


# S.A.P.

LA REVISTA DE L'AECH

## SEMPRE A PUNT!

JUNY 2017



HOLA A TOTHOM!  
SÓC EL PONT DE  
CAMPRODON  
I MOLU UN  
MONTON!

---

AXEL I NÚRIA

---

# Editorial

---

Sembla increïble que ja hagi passat tot un curs! Molts moments viscuts culminaran d'aquí a uns dies en els campaments i rutes d'estiu, la cirereta del pastís.

Per als monitors, els campaments tan sols suposen la punta de l'iceberg, ja que, tot i que fa mesos que preparen les activitats, ara cal posar-se a treballar de valent per enllestir-ho tot! Vosaltres en canvi ja estareu de vacances, així que perquè no se us faci massa feixuga l'espera us deixem amb un fantàstic número del SAP! Navegueu sense vaixell per webs curioses, descobriu la versió original del llibre de la selva, refresqueu-vos amb les receptes esbojarrades de cuina, recorreu l'street art de Barcelona, descobriu Montserrat, al·lucineu amb l'article de ciència i molt més!!!

Aprofitem a desitjar-vos bon estiu, i esperem que gaudiu de la revista tant com nosaltres hem gaudit fent-la!

Sempre A Punt!

---

# Índex

---

Si voleu llegir un article en concret, cliqueu sobre el seu nom aquí l'índex i anireu directes.

Si voleu follejar tota la revista, podeu passar la pàgina com si fos una revista de veritat o clicar al número de la pàgina per saltar a la següent!

# Campaments

## Camprodon 2017

Com molts ja sabreu, aquest any pels campaments d'estiu, castors, llops i rangers de l'A.E.Champagnat marxem a Camprodon. Quan es va a un lloc, és molt important informar-se una mica de que ens podem trobar; i per tal de complir amb la màxima, hem escrit aquest article on us donem a conèixer les històries i llegendes més curioses de la zona, com també us orientem sobre llocs que podeu visitar en una estada en aquesta meravellós vila del Ripollès.



**C**amprodon és la capital de la vall que té mateix nom; un indret verd, muntanyós i farcit de rius, i un dels paratges on més plou de tota Catalunya!

La vila es troba situada allà on s'uneixen els rius Ter i Ritort. A grans trets, la població, la podríem dividir en tres parts: la més antiga, a la dreta del Ritort, i les altres dues que són a l'esquerra del Ter (la més moderna està situada abans de la confluència dels rius i l'última, que es va fer en època medieval, després d'aquest punt).



En la part més vella trobem el monestir benedictí de Sant Pere, que és super antic! Va ser fundat a mitjans del segle X per Gifré II, nét del Pelós (el mateix de la història de l'escut i les quatre barres). D'aquest lloc de culte però, l'església és l'únic que se'n conserva.

Prop seu hi ha l'església de Santa Maria, un edifici gòtic iniciat al segle XIV, que guarda un tresor molt relacionat amb una de les històries més conegudes de Camprodon: les relíquies de sant Patllari, patró de la vila.



Església del Monestir de Sant Pere

La rondalla explica que uns frares benedictins van robar les relíquies del bisbe Patllari, que estaven guardades en un poblet dels Alps, i les dugueren amagades en una bóta cap a Catalunya. Van carregar-les dalt d'un ruc; però en passar per Camprodon, la bèstia va decidir que no caminaria més. Els monjos forçaren l'ase, però aquest es resistia i tirava coces (també es diu que d'aquestes coces va néixer la font de sant Patllari). Cansats d'estirar el ruc, el van deixar lliure, i l'animal va entrar a Camprodon, fins que finalment va acabar parant al monestir de Sant Pere, on es van quedar les restes del pobre sant.

Un carrer de cases antigues paral·lel al Ritort, ens porta a l'extrem de la Vila de Dalt, sota el turó de les Relíquies.

El nom d'aquest turó té un origen curiós: ve de quan les esglésies de la població van ser saquejades per un exèrcit invasor i les relíquies dels sants que es guardaven a les esglésies, van ser escampades pel puig (compte que al passejar per allà no us trobéssiu pas l'os d'algun sant).



Pont nou

Una de les icones més fotogràfiques de la vila (i que surt a totes les postals) és el Pont Nou. Es creu que es va construir al segle XIV. Aquest pont era l'accés a la Vila de Baix, formada en època medieval i que estava rodejada de muralles. En aquesta part de Camprodon hi ha una plaça amb l'antiga església gòtica del convent dels carmelitans, la casa on va néixer el 1860 un gran compositor de la música de renom internacional: Isaac Albéniz. També en aquesta plaça hi trobem l'ajuntament.



Passeig Maristany

El passeig de Maristany urbanitzat als anys vint del segle passat, és el centre del sector que hi ha a l'altre banda del riu. Es troba molt ben enjardinat i està ple de grans cases d'estiuejants.

Entre aquestes cases n'hi ha una que destaca: la torre anomenada Vora el Ter, amb una petita església i un claustre que van ser traslladats pedra a pedra des de Sòria!

És veritat que Camprodon està farcit d'història però si hi ha una cosa a la que ningú es pot resistir, són les famoses galetes Birba! Que tenen la seva antiga fàbrica a prop del passeig Maristany.



