

S.A.P.

LA REVISTA DE L'AECH

SEMPRE A PUNT!

ABRIL 2017



AVI, AQUEST ANY
TAMBÉ VENEN ELS DEL
AECH A VISITAR-NOS?



OI TANT QUE SÍ MARREC!
COM CADA ANY VINDRAN
DE PELEGRINATGE
AQUESTS BONS ESCOLTES!

Editorial

Després de les vacances exprés de Setmana Santa sempre és feixuc tornar a la rutina, però no us amoïneu que aquest nou número del SAP us farà agafar amb força el tercer trimestre!

Sabem que encara us aixequieu pel matí anyorant la Koatí, la Baloo, les Pasqües, i a tots els amics que heu fet aquests dies. Amb aquest record culminem el segon trimestre; un trimestre ple d'activitats, excursions, motivacions, tallers i sortides amb el CMS.

Durant aquest trimestre hem vist com la Camada de Castors i Llúdri-gues ha anat fent camí riu amunt, endinsant-se en l'estil de vida escolta. Els Llops i Daines segueixen fent tant com poden per assolir les Màximes i fer de l'Estol una bona pinya. Com sempre, la Tropa Rànger/Guia treballa per estar Sempre a Punt per aprendre, jugar i ser exemple per als més petits. Ara, la Unitat Pionera ja està maquinant nous reptes després de l'èxit de l'empresa que van realitzar per a tot l'Agrupament aquest darrer trimestre. I... ja coneixeu al Dag Clan! Uns Róvers imparables disposats a tot! Els hem vist servir, animar i créixer; i sembla que mai no en tenen prou.

Ja per acabar, només recordar que entre tots podem fer més gran el SAP; envia'ns el teu article a sap@aech.cat i l'afegirem al següent número.

Bona entrada al tercer trimestre!

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!

VERÓNICA SORIANO

Voluntariat

The Voice of Workers

Atenció, atenció, que estrenem secció, en aquest nou número del SAP. No sé si us recordeu de mi, una noia molt simpàtica, guapa, treballadora i sobretot una gran monitora, que actualment, per coses de la vida, estic com a sòcia, tot i així encara no us heu lliurat de mi!

En aquest article us faig arribar un projecte i una experiència que a dut ha terme un grup de voluntaris de casa nostra a Filipines el passat 2016.

Gràcies a l'experiència que un grup de voluntaris va viure al camp de solidaritat Luzón-Filipines 2016, en el qual van poder conèixer en primera persona la realitat d'aquest magnífic país del sud, l'organització anomenada Setem-Catalunya amb la col·laboració de babalus.org ha pogut editar un curt anomenat "The Voice of Workers". Aquesta producció ens porta la veu en primera persona de les treballadores i els treballadors que viuen explotats per les grans multinacionals de la indústria tèxtil i electrònica. "The voice of workers" ens mostra l'altra cara de la moneda de la globalització. Sense censura, les treballadores i els treballadors ens expliquen el seu dia a dia dins les fàbriques.

Us animem a veure'l per a poder conèixer una miqueta algunes realitats del món que, tot i que es produeixen lluny de nosaltres, tenen més connexions amb la nostra vida de les què ens podem arribar a imaginar.

DAVID I MIREIA S.

Remena nena

Receptes esbojarrades

Recordeu la pel·lícula de Kung-Fu Panda? Clar que sí! Era un jove ós panda molt sapastre i una mica grassonet, que era un entusiasta del kung-fu! Be doncs, recordeu els pastissos que menjava? Doncs això és el que farem.

Obrim secció una vegada més amb una recepta irresistiblement deliciosa. Com be em dit, us portem els pastissos de Kung-Fu Panda, amb una recepta mil·lenària de la cultura xinesa que us llepareu els dits. Deixarem "d'enrollarnos" i ens posarem mans a l'obra.

Si voleu descobrir aquesta magnífica recepta, cliqueu el vídeo:



**VIGILA:
NO TE'LS
MENGIS TOTS
O ET QUEDARÀS
COM UN PANDA**



Telekinosis

Plataformes d'streaming

Bones a tots, un altre cop tornem a ser aquí. En aquesta entrega us parlaré de les principals plataformes per veure les sèries i les pel·lícules en streaming.

Des de fa aproximadament un any, una mica més pels que estan més formats, hem començat a sentir a parlar de Netflix i poc a poc va entrar a les nostres pantalles i a les nostres vides. El que proporcionen plataformes com aquesta és la possibilitat de veure les seves sèries en qualsevol dispositiu en qualsevol moment.

Ara per ara, nosaltres podem accedir almenys a 3 plataformes diferents que ens donen ofertes de sèries diferents. Netflix que va aterrar fa poc més d'un any; HBO que la tenim entre nosaltres des del desembre i l'última en arribar ha sigut Amazon Prime Video.

NETFLIX

La pionera a casa nostra i la que ens va descobrir tot un món nou. Aquesta plataforma ens ofereix una gran oferta de sèries pròpies i d'altres que ha adquirit.

Ens ofereix la possibilitat de navegar per la seva pàgina i buscar la sèrie que més ens agradi, a més ens fa recomanacions depenent les sèries que hem vist prèviament.

Una altra avantatge que ens ofereix és la possibilitat de crear diferents perfils amb un mateix

compte, així podem compartir les despeses en família i configurar cada compte com més ens convingui.

La manera de funcionar és senzilla, cada setmana, es va pujant nou material, les sèries normalment s'estrenen per temporades completes i sempre hi ha material nou.

Pel que fa a l'oferta de sèries, últimament s'està habituant a treure sèries d'uns 6 o 8 capítols en que tot passa bastant ràpid.

Per altra banda, també té les seves sèries icòniques com són House of Cards, Orange is the new Black o Better Call Saul, que en estrenar-se abans de la seva arribada a Espanya no estan al dia a la plataforma.

Els inconvenients o problemes són que a no ser que es vulgui veure material nou creat per Netflix, el que van pujant ho fa molt tard respecte la data d'estrena.

Podem veure tot el seu catàleg de sèries aquí:

A continuació tenim una llistat amb 5 de les sèries bandera de la plataforma.

Strangers Things

Temporades: 1

Sinòpsis: Un grup de nens aficionats als jocs de rol es veuen immersos en una trama amb la desaparició d'un dels seus membres i amb l'aparició d'una noia amb poders.

Pitja la caràtula per veure molt més sobre les sèries!

