



JUGUIN!

Edició 2023

7 RUTES **BTT**
AMB LES **LLEGENDES**
DELS PUNTS MÉS
EMBLEMÀTICS!



RUTES BTT - CAIAC - SENDERISME - AVENTURA

REVISTA JUGUIN - Edició 2023

Adreça de correu comercial:
revista.juguin@insantonipous.cat
Av. Roma, 20 CP 08560 Manlleu, INS Antoni Pous i Argila

Crèdits

Redacció:

Alumnes de segon curs del CFGM en Guia en el Medi Natural i Temps LLeure (GMNTL) de l'Institut Antoni Pous de Manlleu

Disseny i maquetació:

Israel Molina Ocampo, Sandra Rodríguez Porras, Pau Gutiérrez Serra
@_irraaa_, @saandraa__4, @paudesigns._

i Alumnes de segon curs del CFGM en Assistència al Producte Gràfic Imprès (APGI) de l'Escola d'Art de Vic

Impressió i enquadernació:

Es gràfic (Tona)

Direcció Editorial:

Roger Pich Comas

Direcció d'art:

Iván Jávega López

Agraïments:

Agraïm la col·laboració a la revista, primer de tot a totes aquelles persones i alumnes que han format part a les edicions anteriors des del curs 2020-21, entre elles en Ferran Riera, per ser el primer de tenir la idea de fer una revista d'esport al medi natural.

A Imma Espona i Cristina Reguant per aportar des de la seva classe la imatge i el disseny de la revista, a més de donar el relleu a les noves incorporacions i fer possible la continuïtat d'aquesta col·laboració entre les dues escoles. A la Llibreria Muntanya de Llibres de Vic i amb en Xevi Cortacans pel taller que va du a terme. Amb en Xaveir Rubiró per ajudar-nos a trobar les millors històries i llegendes. A l'alumnat del cicle formatiu de gra mitjà de tècnic/a d'atenció a persones amb situació de dependència de l'INS Antoni Pous per l'edició de la secció "La mort sobtada en l'esportista jove".

A l'alumnat de 2n de Batxillerat de l'INS Antoni Pous pel suport en la correcció ortogràfica de les diferents seccions i a les seves professores Xaro Alcaraz i la Iolanda Serrabassa. A la Sandra d'Osona Turisme i a la Gemma d'Osona jove per voler col·laborar amb el projecte. I a totes aquests estudiants de GMNTLL i APGI que han fet possible "La Juguin" 2022.

Introducció

Qui som i què presentem?

06

BTT

Rutes BTT

- 08** | VINE A CONÈIXER EL PARC NATURAL DEL MONTSENY!
- 10** | RUTA BTT CIRCULAR PER MONTSEQUIU - BISAURA
- 12** | RUTA EPIC BIKE SAVASSONA
- 14** | LLEGENDES DEL TER PER OSONA
- 16** | PORTES DE SAU I COLLSACABRA
- 18** | RIPOLLÈS SALVATGE EN BTT
- 20** | L'ÚLTIMA PUJADA: RUTA BTT PEL LLUÇANÈS

Caiaç

Rutes Caiaç

- 22** | CAIAC PER SAU
- 26** | CAIAC PER EL TER

Ascens

Escalada

- 28** | TÈCNIQUES AMB CORDES
- 30** | ROCÒDROMS
- 34** | VIA FERRADA OSONA

Riscos i consells, com evitar-los

PREVENCIÓ D'ACCIDENTS I NORMATIVA AMBIENTAL

36

Novetats i actualitat

INNOVACIÓ I MEDI AMBIENT

38

L'entrevista

Entrevista a Clàudia Tremps

40

Article

LA MORT SOBTADA EN L'ESPORTISTA JOVE

44

Entrevista i informació de l'escola

RACÓ DE L'ESTUDIANT

46

L'Anella Verda de Vic

NO TE LA FOTIS, TU POTS!

48

Eart Vic i INS Antoni Pous

OFERTA FORMATIVA A CICLES

52

Activitats d'aprenentatge

54 | ENTRETENIMENTS EN ANGLÈS

QUI SÓM I QUÈ PRESTEM?



Juguin!, és una revista informativa i d'entreteniment i al mateix temps divulgativa, que neix de la creativitat de l'alumnat del cicle formatiu d'Activitats físiques i esportives de l'institut Antoni Pous. Surt de la motivació de donar a conèixer rutes, aventures, esdeveniments, sortides i activitats, que hem viscut durant aquest curs. L'objectiu que ens hem proposat amb aquesta revista és el de combinar l'aventura i l'activitat física juntament amb la intenció de donar a conèixer el medi natural, d'una manera informativa alhora que divertida per la comarca d'Osona, tot fent esport.

Així doncs, JUGUIN, esdevé d'una recerca i la promoció i creació de contingut d'activitat física saludable, que es planifica i s'implementa des de l'Institut Antoni Pous i Argila, i d'una proposta de maquetació, disseny i digitalització que encapçala el Grau Mitjà Formatiu d'Assistència al Producte Gràfic Imprès de l'Escola d'Art de Vic juntament amb Osona turisme.

Al llarg de la revista trobarem diferents apartats com una fitxa tècnica molt específica, la normativa ambiental, com prevenir accidents, la gestió i prevenció de residus, entre altres.

BUILT FOR THE BRIDE

VINE A CONÈIXER EL PARC NATURAL DEL MONTSENY!



Espais naturals d'interès:

- Espai Natural del Montseny
- Sant Miquel de Balenyà
- Castell del Brull
- Pantà de Seva
- Matagalls xic

Perquè realitzar la ruta?

Ens motiva fer aquesta ruta perquè podem veure part important del parc natural del Montseny, la seva fauna i flora i alguns turons que l'envolten. És una zona molt bonica i amb molts boscos.

FITXA TÈCNICA

Distància: 32,10 km

Desnivell: 650 m

Punt més alt: 1.173m

Punt més baix: 570 m

Temps mínim estimat: Anant sols: 4 h 30 min

Anant amb grup: 6 hores

Material necessari: Maleta d'uns 20L, amb les tres capes, roba i sabates de trekking i també menjar i aigua necessària.

Passos delicats i perillosos: En el tram 7,5 km fins el tram 11 km hi ha força pendent

Tipus de ruta: Circular

Grau de dificultat: Mitjana

ca.wikiloc.com/rutes-btt/sant-miquel-de-balenya-121326246



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LA LLEGENDA

Temps era temps, per aquestes contrades va arribar un jove gegant. Va veure que tot era tan bonic que va decidir quedar-s'hi a viure. Al principi estava molt sol, ja que les persones sempre han tingut por dels gegants, però un dia es va trobar un gall perdut rondant.

- Ei tu, què hi fas per aquí? - el va interrogar el gegant.
- Soc un gall i he fugit de la granja on estava perquè pensaven menjar-se'm per Nadal! - li va contestar el gall.
Vist que l'animal no tenia por, el gegant li va oferir de quedar-se allà i fer-li companyia.

Van passar els anys i el gegant i el gall no rebien mai cap visita. Els vilatans, espantats, havien alçat una tanca per impedir el pas als desprevinguts. Amb el pas del temps, el gegant cada vegada estava més trist i ofuscat per no poder veure cap persona nova. La tristor que sentia per la seva vida anterior va fer canviar la manera de ser del gegant, i cada cop era més distant i hostil amb el gall. Un dia, per una disputa absurda, el gegant va enfollir, i va brammar:

- N'estic fart d'estar aquí dalt sol i tancat! Tot això és culpa teva i dels teus, gall!
Amb aquest clam encara als llavis, el gegant va saltar per atacar el gall. Aquest el va esquivar amb agilitat, però amb la mala sort que, en caure, el gegant es va donar un cop al cap i va morir.

El gall, que no podia entendre aquest últim comportament del seu amic, es va posar sobre l'espatlla del gegant, esperant que despertés. Però no va despertar mai, i el gall es va quedar allà esperant, fins que va morir de dolor. El pas del temps ha cobert la silueta del gegant i el gall amb una manta d'herba i vegetació i, el punt on es va posar el gall per esperar que el gegant es despertés, és el que ara coneixem com a Matagalls. Ha costat molts anys, però finalment el gegant ha tornat a rebre visites i segur que ara és feliç.



El freixe és un arbre que pot arribar als 10-12 m d'alçada i de fulla caduca, la seva escorça és de color gris verdós.



La geneta és un mamífer de la família dels vivèrrids. Tenen un pelatge llarg i cobert de taques, una cua llistada, el cap petit i grans orelles.



El pinsà és una de les espècies més comunes de Catalunya. Els centenars d'exemplars estan repartits entre conreus, pastures, boscos.



L'alzina és de fulla perenne, originària de la regió mediterrània.



El faig es pot arribar a 40 metres d'alçada, amb el tronc dret, l'escorça grisenc i llisa i una capçada ampla.



Els polipodiòpsids són unes plantes vasculares conegudes com a falgueres. Es reproduïxen mitjançant espores i no tenen llavors ni flors.



El senglar és un mamífer artiodàctil present a Europa, és de mida mitjana, amb un cap gros i allargat, amb ulls petits.



El Pit Roig menut i abundant a Catalunya, té el plomatge gris, amb el front, la gola i el pit d'un color roig. Pot viure fins a 13 anys.



El pi roig és un arbre de fulla perenne que pot arribar a fer fins a 40 metres d'altura.



Les guineus són mamífers omnívors, de mida petita i mitjana, que pertanyen a diversos gèneres de la família dels canids.

Valoració i suggeriments:

És una ruta molt bonica, ja que podem veure l'entorn del parc natural del Montseny i la seva fauna i flora. No és una ruta massa complicada; es pot adaptar a tots els públics.

RUTA BTT CIRCULAR PER MONTSEQUIU - BISAURA



Espais naturals d'interès:

- Castell de Montesquiú
- Turó gran de bufadors
- Castell de Besora
- Santa Maria de Besora

Perquè realitzar la ruta?

Aquesta ruta l'hauríem de realitzar tots i totes, ja que és una ruta preciosa on aprendràs molt de flora i fauna del Bisaura i llegendes sobre el castell de Montesquiú.

FITXA TÈCNICA

Distància: 24,63 km

Desnivell: 1.011 m

Punt més alt: 972 m

Punt més baix: 563 m

Temps mínim estimat: 5 h 30 min

Material necessari: Culot, mallot o llei de les 3 capes, 2L d'aigua mínim, menjar, farmaciola.