Galetes Birba

Una excursió que val molt la pena, és pujar a Sant Antoni, el millor mirador de la vall de Camprodon, que com tot en aquesta zona, té la seva pròpia llegenda:

*El santuari de Sant Antoni, inicialment, el volien construir al turó que hi ha al costat, però cada matí es trobaven les pedres, els materials i les eines al cim on es troba actualment. Capricis de sant Antoni... Curiosament, els tres pobles més importants de la vall del Ter –Ripoll, Sant Joan de les Abadesses i Camprodon- tenen una ermita dedicada a sant Antoni, patró dels paletes. Sembla que a Sant Antoni, els seus superiors li prohibiren que fes més miracles, i un dia que passava pel carrer, el sant va veure com un paleta queia d'una bastida tot invocant-lo. En sentir-lo, sant Antoni li va dir: "¡Aturat, que vaig a demanar permís per salvar-te!", i l'home es va quedar suspès en l'aire. Aleshores ho va anar a consultar als seus superiors, que li digueren: "Ja que has començat un miracle, acaba'l". I sant Antoni va tornar-hi, per salvar el paleta.*



Vistes des de Sant Antoni

La pujada a l'ermita de Sant Antoni de Camprodon ens ofereix una espectacular vista de 360° sobre la vall. Iniciem la caminada des del desviament de la carretera de Coll d'Ares a Camprodon, on hi ha l'indicador que diu "sender a Sant Antoni". El camí puja entre camps i finalment, entra dins el bosc. En ser un sender local, les marques són vermelles i algunes de blanques i grogues. La pujada és constant i en alguns punts, bastant forta on fins i tot trobem punts condicionats amb cadenes per tal de facilitar l'ascensió. Tot i això, la pujada no és complicada. Un cop hàgim gaudit de les vistes i de l'entorn de Sant Antoni de Camprodon, baixarem direcció el Pla de Bonaire i anem seguint la carretera fins a Els Oms. Quan arribem a l'encreuament que va a la Creueta, deixem la carretera per entrar al recinte del monument a Cèsar A. Torras (un pioner en la divulgació de rutes per caminar a Catalunya). Hi ha una guia sobre la Vall de Camprodon feta per ell l'any 1902. De les escales del monument surt un petit camí que va directe a la font a la Font del Boix. El seguim. Un cop a la font, seguim la carretera fins al trencant de la Font de Sant Patllari i que entra al Club de Golf Camprodon. Seguim per la carretera fins a Camprodon.

Si us interessa de fer aquesta excursió us recomanem que consulteu el següent enllaç: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1005397>

Esperem que us hagi agradat i que hagueu après alguna cosa sobre Camprodon, els monitors ja estem preparant els campaments que seran fantàstics i tenim moltíssimes ganes de que comencin!

## En memòria d'un educador

Malauradament, fa poc ens va deixar Carles Capdevila un periodista molt important a nivell català. Malgrat que posava el focus en qualsevol aspecte de la realitat informativa, un dels seus temes més recurrents i pels quals va tenir més notorietat va ser en l'educació d'infants, per als quals no dubtava a recórrer a la seva pròpia experiència personal, com a pare de quatre fills.

Rellegint algun dels seus articles, ens hem topat amb un de ben curiós que tracta sobre temes que ens son molt propers; és per això que l'incloem en aquesta edició del SAP a mode d'homenatge; recordem Carles Capdevila amb **Entusiasme sospitós**:

## Entusiasme sospitós

30/05/2009

### **Les tècniques de captació de nous membres són terriblement sofisticades**

Som en un país abstencionista i desencantat, on se suposa que els joves han d'estar desmotivats. Que alguns d'ells es dediquin a educar la nostra canalla de franc i amb tant d'entusiasme és molt sospitós.

Són uns éssers estranys d'entre 18 i 25 anys que es fan dir monitors d'esplai, o caps d'agrupaments. Els reconeixereu perquè pringuen totes les tardes de dissabte als caus muntant gimcanes, perden els caps de setmana fent excursions i malgasten la Setmana Santa sencera i quinze dies de juliol anant de campaments. I tot sense cobrar res i amb una passió que no pot ser bona per a la salut.

La broma fa dècades que dura, i no són quatre sonats, es tracta d'uns quants milers. S'ha procurat fer burla d'ells com a xirucaires idiotitzats, se'ls ha fet saber que s'han acabat les utopies i que la gràcia d'avui dia és ser famosos, però ells insisteixen que no. Són especialment pesadets amb la idea d'anar a la muntanya i educar en el lleure, assumeixen responsabilitats i ens donen lliçons als pares sobre coses tan antiquades com desconnectar, conviure i madurar. I a sobre se'ls veu feliços, i –el que és pitjor- a la canalla que cuiden, també. Això els fa poc integrables a la societat, perquè el que es porta és no fotre res i fer cara d'estressat, i no pas passar-te el dia organitzant coses amb un somriure.

L'administració els dona l'esquena i els nega el dret a fer servir les escoles públiques (perfectament desapropiades els dissabtes) per intentar que s'ofeguin en petits locals d'entitats que sovint són literalment uns caus, però ni així pleguen. Els mitjans de comunicació tenim a punt el protocol del linxament mediàtic i exigència de responsabilitats a la mínima que algun grup es perd al bosc, però ells allà, valents.