Narcos

Temporades: 2

Sinòpsis: Una sèrie amb aires de documental en que se'ns narra la vida del narcotraficant Pablo Escobar. Amb molta violència i ajuntant imatges reals amb fictícies ens fan a vegades empatitzar amb el rei de la droga.

Blak Mirror

Temporades: 3

Sinòpsis: Era una sèrie anglesa amb capítols independents en que se'ns mostraven futurs distòpics amb una petita moralina final. Aquesta tercera temporada, l'ha comprada i produïda Netflix i ha baixat una mica el nivell.

House of Cards

Temporades: 5

Sinòpsis: Una de les primeres apostes de Netflix, on se'ns narra la pujada al poder de Francis Underwood i la seva dona. Es veu de que són capaços alguns per arribar a ser presidents dels EEUU.

The Crown

Temporades: 1

Sinòpsis: Una de les sèries més valorades i premiades d'aquest any 2016. En la primera temporada hem pogut veure com una jove reina Isabel segona d'Anglaterra havia d'agafar les regnes del seu país per una prematura mort del seu pare.



La segona de les plataformes en arribar. En aquest cas ens ofereix totes les sèries amb totes les temporades de la cadena, que no es poc.

Així aquí ens podem trobar sèries mítiques que han marcat una època com són The Wire, Los Soprano o Hermanos de Sangre. A part d'aquestes, ofereix les estrenes el dia següent de la seva emissió als estats units, així va estrenar Westworld, Taboo i ara ho està fent amb Big Little Lies o Feud (que tot i no ser HBO ha comprat els drets d'emissió a Espanya).

Seguint amb les coses positives, podem remarcar que es fàcil moure's per la plataforma i que estan ampliant la seva oferta de pel·lícules.

Com a coses en contra, té que no han acabat bé el seguir una sèrie, per veure un capítol que està següent has d'entrar a l'anterior i passar des d'allà al que et toqui.

A més, al televisor els subtítols no sempre estan ben sincronitzats i van una mica endavant de la veu.

Podem veure tot el seu catàleg de sèries aquí:

A continuació tenim una llista amb 5 sèries en emissió.

Game of Thrones

Temporades: 6

Sinòpsis: No crec que calgui dir res sobre aquesta sèrie. Només apuntarem aquí la data d'estrena de la setena temporada, que serà el 13 de juliol.

Taboo

Temporades: 1

Sinòpsis: Sèrie d'època protagonitzada per Tom Hardy que tracta sobre un home que tothom creia mort que torna d'Àfrica i s'enfronta a la poderosa Companyia de L'East India sobre unes possessions a la Nord Amèrica de principis del segle 19.

Westworld

Temporades: 1

Sinòpsis: La gran aposta d'aquesta temporada de la cadena. Amb un repartiment de luxe la sèrie tracta d'un "parc temàtic" habitat per robots intel·ligents. A partir d'aquí tothom pot imaginar-se com avança la trama.

The Night Of

Temporades: 1

Sinòpsis: Minisèrie molt bona, tracta sobre un jove que es veu involucrat en un crim i que és acusat. Durant els 8 capítols que durà veiem l'evolució que fa a l'haver d'entrar a presó mentre espera el judici i també es veu com treballen els diferents cossos implicats en la investigació.

Veep

Temporades: 5

Sinòpsis: Comèdia sobre els despatxos de la Casa Blanca, més concretament sobre el de la vicepresidenta. Es tracta d'una manera còmica temes importants i com tots els senadors i governadors es mouen només per interessos.



La última i probablement la menys coneguda de totes tres. Està inclosa pels clients d'Amazon, sempre i quan siguin Premium, amb el que la converteix amb la més barata de totes.

De moment la seva oferta de sèries i pel·lícules és poca, però a poc a poc va augmentant el seu llistat com també la qualitat de les seves sèries, que de mica en mica van guanyant estrelles.

Com les altres, és molt fàcil d'utilitzar, de buscar i de crear una llista de reproducció.

En aquest cas passar de capítols és fàcil, però un dels principals problemes és que no sempre surten les sèries d'estrena a la vegada que als Estats Units (com ha passat amb The Man in The High Castle o amb Mozart in The Jungle), un altre problema és que no sempre tenen els audios en espanyol (Tot i que no es problema si esteu acostumat a veure les sèries en VOSE).

Per últim, una cosa que crec que és un gran encert és que si estat veient alguna cosa i poses pausa, a la pantalla et surt l'enllaç a IMDB dels actors que estan en escena i et posa quina és la cançó que està sonant.

Podem veure tot el seu catàleg de sèries aquí:

A continuació tenim una llista amb 4 de les sèries bandera de la plataforma.

Tranparent

Temporades: 3

Sinòpsis: Un home als seixanta cinc anys decideix que ha arribat el moment d'explicar el seu gran secret al seus fills, ell en realitat es sent que és una dona. La comèdia gira al voltant de les reaccions dels fills i de com tota la família porta la seva vida.

The Man in The High Castle

Temporades: 2

Sinòpsis: És una sèrie d'història ficció on ens mostra un món on els nazis van guanyar la Segona Guerra Mundial. Es centra en la vida a les dues costes d'uns Estats Units que s'han repartit entre els alemanys i els japonesos, i com la resistència intenta alliberar-se de l'opressió.

Mozart in The Jungle

Temporades: 3

Sinòpsis: Comèdia musical centrada a la Simfònica de Nova York en el moment que arriba un nou director. Es jove i porta nous mètodes a la institució.

Fleabag

Temporades: 1

Sinòpsis: Comença com una comèdia sobre una jove que viu a Londres, però amb el pas de la temporada tot es va complicant i acaba sent més un drama en el moment en que ens adonem d'alguns fets dels seus passats més recent.

Webs curioses

Navegant sense vaixell

Com ha bona estudiant de documentalista que sóc dedico moltes hores a navegar per pàgines de tot tipus, per aquesta raó avui us presentaré alguna.

En aquest número parlaré de pàgines amb llenguatge natural, que és el llenguatge de les persones no el de les màquines que és com normalment funcionen els dispositius electrònics. Aquest estil de pàgines estan en procés de prova ja que és molt difícil fer que una màquina entengui el que pregunta un ésser humà.

Serveis Cognitius de Microsoft

Una pàgina molt curiosa que recentment vaig descobrir és una creada per Microsoft que a partir d'una imatge, que un introdueix, descriu el que hi surt. La part curiosa està quan la descripció de robot no ha sigut del tot correcte perquè la següent persona que introdueixi una imatge la màquina s'haurà autocorregit, fins a arribar al punt de no equivocar-se.