Passos delicats i perillosos: En el tram del km 6,89 haurem de portar la bici al costat.

Tipus de ruta: Circular

Grau de dificultat: Alta

ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/ruta-de-sant-quirze-124384815



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LA CAMBRA SECRETA DEL CASTELL DE MONTESQUIU

Als antics castells, així com a les grans masos i palaus que es troben en paratges allunyats de pobles, sol haver-hi cambres i llocs amagats i molt dissimulats on poden amagar-se joies i efectes de valor per sostreure'ls a la possible presa d'enemics o de lladres en casos de perill.

Al castell de Montesquiú existia un d'aquests amagatalls al soterrani, cavat a la roca viva, s'entrava per una porta petita feta de pedra, que girava per mitjà d'un ressort secret que només coneixien els familiars més íntims.

La cambra era gran per poder-hi guardar mobles i coses de valor de gran mida i passaven anys que no s'obria per dissimular la seva existència, fins al mes entrant servei de la casa. En certa ocasió el senyor de Montesquiú va desaparèixer sense que ningú pogués trobar-lo. Es feren diferents gestions per veure si se'n trobava el rastre, i foren inútils.

Passats molts anys, i quan ja es donava el fet com a oblidats, el successor del vell senyor va tenir unes diferències amb el senyor de Besora, i arribaren fins al punt d'agredir-se.

Els de Montesquiú, com a previsió de si el de Besora i els seus arribaven a apoderar-se del castell, decidiren amagar diversos efectes a l'amagatall, i tingueren la gran sorpresa de trobar-hi el cadàver del senyor del castell, desaparegut anys abans.



El passerell comú és una espècie d'ocell passeriforme. Té una longitud d'entre 12,5 i 14 cm i pesa entre 15 i 20 g.



Conill-Mamífer fa 35-40 cm de llarg i pesa al voltant d'1,5 kg. El pelatge és de color grisós i blanquinós. Té les orelles llargues i la cua curta.



L'Aligot comú: és l'espècie més comuna de la família Accipitridae a l'Europa central. El plomatge varia entre marrons foscos i tons blancs.



El mosquiter comú és una espècie d'ocell passeriforme. Té una longitud de 10 cm, una envergadura de 15-21 cm, i pes de 6-9 g.



El milà negre té una longitud de 50 a 60 centímetres, una envergadura d'ales d'entre 130 i 150 cm i un pes que oscil·la des dels 750 grams fins al quilò de pes.



L'origen del roure prové dels països mediterranis, la seva escorça és fosca i arrugada. Les fulles fan de 4 a 15 cm i floreix sobre els mesos abril i maig.



La tija del cardo és alta, erecta, ramificada i solcada però no espinosa. Les fulles són grans, lobulades, dentades i espinoses.



Les Parietària són plantes herbàcies que arriben a una mida de 20-80 cm d'alçada, amb tiges de color verd o rosa.



El Pinus sylvestris és una espècie arbòria del gènere Pinus. És un arbre originari de la regió mediterrània, tant del nord com del sud.



L'Alzina és un arbre que pot arribar de 10 a 20 m d'alçada i fa gran i densa capçada. La seva escorça és de color fosc.

RUTA EPIC BIKE SAVASSONA



Espais naturals d'interès:

- Pedra del Sacrifici
- Pedra de les Bruixes
- El Dau
- Castell de Sant Lloreç del Munt

Perquè realitzar la ruta?

A nosaltres ens motiva fer aquesta ruta perquè pensem que les ubicacions són admirables a la vista. A més, també ens permeten extreure conclusions i aspectes no coneguts a partir dels coneixements.

FITXA TÈCNICA

Distància: 28,89 km

Desnivell: 717 m

Punt més alt: 821 m

Punt més baix: 449 m

Temps mínim estimat: De 4 h a 5 hores

Material necessari: Sabates "trekking" o cales, 3 capes de roba (tèrmica, dessuadora o jaqueta i paravent impermeable), 1 litre d'aigua mínim, "kit" de reparació, mallot, casc, guants, aliments nutritius.

Passos delicats i perillosos: La baixada del castell, tram a l'inici de la ruta en el que es passa per la carretera

Tipus de ruta: Circular

Grau de dificultat: Moderada

es.wikiloc.com/rutas-senderimo/a-b-c-d-121315614



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LA LLEGENDA

Al llarg dels anys, s'ha conservat una llegenda relacionada amb el castell de Sant Lloreç del Munt. Segons aquesta, durant l'època medieval, al castell hi vivien uns frares.

Aquests eren de la mateixa ordre que els que vivien a Casserres. La comunitat de Sant Lloreç subsistia, difícilment, amb el poc que podia conrear. No obstant això, els seus membres eren molt intel·ligents.

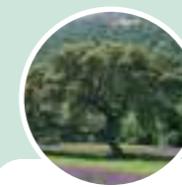
Sembla que aquesta comunitat es va enemistar amb el rei català, doncs aquest no feia cas a les seves peticions. La tensió entre el rei català i la comunitat de frares era notable i, un dia, els frares varen decidir segrestar al rei.

Quan el rei va ser alliberat, va dictar una ordre per clausurar el monestir i el castell de Sant Lloreç del Munt. També volgué fer presoners a tots els frares que l'habitaven. L'alcalde de Folgueroles va rebre l'ordre escrita, però com que no sabia llegir, demanà als frares que la llegissin en veu alta.

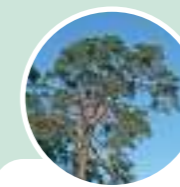
Evidentment, els frares s'inventaren una història i, tot enganyant-lo, el van fer tornar a Folgueroles. Aquella nit, els frares van fugir del castell de Sant Lloreç del Munt.

En tant que el rei no rebia notícies de l'alcalde de Folgueroles, es va posar en contacte amb aquest, i descobrí que tots els frares havien fugit.

Des d'aquell moment, tothom que volgués ostentar el càrrec d'alcalde, havia d'acreditar que sabia llegir i escriure.



ALZINA



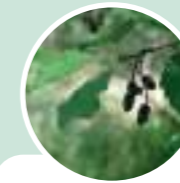
PI SILVESTRE



GRÈVOL



CASTANYER



VERN



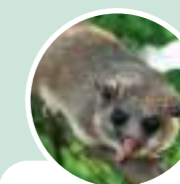
PICOT VERD



GAMARÚS



CARBONER



LIRÓ GRIS

LLEGENDES DEL TER PER OSONA



Espais naturals d'interès:

- Cementiri de Borgonyà
- Església de la Mare de Déu Borgonyà
- La il·lustració de la llum del món
- Riu Ter
- Al Germà Victori Salle

Perquè realitzar la ruta?

Aquesta ruta ens motiva, ja que des de 1r de GMNTLL volem fomentar l'esport i l'activitat física i pensem que una bona manera pot ser descobrint les històries i llegendes més populars de la zona.

FITXA TÈCNICA

Distància: 32,21 km

Desnivell: 1054 m

Punt més alt: 578 m

Punt més baix: 453 m

Temps mínim estimat: 3 h en moviment

Material necessari: Casc, guants, ulleres, càmera del perfil del pneumàtic de la BTT, desmuntables, manxa, joc de claus Allen.

Culot, malles, o mallot, samarreta tècnica, alguna peça d'abrigar i un paravent/impermeable.

Llibreta bolígraf, esmorzar i aigua (2L)

Tipus de ruta: Lineal

Grau de dificultat: Moderat

es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/riu-ter-grup-4-121322225



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LLEGENDES

La llegenda del naixement del riu Ter

Segons la llegenda, en un estiu molt sec, un vell va trucar a la porta d'una cabana de pastor per demanar aigua. Anar a molt lluny a buscar-la, en recompensa a aquest acte altruista, el nouvingut li va donar una ampolla d'aigua inesgotable.



La llegenda de sant Segimon

El príncep de Borgonya no volia regnar. Va fugir del país desobeint el seu pare. Perquè no el trobessin va arribar fins a Barcelona. Allà va demanar quin lloc de Catalunya era més deshabitada: "les muntanyes del Montseny", li van dir. I hi va anar a viure en una cova.

Després de mesos de silenci i vivint de la terra, va construir una capella per aixoplugar-se, on vivia com un ermità. Va córrer la veu que hi havia un home que vivia a la muntanya sol i la gent va començar a visitar la capella; anaven monjos, gent a fer retirs i la capella es va anar engrandint fins a esdevenir església, amb cel·les per a pelegrins i amb campanar.

Un dia l'ermità va rebre una visita anunciant-li que el seu pare havia mort i va haver de tornar a Borgonya per regnar. La comunitat s'havia anat fent gran i havia anat agafant tanta volada que es va acabar convertint en un monestir –el monestir de sant Segimon– que aplegava tot el vessant nord del Montseny.

(La llegenda de sant Segimon, Parcs de Catalunya)



El Salze és un arbre caducifoli que pot arribar als 15-20 m d'alçada. La seva forma és arrodonida. La seva escorça és de color gris marronós.



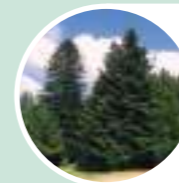
L'Auró és un arbre caducifoli que fa fins a 10 m d'alçada. L'escorça és de color gris marronós; amb el temps es va esclatant i agafa aspecte de suro.



El Freixe és un arbre caducifoli que pot arribar als 10-12 m d'alçada. La seva escorça és de color gris verdós és llisa quan l'arbre és jove.



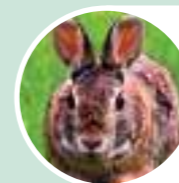
El roure de fulla petita, de fins a 15 m d'alçada, amb fulles menudes, ovades, dentades i finament tomentoses al revers.



Els avets es caracteritzen per la gran altura: poden superar els 50 metres i arribar, en certs casos, fins als 80 metres.



El porc senglar és un mamífer de gran tamany semblant al porc que fa 1-1'4 m de llarg i que pot arribar a pesar uns 100 kg. El cos està cobert de pèls marronosos.



El conill comú és un mamífer una mica més petit que la llebre; fa uns 35-40 cm de llarg i pesa al voltant d'1'5 kg.



L'anec cuallarg és un ocell aquàtic que fa uns 51 cm de llargada i uns 80 cm amb les ales obertes. Pesa uns 800 g. Tenen un ample bec negrós.