Les tècniques de captació de nous membres són terriblement sofisticades. Per culpa d'un mètode estranyíssim anomenat seguir l'exemple (oi que sona carca?), molts nens d'esplai s'acaben assemblant als seus monitors, i volen ser castellers, diables o voluntaris d'oenagés. I com que el moviment es renova, costa etiquetar-los de gent poc moderna, perquè viuen al dia i s'adapten als nous temps.

Si almenys tant d'esforç fos al servei d'una secta destructiva, s'entendria, i algun actor de Hollywood els donaria suport. Però no, no són cap secta i la seva voluntat és totalment constructiva (ai, uix, quin concepte més passat de moda). Són tota una anomalia en els ambients derrotistes i les societats decadents. Algú els hauria d'aturar abans que se'ls acudeixi canviar el món de veritat.

Carles Capdevila

# Ciència

Què tenen en comú la forma de V en que volen els ocells i les aletes a les puntes de les ales dels avions?

**S**i algun cop has alçat el cap i has vist una bandada d'ocells volar en formació de V, segurament t'hauràs preguntat a perquè volen d'aquesta forma, i no de K o de X, que seria més radical. Pels de ciutat ens seria útil que escrivissin el seu nom al cel, per quan anem a la muntanya i els nostres amics més rurals parlen de roquerols i no sabem on mirar.

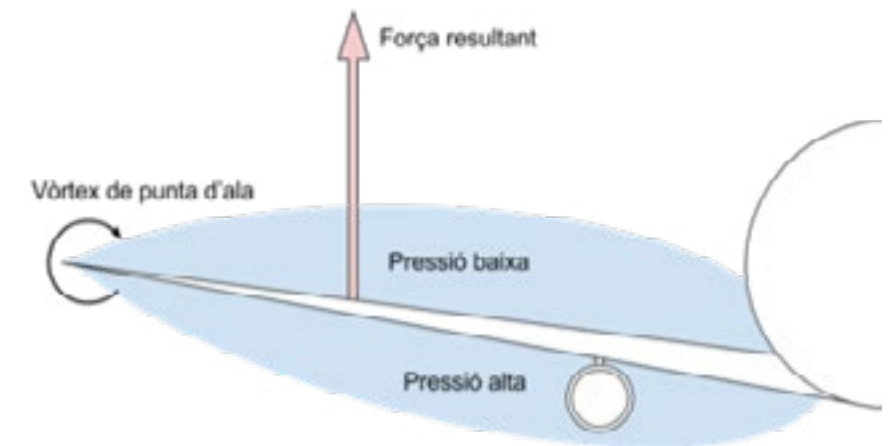


29 aus migratòries i 4 despistades

I si alguna vegada t'has preguntat de que serveixen els anomenats winglets a la punta de les ales dels avions, segurament hauràs considerat que és per volar millor i, tot i que no et serviria com a resposta en un examen d'aerodinàmica, tindries raó. Però perquè, i com ajuden? I que tenen a veure amb els ocells?

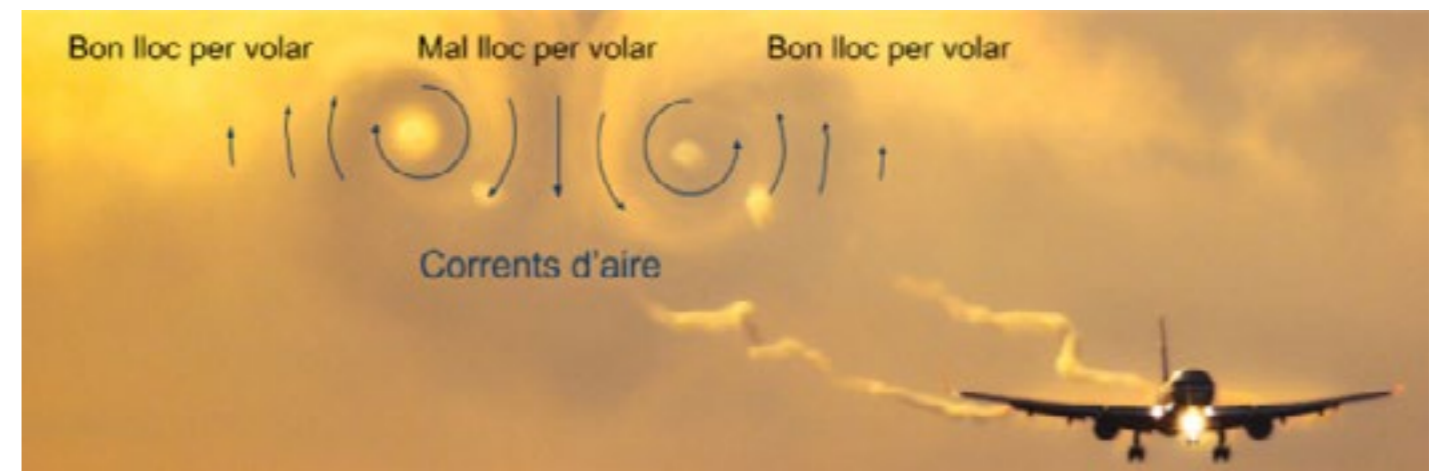


Sense entrar massa en detall, les ales funcionen creant una diferència de pressió entre la part de dalt i la de baix. Això crea la força que et permet volar, de la mateixa forma que els envasos al buit o les ventoses.