Per exemple: si introduceixo la imatge d'en Baden Powell menjant un entrepà em dirà “crec que aquesta imatge és en Baden Powell menjant un entrepà”, com no he trobat una imatge d'en Baden Powell menjant un entrepà ho he provat amb una altra i ha sortit així: “No estic molt segur però crec que és en Robert Baden-Powell, l'r baró Baden-Powell amb un barret i la seva cara fa -careta emoji-” (Prou bé no?)

Però això no acaba aquí ja que té pàgines germanes, són d'altres amb el mateix funcionament però que et diuen:

- Quants anys tens
- Si son bessones dues persones
- Com és el bigoti de la fotografia
- Quina raça de gos és
- Famosos que s'assemblen a la imatge

WolframAlpha

Es tracta d'un cercador (com Google), però amb una peculiaritat és poden buscar frases més complexes que normalment i et pot “entendre”. És tot en anglès però si s'escriu en castellà també ho interpreta.

En la imatge d'exemple he cercat tres Pokémon i la pàgina el que ha fet és comparar-los entre si i donar-me un munt d'informació curiosa sobre ells. La pàgina mostra molta informació sempre la informació que creu que puguis necessitar, tot depèn de la pregunta que facis.

Veient pàgines com aquestes pots pensar que el futur s'acosta però, realment, ja és aquí perquè tant l'assistent personal d'iPhone (SIRI) com el cercador de Google s'estan apropant cada dia més a la interpretació directa del llenguatge humà, per aquesta raó molt sovint quan un escriu (o diu) la frase “com anar a carrer València cantonada Roger de Flor” troba resultats que poden ajudar.

Aquesta forma de funcionar, en un futur, podrà facilitar molt a les persones l'ús d'Internet, ja que podrà utilitzar les seves pròpies paraules per buscar tot allò que necessiti i no s'haurà de trencar el cap pensant la forma d'escriure-ho perquè l'ordinador ho entengui. Però encara haurem d'esperar un temps per arribar fins aquell punt, ara per ara ens haurem de conformar amb pàgines com les que us he presentat avui.

Clica a qualsevol imatge o link, per poder accedir a la pàgina web.

Street art

Keith Haring

El combatent artístic del SIDA que deixa empremta a Barcelona l'any 1989

En aquesta edició del SAP! us explicarem la història d'un dels grafitis més internacionals que podem trobar en la nostra ciutat. Aquesta és també una història de superació, d'autoafirmació, de dignitat i d'esperança en un futur diferent. Aquesta és la història de "Tots junts podem parar el sida", un mural de Keith Haring.

Keith Haring fou un artista plàstic i activista estatunidenc que va néixer a Pennsilvània. Seguint la seva passió va estudiar disseny gràfic i publicitat, i després es va traslladar a Nova York on va rebre una gran inspiració de l'art del grafit, causa per la qual va adquirir un estil corresponent a la cultura del carrer dels anys 80.

Els seus dissenys eren figuratius; en ells destaquen els traços amples i negres per remarcar les figures. Les inspiracions habituals de l'artista varen ser els nens, la vida, el sexe i la mort.

L'any 1981 va esbossar els primers dibuixos de guix sobre paper negre, plàstic pintat, metall i objectes trobats i l'any 1982 va fer el seu primer mural públic a la Houston Street de Nova York. Després de conèixer el grafitier L.A. II (Angel Ortiz) va aconseguir obtenir la seva primera exposició individual.

Durant la seva vida va participar en diferents biennals i va pintar els seus murals en les parets d'arreu del món en ciutats com Berlín, París o Pisa. El mural de Barcelona de l'any 1989 fou un dels últims que Keith Haring va fer. El seu regal a la nostra estimada ciutat és molt especial; ja que tracta sobre un tema molt personal, un tema que en cert mode era (i és) tabú, un tema que necessitava ser reivindicat. El mural parla sobre la malaltia que, l'any següent de pintar-lo, acabaria amb la seva vida. La idea de fer-lo va ser completament espontània; en tornar de Madrid, la seva amiga (propietària d'un restaurant a Nova York) va suggerir-li de fer alguna intervenció a la ciutat. Les gestions per aconseguir els permisos per part de l'ajuntament es van fer amb molta rapidesa, Haring només va posar una condició: Ell triaria el lloc. La seva elecció va sorprendre a molts però tenia un gran significat; va decidir pintar el mural al bell mig del Raval, un lloc que llavors es coneixia com a barri xino i que estava molt degradat. Va optar per una de les parets on cada dia es trobaven més xeringues.



El matí que el va pintar, portava un gran radiocasset i no parava d'escoltar música House. Va col·locar la pintura en tetrabrics tallats per la meitat i es va posar a pintar sense tenir ni un esbós, semblava que improvisés: tot estava dins el seu cap. La gent es sorprenia de com de ràpid pintava i de que ho fes sobre una paret bruta i inclinada de la plaça Salvador Seguí.

Haring va morir al febrer de l'any següent a l'edat de 31 anys, víctima del SIDA que li havien diagnosticat al 1988.

El mural que ens va deixar va aguantar vent i pluja durant uns quants anys, fins que el 1992, va desaparèixer. Per sort, l'ajuntament de Barcelona, d'acord amb la Keith Haring Foundation l'havia calcat a escala real.

Ara, passats 25 anys, en una plaça al costat del Macba, torna a lluir perquè gent d'arreu de món pugui observar en el seu màxim esplendor aquest gran icona de la nostra ciutat i pugui veure com una serp gegantina s'enrosca al voltant d'una xeringa. Just a sota el rèptil apareix el seu nom: Sida. A l'esquerra del dibuix hi ha quatre figures que fugen mentre unes altres dos (en forma de tisoires) tallen la bèstia a la vegada que un tercer li posa un preservatiu. A la dreta, juntament amb la seva firma, apareix un missatge en castellà que encara avui té un gran significat: "Todos juntos podemos parar el sida".



Keith Haring, Febrer de 1989.

Observem a l'artista concentrat pintant a pinzell aquesta obra tan reivindicativa. De fons el radiocasset amb música house que el va acompanyar en tot moment.