PORTES DE SAU I COLLSACABRA



Espais naturals d'interès:

- Salt de la Minyona
- Pantà de Sau
- La Damunt

Perquè realitzar la ruta?

Hem triat aquesta ruta per què trobem que la ruta és molt interessant, ja que hi ha molt bones vistes i una sèrie de punts molt interessants. A més podem conèixer paisatge de la comarca i rutes per l'entorn.

FITXA TÈCNICA

Distància: 27,6 km

Desnivell: 625 m

Punt més alt: 910 m

Punt més baix: 532 m

Temps mínim estimat: 3h sol / 4h 30 min en grup

Material necessari: Material de btt paravent, roba utilitzant les 3 capes, 1l d'aigua mínim, manta tèrmica, farmaciola i material per reparar la BTT

Passos delicats i perillosos: Després del salt de la minyona agafem un petit tram de corriol. /Quan estiguem fent els cingles de Vilanova de Sau agafarem un corriol que ens durà a prop de la cinglera la qual anirem resseguint. /Tan a l'anar que agafem la carretera de Vilanova de Sau com al tornar que agafem la del parador de Sau trobem carreteres en mal estat i hem d'anar amb atenció. /Passat savassona hi ha un corriol força tècnic. / Pujant cap a la damunt pujarem per un corriol tècnic que és recomanable fer-lo a peu.

Tipus de ruta: Circular

Grau de dificultat: Mitjana



<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/ruta-en-gryp-120408858>



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LLEGENDES

LA MINYONA DELS MUNTS:

Hi havia una noia anomenada la minyona que vivia a el castell de vilanova de sau. Cada diumenge anava a missa i un dia,va sentir les campanes i per no arribar tard,es va tirar des del mirador. Aquell dia,no es va morir de miracle.

Així i tot, un altre dia que anava a buscar el pa,volia estalviar temps i es va tornar a tirar. Aquell dia pero,no es va poder salvar.

EL GEGANT DE SAU:

Hi havia un pescador que cada dia anava a pescar al riu de Vilanova De Sau. Sempre deia que algun dia pescaria una fada d'aigua. Fins que un dia, en va pescar una i la va engabiar. La fada, li va dir: si no em deixes anar, et caurà una maledicció i, si t'adorms, et convertiràs en pedra. El pescador se la va emportar a casa i la fada es va enfadar molt. Al dia següent el pescador es va despertar com un gegant.

El poble, va decidir que li donarien molta feina perquè no s'adormís. Fins que un dia es va posar a ploure molt i el poble, s'inundava.El gegant va pujar a tots els vilatans a la muntanya. En acabar, estava tan cansat que es va quedar adormit recolzat a la muntanya i es va convertir en pedra.

Per això, diuen que la muntanya té gravada la silueta del gegant i que des del campanar enfonsat al Pantà es pot veure un cos de pedra.



El pi blanc és un arbre de fulla perenne. Sol habitar en boscos secs. Creix fins als 1.600 metres per sobre el nivell del mar.



El pi roig fa de 20 a 40 m d'altura per uns 5 metres de circumferència, arribant a créixer 6 metres d'alt en 10 anys. Té el tronc recte i prim.



El boix és de fullatge persistent i solen mesurar d'1,5 a 3 cm de longitud. les seves fulles, són verdes durant tot l'any a l'hivern i a la tardor.



La mellerenga carbonera és un ocell passeriformes de la família pàrids. Es la més grossa de totes les mallerengues. Fa 14 cm.



El pardal fa de 14 a 16 cm de llarg i presenta dimorfisme sexual: el mascle és de color terrós, jaspiat en el dors, les ales i la cua.



La sargantana,fa 17 cm del cap fins la cua. Presenta un color grisenc per sota pero per sobre,pot ser de colors difarents .



El conill de bosc és un animal que es fa servir també com a mascota tot i que la seva naturalesa,és viure en llibertat. És un mamífer de la família leòrids.



El falcó,es un ocell que prové de la família falconidae. Fa entre 39 i 50 cm de llargada i 95 i 115 cm de envergadura.

RIPOLLÈS SALVATGE EN BTT



Espais naturals d'interès:

- Espai natural del Torrent de la Cabana
- Campdevàrol
- Gorgs

Perquè realitzar la ruta?

És una experiència única que recorre els paratges més bonics del nostre territori.

Conèixer els voltants del Ripollès, especialment els 7 gorgs, Campdevàrol, Ripoll i Gombrèn.

FITXA TÈCNICA

Distància: 25,31 km

Desnivell: 1.166 m

Punt més alt: 1084 m

Punt més baix: 666 m

Temps mínim estimat: 4 h sol i 5 h en grup

Material necessari: Btt, casc, guants, trinxera cadenes, càmera, palanques, sabates de trekking, samarreta tècnica, forro polar, impermeable, menjar i aigua.

Passos delicats i perillosos: Hi ha un tros que haurem de pujar amb la bici a les mans, i algun petit tros de carretera.

Tipus de ruta: Circular

Grau de dificultat: Difícil

es.wikiloc.com/rutas-senderismo/mapa-9-de-enero-de-2023-123076975



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LLEGENDES I NOTÍCIES D'INTERÈS

Hi ha qui diu que apareixen dones d'aigua que dansen pels seus voltants, i que si amb una mica de sort, i atrapes un tros dels seus vestits viuràs un món de somni i seràs molt afortunat.

D'altres, però, diuen que surten els esperits de gel, que no tenen ni cel ni infern, i bruixes que ofeguen la gent per robar-los els somnis.

Per això, anar-hi cap al tard és només per als més temeraris. Però ben segur que aquest gorg no és pas més embruixat que el Gorg Negre, del Montseny, sempre vist com un lloc endimoniat per la presència de bruixes i bruixots

CAMPDEVÀNOL

Campdevàrol és un municipi de la comarca del Ripollès que està envoltat pels cims de Sant Marc, Estiula, Montgrony i Corones, que ofereixen unes vistes úniques i fantàstiques de l'entorn. De fet, en aquests paratges, el municipi ha creat un conjunt d'itineraris que mitjançant plafons explicatius ajuden a conèixer bé la fauna i la flora de la zona, així com el patrimoni cultural.

GORGS

Ruta d'excursionisme pel bosc que fa un circuit entre 7 gorgs naturals amb cascades i zones de bany. Molt aconsellable pels paradisiacs escenaris que ens permetrà contemplar, és una ruta circular de 10 km.



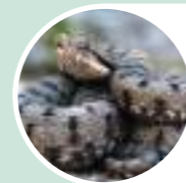
El Julivert d'Isard: conté una arrel gruixuda, i una tija d'1-1,5 cm de diàmetre, amb una roseta de fulles basal.



La viola d'aigua: té unes fulles enganxoses que fa que els animals hi queden atrapats, els digereix ins a fer-ne suc que aprofita com a nutrients.



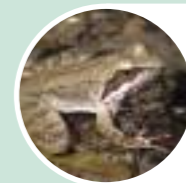
La Maduixera és una planta perenne d'uns 10 a 30 cm d'alçada. Les seves fulles surten de la base de la planta i tenen 3 folíols ovalats i dentats.



L'Escurçó és una espècie de serp verinosa i ovovivípar de la família dels vipèrids que viu al sud-oest d'Europa.



L'Isard és un mamífer gros, capaç de resistir les condicions climàtiques de l'alta muntanya. Es mou i salta sense dificultat pels grans pendents i tarteres.



La Granota Roja refusa les aigües contaminades, se la pot observar en molts rius i torrents de la comarca



El tritó Pirinenc és un amfibi amb cua, endèmic dels Pirineus i àrees properes, viu principalment en rius i torrents.



El Pi negre és capaç de sobreviure a condicions climàtiques molt adverses (pocs nutrients, vent, fred i neu). Resisteix les gelades.



L'ÚLTIMA PUJADA: RUTA BTT PEL LLUÇANÈS



Espais naturals d'interès:

- Lluçanès

Perquè realitzar la ruta?

Pensem que és una ruta molt interessant, és dura i llarga, però la recompensa final és magnífica, a dalt dels Munts tindrem una tranquil·litat i unes vistes úniques. Les baixades es poden gaudir.

FITXA TÈCNICA

Distància: 27,09 km

Desnivell: 1.055 m

Punt més alt: 1055 m

Punt més baix: 561 m

Temps mínim estimat: 4 h 30 min

Material necessari: Casco, manxa, tronxacades, camara de recanvi, claus Allen, mallot, aigua, menjar, sabates adequades, paravent.

Passos delicats i perillosos: Des del km 19 fins als 25 km tota la baixada.

Tipus de ruta: Circular

Grau de dificultat: Difícil



es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/montes-qui-u-sant-quirze-de-besora-123818890



Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



LES BRUIXES DEL LLUÇANÈS

Les bruixes eren primerament dones que feien rituals relacionats amb la natura i la fertilitat, creadores de remeis fets a partir d'herbes i altres elements naturals.

A partir de l'edat mitjana tribunals eclesiàstics i civils comencen a qüestionar aquests costums, és aleshores quan aquestes dones són perseguides i passen de ser remeieres a ser jutjades com a dones perilloses per fer males pràctiques. El punt àlgid de persecució es produeix entre el 1616 i el 1622.

El Lluçanès és un mosaic ple de llegendes de bruixes, però, a banda de les històries de tradició oral, el cert és que es conserven documents on s'expliquen els processos contra diverses dones d'aquesta zona acusades de bruixeria.



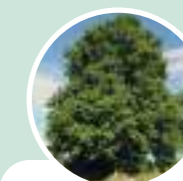
VACA



PORC SENGLAR



RATOLÍ DE BOSC



PLATANER



FAIG



PI ROIG



ALZINA



ESCURÇÓ



CAIAC PER SAU



Què cal portar i què inclou l'activitat?

Per realitzar les activitats és necessari portar calçat tancat que es pugui mullar, siguin sabates esportives velles, crocs o escarpins. En cas que es vulguin practicar activitats terrestres serà necessari dur sabates esportives, banyador o pantalons que es puguin mullar, samarreta tècnica o samarreta que es pugui mullar, roba de recanvi i tovallola per fer el canvi de muda quan s'acaba l'activitat. També és recomanable portar ulleres de sol amb cinta per no perdre-les (opcional), crema de sol, gorra i alguna cosa per menjar i beure.