El problema és que, a diferència dels dos casos anteriors, res evita que l'aire s'escapi de la part de baix a la de dalt, i això crea remolins (anomenats vòrtex pels qui hi entenen) que roben energia al avió en forma de fregament induït. És aquí on entren els winglets. Posant una barrera física a la punta de la ala pots reduir molt aquest efecte, estalviant combustible a la companyia aèria.

I que tenen a veure els ocells? Tot i que molts ocells si que tenen una versió natural dels winglets, no són suficients per anul·lar la vorticitat, i els seus companys ho aprofiten. Aquests remolins s'extenen bastant més enllà de la punta de les ales, i creen corrents d'aire que baixen darrere de l'avió o ocell i que puguen darrere i cap al costat. Si es situen al lloc adequat, poden volar batejant amb menys força i menys freqüència. Si es tornen qui va primer, alguns ocells poden augmentar la seva distància de viatge fins a un 70% extra.



ENRIC MARTIN

# Escoltisme

## El llibre de la selva

En aquest n° del SaP faré cap al mític Centre d'interès de Llops i Daines: el llibre de la Selva!!!

Sabeu qui el va escriure??

No????? cliqueu a la imatge per descobrir-ho!

Si ja sabeu qui el va escriure... doneu una ullada al link, és molt interessant!!!

Anem ara a pel llibre!

Si si, heu llegit bé!!!!

De ben segur que tots coneixeu l'adaptació de Walt Disney a la gran pantalla de "The Jungle Book" i de la recent estrenada pel títol amb moltíssims efectes especials: de l'edició especial que es va fer en els seus 40 anys... però sabíeu que Joseph Rudyard Kipling al 1894 va escriure el llibre? No?? Doncs no hi ha excusa per, abans de seguir... donar una ullada i informar-nos una mica:

Llibre en català

Llibre en anglès (si, ja sé que fa mandra, però és molt més complet!!!)

Pels valors positius que emanen de les històries i a l'ambient fantàstic tan adequat per als nens, els contes de Rudyard Kipling (principalment "The Jungle Book", però també altres) han estat usats per a la motivació dels Llops, sent usual que es prengui el nom d'alguns personatges per designar els monitors o als nens.

Però com ve l'estiu pel mig... què us sembla si aprofiteu les estones de tranquil·litat que tenim aquests dies de calor i sota una ombra remeneu i us empapeu de l'univers Kipling i a la tornada en seguim parlant?

És una recerca molt interessant i descobrireu nous móns. Al·lucinareu de l'actualitat d'aquesta obra i els seus personatges:



en Mowgli



en Baloo

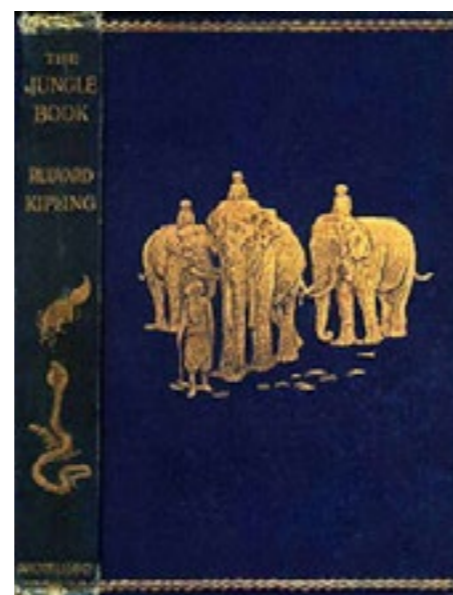


l'Akela



en Bagheera

i la seva aplicació al dia a dia i, com no, a l'escoltisme.



ADRIÀ DRAPER

# De tu a tu

## Consells d'un estudiant per estudiar i aprendre

### Més petits

**A**preneu de la millor manera que podeu fer-ho... jugant!!! Això no vol dir que al final de cada temps que li dediqueu no hagueu après res. Heu de relacionar allò que us demanen que us sapigueu amb alguna cosa que us faci riure i gaudir per recordar-ho d'allò més be. Tingueu sempre algú al voltant sigui per llegir, escriure, dibuixar o fer qualsevol mena de feina per poder tindre consell sempre. Tot i així, mica en mica heu de començar a créixer i que l'ajuda dels altres no sigui imprescindible perquè pugueu estudiar.

### IMPORTANT.

Mola molt si per estudiar podeu fer dibuixos. Recolzats per paraules claus, són els millors esquemes que us podeu arribar a fer. Sigueu senzills però efectius a la hora de fer-los. Si potser els dibuixos no son el vostre fort o encara no en sabeu gaire, demaneu ajuda a algú que sapigueu que te traça a casa. Si no voleu optar pels dibuixos, creeu-vos histories, balls, cançons... Qualsevol cosa que us agradi!

Proveu coses noves a l'hora d'estudiar però decidiu-vos per algun dels mètodes provats lo abans possible! No canvieu cada dos per tres perquè l'únic que aconseguireu es enredar-vos!