El DJ Cèsar de Melero, quan s'enterra que Keith Haring està fent cua a la discoteca on ell pinxava (Ars Studio) no dubta en sortir a buscar-lo i el convida a entrar. Haring deixa empremta a la paret d'aquesta discoteca. De Melero és la persona que el grava mentre pinta l'enorme mural que el fa famós a la nostra ciutat.



Keith Haring, *Tots junts podem parar el sida* (1989)
Al Febrer de 2014 es replica el mural que Haring havia fet al 1989 al costat del Macba:



Altres obres de l'artista:



Keith Haring, *Ignorance = Fear* (1989)



Keith Haring, *Growing 4* (1988)



Keith Haring, *Tuttomondo* (últim mural de l'artista) (1989)

A continuació, us deixem un enllaç on podeu visualitzar al propi Keith Haring pintant la pintura de la que us hem parlat en aquesta edició del SAP!:

Tanmateix us deixem l'enllaç de la Keith Haring Foundation, creada per l'artista al 1989 i que perpetua el llegat artístic i filantròpic que ens va deixar a través de la preservació i la circulació de la seva obra d'art. Aquesta ofereix beques a nens necessitats i afectats pel SIDA:

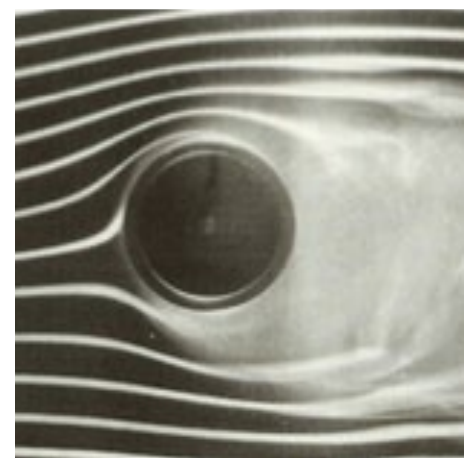
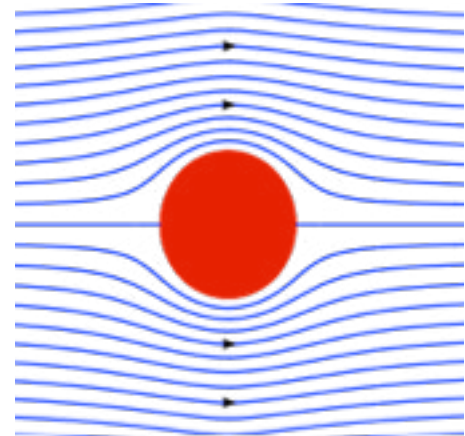
Moltes gràcies a tots per llegir-nos i esperem que us hagi agradat, a la propera edició, més i millor!

Ciència

Aerodinàmica pilotada

Alguna vegada t'has parat a pensar de que serveix el borrisol de les pilotes de tennis?

Semblaria bona idea “depilar-les” per que anessin més ràpid, igual que fan els nadadors, no? Això és el que et contestarien els científics del segle XIX, que dibuixaven el flux d'aire com a la primera imatge. Però si un va a un túnel de vent i posa una mica de fum es troba amb el resultat de la segona imatge.



Està bastant clara la diferència. El vent tot ordenat (tècnicament anomenat laminar) que venia de l'esquerra queda desordenat i barrejat darrere del cos.

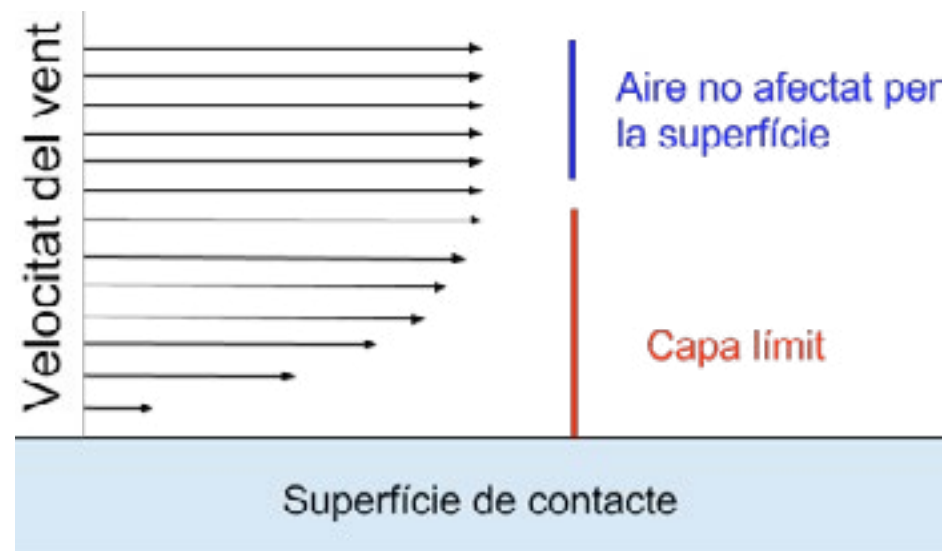
Però a que es deu?

Com a tota bona presentació, el nom va primer. Despreniment de la capa límit.

Per entendre-ho, i per entendre perquè les pilotes de tennis no s'afaiten, cal parlar de la capa límit.

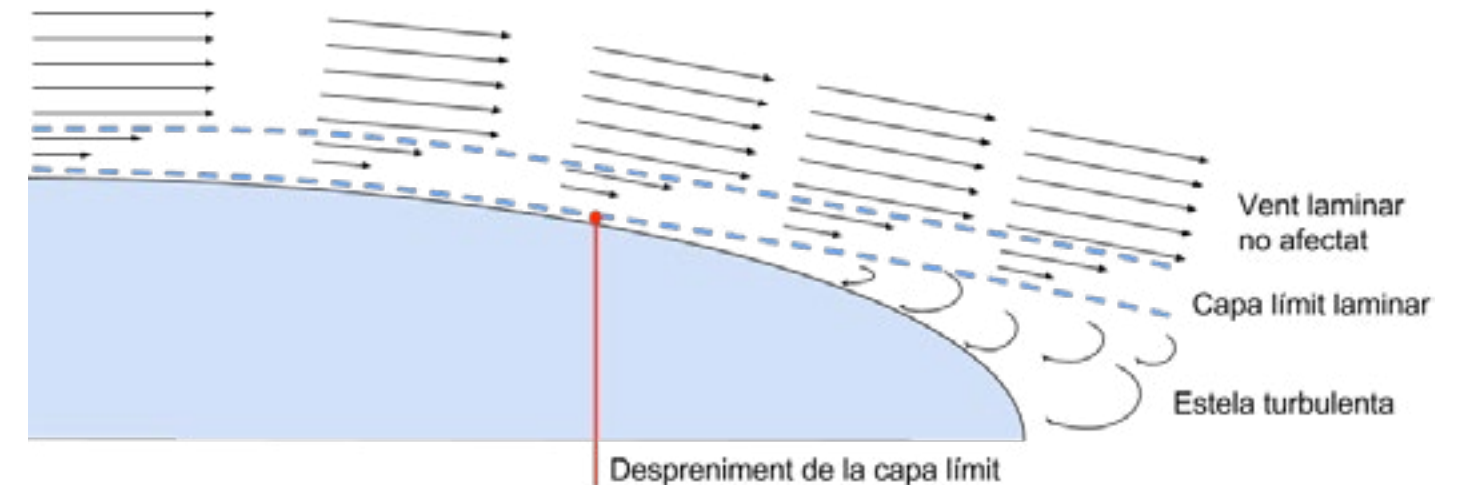
El vent ve d'una direcció a una certa velocitat, i al fregar contra una superfície aquest frena.