L'activitat inclou el lloguer de material, és a dir, el caiac, la pala, l'armilla, la bossa estanca, els monitors, i tot el material físic que sigui imprescindible en cada cas (bicicleta elèctrica, subway, btt...).



Activitats alternatives

Existeixen activitats no aquàtiques per les èpoques d'hivern. Algunes d'aquestes activitats alternatives les trobem al Mas de la Riba. Són el frisbee golf, circuits d'orientació, rutes en BTT, rutes a cavall, rutes caminant i ebike. Amb aquests serveis pots gaudir de les vistes esplèndides que ofereix el Pantà. Són recomanades per fer en família o amb grups.



ELS ENCANTATS

La història d'una gent que vivia en coves a la zona del Pantà de Sau. Aquests éssers tenien l'habilitat de no deixar-se veure, cosa que va fer que la gent no els apreciés gaire. Un cop els Encantats van necessitar l'ajuda d'una dona de Vilanova de Sau per assistir en un part en una cova. A canvi, li van donar una bossa de serradures com a mostra d'agraïment. En el seu camí de tornada a casa, la dona es va adonar que la bossa deixava un rastre de pols d'or pel camí, cosa que suggereix que els Encantats eren éssers màgics capaços de transformar les serradures en or.

<https://www.vilaweb.cat/noticia/293166/20010908/llegendes-sau-encantats.html>



La normativa del Pantà de Sau

És important tenir en compte que hi ha diverses normes i regulacions que s'han de complir per a garantir la seguretat i el benestar de tothom. Una d'aquestes normes és la delimitació de l'espai navegable per a evitar que els navegants s'apropin a la zona est, on hi ha la resclosa. Així mateix, també és important respectar les senyalitzacions i els senyals de trànsit en la zona per a evitar accidents i garantir la seguretat.

Pel que fa a la informació del Pantà de Sau, cal destacar que es tracta d'un espai natural protegit que ofereix múltiples possibilitats per gaudir de la natura i practicar esport. El pantà és un lloc ideal per fer senderisme, observar la flora i fauna o practicar esports nàutics com caiac, paddle surf o water bike. També es pot visitar la cova de les Griotes, una cova fàcil on no es necessita material tècnic per entrar-hi.

A més, per a aquelles persones que desitgin pernoctar en la zona, existeixen diverses opcions com l'àrea d'autocaravanes del Mas la Riba, que ofereix serveis com electricitat, wifi, banys i dutxes, així com activitats en família. També es pot optar per quedar-se a Can Mateu, una casa de colònies que ofereix activitats per als més petits tant en el medi aquàtic com en el medi terrestre.

És important respectar la normativa i informació del Pantà de Sau per a poder gaudir d'aquest espai natural protegit de manera segura i responsable.





> Pantà de Sau. Fotografia per Josep Enric (Abril 2021)

CAIAC PER EL TER

On comença?

L'excursió començarà a l'embarcador del Ter a Manlleu i seguint riu amunt, passant per llocs emblemàtics com el pont de Can Molas i la pista d'atletisme. S'adverteix que cal mantenir una distància mínima de 5 metres de la presa per raons de seguretat. Si algú no se sent còmode a l'aigua, pot seguir el recorregut des del Passeig del Ter, que corre paral·lel al riu i és accessible a peu o amb bicicleta.

Què cal portar?

El material que cal dur és: calçat tancat que es pugui mullar (esportives velles, crocs, escaupins...), banyador o uns pantalons i una samarreta que es pugui mullar, roba de recanvi i tovallola per fer el canvi de muda quan s'acabi l'activitat. També recomanem portar ulleres de sol (amb cinta per no perdre-les), crema de sol, gorra i alguna cosa per menjar i beure.

Què inclou l'activitat?

L'activitat inclou el lloguer de material, el caiac, la pala, l'armilla, la bossa estanca i el monitoratge.



Normativa:

En aquesta imatge podem observar els trams en els quals està permès navegar al riu Ter, els límits que hi ha i amb quin tipus d'embarcació s'hi pot romandre.



— Límits permesos de navegació ●●● Zona permesa de navegació

Informació general:

És una activitat ideal per fer durant la primavera, l'estiu i tardor per gaudir amb amics i familiars. El nombre mínim de participants és de 6 persones i l'activitat té una durada de 2 h.

Ves amb compte!

Quan vas amb caiac, pots trobar-te un munt de perills. Els riscos principals solen consistir en: no conèixer la zona, no saber com remar, no disposar del material necessari o que l'usuari/ària es cansi. Per això, anteriorment, us hem ensenyat els límits navegables, i a més a més, abans de començar a remar, us ensenyarem les principals tècniques de palatge i com utilitzar-la correctament. També disposem del material adequat per fer l'activitat i adaptem les rutes a tots els nivells i edats. Malauradament, també hi ha riscos que no es poden evitar com ara els perills ambientals: la meteorologia o el cabal del riu.

EL SERPENT

La llegenda del Serpent de Manlleu explica que en el passat, a la Devesa de Manlleu, hi havia un terrible serpent que guardava un diamant al cap. Un jove aventurer va descobrir el seu amagatall en una pedra de molí i va robar el diamant quan l'animal va anar a beure al riu. El serpent el va perseguir i en trobar-lo a casa seva, va intentar recuperar el diamant amagat sota el morter, però va acabar morint enroscat al seu voltant.



Empreses que ofereixen el mateix servei i que recomanem:

Des de GMNTLL vam aprendre a anar amb caiac, i per fer-ho vam anar a practicar al riu Ter i al Pantà de Sau amb les empreses de Caiac Sau i Aquaterra que treballen conjuntament.

Per això, a partir de la nostra experiència recomanem aquestes dues empreses.

Caiac Sau (<https://www.kayaksau.com/>) 695 19 15 91

Aqua Terra (<https://www.aquaterraclub.es/ca/>) 620 76 24 32



TÈCNIQUES AMB CORDES

INTRODUCCIÓ

En aquest apartat podreu trobar informació de diferents nusos i la seva realització. Trobareu adjuntats uns codis QR que si escanegeu podreu visualitzar un petit tutorial de com fer-ho!

Podrem veure la utilització dels nusos bàsics de l'escalada, espeleologia i barranquisme entre d'altres. Parlarem dels nusos següents: Vuit resseguit, vuit doble, dinàmic, pescador, pla, alondra, ballestrinque i maixard.

Per fer aquests nusos, podem utilitzar 3 tipus bàsics de cordes segons la seva finalitat.

Podem trobar cordes: estàtiques (són aquelles que tenen màxim un 2% d'elasticitat) que s'utilitzen per espeleologia, les dinàmiques (són aquelles que tenen una elasticitat d'entre un 17-21%.) s'utilitzen per escalar i les semiestàtiques.

Per allargar la vida útil d'una corda, el manteniment ha de ser: fer un bon plegat, netejar-la quan estigui bruta, i revisar el seu estat de tant en tant.

A més enllacem un videotutorial on es fa un pas a pas. I si ets creatiu pots crear moltes coses amb les cordes.

A més, amb els cordinos es poden fer braçalets entre altres petites coses.
https://www.youtube.com/watch?v=uX9Djp_pfgM

Això és un tema de seguretat. No ens fem responsables de la mala utilització dels conceptes explicats.

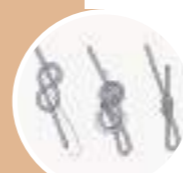
Comparteix la teva experiència!

Ajuda'ns a millorar la teva experiència amb la nostra revista de Rutes BTT escanejant el codi QR i enviant-nos el teu feedback. Gràcies per la teva col·laboració!



Vuit i Vuit Doble

El nus vuit és un dels nusos més forts, que té una forma molt segura i el final de la corda es fa servir per lligar el nus a l'arnès. Aquest és el nus més utilitzat pels escaladors, ja que és molt resistent, segur i fàcil d'inspeccionar visualment. A part de l'escalada, és usat també en espeleologia i barranquisme. El desavantatge principal d'aquest nus és que s'estreny molt quan l'escalador pateix caigudes sobre la corda, fent-lo molt difícil de desfer.



Alondra

Un nus senzill, útil i ràpid. Pot tenir diferents serveis: col·locar una cinta plana a l'arnès per poder fer un improvisat cap d'ancoratge, vorejar un arbre o bloc d'assegurança intermèdia o una reunió flotant bloquejada. El nus d'alondra és dels que abans es trenca, per la qual cosa, podem substituir-lo per l'alondra moltes vegades.



Dinàmic

Amb ell es pot assegurar a una cordada d'escalada, rapelar, ascendir per cordes, multitud de maniobres en autoescalat, entre molts d'altres. Un dels problemes que presenta és l'arriat de les cordes quan es fa servir de manera intensiva durant una activitat. Per evitar-ho el nus ha de treballar sempre amb les cordes en paral·lel. Per a la seva elaboració és necessari utilitzar un mosquetó HMS que permetrà que el nus pugui lliscar i voltegi sobre si mateix amb facilitat.



Ballestrinque

El ballestrinque és un dels tipus de nus d'escalada més pràctics per modificar-ne la longitud, senzill de fer i de fàcil ajustament. Se sol utilitzar també per autoassegurar-nos a la mateixa corda amb què escalem en vies de diversos llargs. Un altre dels seus avantatges és que es pot fer amb una sola mà. No obstant això, mai no s'ha d'utilitzar com a nus de càrrega principal.



Pescador

Aquest nus es fa servir per connectar dues cordes juntes. S'utilitza conjuntament en l'escalada i altres esports. La facilitat de lligar fa que el nus del pescador sigui un bon nus per utilitzar amb una línia petita com el fil de pescar, d'aquí ve el nom. El nus del pescador s'usa per lligar el cordó més petit que es requereix al Nus Prusik, utilitzat per ascendir una altra corda. També s'utilitza per fer un braçalet de cordill o cordino.



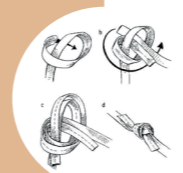
Papallona

La papallona és un nus que ofereix la peculiaritat d'admetre càrregues en els dos sentits de tracció de la corda. S'usa com a nus intermediari en passamans, o per salvar talls a la corda en cas d'ascens o descens.