### Mitjans

**C**omenceu a ser constants en els estudis. No cal matar-se un dia a estudiar per l'examen del dia següent, de fet, sabem que amb el dia abans o potser un parell abans ja feu. Es qüestió d'inversió de futur. Amb 45'-1h ja val. Repassar tot allò fet durant el dia amb una mica de ganes. Si ho comenceu a fer ara, quan sigueu grans "será pan comido" i que sapigueu que no som els papas! Som estudiants igual que vosaltres! Si us ho diem... es per raons personals la mar de bones...

El saber no ocupa lugar! Començareu a tindre les vostres preferències però ser una persona amb la que pots parlar de tot i que pot opinar de qualsevol tema es d'allò més interessant.



### Més grans!!

**S**igueu fidels als vostres gustos suposadament ja forjats. En cas de que no sigui així, cap problema, encara teniu moooltíssim temps. Únicament penseu en allò PROFITOS que heu fet en algun o molts moments de la vostra vida i que us agradaria fer un altre vegada sense cap tipus de molestia. "Troba un treball qu t'agradi y no treballaras mai a la vida"

Si es quelcom que us agrada però no se us dona gaire be, cap problema, la practica hace al maestro.

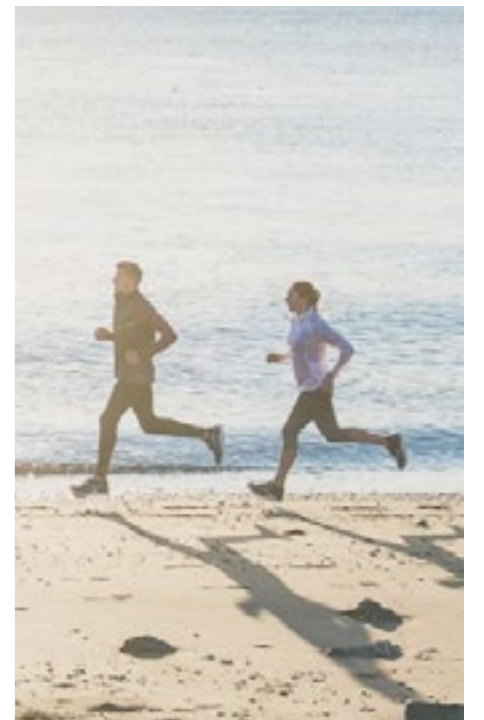
Deixeu els aparells electronics el mes lluny possible quan estudeu!!

No feu servir excuses per poder-vos apropar durant 2 minuts per veure i contestar al missatge del amic, novio/a respectiu.

Després d'estudiar, dosi d'esport! Alliberes tota tensió o pressió acumulada.

Cadascú te els seus mètodes d'estudi però el més efectiu es basa en la repetició entenent les coses. Història? Aprèn perquè sorgeix cadascun dels esdeveniments quin succés encadena a l'altre, crea tu el teu propi conte. Ciències? Compren que es allò que volen que faigs. No acceptis (o fes-ho molt poques vegades) conceptes sense contingut. Troba definicions per tot! Pregunta, pregunta i pregunta. A la classe o personalment però resol els dubtes. Un cim amb neu i gel es difícil d'escalar però amb l'ajuda i el suport d'uns bons piolets i grampons, la neu no presenta cap problema. Lletres? Innova el teu vocabulari, escriu tots els dies, aprèn a expressar-te de forma fluida sense inconvenients. I ho sabem, no a tots vosaltres us super agrada llegir però es la millor forma d'apendre a parlar. Saber comunicar-se adequadament obra moltíssimes portes! Esperem que en un futur no se us escapi un "tio" o "colega" davant del jefe... Art? Repetiu fins arribar a la perfecció, no sigueu conformistes, sigui un dibuix, un ball, una actuació... Si us agrada el que feu, ja teniu el 50%. El 50% restant dependrà de les ganes ganes que li poseu. Aprobareu tot allò que feu, però dependrà de vosaltres lo lluny que volgueu arribar.

Dit això, que no us enganyin, el talent sense feina NOVAL RES! Per altra banda, l'esforç a la feina d'una persona que encara no te el talent, pot donar fruits d'allò més generosos.



# Remena nena

## Receptes esbojarrades

Hola esbojarrats i esbojarrades de la cuina! Recordeu aquella magnífica sèrie del creador dels Simpson que es deia Futurama? Doncs avui prepararem el fantàstic Slurm! Una magnífica beguda refrescant creada al planeta Gusanulon, summament addictiva i que pot provocar que les vostres dents caiguin a terra. Esperem que us agradi!

**A** bans de posar-nos “manos a la obra” us fem arribar dues llistes d'ingredients. Una llista és per poder el “sirope” i l'altra llista és per poder transformar aquest “sirope” que hem creat anteriorment amb la beguda que volem, un bon i refrescant Slurm. Així doncs agafeu paper i boli i apunteu a la llista de la compra els següents ingredients:



### Recepte Sirope

- 15 llimes expressos
- 85 g de gingebre fresc
- 1 tassa de sucre (35 grams)
- 1 tassa d'aigua 100 ml
- Una mica de sal



### Recepte Slurm

- 1,5 tasses de sirope
- 1,5 tasses de “sprite”, “7up” o Soda
- Colorant blau i groc

**1.** Ficarem tot el sucre i l'aigua en una olla a foc mig.

**2.** Esperarem a que es dissolgui el sucre i i una vegada dissolt baixarem el foc, ho deixarem refredar a temperatura ambient.