Aleshores l'aire immediatament a sobre també frena una mica, i el de sobre d'aquest una miqueta menys, així fins a uns mil límetres més a munt, on el vent ja no es veu afectat per l'objecte. Aquest aire que ha frenat és la **capa límit**.



La capa límit segueix la superfície, excepte si ha de girar massa, que aleshores es desenganxa, causant tot tipus de remolins, anomenats estela turbulenta.

Però causar turbulències no és gratis. En el món de la física tot té un preu, i la divisa és l'energia. A l'hora de la veritat això implica que el fregament sigui molt més gran.



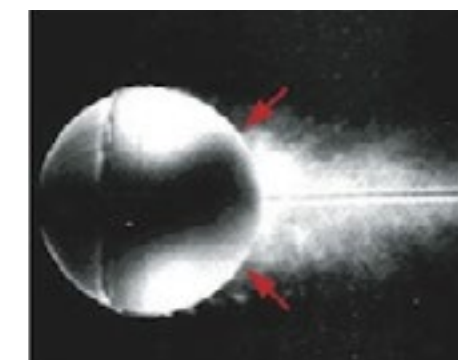
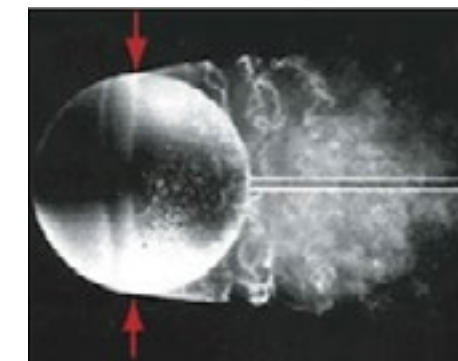
La millor forma d'evitar que es desprengui la capa límit és que la superfície es corbi mes suaument, com en els cotxes esportius, els avions o les pilotes de futbol americà. Però en el cas de les pilotes de tennis això no és una opció.

Quan no pots amb el teu enemic, uneix-te a ell. Aquesta és l'alternativa. Per que o es desprengui, pots fer la capa límit turbulenta.

Per motius que s'escapen del nivell tècnic d'aquest article, una capa límit turbulenta aguanta més curvatura abans de desenganxar-se, a canvi d'un petit augment de fregament. En ordre de més fregament a menys: capa límit laminar, capa límit turbulenta, estela turbulenta.

Per tant, quan no pots canviar la curvatura, és bona idea desorganitzar l'aire dels voltants, ja sigui amb borrisol com al tennis, amb forats com al golf o sistemes més sofisticats.

Així el desprendiment es situa més enrere, i l'estela turbulenta és més petita, com a la imatge.



Els avions son suficientment esveltats com per que la capa límit no es desprengui (si saps pilotar). El mateix és cert per a cotxes esportius. I el meu cotxe? Els cotxes normals no guanyarien molt, ja que la curvatura és molt sobtada, la capa límit es desprendria només uns mil·límetres més tard. No valdria la pena en comparació a la mida total del cotxe. I els nadadors? En el cas dels nadadors, el que passa és que l'aigua és 50 vegades més viscosa que l'aire, així que la capa límit es desenganxa molt més difícilment, i el fregament causat per una capa límit turbulenta (és a dir, pels pèls) és més gran.

Però aleshores, perquè els avions no són peluts?

Muntanya

Vall de Núria

Aquesta edició, amb la mirada fixada ja cap a la temporada d'estiu, us volem despertar les ganes de muntanya. Us llançarem una pila d'idees per fer excursions a la Vall de Núria. Son un munt de propostes perquè cada un de vosaltres us feu l'excursió a mida.

Com l'edició anterior us deixem un mapa al que anirem referint-nos durant l'article.

Clica'l per accedir al mapa interactiu.

Com hi arribem?

A Núria no hi podreu arribar en cotxe, part de l'encant del lloc :), per arribar al santuari s'hi pot arribar o be amb el cremallera o be caminant.

El cremallera te 2 parades sense comptar la final pel que podràs agafar-lo tant a Ribes com a a Queralbs. Tota la informació (preus, horaris...) la trobaràs a la seva pagina web

A peu hi ha varies opcions:

Per arribar al Santuari directe des de Queralbs, la opció clàssica és anar-hi pel camí vell, són uns 7 km amb mil i poc de desnivell positiu, fet ben d'hora us quedaria matí per fer coses per Núria (sempre es pot combinar amb una baixada en cremallera)

Al mapa us hi hem deixat dues variants per evitar el camí vell que sovint està més ple de gent i es probable que ja l'hagueu fet abans. Us animem a investigar-les i veure si us fan el pes. Ambdues tenen algun interès extra.

Si el vostre objectiu va més enllà d'arribar a Núria, aneu en cotxe i per exemple voleu fer el Puigmal, una bona opció podria ser seguir amb el cotxe fins al aparcament que us em marcat al mapa i començar a caminar des de allà.

Que més podem fer per allà?

A Núria, si hi has arribat amb forces de sobres, no et quedaràs sense idees.

Hem afegit uns quants tracks així com hem marcat pics al mapa per donar-vos idees.

El més bèstia i alhora el recorregut més complet és el que encercla tota la vall. Aquest recorregut es coneix com la Olla de Núria i es fa una carrera per ell, tot i així existeixen un munt d'escapatories i no cal fer-la tota seguida el mateix dia. <http://olladenuria.cat>

Ja sigui fent la olla o bé pujant-hi expresament, Núria ens ofereix un munt de pics que val la pena fer, entre ells destaquen el Puigmal, Nou Creus, Nou Fonts...



Escoltisme

La història del primer totem scout

Com us deia a la darrera edició del SaP, aquí us deixo amb una altra curiositat Escolta, tot i que avui en dia no es segueix gaire en els nostres agrupaments (però si en altres països), però cal saber i conèixer el passat per anar més enllà. Veureu que el vocabulari és potser un xic anticuat però si li canvieu les paraules per les actuals....

LA HISTÒRIA D'IMPEESA

Corria el juny de 1896, quan el general Frederic Carrington va ordenar al Tinent Coronel Robert Baden-Powell que iniciés un pla per derrotar als violents indígenes “matabeles” que causaven terror a tota la zona propera a Bulawayo, on se situava la caserna general militar.

Baden-Powell havia estat designat com a Cap d'Estat Major i va trobar molts obstacles per iniciar la guerra contra els matabeles. El major obstacle era que l'escenari de les batalles eren els inaccessibles kopjes (muntanyes tancades) de les muntanyes Matopo, que estava ple de impis (forces de combat) matabeles. Segons les declaracions era un “horrible país, tenebrós, un poti-poti de matolls, pedregars i muntanyes tancats”. Amb l'ajut de Frederick Burnham, va aconseguir fer uns esbossos del territori enemic, assenyalant els amagatalls dels matabeles. No obstant això, Burnham va haver de partir a una altra missió i BP va quedar sol a les muntanyes Matopo.

Va seguir amb els reconeixements i com diu William Hillcourt: “En alguns dels seus més audaçs reconeixements era inevitable que fos detectat pels matabeles. Però d'alguna manera se les havia sempre arreglat per evadir els seus més ferotges perseguidors, una de les vegades apel·lant a l'agilitat d'aquestes danses de grans salts que havia practicat a Malta, cinc anys abans.

L'enemic mai sabia per on apareixeria BP o des de quina direcció. Semblava estar a prop de nit i de dia, com si fos alguna criatura

extraordinària que pogués caçar sempre sense descans”. D'aquesta manera van començar a cridar-ho “Impeesa “que significa” Llop que mai dorm “. Després dels seus reeixits descobriments, la campanya militar va començar . Es van utilitzar els plànols i les indicacions de BP, aconseguint-se finalment la victòria. Aquesta és la història que va donar origen al primer totem de l'escoltisme, que va pertànyer al nostre Cap Scout Mundial, Lord Baden-Powell.



LA TOTEMNITZACIÓ

Tot i que el gènere humà ha transcendit les fronteres de la terra, no podrà oblidar que en el seu ésser bateja la naturalesa, de la qual fa part i que comparteix amb la plantes i animals ... Aquesta màgica essència que ens uneix amb els animals, s'ha posat de manifest a través de la història i en tots els pobles de la terra. Les tribus antigues i les que encara amb prou feines subsisteixen, veuen en alguns animals als antecessors dels quals descendeixen i pels que són protegits. Al centre de les aldees apareix la seva figura com a guardià de la vida; apareix en els vestits, armes i decoracions, però sobretot apareix en els costums dels aborígens, que busquen imitar del castor el treball, de l'àguila l'altivesa, del lleó el senyoriu, de la guineu l'astúcia, del tigre la feresa, del puma l'audàcia, del llop la perseverança, de la gavina la llibertat ... en fi, moltes coses. D'aquí ha sortit la totemització, costum llegendària perduda en la boira de les generacions passades. L'escoltisme com a part de l'entorn natural de la vida de l'home, ha pres aquesta tradició i l'ha perpetuat en el mateix fundador, “el llop que mai dorm”.

En l'àmbit silenciós de les reunions de tribu, s'aprenen mitjançant símbols algunes de les virtuts més importants: l'amor, la fraternitat, la discreció, la reflexió serena, etc. No he conegut un àmbit més propici per fraternitzar profundament que una tribu funcionant correctament. Llavors, té la tribu un caràcter sectari? No, ja que la tribu és una fita a assolir per als nois. No està reservada per als “il·luminats” del grup, sinó per a tots aquells que s'han esforçat. Les tradicions totèmiques posseeixen la fascinació del desconegut, però

tothom sap que després d'elles s'amaga alguna cosa bona i desitjable. Esperen amb ansietat el dia en què un integrant de la tribu el despertí en una nit de campament i li xiuxiuegi a cau d'orella: “Germà, la tribu et convoca. Estàs disposat a acompanyar-me?”

El nom scout (totem) consisteix en un animal i un adjectiu. Exemple: Oreneta Divertida, Rinoceront Sagaç, Falcó Hàbil, etc. La tribu pot ser un element salvador dels agrupaments escoltes en cas de crisi. Els totemitzats són una família i el Grup Scout és la seva llar. La cerimònia canvia segons els grups, ja que a més no sol estar regulada per les associacions.

En alguns grups, la Tribu (composta per scouts ja totemitzats) trien a algun escolta del grup i li diuen per imposar-li un totem. En d'altres, és el propi escolta qui tria l'animal amb el qual vol nomenar, i és ell mateix qui l'hi diu a la Tribu. Una de les coses que la tradició actual conserva de les totemnitzacions tribals originals és el secretisme. Només els membres de la Tribu poden conèixer els detalls de la cerimònia de totemnització, el nom de la Tribu en si i, en alguns casos,

els tòtems dels altres membres. Normalment un scout no pot totemnitzar-se si no ha realitzat la Promesa Scout.

Per a més informació, cliqueu aquí

<http://fognvirtualscout.com/la-totemnizacion-scout/>

I si voleu imatges... només cal que escriviu “Totems scouts”, “primer totem scout” al navegador i us sorprendreu de la quantitat d'ells que hi ha i avui s'utilitzen. Ja us he comentat que en la nostra terra no es gaire comú... però us convido a entrar en aquest món apassionant de símbols i veureu que és molt gran.



Esports

Afrontar una cursa de natació en aigües obertes

Per a les persones que busquen nous reptes esportius no sempre és fàcil trobar algun que ens motivi.

Un clar exemple són les curses de natació en aigües obertes, molt atractives, però que ahora imposen un cert respecte a les persones que no estan molt familiaritzades amb aquest medi tot i practicar aquest esport de forma habitual.