Pla

Aquest nus és utilitzat per fer estacions o anells amb cintes de tela. Per desgràcia aquest nus també es pot aflluixar, de manera que quan s'utilitza necessita que surti del nus almenys 7 cm de corda i sempre s'ha de revisar abans d'utilitzar-lo. El nus pla és una gran eina i força segura. L'únic desavantatge que pot tenir aquest nus és que el procediment per fer-ho pot ser una mica complicat.



Maixard

El nus Maixard és un nus de connexió o autobloqueig. Aquest nus és molt utilitzat a les escalades de muntanyes, ja que la fricció permet que s'ajusti o afirmi quan s'aplica una mica de pes a la corda. Aquest tipus de nus es pot fer amb una corda d'1,5 centímetres d'amplada, pot treballar el nombre de les voltes d'acord amb l'estat de conservació en què es trobi la corda. Aquests nusos poden bloquejar en una o dues adreces.



ROCÒDROMS

Si vius a Osona i vols gaudir de l'escalada, aquesta és la teva secció. A continuació, us mostrarem diferents llocs i zones per anar a practicar l'escalada en totes les seves modalitats; des de rocòdroms indoor fins a espais naturals.

Primerament, situat a Manlleu, Can Tiba-li és un rocòdrom al Passeig del Ter. Aquesta és una instal·lació esportiva dissenyada per a la pràctica de l'escalada en bloc. Només pot ser utilitzada per a aquesta activitat.

L'escalada en bloc és una forma d'escalada de roques sense cordes ni aparells d'escalada. L'escalada és un esport que si no es realitza adequadament, pot comportar un risc per a l'usuari i per practicar-lo cal estar convenientment informat.

Per fer ús del rocòdrom cal tenir una edat mínima de 18 anys i disposar de la targeta de la federació. La utilització d'aquesta instal·lació per part de menors d'edat requereix la presència d'un adult responsable i a més s'ha de disposar d'una autorització signada pels pares o tutors, o formar part d'un grup organitzat amb els tècnics respectius. Per escalar caldrà portar peus de gat o calçat adequat.

Els responsables del rocòdrom són els únics que poden modificar els itineraris (canviar de lloc les preses o posar-ne de noves).



Horari: de dilluns a divendres de les 19h a les 22h. Dissabtes, diumenges i festius tancat.

Els mesos d'estiu en faran ús les escoles d'estiu i grups d'esplai.

També està a disposició de totes les escoles de Manlleu que ho sol·licitin dins l'horari escolar.

Dona'ns el teu feedback!



A l'avinguda de Sant Bartomeu del grau, 36 (Gurb), podem trobar El Garatge Fanàtik.

Disposa d'uns 100 m² de superfície escalable

amb una alçada de 4,30 metres, diferents inclinacions, plaques, desploms, sostres, diedres... També hi ha una zona pensada per entrenament de suspensions, mur infantil i un campus board de regletes i roms. I pels més atrevits, disposa de la moonboard i la kilterboard inclinable de 10° fins a 70°!

Horari: de dilluns a dijous de les 17:30 a les 21h.



IndoorWall, al carrer Santiago Ramon y Cajal, 87 (Vic).

Aquest centre compta amb una zona de boulder amb blocs de tots els nivells i que es renoven cada setmana per sectors, una zona moonboard per entrenar la resistència, una zona de Campus, una zona de corda espectacular amb multitud de vies de tots els nivells i una zona de restaurant/cafeteria amb uns plats deliciosos!

Horari: de dilluns a diumenge de les 10 a les 22h.

Entrada per un dia són 12 €, i si no disposes de material pots llogar-ne per 5 €.



Llocs d'escalada a l'aire lliure gratuïts

L'Espai Natural de les Guillerries-Savassona. Està situat a la comarca d'Osona i contacta amb Collsacabra, amb la plana de Vic, amb els contraforts del Montseny i amb la comarca de la Selva. En aquests paratges trobem una gran zona per practicar l'escalada esportiva, artificial i l'escalada en bloc.



A part d'activitats d'escalada també podreu trobar activitats culturals com la Casa Museu Verdaguer o el Monestir de Sant Pere de Casserres.

Sorralla és un altre dels rocòdroms naturals de la nostra comarca, concretament a la població de Les Masies de Roda. La zona és molt variada, va des d'una zona molt senzilla cap a l'esquerra fins a una zona apartada a la dreta.



En els últims anys s'han produït alguns despreniments de pedres, i cal vigilar i no escalar en les zones marcades de perill d'esllavissades. Recordem que cal preservar els espais naturals i deixar-los igual o millor de com els trobem.

A Roda de Ter podreu trobar un Jaciment arqueològic, l'Esquerda. Allà podreu visitar les ruïnes d'un poblat Iber.



> Fotografia per Jonathan Ouimet (Octobre 2017)

LA NOSTRA EXPERIÈNCIA A LES VIES FERRADES

En què consisteix una via ferrada?

La via ferrada consisteix a progressar per una paret, sigui verticalment o horitzontalment. Per aconseguir-ho farem ús de grapes, claus, esglaons, cadenes i en alguns casos passarem per ponts penjants.

Material necessari: guants tipus bici, roba còmoda, roba d'abrigar, botes de muntanya o calçat esportiu, motxilla, crema solar, menjar i aigua per a tot el dia.

VIES FERRADES OSONA

Via ferrada de Baumes Corcades

Diversos desplomats, llargs passos laterals i un pont nepalès de 68 metres en fan una ferrada esportiva. El pont i la variant de la Tosquera ens posaran a prova. (A causa de la seva gran popularitat des del 2021, cal reservar entrada).

Centre Excursionista Centelles

<http://ccecentelles.blogspot.com/>

La via es divideix en quatre trams. Hem d'escollir en tot moment quin itinerari prendre.

COM CONTACTAR-HI?

Adreça: 08540 Centelles, Barcelona

Horari: Obert • Tanca a les 13:00 • Torna a obrir a les 15:00

Telèfon: 637 44 07 08

Província: Barcelona

HORARIS DE LA VIA:

Dissabte: TANCAT

Diumenge: TANCAT

Dilluns: 9:00-13:00, 15:00-19:00

Dimarts: 9:00-13:00, 15:00-19:00

Dimecres: 9:00-13:00, 15:00-19:00

Dijous: 9:00-13:00, 15:00-19:00

Divendres: 9:00-13:00, 15:00-19:00

COM ARRIBAR-HI?

Sortirem a Centelles. Un cop al poble haurem de creuar direcció Sant Feliu de Codines. Agafarem una desviació indicada a l'esquerra cap al Mas de Banyeres, fins a trobar un cartell que indica l'inici de la ferrada.

Per accedir a la via seguirem uns punts grossos que ens porten fins a les primeres grapes. Són uns 10 minuts caminant.

DIFICULTAT GENERAL

K4

Psicològic 3

Equipament 2

Força 4

Resistència 4

Terreny 2

MATERIAL INDISPENSABLE I OBLIGATORI

Arnès, boga d'ancoratge equipada amb un dissipador d'energia, mosquetons de seguretat, casc i calçat adequat.

UTILITZACIÓ DE LES INSTAL·LACIONS

- Avanceu sistemàticament i mantingueu en tot moment un dels mosquetons passat pel cable.
- No assegureu més d'una persona en cada tram de cable.
- Respecteu la flora i la fauna.
- Sigueu respectuosos amb el medi: No tireu deixalles; deixeu l'entorn net.

Ens fas un petit feedback?...



Ressenyes de la via:

- Fantàstica com sempre i equipació en perfecte estat.

Ni aglomeracions ni cues. Calma total.

- Increïble via en perfecte estat i que pots complicar-te amb molts passos d'escalada si no vols fer servir el cable. La vaig fer 2 vegades per totes les seves variants i m'ha encantat. Unes bones vistes i el pont nepalès és brutal. A més el retorn pots fer-lo camp a través si tens bona orientació. Hi ha moltes "senderes" per a baixar corrent.

- Via ferrada entretinguda i llarga amb alguns passos desplomats, cal estar en forma i tenir experiència prèvia. Vistes molt boniques.

- No teníem molt clar si podríem superar la variant de l'esperó i hem estat dubtant fins a l'últim moment... Però no podíem acabar la via sense patir una mica. El que ens ha costat més va ser superar el primer desplom de l'esperó. Jo he hagut de faltar-me (com he pogut) contra la paret i agafar-me al cable de vida amb la mà esquerra per superar-ho. La resta de la variant, però, crec que no és tan complicada.

El tram de l'escala és molt bonic, però un dels desploms ens ha costat més de l'habitual perquè hem perdut les forces a l'esperó (així és més emocionant).

En resum, és una via molt maca, però (per mi) té poca gràcia si no fas el pont i/o l'esperó.



Gestió de residus

Si generem residus, ens els guardem a la maleta i quan trobem unes escombraries els llencem.



Wikiloc de la via



Croquis de la ruta



PREVENCIÓ D'ACCIDENTS I NORMATIVA AMBIENTAL



RUTES AMB BTT

RISCOS OBJECTIUS

- Fred: Podem prevenir-ho anant ben equipats amb les capes necessàries.
- Caiguda de pedres: Per evitar-ho, cal anar amb compte en passar per llocs amb risc de lliscament on es poden caure pedres, i estar constantment alerta.
- Llamps: Són difícils d'evitar, però en cas de tempestes, cal viatjar al refugi més proper.
- Falles al terreny: Podem evitar caure estat alerta en tot moment.

RISCOS SUBJECTIUS

- Formació insuficient: Podem evitar-ho, per exemple, no tenir pressa durant l'aprenentatge. Tota la informació addicional que podem aprendre no està de més.
- Equipament insuficient: Podem evitar revisar sempre l'equip abans de començar la ruta.
- Manca d'atenció: Es pot evitar estar sempre atent a qualsevol factor que pugui succeir.
- Infravaloració de riscos: Es pot evitar ser realista i renunciar alhora.
- Foscor: Evitar anar de ruta quan estigui fosc i sempre portar llanterna per si de cas.

NORMATIVA AMBIENTAL D'INTERÈS

- La normativa ambiental: Preservar la naturalesa i la biodiversitat del parc.
- Prohibeix la pràctica de ciclocròs, motocròs, autocròs, trial i similars.
- Ordena la caça i la pesca.
- Limita la publicitat i la senyalització.
- Al parc no es poden llençar papers ni residus per ajudar a conservar-lo.

RUTES CAIAC

Aneu amb compte!