**3.** Ha arribat l'hora d'agafar el gingebre i pelar-lo (amb una cullera que és més fàcil!) per tal d'afegir-lo a una processadora d'aliments (afegiu trossets petits) junt amb una mica d'aigua.

**4.** Perquè us preguntareu? Molt fàcil, per fer una petita pasta que després haurem de colar.

**5.** Un cop ja tenim el gingebre processat haurem d'expressar les 15 llimes una a una a un bol per després afegir-li el gingebre amb ajuda d'un colador (sol ens interessa el suc del gingebre) i finalment afegirem una mica de sal.

**6.** Heu arribat fins aquí? Molt bé! Ara haurem de recuperar el nostre almívar (l'aigua i el sucre que em preparat prèviament) que ha estat refredant a temperatura ambient i afegir una tassa i mitja al suc de llima i gingebre.

**7.** Ja ha arribat el moment de donar-li una mica de color a la beguda no? Com que el Slurm és verd barrejarem unes quantes gotes de colorant blau i groc al nostre bol i màgia... Ja hem aconseguit el color que buscàvem!

**8.** Finalment acabarem afegint 3 tasses de “7 up”, “Sprite” o Soda, el que tingueu més a mà i ja ho tenim!

**9.** Sol fa falta embotellar-ho i ja podem gaudir d'aquesta beguda tant addictiva!





# Street art

## @me\_lata: Missatges d'amor escrits sobre llaunes

Hola, holaaa!!! En aquesta darrera edició de l'innovador SAP 2016-2017 us volem contagiar del bon rotllo que transmeten els artistes responsables d'omplir els carrers de Barcelona amb llaunes amb missatges!! Qui hi ha darrere de frases com "ets més del que mai he somiat", "sóc tot siestic amb tu", "desde que tú estás las canciones hablan de amor" i moltes més.



**D**oncs resulta que es tracta d'una parella formada per un noi i una noia amb dos fills petits en comú. No firmen amb cap nom i de moment no tenen pensat fer-ho, ja que asseguren que el que els caracteritza són precisament les llaunes i que, per aquest motiu, no necessiten cap altre tipus d'identificació. Les llaunes que utilitzen són recipients reciclats de Fanta, tomàquet fregit, pots d'olives grans, etc. Ambdós artistes els hi apassiona l'art i, per això, tot i que sobreviuen a base de treballs nutricis on guanyen el just (ell de cuiner i ella, abans de ser mare, com a guarda-roba d'algun local nocturn), sempre troben temps per dedicar-ho a la creació d'aquesta original forma d'art urbà que han generat.

Des que es van conèixer, el dia de Sant Jordi d'ara deu fer 3 anys venent roses per una ONG, han realitzat un centenar d'intervencions sense més material que el seu parell de bambes (per si han de sortir corrents si els sorprenen, ja que volen mantenir-se en l'anonimat) i la cola que utilitzen per enganxar les llaunes pintades a la paret. Afirmen que hi va haver un cop en què, perquè no els pillessin, van dissimular fent-se un petó dels de pel·lícula!



Pel camí han rebut tant lloances com retrets. Els primers afirmen que trobar-se amb els seus missatges alegra el passeig mentre que els altres, els acusen de ser uns romàntics i uns cursis. No obstant això, tal i com està el pati, l'única revolució possible és l'amor!



# Webs curioses

## Navegant sense vaixell

Molt bones a tothom! En aquesta nova entrega continuarem amb les pàgines curioses però com s'apropa l'estiu, ens centrarem en dues pàgines per matar una mica l'avorriment.

Abans de tot, aprofito per desitjar-vos un molt bon estiu i recomano que utilitzeu les vacances per escapar d'Internet, si es pot. Si no, aquí teniu tres pàgines web per sentir-vos en un moment de desconexió connectada.

### RADIOOOOO

<http://radiooooo.com>

**A**nomenada "la màquina del temps musical" es tracta d'una emissora de ràdio en línia on, a partir d'un mapa, podem seleccionar un país i una dècada i deixar que la música vagi sonant. Una de les peculiaritats d'aquesta pàgina és que ha crescut gràcies a la col·laboració de totes les persones que han volgut participar de forma voluntària i han afegit cançons a països que encara no en tenien cap o a alguna de les dècades.

Fes click sobre les imatges per accedir a les pàgines!



### GEOGUESSR

<https://geoguessr.com>

**S**i un no vol sortir de casa durant les vacances perquè fa molta calor, però té ganes de veure nous indrets, tenim Geoguessr. Es tracta d'un joc, creat amb la col·laboració de diverses empreses, on l'objectiu és reconèixer quina part del món és a partir d'una imatge de Google Street View. Cadascú ha de treure els seus dots detectivescos per intuir on pot estar i, seguidament, fer clic al mapa que trobem a la part inferior dreta.

Per jugar amb els paisatges d'arreu del món de forma aleatòria no fa falta inscriure's, només en el cas de voler provar els nivells més concrets com, per exemple, Llocs Famosos.

### BONUS!!

#### DO NOTHING FOR 2 MIMUTES

<http://www.donothingfor2minutes.com>

**L**iteralment la gràcia és no fer res durant 2 minuts, únicament escoltar el so de les onades i esperar. Resulta més difícil del que sembla perquè cada cop tenim menys paciència, però cadascú ho pot prendre de formes diferents, alguns com un repte i d'altres per desconectar de tot durant aquest temps.