A continuació trobareu un entrenament i una sèrie de consells per afrontar una cursa d'una distància estàndard (2 km aproximadament) de forma satisfactòria.

Entrenament

DILLUNS I DIMECRES (resistència)

Aquest entrenament va dirigit a acabar la cursa sense caure en l'esgotament extrem finalitzar-la.

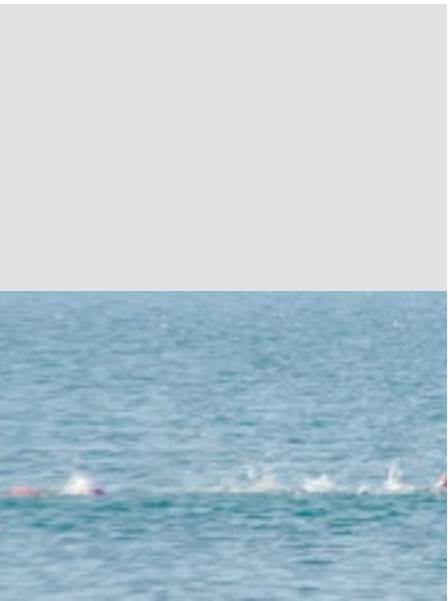
Escalfament → 300 metres lliures.

1a part → 500 metres de crol fent piràmide de respiració (primers 100 respirant cada 3 braçades, segons 100 respirant cada 4 braçades, tercers 100 respirant cada 5 braçades, últims 100 respirant cada 6 braçades). Sense descansar, realitzar 200 metres de braça intensa.

2a part → 800 metres (100 de crol de socorrista, es a dir, mantenint el cap aixecat en tot moment mirant cap endavant i 100 metres de braça intensa. Repetir el mateix canviant la braça per esquena intensa. Anirem alternant braça i esquena fins acabar els 800 metres).

3a part → 500m de crol normal.

Final → 200m suaus al estil que vulguem.



DIMARTS I DIJOUS (velocitat)

Aquest entrenament va dirigit a reduir el temps en que realitzem la cursa.

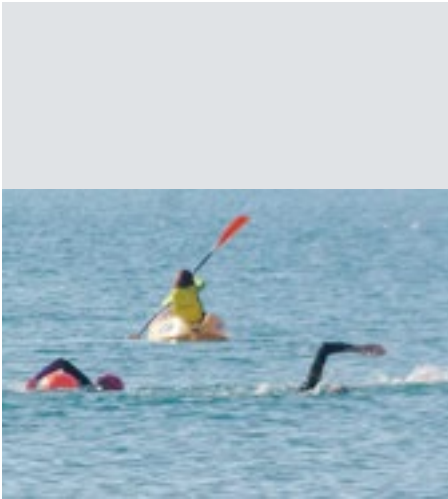
Escalfament → 300 metres lliures

1a part → 300 metres de crol progressiu (començant el grup de 100 metres suau i acabant al màxim). Sense descansar, 100 metres de braça i 100 metres d'esquena.

2a part → 500 metres de crol (realitzant cada grup de 100 metres en el temps màxim de 90 segons. Si acabem abans de 90 segons, podem descansar el temps que resti fins a complir els 90 segons). Descansar 30 segons i fer 100 metres de braça o esquena, a preferència de cadascú.

3a part → 600 metres (100 metres de crol a màxima intensitat i 100 metres d'esquena suau. 100 metres de crol a màxima intensitat i 100 metres de braça suau. 100 metres de crol a màxima intensitat i 100 metres de doble esquena suau).

Final → 200 metres suaus al estil que vulguem.



DISSABTE (força)

Aquest entrenament va dirigit a millorar el nostre rendiment durant la carrera i la nostra força dins de l'aigua.

Escalfament → 300m escalfament

1a part → 300 metres de crol amb manoples sense moure les cames (podem utilitzar un pullboy per immobilitzar-les) i 300 metres fent el mateix a esquena.

2a part → 300 metres de peus de crol amb aletes (podem utilitzar una fusta per ajudar a mantenir la flotabilitat dels braços) i 300 metres fent el mateix a esquena.

3a part → 300 metres de crol amb manoples i aletes a ritme alt.

4a part → si tenim un company amb el qual realitzar l'exercici ens posarem cara a cara amb les aletes posades i agafarem un xurro de natació. De manera sincronitzada, els 2 comencem a fer peus de crol al màxim durant 30 segons, intentant impulsar al nostre "competidor" cap enrere. Si no tenim company, ho farem de cara a la paret, intentant no doblegar els nostres colzes quan empenyem. Realitzarem 5 sèries de 30 segons cadascuna.

Final → 200 metres suaus al estil que vulguem.



Per acabar, aquí teniu una sèrie de consells que podreu aplicar tant abans com durant la carrera:

Tips

Esmorzar suau però energètic

És important no llençar-se a l'aigua quan estiguem molt tips, ja que podem tenir un tall de digestió o tenir una sensació d'incomoditat mentre nadem. Per aquest motiu podem optar per esmorzar un plàtan, un parell de peces de fruita seca i un batut de 200 ml de llet amb 50 grams de flocs de civada. Aquest esmorzar ens aportarà l'energia necessària per acabar la cursa i no ens farà sentir pesats. dir de l'entorn que ens envolta a més d'estar concentrats en la pròpia cursa.



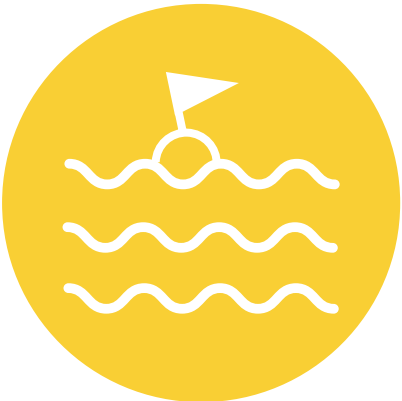
Hidratar-se abundantment

Abans de començar a nedar, és important estar ben hidratats per evitar ensurts durant la cursa.



Dosificar-se i ser conscient de l'entorn

És important no començar la cursa al màxim de la nostra capacitat, ja que això provocarà que ens quedem sense alè massa ràpid i tinguem dificultats per finalitzar la cursa. Val més començar suau i finalitzar al màxim que a la inversa. El recorregut està senyalitzat amb boies, però és important no perdre-les de vista per evitar fer més metres innecessàriament o perdre'ns.



Gaudir!

