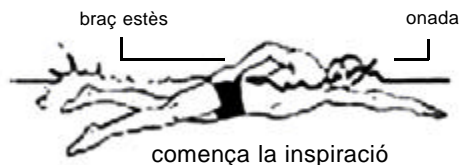
La respiració té dues fases: la inspiració, que s'efectua per la boca, i l'expiració, que és l'expulsió de l'aire dins de l'aigua, que es fa per la boca i el nas.

La inspiració s'efectua en el moment que gira el cap i el cos (dreta o esquerra) al mateix temps que s'extén el braç i comença a sortir de l'aigua per darrera. La meitat de la cara queda fora de l'aigua. Per facilitar aquest gir hem de fer una torsió de malucs. Aquesta posició provoca una onada, moment en què aprofitem per inspirar. Coincideix que la mà surt de l'aigua fins que arriba a la perpendicular respecte l'eix longitudinal del cos.

L'expiració és més perllongada, ja que es comença a expulsar l'aire en el moment que posem la cara dins de l'aigua fins a l'instant abans d'iniciar de nou la inspiració.

Per facilitar l'aprenentatge del crol se sol fer la respiració unilateral és a dir la inspiració sempre pel mateix costat amb un cycle de dues braçades (una braçada es el moviment d'un braç). Això comporta un

desequilibri de l'estil, també muscular i estructural al nostre organisme, i especialment al raquis. Per tal d'optimitzar l'estil de crol i prevenir les alteracions corporals recomano la respiració bilateral, és a dir, una inspiració cada tres braçades. Una varietat de treballar la respiració bilateral es combinar cycles de tres braçades amb cycles de dos (3-2-3-2). Això vol dir, inspirar per la dreta, fer tres braçades, esquerra, dos braçades, esquerra, tres braçades dreta i així successivament.



Espero que al llegir aquest article pugueu perfeccionar el vostre estil de crol. També, d'altra banda, podeu gaudir de les classes obertes de perfeccionament que ofereix el club per millorar la vostra tècnica.

El deltoides

Jordi Joan Carreras
Monitor de Fitness

Els deltoides, "espatlles", són uns dels músculs més importants del nostre cos. Per ells es transmeten totes les càrregues que suporten els braços. Estan dividits en tres parts, frontal, lateral i posterior. Els exercicis més comuns i saludables per al treball d'aquest múscul són: ocells, elevacions frontals i elevacions laterals.

Els ocells exerciten els deltoides posteriors. L'exercici consisteix en estirar-se boca terrosa en un banc inclinat uns 30° i tirar els braços endarrera fins que quedin paral·lels a terra. Amb aquest exercici contribuïm a tirar les espatlles endarrera i evitar la caiguda d'aquestes endavant.

Amb les elevacions frontals treballem els deltoides frontals. Per treballar-lo només hem de tirar els braços endavant fins que quedin perpendiculars al cos. Per evitar lesions de columna i evitar donar-se impuls amb el cos ens repenjarem a la paret.

Finalment, les elevacions laterals, amb les que desenvoluparem la part lateral dels deltoides, s'executen de la mateixa manera que les frontals, amb la única diferència que els braços els aixecarem cap els laterals dels cos fins a deixar-los en creu.

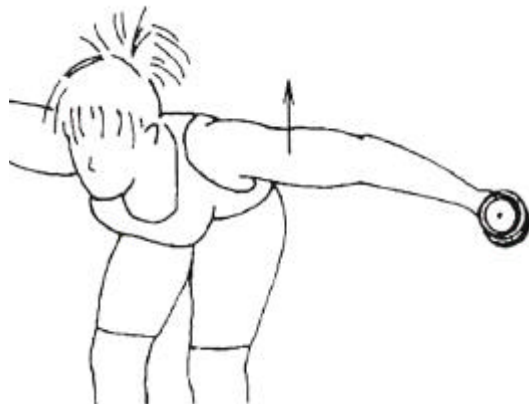
El treball del deltoides anterior i frontal ajuda a mantenir el cap de l'húmer dins de l'escàpula, evitant així les luxacions o prevenint les recidives si la persona ja ha patit una luxació.