Aquesta pàgina és una iniciativa de l'organització Calm dedicada a escriure i fomentar tècniques de relaxació.

trobem a la part inferior dreta.

Per jugar amb els paisatges d'arreu del món de forma aleatòria no fa falta inscriure's, només en el cas de voler provar els nivells més concrets com, per exemple, Llocs Famosos.

# Muntanya

## Descobrim Montserrat

Si després del pelegrinatge, us heu quedat amb ganes de més, aquí us deixem un recull. Cliqueu a la imatge de google maps d'aquí la dreta i trobareu un munt de rutes que n'hi ha per aquesta magnífica muntanya! Si cliqueu a qualsevol dels camins marcats, trobareu l'enllaç a la ruta original.

### L'elefant

Marcats amb groc en el mapa, si no fos per l'últim tram, seria una excursió recomanada, pràcticament obligatòria, per tothom. L'elefant és una de les agulles més emblemàtiques de Montserrat. Un dels millors miradors naturals de la zona. S'hi pot pujar caminant i això la fa encara més interessant. Tanmateix, com he dit al començament, no és recomanable per tothom. Al final hi ha un tros de canal força estret. Si hi aneu i no veieu clara la pujada, millor desistir, ja que la baixada és més delicada.



El que sí que és recomanable és el coll de sant Salvador, així que si us munteu una ruta per la zona, us podeu apropar i mirar si és per vosaltres. Sobretot precaució!

Llegiu-vos l'article a Deandar que és molt més detallat. <https://deandar.com/senderos/sendero-elefant>

Aquesta article no és massa més que un petit recopilatori d'opcions. Us he fet una primera recerca i he deixat caure els resultats en un mateix mapa. Si teniu ganes d'anar per Montserrat, no hi ha excuses, d'opcions no en falten! Tot i així, si no trobeu exactament quelcom que us encaixi, aquí teniu un parell d'enllaços:

# Llibre d'or

## Racó dels records

Aquest últim trimestre els castors i les llúdrigues hem fet moltes coses com per exemple, un taller de Sant Jordi, vam aprendre a cuinar unes creps boníssimes, a muntar tendes... el més destacat per nosaltres i on millor ens ho vam passar va ser a la Koatí.

La Koatí és una excursió de 4 dies, on vam poder gaudir de la companyia de tots els castors i les llúdrigues de tots els caus de Catalunya. Vam conèixer gent de Lleida, Mataró, Badalona... Tots junts vam fer tallers i diferents activitats com un pot amb sal i guixos, unes olimpíades, una excursió xulíssima!

Per altra banda hem pogut gaudir d'una nit en tendes de campanya i cuinant amb fognets a la muntanya màgica de Montserrat, tota una experiència que ens va encantar i on vam poder tornar a veure els companys i companyes que vam conèixer a la Koatí.

Estem molt nerviosos amb l'arribada de campaments, estem segurs que ens ho passarem d'allò més bé!!!!

Riu Amunt!



Excursió al Parc



Taller de creps



Tota la camada



Clar del Bosc, Koatí

# Llibre d'or

## Racó dels records

El dissabte 6 de Maig els Llops i Daines van rebre una gran sorpresa i és que va venir la Erica a fer amb ells l'activitat de matí, molts d'ells l'havien tingut almenys un any de monitora i els hi va fer molta il·lusió. Van començar el dia compartint amb els seus companys a la motivació els records que tenien dels seus campaments per explicar aquella gent que mai hi havia anat com funcionaven, les activitats que havien fet i les ganes que tenien de tornar aquest any.

Després de la motivació es van dividir en tres equips, i van competir entre ells per veure quin d'aquests grups era el més capacitats per obrir un restaurant. Les dues primeres proves eren de memorització, ja que el restaurant necessitava bons cambrers. La primera consistia a repartir a cada membre del grup un ingredient d'una Hamburguesa. En cada grup hi havia: dos pans, una hamburguesa, un enciam, un tomàquet i un kechup. Els monitors deien els ingredients en un ordre determinat i els ingredients havien de corre fins on estaven ells i ordenar-se fent una fila, aquesta prova la va guanyar un grup amb molt avantatge, ja que va saber organitzar-se millor que els altres grups.

La segona prova va ser un telèfon, però s'havien de col·locar al llarg de tot el pati central fent tres files, els monitors deien als primers un plat força elaborat i l'últim de la cadena havien de dir quin plat els hi havia arribat. Malauradament aquesta prova no la va aconseguir superar cap grup, els llops i daines desconeixen l'alta cuina, encara que alguns s'apropaven al plat que els monitors havien dit, mai ens oblidarem de les divertides respostes dels llops, com per exemple el "pastel de duendes con zanahorias divorciadas". Abans de l'esmorzar i la prova final els escoltes van fer un relleu amb un espagueti, l'havien de passar amb la boca al company del costat, no el podien agafar amb les mans.