Quan vas amb caiac, pots trobar-te amb molts perills. Els riscos principals solen consistir a: no conèixer la zona, no saber com remar, no disposar del material necessari o que l'usuari/ària es cansi. Per això anteriorment us hem ensenyat els límits navegables, ja més, abans de començar a remar, us ensenyarem les principals tècniques de palada i com utilitzar-la correctament. També disposem del material adequat per fer l'activitat i adaptem les rutes a tots els nivells i les edats. Malauradament, també hi ha riscos que no es poden evitar com els perills ambientals: la meteorologia o el cabal del riu.

Gestió dels residus:

És important que l'espai que fem servir per fer l'activitat quedi igual de net que al principi, és a dir, no llençar cap brossa. Si podem, la tirem a la paperera i si no, cal guardar-la a la motxilla i ja es llançarà quan trobem una paperera disponible.





INNOVACIÓ I MEDI AMBIENT



L'any 2022 ha estat un any dolent referint-nos al medi ambient. Començant per la guerra d'Ucraïna, la crisi energètica i alimentària, la inflació, la crema de carbó i combustibles fòssils... Tot i això, també hem de tenir en compte altres impactes a gran escala com la pujada de temperatura i les onades de calor extrema a l'Àfrica Oriental.

Aquesta anomalia del clima no ens queda tan lluny, ja que a Catalunya s'han registrat temperatures màximes a moltes zones del país, més dies amb temperatures per sobre dels 30 °C i amb més nits tropicals (més de 20°C).

The Line: La surrealista ciutat del desert que ja s'està construint a Aràbia Saudita:

"The Line" o la línia, traduït al català, és una ciutat futurista, un ambiciós projecte urbanístic a una de les zones més àrides del planeta. La seva ubicació, al nord-oest de l'Aràbia Saudita, s'ha escollit per la proximitat amb les aigües del Mar Roig i de l'estret de Suez.

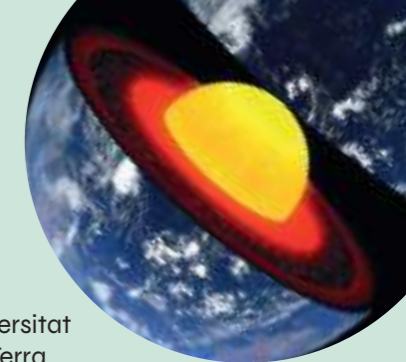
Actualment, està en procés de construcció. La línia està dissenyada per evitar transportar-se en cotxe, eliminant així els carrers i les emissions de carboni.

La ciutat de 170 quilòmetres de llargada (110 milles), forma part del projecte Saudi Vision 2030, en el qual Aràbia Saudita afirma que crearà uns 460.000 llocs de treball.

La idea és poder recórrer la ciutat de punta a punta en aproximadament 20 minuts.



Canvi de la rotació de la Terra!



Efectivament, els científics Yi Yang i Xiaodong Song, dos investigadors de la Universitat de Pequín, exposen el resultat d'un estudi que s'ha fet sobre el nucli intern de la Terra. Aquest ha deixat de girar en la mateixa direcció que la resta del planeta, i fins i tot, podria estar girant en sentit contrari.

Els seus efectes poden tenir un impacte en la duració dels dies i en el comportament del camp magnètic del planeta.

Segons les conclusions dels científics, la rotació del planeta canvia cada poques dècades. Això és possible perquè aquesta esfera de ferro tan calenta com la superfície del sol, situada a més de 5.000 quilòmetres sota els nostres peus, flota dins del nucli exterior líquid i funciona gairebé de forma independent, com un planeta dins del planeta.

Una explicació és que hi hagi una lluita entre dues grans forces. D'una banda, el camp magnètic de la Terra, creat al nucli exterior líquid i que està estretament lligat a la presència del nucli intern terrestre, fa que aquest giri. De l'altra, aquest impuls és contrarestat pel mantell, el camp gravitacional el qual alenteix aquest moviment de rotació. Així, els investigadors sostenen que hi ha vincles físics entre totes les capes de la Terra, des del nucli intern fins a la superfície, i que aquest estira-i-arronsa provoca que el nucli intern giri cap endavant i cap enrere en un cicle d'aproximadament 70 anys.

Porta a porta a Osona:

La recollida de residus Porta a porta s'estén. El Porta a porta és un canvi que consisteix a retirar tots els contenidors que hi ha al carrer, excepte el vidre, per tal de recollir els residus dels ciutadans a la porta de casa. Aquest, té com a objectiu la fomentació del reciclatge.

Es porta a terme en un horari marcat, en el qual cada dia toca deixar a la porta de casa uns tipus de deixalles diferents.

El Porta a porta, implementat a Manlleu, és un gran canvi pels ciutadans dels municipis on s'ha implantat, de manera que, s'han anat informant, plantant cartells a contenidors i llocs clau, per tal que tothom se n'assabenti. També hi ha una oficina que t'informa de tot el que necessitis en cas de dubte. L'ajuntament va oferir un kit que contenia cubs de brossa i bosses de diferents colors per diferenciar on ha d'anar cada material.

Sembla que de moment la proposta funciona bé, ja que s'han repartit el 84% dels kits, i les dades de la recollida de la fracció orgànica han arribat fins al 80%.

Actualment, a Manlleu, es vol fer un pas més i convertir-se en la ciutat més gran del país que cobrarà als seus veïns en funció del que generin en deixalles. L'àrea de Medi Ambient té clar que Manlleu "no es pot aturar" i que cal seguir en aquesta línia. Per aquesta mateixa raó, s'aposta pel pagament per generació, que s'implementarà el novembre del 2023, un any després d'haver aplicat el Porta a porta a la ciutat. Consisteix en un sistema on es premia qui separa millor selectivament i es castiga a qui recicla menys baixant o pujant la taxa de residus, respectivament.



ENTREVISTA

CLÀUDIA TREMP

QUI ÉS LA CLÀUDIA TREMP?

La Clàudia Tremp, té 27 anys i és d'Ogassa i actualment està estudiant arquitectura, i ho combina amb el trail.

Va començar en el món del trail l'any 2014, abans d'això va començar a fer esquí alpí quan tenia quatre anys, després d'uns anys va passar a fer equitació, Raid Endurance, i també practicava triatló a escala amateur. (Clàudia Tremp Pérez, 2022)

Les primeres carreres de trail les va fer amb divuit anys compaginant amb l'equitació, fins al cap de dos anys no va decidir dedicar-se totalment als raids de muntanya. Dins el seu palmarès hi ha diversos podis en curses de muntanya i Skimo. L'any 2022 va quedar tercera femenina a la cursa clàssica de Trans Gran Canària, de 128 quilòmetres, segona femenina a la TDS de l'Ultra del Montblanc de 145 i a l'Ultra Pirineu, de 100, en aquest segon cas amb temps rècord. (Tremp, n.d.)

Actualment vius encara a Ogassa? Si actualment visc a Ogassa.

Quina és la teva rutina de cada dia? Depèn molt del tipus d'entrenament que he de fer. Ara com ara, viatjo molt i combino entrenaments fora de casa i a prop del meu terreny.

Quin era el teu somni de petita? S'ha complert? No tenia cap somni quan era petita, simplement volia un cavall i el vaig tenir.

A qui t'agradaria conèixer? Per què? Quan vaig començar a córrer volia conèixer a la Núria Picas i en Kilian. Ara ja són companys de fatiga i tinc una relació cordial amb ells.

Quin és el teu restaurant preferit del Ripollès? El Restaurant Fonda Xesc.

Encara estudies Arquitectura o ja estàs treballant? En l'actualitat, estic estudiant el màster, i quan acabi, m'agradaria treballar al despatx on vaig fer les pràctiques.

Pots explicar-nos una contradicció que tinguis o hagis tingut? A les curses en tinc moltes, ja que hi ha molts moments de fatiga que vull continuar i per la fatiga que porto el cap em diu que pari. És en aquest moment on trec forces d'on siguin per continuar.



Quina ha estat la teva millor experiència fins al moment en el món de l'esport? La millor experiència ha sigut a l'Ultra Pirineu, on la vaig fer per primera vegada el 2018.

Fas esports en el medi natural? Quins? Tots els esports que faig són al medi natural, menys les sessions que tinc de força que les faig a un gimnàs o a casa o quan plou que faig bicicleta a casa.

Quins altres esports t'agraden i pràctiques?

A l'hivern faig esquí de muntanya on estic competint actualment, a l'estiu faig molta bicicleta, l'alpinisme també m'agrada molt.

El teu pare et va voler ficar dins del món del motor? Hi has mostrat mai interès?

De petita feia Trial, però ho vaig deixar, ja que m'anava millor muntar a cavall, però, així i tot, m'agrada molt.

Quin dels esports que has practicat t'ha portat més implicació? El fet de córrer.

Quant fa que et dediques al món del trail? La primera cursa que vaig córrer va ser el 2014. Ara com ara m'hi dedico i tinc un entrenador. Segurament des del 2017 quan vaig córrer la primera Ultra i vaig fer el rècord de noies va ser el detonant.

Quantes hores a la setmana dediques al teu esport? Unes 20 hores setmanals.

Quin és el teu lloc preferit per practicar esport en el medi natural? El meu lloc preferit és la muntanya, i si pogués viuria als Alps per poder entrenar allà.

Quina és la teva muntanya preferida? El Bastiments.

Quina mitja de quilòmetres sols fer per entrenar? Depèn dels entrenaments, ja que els tinc dividits per microcicles.

Com prevens accidents? Els accidents em costen molt de prevenir, però si que faig molts exercicis per reduir possibles lesions que puguin portar a accident.

Quina recomanació ens fas per poder arribar a ser d'elit algun dia? Creure molt amb tu mateix, i posar-hi totes les teves forces.

Com gestiones els residus a les carreres i entrenaments? Van tots a la motxilla.



Com aconseguixes els fitxatges de les marques? Tinc un representant, el qual m'ajuda amb tot.

Com ha estat el canvi d'Asics a la nova marca ON? Estic molt contenta amb la marca ON, i ara està dins de tots els projectes.

Els pagaments per les curses, te'ls subvencionen o els has de fer tu? Actualment, a totes les curses hi vaig convidada, menys a l'Ultra del MontBlanc.

Com et recuperes després d'una cursa llarga? Descansar, fer bicicleta i menja molt.