Per a una millor execució i per evitar

lesions, els colzes sempre estaran lleugerament flexionats.

A l'hora de treballar els deltoides tenim dues opcions. Si volem aconseguir un deltoides definit, fibrat, o recuperar el múscul d'alguna lesió realitzarem entre tres i cinc series d'entre dotze i setze repeticions amb un pes relativament baix. Si pel contrari el que desitgem és augmentar el volum, haurem de baixar tant les series com les repeticions fins a dos o tres sèries d'entre sis i nou repeticions, recordant que haureu de pujar el pes.

Tingueu en compte, per últim, que el deltoides és un múscul petit i que el seu desenvolupament no és tant elevat com el que pot tenir el quàdriceps o el pectoral.



Vés a ritme de salut!

Activitats que ofereix el club:

Activitats amb suport musical

Aeròbic
Steps
Tonificació
Aerodance

Piscina

Activitats aquàtiques infantils i per a adults
Classes dirigides
Perfeccionament i manteniment
Aiguagym
Gym intens
Accés lliure a la piscina

Sauna

Accés lliure a la sauna

Fitness

Accés a la Sala de Fitness en què hi haurà un responsable per realitzar un seguiment

Departament de Salut

Massatge
Consulta de Fisioteràpia
Servei d'Entrenador Personal
Gimnàstica i Natació Terapèutiques
Flexibilitat
Reeducació de la Postura
Salut Global

Ara, si t'abones abans de finals de gener, la matrícula et surt gratuïta!

I si ja ets abonats, ja pots recollir a secretaria dues entrades per convidar al club en dies festius a qui tu vulguis!

Abona't des de **15,90 €** al mes!



Club Natació Joan Pelegrí
C/ Torre de Damians, 6 BCN
Tel. 93 431 52 99
e-mail: clubnatacio@joanpelegri.com
www.joanpelegri/clubnatacio.com

Noves activitats del **CNJP**



Aquest curs 2003-2004 l'hem iniciat amb tot un seguit de noves activitats amb les quals hem intentat potenciar el Departament de Salut així com la varietat en les activitats per a joves.

A grans trets, tot això es veu plamat en la creació de les noves activitats dirigides de Salut Global i d'Aerodance, així com en la incorporació del Gym Intens a la piscina. També disposem d'entrenador personal i d'un nou servei de rutines per a la Sala de Fitness.

A continuació resenyarem algunes d'aquestes activitats, pensades per a augmentar la qualitat dels serveis del CNJP.

Aerodance



Les classes dels dijous a un quart de vuit del vespre no tenen cap secret ni us ha de fer cap por venir-hi. Es tracta simplement d'una sessió d'aeròbic una mica més divertida i ballada que les convencionals. L'única cosa que heu de fer és deixar la vergonya a l'altre costat de la porta i gaudir de cada segon, que és això el que hem de buscar al gimnàs! No es pretén fer cap competició, sols volem que us divertiui i



que deixeu de banda per un estona els vostres problemes de cada dia; i que sentiu la música

Gym intens

L'objectiu de l'aiguagim intens és treballar el sistema cardiovascular i també la resistència muscular de forma més localitzada, utilitzant els beneficis que ens dóna el medi aquàtic.

La resistència que ens ofereix l'aigua, tant en la zona profunda com en la poc profunda ens permet treballar tots els grups musculars tant de forma general com localitzada, millorant així la tonificació, la força i la flexibilitat de tot el cos.

A més, l'ús de material auxiliar ens permet anar augmentant aquesta resistència de forma progressiva, adequant-se així a les possibilitats i a les necessitats dels participants.

L'Entrenador Personal

El fet que moltes persones se sentin desorientades en una sala de fitness, que no sàpiguen per on començar per a assolir els objectius esportius que s'han marcat, que la persona estigui obligada a fer exercici per prescripció mèdica, etc., fa que la figura de l'entrenador personal (EP) esdevingui imprescindible en la societat d'avui en dia.