Després de l'esmorzar els grups havien de fer amb plastilina un plat, el millor guanyaria tot el joc. Els llops ho van posar molt difícil, ja que van fer plats molt macos, però finalment va guanyar un grup que va presentar un plat d'espaguetis amb "tacos" mexicans, amanida i raïm. La resta del matí que quedava es van fer uns quants jocs curts, com el mocador, un tot s'hi val, el Bartolo i d'altres que els monitors van deixar escollir als llops, ja que l'Estol va tenir molt bon comportament.



Llops fent el joc de la Hamburguesa



Llops i daines al joc final



Plat i grup guanyador del joc final

# Llibre d'or

## Racó dels records

### Pasqua Pionera

Per als Pioners, la Pasqua significava molt. Moment per reflexionar i pensar... retrobar-se amb els amics més llunyans i guanyar nous "followers" al Insta. Bromes a part, va ser una gran Pasqua plena d'activitats, per a reflexionar i passar-s'ho bé tots junts.

El primer dia, vam fer jocs de coneixença, per variar, tot i que van ser ben diferents dels altres anys. Ja tots coneguts, a la tarda vam tenir temps per fer una mica d'esbarjo per la zona. El segon dia, era el dia de l'excursió al Miracle. Aquest any, per sort, vam canviar de camí i el vam fer a la inversa (dic per sort perquè de transitar-lo tants cops ja s'estava erosionant). Allà, vam fer unes dinàmiques per grups en les quals cada un d'aquests grups tenia un tema a debatre. Tot eren flors i violes fins que ens van dir que ho hauríem de representar al tornar cap a la casa. Per sort, en cada grup i havia més o menys un P/C d'Aech i vam poder salvar les respectives actuacions. A la nit, vam fer la vetlla de la Creu, un moment màgic i emotiu per a tothom, on el principal símbol és el foc que crema i purifica, deixant-nos avançar cap al futur i sense càrregues (juro que no som una secta).

L'endemà, els nostres estimadíssims monitors van preparar un joc estil Catan "a lo grande". Es tractava de, mitjançant una sèrie de proves, anar guanyant recursos per construir ciutats, pobles o camins. Curiosament, l'estratègia de la gent va ser construir molts camins per poder-se expandir en comptes de comprar pobles o ciutats que era el que donava els punts. No jutjo a ningú. A la tarda, els nostres "camaradas" de Soca ens van preparar una vetlla Pasqual molt profunda i tocant. Ficant-nos vídeos, van aconseguir que vesséssim alguna que altra llagrimeta. Un cop ja de nit, i abans de la "disco", vam jugar a una espècie de furor per agrupaments en el que guanyant proves, anàvem aconseguint maons per construir una gran torre. Aech, "El Equipo Lastre" no vam quedar tan malament gràcies als nostres solidaris companys de Gech, que no van guanyar ni una prova perquè nosaltres poguéssim ser millors per un dia.

I l'últim dia, entre les olimpíades del matí, les cuineres de la Carral amunt i avall sabent que era l'últim cop (almenys per aquest any) que cuinariem 60Kg de macarrons, i les abraçades col·lectives abans de l'autocar va ser un dia mogudet.

### Pelegrinatge

Com cada any, toca fer un pelegrinatge fins Montserrat en el qual passem la nit i part del matí connectats amb la naturalesa, amb nosaltres mateixos i amb la nostra unitat.

Així doncs, vam quedar tots a les 19h i ens vam posar rumb cap a Terrassa, on va començar la nostra aventura. Un cop allà, i després d'haver sopat, vam iniciar la marxa seguint la ruta que portava marcada el nostre monitor. Va ser una nit de converses, caminar, riures, caigudes, més caminar, observar els estels i pujar les famoses "escales infernals" alhora que gaudiem d'unes meravelloses vistes. Finalment, sobre les 4:30h de la matinada, vam arribar adalt de Montserrat. Vam tumbar-nos i vam passar la resta de la nit dormint, parlant, observant la sortida del Sol i saludant a gent d'altres agrupaments que anaven arribant.

Pel matí vam gaudir d'un bon esmorzar i vam acudir a la celebració especial dels 200 anys Maristes. Finalment, tots vam tornar amb autocar dormidets i recuperant forces per al proper dissabte.



Pasqua Pionera



Pelegrinatge

# Llibre d'or

---

## Racó dels records

Molt bones tornem a ser nosaltres, el Dag Clan i aquest cop venim més endollats que mai,. Sabeu per què? No? De veritat? Doncs molt fàcil! Ja hem acabat el batxillerat i ja tenim la sele a la butxaca i per acabar-ho d'adobar ens anem de ruta a Benasque!

Aquest trimestre ha estat una mica dispers, ja que els estudis apretaven força i no els podíem deixar de banda, faltaria més! Tot i això, vàrem fer un extrajob de Sant Jordi molt guai on vam recollir molts calerons per poder fer una ruta d'estiu molt xula, gràcies a tots i totes aquelles que vareu passar per la paradeta.

També vam fer la via ferrada de les Teresines a Montserrat el cap de setmana del Pelegrinatge. Aquest cop els nostres consellers no van poder venir, però l'Andrés i el Pol si, i ens ho vam passar d'allò més be! Moltíssimes gràcies per ajudar-nos a fer la via.

Acabem amb un balanç positiu del trimestre i amb moltes ganes d'anar de ruta, que potser, no se sap, sigui la nostra última com a mínim formant part del Dag Clan. Apa doncs! Bon estiuet a tothom!



Sant Jordi