Com va ser la polèmica per la TDS que en un principi no tinguessin premi metàl·lic? No m'esperava no tenir premi metàl·lic, em va semblar molt lleig.

Quina implicació tenen les persones estimades durant una cursa llarga? La meua parella és qui em fa l'assistència, però també el meu pare o la meua millor amiga em donen molt suport.

Com superes un bloqueig mental durant les curses? Normalment, truco al meu entrenador, però intento parlar sempre amb gent de la cursa, ja que això m'ajuda molt.

Hi ha alguna persona que hagi conegut gràcies al trail que s'hagi convertit en important per tu? He pogut conèixer a molta gent, com podria ser el meu entrenador, representant o amics.

Quina relació tens amb els companys d'esport, quedeu per entrenar o només us veieu a les curses? Per a mi són la meua segona família .

Quina prevenció de lesions segueixes? Tinc una preparadora física que m'ajuda molt, i fent molts exercicis de propi, estirant etc.

Tens algun projecte en ment? Poster en tinc dos, però que no es poden explicar. hahaha...

Quin és el repte més difícil que has fet? Una cosa no és difícil, sinó gran o important, i poder el repte que m'ha costat més ha sigut la volta al Ripollès, ja que m'ho vaig preparar tot jo, vaig tardar moltes hores i els camins estaven molt bruts.

Quins són els teus objectius per al 2023? Fer una bona cursa a l'estiu a Andorra i poder correr després a la UTMB.



CITES:

Clàudia Tremps Pérez. (2022, December 17). Viquipèdia. Retrieved February 16, 2023, from ca.wikipedia.org/wiki/Cl%C3%A0udia_Tremps_P%C3%A9rez

Tremps, C. (n.d.). Clàudia Tremps. Retrieved 2 16, 2023, from www.claudiatremps.com/



LA MORT SOBTADA EN L'ESPORTISTA JOVE

Giuseppe Perrino, futbolista de nacionalitat italiana de tan sols 29 anys, ha mort a causa d'una mort sobtada mentre participava en un partit de futbol en homenatge al seu germà que també va morir el 2018 de mort sobtada. El jugador va patir una parada cardiorespiratòria, i tot i que l'assistència mèdica el va socórrer el més ràpid possible, no es va poder fer res per salvar-li la vida. Aquest no és un fet aïllat, la mort sobtada en esportistes, per desgràcia, es dona molt sovint.

La mort sobtada en l'esport, és aquella que es produeix de manera inesperada durant la pràctica esportiva o fins una hora després de finalitzar-la, per causa natural, en una persona amb un bon estat de salut aparent.

La seva incidència és major en esportistes degut a les exigències que provoca: augment en la freqüència cardíaca, tensió arterial i contractilitat del cor, augment de la demanda d'oxigen, els canvis ambientals extrems els quals s'enfronten, fins i tot algun d'ells, el propi estrès emocional de la competició.

Si realitzes esport, el reconeixement mèdic esportiu és fonamental per avaluar l'estat físic i prevenir casos de major gravetat.

L'avaluació mèdica té molta importància, ja que mesura diferents capacitats com la salut dels pulmons, el cor, la potència muscular, la força, la flexibilitat i la capacitat aeròbica. Té com a objectiu determinar si la pràctica de l'esport és segura o no.

Actualment, es fan les avaluacions a centres mèdics de clubs i gimnasos. També aquests procediments es poden dur a terme en clíniques, hospitals o centres privats.

En aquestes avaluacions es poden detectar les arítmies, que són un trastorn de la freqüència cardíaca. Per restablir la funció normal de cor necessitem el desfibril·lador, un dispositiu electrònic portàtil que detecta alteracions del cor i pot ajudar a restablir el ritme cardíac quan una persona pateix una aturada cardíaca.

En cas d'aturada cardíaca, el temps de reacció de què es disposa per atendre al pacient és mínim, per aquesta raó, els desfibril·ladors són essencials per poder salvar la vida d'una persona.

Si ens trobem amb un desmai d'un esportista, primer hem de col·locar a la persona en un lloc segur, comprovar que està inconscient i ràpidament trucar al 112 per aconseguir iniciar les maniobres de reanimació cardiopulmonar.



RACÓ DE L'ESTUDIANT

Aquesta secció està basada en els pensaments i sentiments de dos alumnes, els quals han passat per l'Institut Antoni Pous i Argila al llarg dels anys i han cursat el grau d'esports.

En primer lloc, farem referència a Misael Ponce, un alumne del curs 2019/2020 que va formar part de la primera promoció del grau mitjà d'esports en el medi natural anomenat CAFEMN. Misael Ponce ens explicarà la seva experiència durant la seva estada a l'institut.

A continuació us deixem amb l'entrevista que li vam fer.

Entrevista a Misael Ponce:

Com et vas sentir quan vas arribar a l'institut?

Molt bé, sorprès, ja que va ser una nova etapa a la meua vida, va ser un canvi molt gran passar de l'ESO a formar-te professionalment. Tenia moltes ganes d'aprendre.

Et va costar començar el cicle?

No, com us he explicat abans tenia molta il·lusió per realitzar aquest grau i no vaig tenir dificultat per adaptar-m'hi.

Vas notar un canvi molt significatiu?

Sí, perquè tot era molt pràctic, hi havia moltes coses noves, a diferència de l'ESO, que era escoltar i apuntar. Al cicle participava més i em va fer sentir més preparat.

Tenies alguna idea de com seria el cicle? O et va sorprendre alguna cosa?

No sabia què hi trobaria, perquè no em vaig informar gaire sobre el curs. Em va sorprendre el fet de passar molt temps fora de l'aula, ja que passàvem tres dies a fora o dos dies a l'aula fent teoria, a part que tot el treball fet era cooperatiu i es feia més amè.

Com era l'ambient de classe? I amb el professorat?

L'ambient a classe era molt agradable, perquè hi havia molt bona relació entre tots, tot i ser desconeguts, els professors eren molt propers i donaven molta confiança.

Què és el que més et va agradar del cicle? La teua millor experiència?

En general em va agradar tot, ja que en totes les sortides apreníem coses noves i gaudia de l'entorn natural que ens envolta. La millor experiència va ser quan vam anar a esquiar, va ser un moment on el grup estava molt unit i ens ho vam passar molt bé.

Quina és l'assignatura que més et va agradar? I la que menys?

La meua assignatura preferida era BTT perquè m'agrada molt anar en bici i les rutes eren molt originals. La que menys m'agradava era meteorologia, perquè eren temes molts complexos.



Vas aprendre coses noves?

Sí, vaig aprendre a muntar a cavall, molta tècnica sobre les bicicletes, vaig aprendre a orientar-me pel medi natural i realitzar els primers auxilis.

Després d'acabar el cicle, veus el medi natural d'una altra manera?

Sí, perquè ara sé que és un lloc on pots aprendre coses noves, on et pots relacionar amb la gent i on pots gaudir del teu oci.

Quin consell donaries a la gent que vulgui fer aquest cicle?

Els diria que s'impliquin, que s'esforcin per aprendre, que valorin i gaudeixin cada experiència.

Quina és la teua conclusió final sobre el teu pas a l'institut?

La meua conclusió és que tot i només estar-hi un any, vaig poder fer diverses activitats, de les quals vaig treure molts aprenentatges i gràcies a aquestes vaig fer noves amistats, que perduren fins avui dia.

Secció reconeixement a Lluç Rotllant:

En segon lloc, presentarem la biografia i els èxits de Lluç Rotllant i Magem, un alumne que està cursant actualment aquest grau, ara denominat GMNTLL (Guia en el Medi Natural i Temps de Lleure) i que és Campió d'Espanya de paraescalada. Va quedar primer de Catalunya el 2022 a la categoria RP3.

És escalador des dels sis anys, aficionat a la muntanya i altres esports d'aventura, que va patir un accident el qual el va forçar a canviar alguns aspectes de l'àmbit esportiu.

La història de l'accident

El 27 de maig del 2017 va anar a fer el cim del Pic de les Abelles i quant estava baixant va caure 30 m per la tartera, aquesta caiguda li va provocar una fractura oberta de tibia i peroné, símptomes d'hipotèrmia i politraumatismes a tot el cos.

Quan van trucar a emergències el van portar a l'Hospital Meritxell d'Andorra i després va ser traslladat amb helicòpter a la Vall d'Hebron, on va estar una setmana a l'UCI i set setmanes a planta.

Premis

A causa de la seva lesió, va començar a competir a paraescalada el 2021, va quedar 2n al Campionat de Catalunya i al d'Espanya i l'any 2022 va quedar 1r al campionat d'Espanya.

Motivació

Actualment, el que el motiva més és la roca, l'esportiva i la via llarga. Però el que li agrada més és l'escalada tradicional.

Creu que és l'escalada més pura i més autèntica.



No te la fotis! Tu pots!



Us presentem una ruta fàcil i agradable per fer en família! Coneixeu l'Anella verda de Vic? Doncs, el passat divendres 31 de març la vam anar a fer amb l'alumnat de l'IFE de l'INS Antoni Pous . Vam quedar al matí a l'estació de trens de Vic allà ens vam reunir, vam revisar bicis i vam començar a pedalar. Ens vam dirigir cap a La Guixa resseguint el recorregut de la carretera per un camí de terra. Durant el dia vam seguir aquesta ruta, una ruta molt senzilla i bonica amb poc més de 7,5 km i menys de 50 m de desnivell apte per a tota la família.



<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/via-verda-129590280>

Un cop a La Guixa (Sentfores) vam parar a esmorzar a un agradable parc. És un parc perfecte per realitzar alguna activitat conjunta i, allà, vam fer una dinàmica que consistia a posar-nos amb rotllana i una persona externa deia endins, enfora, amunt o avall i tu i els teus companys havíeu de fer el contrari. Si t'equivocaves quedaves eliminat. Una dinàmica molt entretinguda i divertida. Proveu-ho!

Després de la dinàmica vam agafar el camí del costat del riu Gurri rodejat d'arbres i natura i a poc a poc vam anar tornant. Un cop a Vic vam posar rumb cap a Mas de Bigues, un espai molt aprofitable on tens molts llocs i racons per fer moltes i diferents activitats amb bici com el pumptrack la volta de carretera, etc. Allà també va ser un molt bon espai per dur a terme dinàmiques a sobre la BTT..