Es tracta d'una figura omnipresent a totes les IE, que atén personalitzadament les



demandes del practicant d'activitat física. Pel fet que l'EP del CNJP tingui una sobrada preparació en l'àmbit de la salut, esdevé un punt de referència clau per a totes aquelles persones que tinguin una patologia per la què calgui una especial atenció a l'hora de practicar un exercici qualsevol (obesos, diabètics, cardíopates, hipertensos, etc.). Amb tot, l'EP també atén esportistes que es volen preparar per a un esdeveniment esportiu puntual, per un esport de competició continuat, etc.

Al CNJP disposem de la Sala de Fisioteràpia, de la piscina i de la Sala de Fitness per tal d'assolir els objectius que ens marquem en funció de la persona i del cas.

L'EP fa una planificació personalitzada en el temps, motiva, vetlla per l'evolució de l'entrenament, corregeix (si cal), ajuda a fer un correcte entrenament (que minimitzi el risc de lesió) i garanteix, per sobre de tot, l'obtenció d'uns resultats d'acord amb els objectius marcats d'una forma més ràpida i eficaç que no pas amb un autoentrenament.

Amb l'EP es treballa de tu a tu; en tot moment us sentireu recolzats, assessorats i ben dirigits.

Les rutines de la Sala de Fitness

Els usuaris del club que usin la Sala de Fitness (SF) disposen, des de mitjan setembre, de cartells explicatius de cada màquina. Aquests cartells s'han incorporat al mobiliari de la sala per tal de facilitar la comprensió de les noves rutines amb què els professionals de l'esmentat espai planifiquen els entrenaments dels abonats. També poden ser útils per a totes aquelles persones que sense voler assessorament usen les màquines.

No dubteu a preguntar pel dinàmic servei de rutines de la SF. La planificació i el control professional sobre la teva activitat física et pot reportar tota una sèrie de beneficis i de seguretats que entrenant pel teu compte difícilment obtindries.

Salut Global

Cada dimecres a dos quarts de vuit del vespre, a la Sala Blanca (o d'activitats dirigides), el fisioterapeuta del club imparteix les noves sessions de Salut Global.

Aquesta nova activitat, pionera dins les ofertes de les instal·lacions esportives, pretén abarcar alguns dels aspectes més descuidats a l'hora d'assolir el *Wellness*, el benestar global que ens durà a la salut.

En primer lloc (la primera setmana de



quarte, que conformen un cicle), es fa sofrologia o altrament dit, tècniques de relaxació.

En segon lloc (la segona setmana), es desenvolupen exercicis de mat work de l'emergent mètode Pilates, un dels millors que es coneixen en quant a preparació física no aeròbica.

En tercer lloc (la tercera setmana), treballarem sobre el sòl de la pelvis amb exercicis destinats a tractar i/o prevenir alguns dels trastorns genitourinaris més comuns, com ara algunes incontinències urinàries femenines, trastorns d'erecció de l'home de mitjana edat, etc.

I per últim (la quarta setmana), tractem o fem prevenció mitjançant la reflexoteràpia podal sobre alguns dels trastorns orgànics o psicossomàtics més freqüents a la nostra societat, com ara l'insomni, les cervicàlgies tensionals, etc.

La Taronja

Maria Teresa Pérez
Abonada del CNJP

Moltes vegades mengem i no ens adonem que tot el què estem prenent ens ajuda a mantenir el nostre benestar. Dit d'una altra manera. El gaudir d'una bona salut depèn fonamentalment de tot allò que es menja. Les taronges (originàries de les zones temperades d'Àsia), per exemple, que les trobem a tots els mercats i botigues de queviures, que ens les hem menjat, ens les mengem i ens les menjarem tantes i tantes vegades, tenen una important sèrie de virtuts. Entre altres elements, les taronges contenen sals minerals (potassi, calci i fòsfor) i vitamines (A, C, B6, B1 i B2); tenen un 8% de sucre i un valor energètic de 44 calories per a cada 100 grams.

Tot això, sumat a altres aspectes que ara no vénen a cas, fa que aquesta fruita tingui unes propietats altament saludables: ajuden a resistir la fatiga, són microbicides, desinfectants, afavoreixen la fixació del calci als ossos, actuen contra el reumatisme, la gota, l'obesitat, els estats gripals i estan especialment recomanades als infants i a les persones que segueixin algun règim alimentari. Les taronges són aparitives i digestives alhora, i les infusions fetes amb les seves flors i fulles són útils per a la tos seca, els nervis, el mal d'estómac i l'insomni.

Si volem gaudir, però, de totes aquestes virtuts, haurem de consumir taronges regularment i no obidar-nos-en. Ara a l'hivern n'és el millor temps.



Esport i MEDIAMBIENT

Laia Cabrera i Vicens Llicenciada en Ciències Ambientals

Com qualsevol tipus d'activitat humana, l'esport interacciona amb l'entorn i els elements naturals produint diferents formes d'impactes ambientals. La qüestió no és evitar que una activitat, sigui quina sigui, produeixi impactes, ja que això és inevitable (inclòs quan respirem estem produint impacte i no ho deixarem de fer), l'important és que aquests impactes siguin avaluats, previsibles i assumibles.

Les activitats d'un associació esportiva, d'un equip, o tanmateix la d'un amant de l'esport, tenen un impacte en el medi que l'envolta, el medi ambient. Mentre construïm noves pistes d'esquí, extensos camps de golf, clubs esportius, estadis olímpics i altres tipus de complexos dedicats a l'esport, en definitiva, mentre convertim el nostre planeta en un veritable camp de joc, neixen un seguit d'interaccions i efectes que sovint ens interessa passar per alt.

Els efectes més evidents es troben en aquelles modalitats esportives que es practiquen en contacte amb la naturalesa. L'esquí, el muntanyisme, la bicicleta de muntanya, la pesca, la caça, etc. Ens podríem estendre en el gran ventall d'impactes que generen aquestes activitats, que van des de la compactació de sòls causada per la bicicleta, l'acampada i la moto cross, a l'estrès de la fauna degut al motociclisme, la motonàutica, i el senderisme, passant per l'alteració de les ribe-



res dels rius (piragüisme, rafting, etc.) o

per la contaminació dels sòls degut a l'ús de perdigons de plom a la caça, no oblidant les tones de brossa abandonades al medi natural arran d'aquestes pràctiques esportives.

El principal problema rau en què els costos ecològics d'aquestes accions són fruit d'una llarga cadena d'efectes indirectes, les dimensions dels quals s'escapen de la sensibilitat humana.

La relació que s'estableix entre esport i medi ambient té un caràcter bidireccional. Així com l'activitat humana pot causar impactes sobre l'entorn, el mateix medi també pot originar greus impactes sobre nosaltres mateixos. Això potser ens serveix per recordar que els humans no som més que una simple representació d'aquest medi natural.

L'impacte del medi ambient sobre les per-

Caminem i fem salut

Marta Simó
Ramon Cillero

sones no fa distincions socials; tant els esportistes com els que no practiquen esport s'hi veuen exposats. Tanmateix, són els esportistes els més vulnerables, no només per la major freqüència amb què s'exposen al medi natural, sinó també degut a la intensitat de l'esforç que realitzen. Per exemple, quan fem exercici respirem una mitjana de deu vegades més d'aire que quan no en practiquem.

Si anem una mica més enllà poden sorgir algunes preguntes, com per exemple, quin serà l'impacte de la disminució de la capa d'ozó sobre els atletes que practiquen esports a l'aire lliure. I si la resposta inclou que en un futur serà imprescindible dur ulleres de sol, barrets i que ens haguem d'empastifar de cremes, tot això ens conduirà a un increment de la incidència de càncer de pell i noves malalties de l'ull, per exemple?

Formular-se aquest tipus de qüestions pot, jugant en contra nostra, donar un caràcter alarmista a la situació. Són qüestions que potser semblen exagerades o irreal, però que siguin el què siguin, a mi m'espaten.



Novament ens retrobem per explicar-vos com, els que "caminem i fem salut", anem seguint la nostra marxa. Allò que va començar com un passeig de diumenge s'ha convertit en unes sortides mensuals que tots esperem amb moltes ganes.

També amb molta il·lusió i força voluntat aconseguim dia rere dia anar una miqueta més amunt. Des de l'última vegada que us vàrem informar, hem anat a Les Escletxes i al Puig Madrona, al Papiol, de Vallvidrera a Santa Creu d'Olorda, al Roc de la Guàrida a Hostalet de Balenyà i a Sant Llorenç del Munt. També vam pujar al Matagalls i, per fi, al juny, es va fer el cim: de l'estació d'esquí de Vallter fins al Gra de fajol, de 2708 metres d'alçada, passant pel refugi d'Ull de Ter i el coll de la Marrana. Quin goig caminar per la muntanya i quina alegria quan arribes a dalt!!!
Després del parèntesi de l'estiu, altra



vegada ens hem posat en marxa i hem anat a Montserrat. Vam pujar a Sant Jeroni, que n'és el cim més alt, on vam gaudir d'una vista fantàstica.

L'última sortida, va ser un recorregut molt bell a l'Anoia per les rodalies del poble de la Llacuna; un itinerari molt recomenable tant per les vistes esplèndides, com per gaudir d'un entorn privilegiat en una zona poc habitual per als excursionistes.

Les nostres sortides són, sempre que es pot, amb transport públic, la qual cosa les fa molt més entrenyables. Hem anat amb tren, amb cotxe de línia, amb funicular i, fins i tot, amb cremallera. Com podeu veure, una gran varietat.

Ara ja preparem la pròxima sortida i esperem que, com sempre, siguem una bona colla.

Previsió d'excursions del grup "Caminem i fem salut"

Què pensem fer els mesos vinents...? Al desembre descansarem; tots plegats ja estem prou atabalats preparant i fruitint de les festes nadalenques i esperant... qui sap! Que ens toqui la rifa!

Al gener reprendrem les nostres aventures, aquest cop molt a prop de Barcelona (però no per això menys interessants).

La climatologia hivernal ens recomana d'anar a prop i a zones mes temperades; així doncs, tornarem a anar a la serra de Collserola i descobrirem l'encant de l'assolledada vessant sud: sortirem de Sant Just



i anirem fins a Vallvidrera passant pel pic del Moro .

Al febrer provarem d'anar a Sant Salvador de les Espases, un racó molt escarpat prop d'Olesa, i al març forçarem una mica la màquina i, per agafar entrenament, provarem de pujar al cim del Puigsacalm, a les Guilleries.

A l'abril tornarem a descansar, ja que tothom aprofita la Setmana Santa per escapar-se una mica del brogit de la ciu




tat i és un mes una mica complicat. Així doncs, cal recuperar forces perquè al maig comença, en general, el bon temps i ho aprofitarem per pujar al Taga de 2000m. Al Juny, però, hem de fer de veritat el cim, un cim de debò, millor que el del any passat, que ja és dir, i que de moment no us dic quin es per no crear falses expectatives, però que us asseguro que valdrà la pena. Us asseguro que tots els que s'hagin esforçat i hagin anat venint durant el curs

estaran en plena forma per aconseguir-ho. I finalment, i amb una mica de sort i de bon temps, podrem fer un bon dinar per celebrar les nostres "conquestes" i la nostra amistat .

Som una bona colla , però ens agradaria ser-ne més encara; hi ha molt bon "rotllo" com ara se sol dir i, a més hi cap gent de totes les edats. Som hi!





Ara, si t'abones abans de finals de gener,
la matrícula et surt **gratuïta!**

I si ja ets abonats, ja pots recollir a secretaria
dues entrades, per a convidar al club
a qui tu vulguis en dies festius!

Club Natació Joan Pelegrí
C/ Torre de Damians, 6 BCN
Tel. 93 431 52 99
e-mail: clubnatacio@joanpelegri.com
www.joanpelegri/clubnatacio.com