La sensació de nedar en aigües obertes o al mar és molt diferent de la de nedar en una piscina. És recomanable ser conscient d'aquestes noves sensacions i gaudir de l'entorn que ens envolta a més d'estar concentrats en la pròpia cursa.

Llibre d'or

Racó dels records

Hola lectors nosaltres som el Dag Clan i ara us parlarem sobre una de les moltes activitats que hem dut a terme aquest 2n trimestre del curs 2016-2017. El dia 18 de març del 2017 ens vam aixecar ben d'hora per tal d'anar a fer la TRES a Badalona, una activitat que consisteix en una Trobada Róver Esportiva i de Servei que duen a terme els diferents agrupaments del CMS. La TRES va durar tot el cap de setmana i per tant vam tenir molt temps per poder tornar a conversar amb velles amistats i poder passar moltes estones agradables amb els nostres companys d'arreu de Catalunya.

En arribar vam dur a terme una activitat preparada per nosaltres que consistia en un joc on cada róver tenia un rol (policia, famosos, ric, immigrant, cec, futbolista...) i tenia uns objectius a complir. Seguidament vam dinar en un parc molt guai que es trobava al costat de l'escola Maristes de Badalona en la qual passaríem el cap de setmana. Després de dinar vam fer una petita motivació per tal de començar amb més força els esports, l'activitat estrella de la TRES. Per tal de fer els diferents partits dels esports, ens vam dividir en sis equips i vam fer una lligueta per tal de determinar el guanyador. Un cop acabats els esports ens vam dutxar, ja que hi havia alguns que fèiem bastanta pudor. Ja era l'hora de sopar per recuperar forces i agafar amb ganes el joc de nit que va ser un furor. En aquesta activitat ens ho vam passar molt bé i ens va servir per poder dormir més plans.

L'endemà de bon matí, vam esmorzar uns bons xurros amb xocolata i vam anar a realitzar el servei que ens havien preparat els nostres companys de Badalona, que consistia a decorar l'estadi del Joventut de Badalona i després poder gaudir del meravellós partit que van disputar contra el Barça Lassa. Un cop acabat el partit vam anar a dinar a l'escola i després de fer l'hora dels adéus i gaudir dels últims moments amb els nostres amics vam retornar cap a Barcelona amb una sensació de que havíem passat un gran cap de setmana i amb moltes ganes de tornar l'any que ve a la TRES.



Llibre d'or

Racó dels records

Aquest segon trimestre els Castors i les Llúdrigues ens hem introduït al món dels videojocs amb la companyia del “chico gamer”. Ens ha fet viatjar per diferents videojocs per poder trobar finalment la tornada fins a casa seva.

Durant les activitats de matí hem entrat a diferents mons, com el del Mario Kart, el del Brain training, el del JustDance, el del WiiFit, el del Angry Biths...Una de les activitats que més ens va agradar va ser la d'anar a salvar a la Princesa Peach (durant el món del Mario Kart), on vam haver de derrotar el dolent d'aquest videojoc. Primer ens va posar un seguit de proves per poder arribar fins el seu castell i un cap allà mitjançant una lluita de fulards vam ajudar al “chico gamer” i al Mario a derrotar-lo i trobar a la Princesa Peach. També hem anat d'excursió de dos dies. La van preparar els pioners i les caravel·les, durant tot el cap de setmana havíem d'ajudar a les joguines de ToyStory.Vam compartir una excursió amb tot l'agrupament i ens va agradar molt. Ens van preparar moltes activitats com un túnel de por, un joc de proves, i jocs com l'aranya on vam jugar tots junts.

Aquest any som una camada molt gran i poc a poc anem coneixent més coses del cau, com per exemple “que és el CMS?”, on estan situats els altres caus del CMS, etc... Ja que com tots sabeu dintre de poc marxem a la Koati quatre dies i en tenim moltes ganes!!!



Activitat de matí!



Excursió de Nadal



Activitat de matí!



Llibre d'or

Racó dels records

El dissabte 28 de gener vam fer activitat de matí a l'escola. Vam començar com cada matí amb la motivació, aquest cop tractava de dividir-se en 4 grups i proposar una activitat o excursió, un cop que tots els grups tenien la seva proposta feta, l'havien de defensar davant dels seus companys. Durant l'explicació de les activitats el grup al qual li tocava parlar li resultava força difícil, ja que la resta dels companys xerraven, reien i els hi costava molt que els hi prenguessin atenció, inclús algun havia de fer un crit perquè els escoltessin. Un cop explicades totes les activitats els monitors van demanar que expliquessin com es sentien en veure que els seus companys no intentaven escoltar-los quan parlaven. Als escoltes no els hi va agradar, i van entendre de què això passava més del que creien en revisions i motivacions, a més es van adonar de com es sentien de vegades els monitors quan l'hi volien explicar els jocs. Poc a poc l'estol va millorant fer silenci, fer el tonto i xerrar en els moments.

A l'acabar-la ens van venir a visitar dos éssers d'un altre planeta, el Mor-disquitos i en Dr. Zoiberg, que van agafar a uns quants elegits que es van convertir en extraterrestres per poder ajudar-los a complir la seva missió. Aquells que no van ser triats per ser ajudar als dos extraterrestres ajudarien als dos cowboys que tenien un missatge encriptat, no confiaven molt en els dos visitants de l'altre planeta i volien aconseguir les lletres de l'alfabet marcià, que estaven amagades per tota l'escola per esbrinar-ho.

Paral·lelament els extraterrestres havien d'aconseguir construir una antena per poder comunicar-se amb els seus companys, perquè els ajudessin a portar l'aigua de la Terra al seu planeta. Per construir-la haurien d'aconseguir bales ratant als cowboys i canviant-les per material per poder construir l'antena i així intentar fer que perdin temps i no puguin completar l'alfabet.

En acabar la primera part del joc els cowboys van aconseguir esbrinar el plan dels forasters, per evitar que es dugués a terme van decidir aconseguir l'antena i enviar un missatge falç, per això van decidir ratar als extraterrestres a un matar, l'equip que guanyés podia enviar el missatge. Els dos grups van dur a terme un entrenament adaptat a les seves capacitats, els marciàns van desenvolupar tàctiques i estratègies d'enginy i els cowboys es van intentar posar-se forts.

Finalment van aconseguir guanyar els extraterrestres i van aconseguir el seu objectiu!



Aliens amb l'antena



Aliens vs cowboys



Batalla final