Finalment, per tancar el guiage vam fer la dinàmica de la "Fotografia". Es tracta que uns es posen com si anessin a fer una foto i el fotògraf ha de fer una foto mental després tancar els ulls i algú es canvia de posició i el fotògraf ha de tornar-lo a col·locar com abans. Un cop acabades les dinàmiques vam fer un últim feedback de com havia anat i que els havia semblat el dia i la preparació. És una ruta molt maca i divertida, és per fer un dia i passar-ho molt bé. Animeu-vos!





> Morro de l'Abella, Osona (2021)

OFERTA FORMATIVA A CICLES

INS ANTONI POUS 

L'objectiu principal és promocionar els cicles de l'institut Antoni Pous i Argila de Manlleu i l'Escola d'Art de Vic (EART). Així mateix, ajudar i incentivar el jovent o futur alumnat a escollir un cicle formatiu adient als seus gustos i el que més els apassioni.

Els cicles que ofereix l'Institut Antoni Pous i Argila són els següents:



CFGM GUIA EN EL MEDI NATURAL I DEL TEMPS LLIURE

El grau mitjà són uns estudis que capaciten a conduir clients/usuaris en condicions de seguretat per senders o zones de muntanya a peu, en bicicleta o a cavall.



CFGM ATENCIÓ A LES PERSONES AMB SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

Atendre a les persones en situació de dependència ja sigui en l'àmbit domiciliari i institucional, fent activitats assistencials, no sanitàries, psicosocials i de suport a la gestió domèstica.



CFGS ATENCIÓ TÈCNIC D'INTEGRACIÓ SOCIAL

Programar, organitzar, desenvolupar i avaluar activitats d'integració social.



CFGS TÈCNIC D'EDUCACIÓ INFANTIL

Dissenyar, posar en marxa i avaluar projectes educatius d'atenció a la infància.



CFGS EN ENSENYAMENT I ANIMACIÓ SOCIOESPORTIVA

Jocs, activitats físiques i esportives recreatives individuals, d'equip i amb implementes.



IFE EN MANTENIMENT D'INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

Per alumnes amb necessitats especials.

ENS DONES EL TEU FEEDBACK?



OFERTA FORMATIVA A CICLES

EART VIC 

L'Escola d'Art i Superior de Disseny de Vic ofereix quatre nivells d'estudis artístics que engloben gairebé tot el ventall de les grans disciplines artístiques existents:



GRAU MITJÀ FORMATIU ASSISTÈNCIA AL PRODUCTE GRÀFIC IMPRÈS

Edició, preimpresió i impressió.



CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ DE SERIGRAFIA ARTÍSTICA

Il·lustració, la creació gràfica i l'estampació serigràfica.



CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ DE FORJA ARTÍSTICA

Forja i metal·listeria artística. També altres camps del metall com la serralleria, soldadura, cisellaria, etc.



CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR DE TÈCNiques ESCULTÒRIQUES

Elements ornamentals, decoratius i escultòrics. Creador i realitzador d'escultures. Restauració d'obra escultòrica.



CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR DE CERÀMICA ARTÍSTICA

Ofici de ceramistes, projectes de ceràmica artística.



CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR D'ARTS APLICADES AL MUR

Eines metodològiques i conceptuals, dissenyar, coordinar i dur a terme projectes relacionats amb l'entorn artístic.



CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR DE FOSA ARTÍSTICA

Arts plàstiques, joiers, professionals de la restauració de metalls, dissenyadors de producte, interioristes, urbanistes i arquitectes.



CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR EN ANIMACIONS DE 3D, JOCS I ENTORNS INTERACTIUS

Disseny, il·lustració digital de l'entorn, personatges d'animació 2D i 3D i programació del videojoc.



CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR DE GRÀFICA INTERACTIVA

Creació digital i disseny interactiu aplicat en webs, apps i altres peces d'edició digital.



BATXILLERAT D'ARTS: ARTS PLÀSTIQUES, IMATGE I DISSENY

Arts plàstiques. Mètodes i tècniques artesanals i noves tecnologies digitals.



BATXILLERATS D'ARTS: ARTS ESCÈNIQUES, MÚSICA I DANSA

Arts escèniques. Tècniques interpretatives, des de les més tradicionals fins a les noves tendències.

ENTRETENIMENTS ANGLÈS

ACTIVITAT 1

This activity is a sudoku, the objective here is to fill the red squares with the name of the photo that there's in every exercise.

A		D	
H	F	C	
E			K
	B	A	

	S		
O	N		W
S		N	
		B	E

H			R
B	I		V
D			
	E		P

A	O		T
B		H	
		T	E

L	A	K	C	T
E	E	I		
L				

SOLUCIONS

L	A	K	C	T
E	E	I		
L				

A		D	
H	F	C	
E			K
	B	A	

	S		
O	N		W
S		N	
		B	E

H			R
B	I		V
D			
	E		P

A	O		T
B		H	
		T	E

ACTIVITAT 2

Put this letters in order to form the words fitting the descriptions.

Equestrianism:

#	Meaning	WORDS	Answer
1	Protection to wear on the head	WAGLES	
2	Protection for the back of the horse rider.	WIDE ROCKSHIRT	
3	A seat for a rider on the back of the horse.	GALLES	
4	To whip the horses to go faster	WIPS	
5	A sport based on basket a ball while riding a horse	WIPES AULS	
6	The long thick hair around or at the back of the neck of some animals, as the horse or lion.	WANA	
7	To control or redirect a horse	WAPS	
8	The female of the horse	WISA	
9	The child of the horse	WUL	

Riu Ter:

#	Meaning	WORDS	Answer
1	A typical fish that only lives on the rivers.	TERRES	
2	Typical white tree of the Ter.	TERALS	
3	Blue little bird	TERETINA	
4	There's one on Manlleu to cross the river.	TEREL BRIDGE	
5	The end of a river.	TERAS	
6	A little waterfall	TERES	
7	A typical fish that only lives on the rivers.	TERES	
8	The beginning of a river from a city.	TERES	
9	A typical animal that only lives on the rivers.	TERES	

SOLUCIONS

1	WAGLES
2	WIDE ROCKSHIRT
3	GALLES
4	WIPS
5	WIPES AULS
6	WANA
7	WAPS
8	WISA
9	WUL

ACTIVITAT 3

For each word search for both a synonym and an antonym.

Word	Synonym	Antonym
WELL	H...T...E	M...T...O...S...E
WINDY	E...T...R...E	O...R...E...S...
WILD	S...T...O...S...E	A...T...O...S...E
WALL	M...T...O...S...E	C...S...
WHEEL	T...R...O...L...L	C...S...
WARM	H...T...E	C...S...
WARM (adj)	H...T...E	C...S...
WARM	H...T...E	C...S...
WARM	H...T...E	C...S...
WARM	H...T...E	C...S...
WARM	H...T...E	C...S...

SOLUCIONS

Well	Warm	Antonym
Windy	Windy	Antonym
Wild	Wild	Antonym
Wall	Wall	Antonym
Wheel	Wheel	Antonym
Warm	Warm	Antonym
Warm (adj)	Warm	Antonym
Warm	Warm	Antonym
Warm	Warm	Antonym
Warm	Warm	Antonym
Warm	Warm	Antonym

ACTIVITAT 4







Jeroglific

Words:

- Rem - Oar
- Salvavidas - life jacket
- Ganeu - Fox
- Castell - Castle
- Peix - Fish
- Presa - Dam
- Porc sanglar - Wild pig
- Puerto - Port
- Remada - Rowing
- Plàstic - Plastic

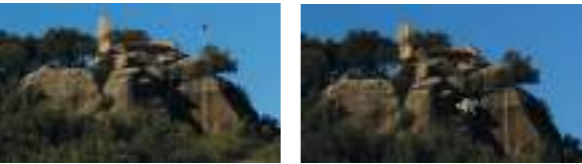





ACTIVITAT 5

Find the differences.

ACTIVITAT 6

Complete the word using the riddle to help you.

- I am a construction, sometimes you can see me, and sometimes you can't, it all depends on the time of year... (Resposta: Sani Romà de Sau) (Resposta: Tila)
- I am a very tall tree with serrated leaves, I live both in the forest and in the parks, if you want to see the green flowers you will have to wait until April. (Resposta: Tila)
- I am a mammal with short legs, I am black and I live in forests (Resposta: Wild pig) (Resposta: Wild pig)
- I am a sport that is practiced a lot in the Pantà de Sau, people use paddles to advance... (Resposta: Kayak) (Resposta: Kayak)
- I am the fastest and most common technique of swimming... (Resposta: Crawl) (Resposta: Crawl)
- They are designed to keep you afloat in the water. (Resposta: Life jackets) (Resposta: Life jackets)
- I am a technique that is used to rescue victims when they are in danger in the water... (Resposta: Towing) (Resposta: Towing)

DONAN'S UN FEEDBACK



ACTIVITAT 7

In this letter soup you need to find the words below. The words can only appear vertically or horizontally.

Look for the words related to snow, Kigales and water.

S	E	R	P	A	L	L	A	S	E	S	E	S	S	T
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S
A	P	S	A	S	L	L	A	S	E	S	S	E	S	S

- gombreny
- rackets
- rubbish
- skippass
- snow
- snowtable
- weevils
- chamois
- helmet
- ripoll
- skiing
- skislope
- snowboard
- waterviola

Osona jove: els serveis de Joventut de la comarca

- Per participar en activitats per a conèixer joves
- Per incidir en les polítiques de Joventut
- Sortides i activitats d'oci alternatiu



Oficina Jove d'Osona, què necessites?

- Buscar feina?
- Saber què pots estudiar i on?
- Comprar o llogar un habitatge?
- Viure una experiència a l'estranger?
- Trobar un espai sense tabús?

Doncs visita'ns!!!

osonajove.cat! @osonajove



Osona Turisme, descobreix totes les activitats de turisme que pots fer per la comarca!

Triescape Osona > un joc de gimcana, geocerca i escape room per descobrir 5 municipis d'Osona!

Art i Mur Osona > art urbà al carrer a 5 municipis d'Osona pintats per grans artistes!

Osoning > rutes BTT, a peu, running ... tot enmig de la natura!

Museus > visites guiades, tallers, activitats, ... els coneixes?

agendaosona.cat > tot el que es fa a Osona en un sol click!



Un projecte de:



Amb el suport de:

