

S.A.P.

LA REVISTA DE L'AECH

SEMPRE A PUNT!

DESEMBRE 2016

0 0

0 0

EI!!! HAS VIST LA NOVA
REVISTA DEL SAP?
ARA ÉS INTERACTIVA!

SÍ! A MÉS HI HA UN MUNT
D'ARTICLES SOBRE NATURA,
ESCOLTISME, RECEPTES, LLIBRE
D'OR, ART URBÀ, CONCELLS
PER LA RUTA, SABIES QUÈ?..
I MOLT MÉS!!!

Editorial

Ja tenim aquí el nou model de la revista de l'agrupament!

El SAP 2.0. Doncs estrenem així un nou format del Sempre A Punt, una revista digital on podreu anar més enllà dels articles a través dels links i vídeos que enllaçem. Accedir-hi és molt fàcil; tan sols fent click sobre ells, descobrireu llocs web, videotutorials de cuina, ubicacions i molt més!

Per aquells que no estiguin familiaritzats amb el Sap... Benvinguts!

El S.A.P. és una revista on els monitors i socis de l'agrupament escriuen un article d'interès. També, mitjançant la secció del llibre d'or, cada branca fa un petit escrit sobre les vivències del trimestre.

Recordeu que tothom pot participar enviant un article a la nostra adreça sap@aech.cat i nosaltres el posarem en el següent número.

Esperem que entre tots fem encara més gran el Sap, i si us agrada, no dubteu en compartir-lo i escriure la vostra opinió!

Ja per acabar, només ens queda desitjar-vos a tots bones festes i que gaudiu de l'excursió i ruta de Nadal!

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!

KRAAL

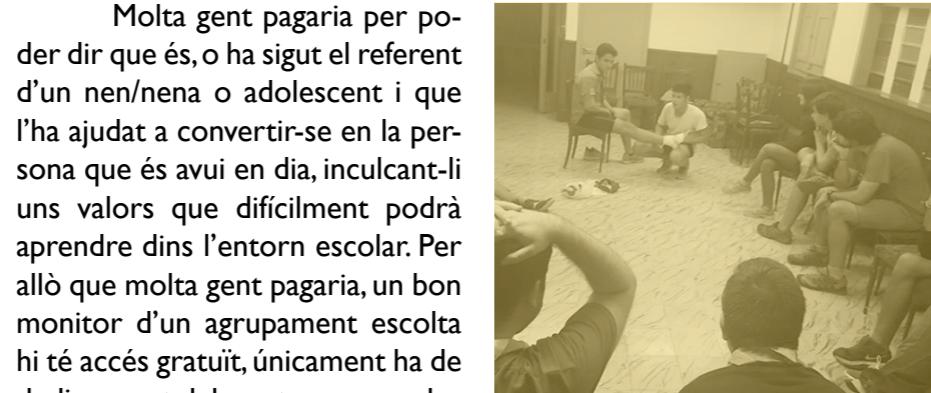
Què és ser monitor?



Molta gent pagaria per poder dir que és, o ha sigut el referent d'un nen/nena o adolescent i que l'ha ajudat a convertir-se en la persona que és avui en dia, inculcant-li uns valors que difícilment podrà aprendre dins l'entorn escolar. Per allò que molta gent pagaria, un bon monitor d'un agrupament escolta hi té accés gratuït, únicament ha de dedicar part del seu temps a poder ser aquest referent.

Sempre és divertit observar la reacció de la gent que és aliena al món de l'escoltisme quan saben que ets monitor d'un agrupament escolta i et fan la clàssica pregunta: "I quan cobreu allà?", al que tú respons "res, vas de gratis". La cara d'estupor que es dibuixa a les cares de la gent no té preu. La gent no entén que no necessites cobrar per fer una cosa que implica uns certs sacrificis i no poques hores de feina preparant activitats, jocs i motivacions.

Quan ets part d'un agrupament escolta com a "nen", és a dir, sense haver entrat al kraal, et comences a preguntar si estàs capacitat per ser un monitor, una persona que escull posar-se voluntàriament i sense esperar res a canvi al cap-davant d'un grup de nens i nenes o joves per ser el seu referent i internar portar-los per un camí que afavoreixi que aquests puguin ser en el dia de demà bones persones, conscients dels problemes actuals i responsables amb la societat.



Remena nena

Receptes esbojarrades

Dorayakis d'oreo

Per obrir secció, us deixem amb uns magnífics dorayakis fets d'oreo. Són aquells pastissets dels quals en Nobita i en Doraemon, no poden parar de menjar.

Doneu-li al vídeo d'aquí la dreta, per veure la recepta sencera. Vigila que enganxen!



Pares Noel de maduixa i nata

La segona "recepta" que us recomanem, que no cal vídeo per a fer-la de lo senzilla que és, són els Pares Noels de maduixa i nata.

S'apropa el Nadal i hem cregut que aquesta recepta és ideal per la facilitat de fer-la, i lo original que és! Tan sols us cal-

dran un grapat de maduixes, nata de pot (per a donar la forma de la barba), i per als més sofisticats també boletes de xocolata per a fer els ulls.

Tallem la maduixa, posem nata al mig del tall i a la punta, i amb un escuradents fem també els dos botons. Per acabar hi col·loquem els dos ulls de xocolata que hi quedarán enganxats.

Esperem que els vostres convidats a les grans "comilones de les festes" la disfrutin!



Muntanya

Descobrint el Montseny

Teniu ganes d'anar a fer una excursioneta? Si la resposta ha estat: "No! On vas a parar! El sofà em crida!", et recomano que no segueixis llegint perquè és molt probable que trobis per aquí alguna proposta que faci canviar d'opinió. Aquesta vegada us aprotem més a casa el Montseny! Aquest fantàstic massís està a tan sols una hora de cotxe de Barcelona i ens ofereix cims emblemàtics, paisatges màgics i alguna que altre curiosa troballa.

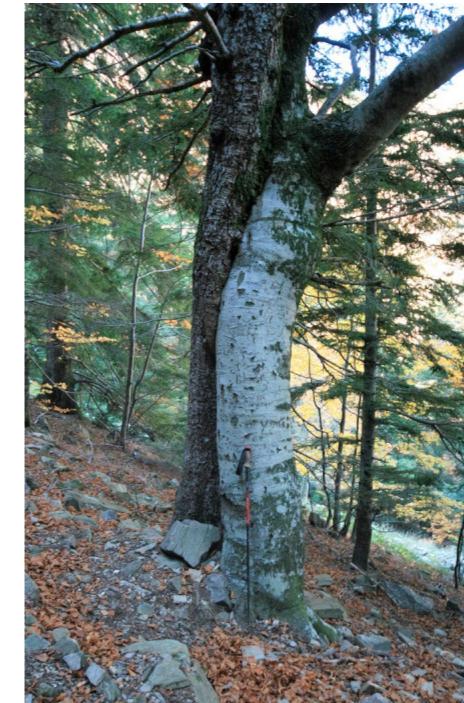
Zona I: Abraçades i Turó de l'Home

En aquesta zona trobarem cims que et sonaran tant com el Turó de l'home o Les Agudes i uns arbres que han crescut d'una forma força curiosa.

El cotxe el podem deixar a la Font de Passavets, enfilem camí cap al turó de l'Home des d'allà mateix (línia lila), uns 500 metres de camí i ens trobarem a l'inici del camí marcat en groc.



Aquest caminet ens dura entre els arbres directament cap a la primera curiositat de la secció: l'abraçada d'un faig i un avet!



Si seguim el camí lila, arribarem al cim del Turó de l'Home (1708 m). Són uns 3 km més des de l'intersecció però penseu que la ruta la comencem a uns 1200 m d'altura així que això farà pujada! Una pujada però que es fa de bon grat quan ens anem trobant miradors naturals amb unes vistes sensacionals. Un cop a dalt, si us queden ganes i/o el cim de Les Agudes (1706 m) us crida (el veureu des del Turó de l'Home unit a aquest pel coll de Sacarbassa) podeu anar-hi seguint el camí marcat en grana (uns 3 km extres força planers pel coll).

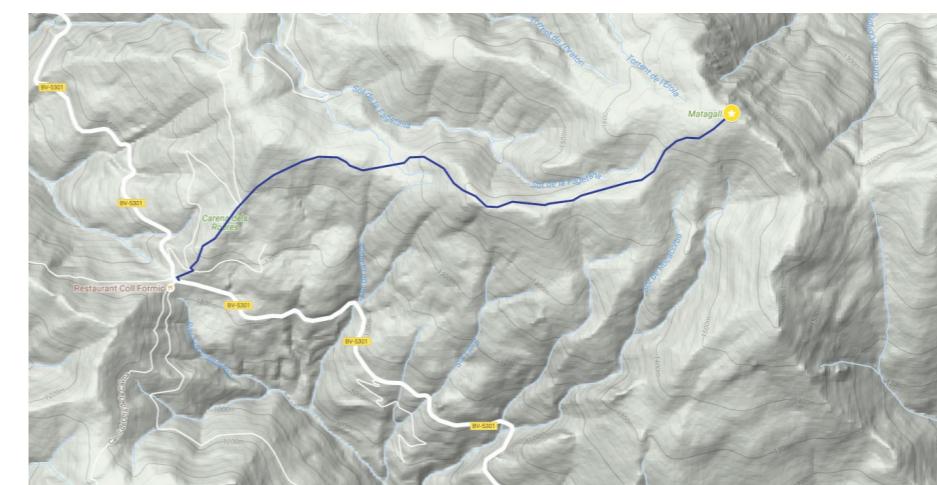
Si arribeu a aquest últim cim, no cal que desfeu camí, hi ha varíes alternatives per baixar a tocar del cotxe per un camí més directe, un parell d'aquests els trobareu al Google Maps que us deixem al final marcant la casella de tracks extres.



Zona 2: Ascenció al Matagalls

Aquesta segona zona és molt més senzilla d'explicar: Pugem el Matagalls des de Collformic (el lloc us sonarà, és punt de quedada i de dinar a les últimes pessebrades de l'agrupament).

El camí per aquí no te pèrdua, en 3 km i mig i uns 500 m de desnivell positiu us plantareu al cim del Matagalls a 1698 m. Tothom ha de fer alguna vegada el Matagalls, es pot veure tot el Montseny, el poble de Viladrau,Montserrat, el mar i els Pirineus, des de la muntanya del Canigó a la serra del Cadí.



Zona 3: Una avioneta i un empedrat

En aquesta zona deixem els cims i busquem llocs curiosos. Aquí trobarem des d'un pantà a un empedrat passant per una avioneta estavellada! Sí, ho has llegit bé una avioneta!

Deixem el cotxe a la zona del restaurant per exemple, el pàrquing de la primera zona queda a només a un quilometre d'amunt per la carretera. Deixem de banda els desnivells de les anteriors proposades i us presentem un passeig circular pel pantà de Santa Fe, allargar-lo una mica per veure l'empedrat de Morou i afegint-hi un extra per visitar un petit tresor estavellat.

El camí marcat en groc fa tan sols uns 2,5 km i simplement rodeja el pantà. El pantà està tot rodejat de bosc i sol mostrar grans especta-



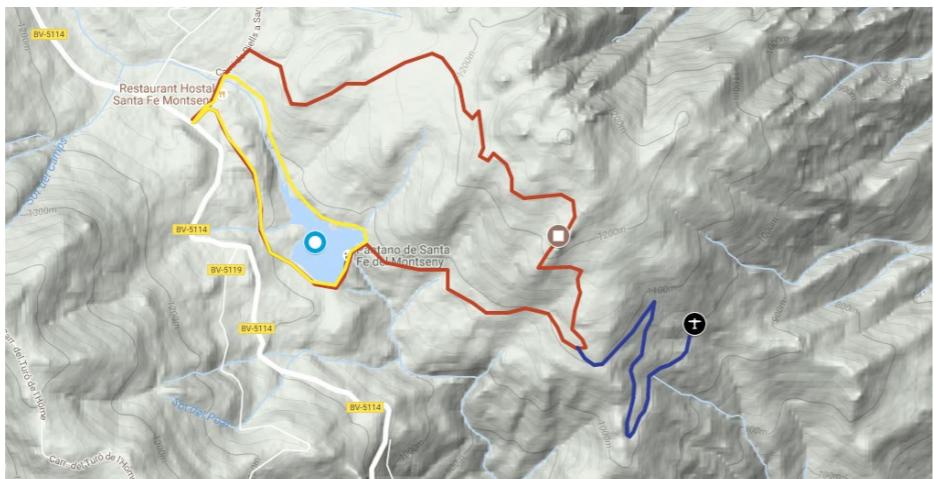
Si pitgeu a la imatge de Google Maps d'aquí l'esquerra, podreu trobar totes les rutes esmentades a l'article.

Això és tot per aquesta edició, esperem que us animeu i ens feu arribar les vostres experiències. Vigieu que la muntanya enganxa, recordem deixar el món millor de com l'hem trobat i salut!

SÒNIA CAMARASSA

Easter egg

Ous de Pasqua? Si som a Nadal!



cles de colors, sobretot a la primavera i l'atardor.

La volta pintada en vermell fosc son uns 5,5 km i, a part de visitar el pantà podrem veure l'empedrat de Morou, aquesta balconada rocallosa ofereix una espectacular panoràmica sobre tota la vall de Santa Fe, el turó de l'Home, les Agudes,

el turó de Morou, la serralada de Marina i la depressió vallesana.

Com a afegit podem anara a visitar una avioneta que es va estavellar el març del 2000, aquesta de ben segur que serà la visita preferida de petits i grans. Hi arribarem per el camí blau marcat i seran uns 3 km més entre anar i tornar.

Hola a tothom!, en aquesta secció de la revista SAP es parlarà de coses curioses que podreu trobar a pel·lícules, sèries de televisió, videojocs... Però primer de tot, hem de saber que significa la paraula easter egg. Originalment, és una paraula que s'utilitza quan es parla de missatges o bromes que amaguen els creadors i programadors dins dels seus productes d'ordinador. Amb els anys aquest terme s'ha popularitzat i actualment també s'utilitza per denominar les curiositats de les pel·lícules i sèries.

Avui toca parlar de curiositats dins del món dels superherois, en concret de Marvel.

Stan Lee

Co-creador de la gran majoria de superherois de la factoria, té la tradició de sortir a cada pel·lícula i sèrie relacionada amb el món Marvel fent un petit cameo. En total ha sortit en 34 pel·lícules i sèries sense contar les seves participacions en el videojoc de Lego Marvel Vengadores.

Toqueu-li el nas a Stan Lee a la imatge inferior i podreu veure una taula amb cada cameo i el lloc exacte on surt.

Unió entre els mons

A cada pel·lícula, o sèrie, es poden veure objectes o referències d'altres històries passades o futures tot creant una unió i més interès per part dels espectadors. Poseu-li el dit a l'ull al Iron Man i mireu la infografia de Christian Tate, on podreu veure gràficament tota aquesta unió.

El bon fan

Fa molts anys vaig agafar el costum de quedar-me fins al final de les pel·lícules i veure tots els títols. Marvel sempre posa un vídeo al final de tot amagant pistes de futures pel·lícules o bromes sobre el multi univers de l'empresa.

Pantina-li el serrell al Capità Amèrica i podràs veure un vídeo amb easter eggs que no te'n sabràs avenir.

Telekinosis

Séries de televisió i pel·lícules

Hola a tots! Aquest any estrenem secció amb la nova edició del SAP!, en aquest espai parlarem de les sèries que podem veure a la televisió o en plataformes d'Streaming com Netflix o Waki.

En aquest primer trimestre parlarem sobre els superherois que podem veure o aquests dies o que veurem properament a les nostres pantalles, tant a la televisió com als cinemes.

Estem en els anys daurats dels superherois ja que la gran majoria estan saltant de les vinyetes al cel luloide, les dues grans companyies de còmics de superherois (DC i Marvel) han planejat acuradament quan aniran estrenant les pel·lícules i les sèries dels seus protagonistes. Per parlar de l'univers cinematogràfic de les dues companyies, anirem per parts, i parlarem primer de Marvel, que a la meva manera de veure és qui ho està fent millor.



Començarem parlant de les sèries, i per fer-ho hem de destacar **Agents of S.H.I.E.L.D.**, una sèrie que fa de nexe d'unió de totes les pel·lícules que han anat sortint en els últims temps sobre els Vengadores (Hulk, Ironman, Capità America i Thor). Si es segueix la sèrie al dia i es veuen les pel·lícules quan s'estrenen tot forma un conjunt molt consistent.

Per altra banda, tenim les sèries que ha estat estrenant Netflix i que acabaran totes unides a finals de 2017 amb **The Defenders**.

ders. Aquí el que tenim són superherois més arrelats a la seva ciutat, Nova York, i que lluiten contra la corrupció i els delictes més propers.

De moment, d'aquest grup de superherois s'han estrenat dues temporades de **Daredevil**, molt bones les dues i imprescindibles per als fans dels herois en un ambient ben fosc i amb bones baralles coreografiades.

També s'ha estrenat una temporada **Jessica Jones**, una investigadora privada que té superforça i que s'ha d'enfrontar contra un enemic que pot controlar les altres persones. (Molt recomanable veure aquesta sèrie en versió original si es pot).

L'últim dels personatges relacionats que ha estrenat tempora da fa poc, ha estat **Luke Cage**, un heroi del poble al barri de Harlem que té la pell molt dura i que vol tornar la pau al seu barri.

Per acabar d'unir els herois per formar The Defenders falta un últim personatge, el mestre d'arts marciaus conegut com **Iron Fist**, l'estrena d'aquest superheroi es podrà veure al març de 2017.

Pel que fa a les pel·lícules, encara tenim fresca l'estrena del **Doctor Strange**, un heroi capaç de canviar la realitat i moure's per l'espai i el temps. La seva història serà paral·lela a totes les que ja ens havien presentat els de Marvel (La saga de X-men i la dels Vengadores). La pel·lícula està

prou bé, ens fan una bona presentació del personatge i de la seva evolució i les escenes en que es plega la realitat o en les que es baralla amb el dolent de torn estan molt ben aconseguides.

Això era el que ja hem pogut veure, ara a l'horitzó tenim quatre pel·lícules amb data d'estrena confirmada. La primera, el proper 3 de març, serà **Logan** que ens parlarà de Lobezno i que serà l'última pel·lícula en que Hugh Jackman interpreti aquest paper.

La segona, i segurament la més esperada, serà la segona part dels **Guardianes de la Galaxia**, 5 de maig, on el nostre grup d'extraterrestres comandats per Star-lord seguiran vivint aventures i on segurament començaran a enganxar la trama amb Los Vengadores.

Agents of S.H.I.E.L.D

The Defenders

Daredevil

Jessica Jones

La tercera, parlarà d'un heroi que ja em vist moltes vegades a la gran pantalla i interpretat per diferents actors, **Spiderman**, al juliol de 2017 el tornarem a veure, però aquest cop més jove i compartint pantalla amb Tony Stark.

Per últim, la propera que tenim en llista serà la tercera part de Thor, 3 de novembre, es titularà **Thor: Ragnarok** i en ella a part del nostre Déu nòrdic i el seu germà Loki podrem veure també al Doctor Strange.

**Pitja la caràtula
per veure molt
més sobre la
sèrie o pel·lícula!**

Com veiem, Marvel està lligant totes les seves produccions i està fent de tot una sola història amb moltes ramificacions. Si no tenim units els X-man amb els Vengadores és pels drets ja que els primers pertanyen a la Fox i els segons els té Marvel Studios, que ara pertany a Disney. Per acabar de deixar-ho tot clar us adjunto el calendari de l'univers cinemàtic de la Marvel:



Aquesta empresa, DC Comics, que es la propietària dels superherois més famosos com Superman o Batman, segons la meva opinió, no ha acabat de fer bé el seu univers cinemàtic, ja que els personatges que coneixem a les sèries, canvien d'actor a l'hora de donar el salt a la gran pantalla. Això ho hem vist al veure Batman vs Superman on el personatge de Flash era encarnat per un actor diferent al Barry Allen que coneixíem de la televisió o al veure a Deadshot de Suicide Squad ser una persona diferent al Floyd Lauton que havíem vist a Arrow.

Després d'això, comencem a parlar de les sèries de televisió. Com en el cas de Marvel, hi ha com dues línies que es poden seguir; un és la saga que va començar amb Arrow i que després es va anar ampliant amb altres superherois com ara Flash, Legends of Tomorrow i Supergirl. Per altra banda tenim la sèrie que ens parla de la joventut del detectiu Gordon a la seva arribada a la ciutat natal de Batman, Gotham.

La segona que va aparèixer és la història del forense Barry Allen, **Flash**, que com va ja per la tercera temporada, també comença a ser repetitiu, a més cada dos o tres episodis es troba algú més ràpid que ell.

Una altra d'aquesta saga de sèries és una on van agafar personatges tan d'Arrow com de Flash que van viatjant en el temps amb una mena de Dr. Who i van arrengant el mòn, **Legends of Tomorrow**. No és una sèrie massa bona, els primers episodis són fluxets però la segona temporada millora.

L'última en unir-se ha estat **Supergirl** que és la cosina de Superman, crec que no aporta res de nou a les sèries de superherois i que aquest format ja l'està cremant massa. Dc fent que cada sèrie tingui 23 capítols per temporada. Una de

les poques gràcies que queden són els cameos que van fent els protagonistes d'una sèrie a l'altra.

Per altra banda, tenim **Go-tham**, una sèrie policial que ens presenta un Bruce Wayne jove i ens va presentant els diferents malvats de la saga com són el Pingüí, Enigma, Catwoman, etc. La sèrie és més fosca i adulta que les altres de superherois i les trames estan més treballades.

Pel que fa a les pel·lícules, la franquícia va tocar sostre amb les tres pel·lis de Batman dirigides per Christopher Nolan i protagonitzades per Christian Bale. Abans i després d'això hi ha hagut alguna pel·lícula de Superman i un Llanterna Verda.

Últimament ha tret sense massa èxit de crítica la pel·lícula de **Batman vs Superman**, en que vol donar el tret de sortida a un seguit de pel·lícules que acabaran formant la Lliga de la Justícia.

Ara ja han escollit els diferents actors que faran dels diferents superherois d'aquesta factoria i estan programant les pel·lícules. La primera d'aquestes serà la de la superheroïna **Wonder Woman**, que s'estrenarà el 2 de juny.

Després els reuniran a tots d'aquí a un any per fer com Marvel, en la pel·lícula de la **Lliga de la Justícia**.

Després està programada pel 2018, **Flash**, al mateix any **Aquaman**.

A part d'aquest ambiciós projecte, aquest any també van treure una pel·lícula basada en els dolents engarjolats pels superherois i que utilitzats per la companyia Argus, ajuden a salvar el dia.

Això va ser **Suicide Squad**, que prometia molt i tot i no ser una pel·lícula dolenta, li faltava quelcom i hi sobrava el Joker.

Aquí us deixo l'univers cinemàtic que està preparant DC per contrarestar els últims èxits de la companyia rival:



Sabies què?

Les curiositats més curioses



Deixant petjada, canviant el món

Ho havies sentit mai aixó?

Sovint sentim un lema pel CAU... ens arriba perquè els monitors o escoltes ens ho fan arribar. Però, com tots hem cregut fins aleshores, es refereixen a no llençar papers a terra, a no embrutar l'entorn que ens rodeja, a "no deixar petjada allà on anem". Buscant el rerefons, aquesta frase va molt més enllà; més enllà de no contaminar, més enllà de reciclar, més enllà del que és aparent.

"Deixar el món millor de com l'hem trobat"

En l'educació en el lleure, deixar el món millor de com l'hem trobat també fa referència a nosaltres mateixos. A deixar-nos millor de com érem abans, millor de com hem sigut fins aquest moment. A més, si ens millorem a nosaltres

mateixos, també estem disposats a deixar la societat una mica millor de com la vam trobar, no?

Doncs actualment, les escoles estan aplicant molts canvis gràcies a l'educació en el lleure. A què ens referim quan diem que ens hem de mirar més a nosaltres mateixos?

A questa novetat de l'educació emocional no ha sortit dels centres més innovadors, sinó d'aquells esplais i caus que es preocupeuen per com es senten els nois, buscant una

manera perquè ho exterioritzin i s'alliberin d'aquesta pressió superficial anomenada societat.

Per tant, aixó que sentim de deixar el món millor de com s'ha trobat no és simplement mirar on trepitgen els nostres peus. Deixar el món millor de com s'ha trobat és mirar cap a on ens dirigim, fixar-nos en el camí que queda per recórrer, ja sigui cap endins o cap enfora.



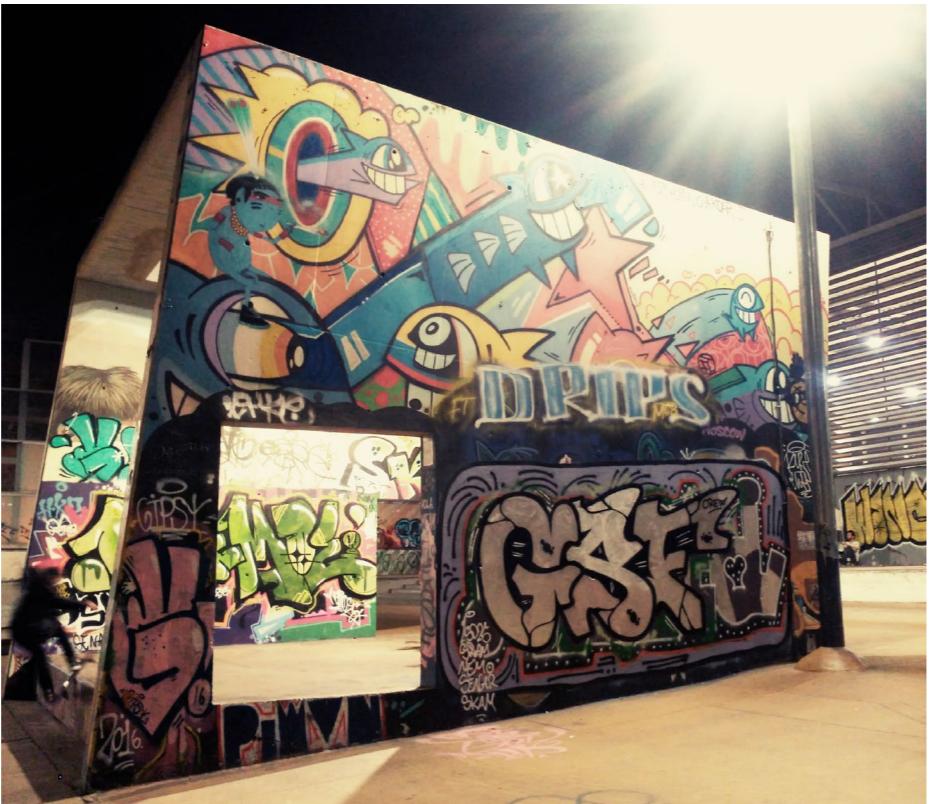
Street art

L'art urbà a Barcelona

Sovint, en el nostre dia a dia, anem caminant per Barcelona, la nostra meravellosa ciutat, i no prestem atenció a tots aquells detalls que formen part de la seva identitat: elements arquitectònics com els balcons o la famosa flor de Barcelona, panot dissenyat per Puig i Cadafalch i emprat per pavimentar els carrers, sobretot els de l'Eixample. L'art urbà també tenyeix de color i personalitat els nostres carrers, i és precisament d'aquest del que us volem parlar en aquest article; si més no introduir-vos una mica en aquest món, del que seguirem parlant en la propera edició del SAP!

Entenem per art urbà una forma d'expressió popular i diversa, que utilitza els espais públics per explotar la creativitat inherent en l'ésser humà i fer arribar missatges de tota mena que conviden a la reflexió, ja sigui amb una pinzellada lúdica o irònica.

És difícil determinar quan i on va néixer l'art urbà, ja que són molts els que argumenten que és tan antic com la humanitat mateixa. El que va començar com a imatges que els prehistòrics utilitzaven per il·lustrar el seu dia a dia i guarnir les seves cavernes, ara vesteix les parets de les nostres metròpolis. Altres diuen que l'art urbà, va sorgir simultàniament en diferents parts del món.



No obstant això, es reconeix al vienès Joseph Kyselak com un dels primers individus documentats en utilitzar les ciutats com a llenç. Aquest home, considerat l'avi del grafit modern, es va dedicar a escriure el seu nom en pintades per tot l'imperi austrohongarès a principis del segle XIX.

L'art urbà modern es consolida cap a la dècada dels 60 i, concretament, a Barcelona comença a aflorar després de la mort de Franco l'any 1975, fent-se visible l'estret lligam que aquesta forma d'expressió manté amb els fets polítics que tenen lloc en una societat. Paral·lelament, als anys 80 als Estats Units, l'art urbà evoluciona de la mà del hip-hop, considerant-se el grafit un dels quatre elements (el visual) que caracteritzen la cultura d'aquest moviment artístic.

A Barcelona es destaca com època daurada del grafit el període comprés entre l'any 2000 i el 2005. L'esplendor d'aquells anys va convertir Barcelona en una de les grans capitals mundials de l'art urbà, motiu pel qual artistes consagrats en l'esfera del grafit internacional hi acudien per

deixar la seva empremta. D'aquesta manera es va anar llaurant l'street art de Barcelona, caracteritzat per la senzillesa de formes i una vivacitat de colors pròpia de la seva identitat: alegre i incessant.

Malauradament, a aquest romanç amb l'art urbà s'hi va posar fi l'any 2006, quan el govern municipal es va tornar molt estricte amb l'ordenança cívica que penalitza aquells artistes que piten a l'espai públic. És llavors quan grans grafiteros, avui dia reconeguts i molts d'ells presents a museus, marxen de la ciutat.

La despesa destinada a la cultura ha minvat arrel de la crisi econòmica en el nostre país. Malgrat això, l'ajuntament gasta 2 milions d'euros anuals en netejar la ciutat de graffitis i recapta grans sumes de diners dels anunciant que opten per cobrir amb la seva marca corporativa molts edificis de Barcelona. Mentrestant, en altres ciutats com Lisboa, Berlín o Philadelphia, l'art urbà no es tan sols un bé preuat i valorat, també és un gran atractiu per la gent que les visita.



Per a nosaltres, era molt important conèixer el punt de vista de diferents artistes i de gent que es mou en aquest mon del street art sobre les lleis municipals restrictives que els afecten. Ells fan pintades a mode de reivindicació: argumenten que nosaltres no escollim veure cada dia tota la publicitat que ens envolta i es pregunten perquè les grans marques tenen més dret que ells a l'hora de mostrar-se i expressar-se. Per ells és una manera de dir: Hola, estic aquí! L'espai públic és tant meu com de tothom per fer-ne l'ús que decidim.

BCN Rise & Fall és un interessant documental dirigit per Aleix Gordo Hostau i Gustavo López Lacalle que fa un viatge des del començament d'aquest moviment fins al punt on ens trobem actualment mostrant la rellevància d'aquesta forma d'expressió.

Tanmateix hi ha molts amants de l'art urbà que s'expressen a través de blogs i altres xarxes socials des d'on comparteixen aquesta passió amb altres persones. També hi ha gent que organitza tours molt interessants per diferents barris de Barcelona com el Born i el barri Gòtic, el Raval o el Poblenou, les parets dels quals contenen evidents mostres d'art que captiven a tothom que passa per la vora, i altres detalls que, moltes vegades, ni percebem al caminar pels seus carrers. Per aquest motiu és important tenir una mirada atenta i crítica sobre allò que ens envolta, ja que pot ser que hi hagi petits tresors a descobrir.



Després d'informar-nos i investigar se'n han plantejat una sèrie de qüestions que ara us transmetem a vosaltres, perquè us les pregunteu i us replantegeu l'opinió que en tenieu fins ara, fos quina fos:

- **Quins són els límits entre l'art i la contaminació visual?**
- **S'ha de regular aquesta expressió artística o s'ha de deixar completa llibertat? Si s'hagués de regular com ho faríeu?**



Per si us ha agradat tant l'article que no podeu esperar fins el proper número del Sempre a Punt! aquí us deixem dos plataformes on podreu trobar gent que organitza tours d'street art pel Born-Barri Gòtic, Raval i Poblenou:

I sinó, ens veiem a la pròpria amb moltíssimes més coses per descobrir d'aquest apassionant món que està més que present a la nostra ciutat!



Tag:

Serveix per designar la forma més bàsica del graffiti. Acostuma a ser el logo o la firma de l'autor i solament s'utilitza un color.

Throw up:

és un altre estil de graffiti que consisteix en fer lletres senzilles i fàcils d'omplir. S'utilitzen dos colors.

Piece:

Per considerar-se una "piece" ha d'aparèixer el nom del autor o el nom de la banda, però utilitzant, almenys, tres colors.

Escoltisme

Els boy scouts més famosos

Continuant amb la línia de l'escoltisme i fent una parada en el que en els darrers números us he anat posant: història; creació de l'escoltisme a Catalunya; la Figura de Baden Powell o Lady Olave;.... us proposo en aquest número una sèrie de curiositats del món de l'escoltisme, o del món Scout com és conegut arreu, que segur que, si més no, una mica us sorprendran!!

A continuació teniu algunes de les curiositats sobre l'escoltisme per, que segur que no les havieu sentit mai, atents:

- Neil Armstrong, el primer home que va trepitjar la lluna, és scout, i també ho és el seu company Edwin Aldrin. Entre els pocs objectes personals que podien endur-se, van portar una insígnia scout que actualment es conserva a l'Oficina Scout Mundial (Ginebra).
- El 1972, un cop acabada la primera carrera espacial, dels 65 astronautes seleccionats, 52 eren escoltes; dels 27 vols realitzats, a 26 d'ells hi havia algun escolta a bord; dels 12 homes que han trepitjat la lluna, 11 han estat escoltes.
- El 1971, els Scouts d'EE.UU. van organitzar una operació de neteja en la que van participar dos milions d'escoltes. Netejaren 320.000 km de carreteres i rius, i 160.000 ha de parcs i zones públiques. Van omplir més de 200.000 camions amb més de 100.000 tones d'escombraries.
- El nombre actual d'escoltes i guies al món supera els 30 milions de persones, repartits en 216 països i territoris arreu del món (si sumem els membres de WOSM o WAGGGS, i els d'altres associacions independents).
- Només hi ha 6 països on l'escoltisme no existeix (de vegades per motius polítics). Aquests països són: Andorra, Myanmar, Cuba, Laos, Corea del Nord i Xina. Però a Andorra, Laos i Xina ja existeixen contactes amb l'Oficina Scout Mundial per tal de poder crear alguna associació scout i entrar a formar part de la WOSM.
- Al voltant de 300 milions de persones han estat Scouts en algun moment de la seva vida.

Clique'm a mi
o al meu germanet
per veure més!

Personatges famosos que han estat Scouts?

El món de la política, l'economia, la cultura, i altres àmbits està ple de persones que han passat per l'escoltisme. A tall d'exemple, podem citar:

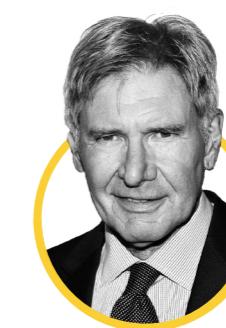
CAPS D'ESTAT



PRESIDENTS DE GOVERN, MINISTRES, DIPUTATS...



ESTRELLES DEL CINEMA



ALTRES FAMOSOS



El papa Joan Pau II, el rei Joan Carles I, la reina Sofia, la princesa Grace Kelly de Mònaco...

John F. Kennedy, Bill Clinton, Hillary Clinton, George W. Bush, Ronald Reagan, Gerald Ford, Jacques Chirac, Valery Giscard d'Estang, John Major, Tony Blair, Václav Havel, Salvador Allende, Madeleine Albright, Dick Cheney, José Mª Aznar, Jordi Pujol, Pasqual Maragall, Narcís Serra, Josep Mª Xirinachs, Ernest Benach,...

Harrison Ford, Richard Gere, Steven Spielberg, Walt Disney, John Wayne, Kathleen Turner, Brigitte Bardot, Emma Thompson, Michael J. Fox, Richard Dean Anderson (Mc Giver), Henry Fonda, Emilio Aragón, Paz Padilla, Fran Pérez...

Bill Gates (informàtic i l'home més ric del món), Neil Armstrong (astronauta i el primer home que va trepitjar la lluna), Paul McCartney (músic i cofundador dels Beatles), Keith Richards (guitarrista dels Rolling Stones), J.K. Rowling (autora dels llibres de Harry Potter), Edmund Hillary (primer en escalar l'Everest), Hergé (el dibuixant creador de Tintín), Michael Jordan (jugador de bàsquet), Tortell Poltronà (pallassó), Florence Griffiyt (plusmarquista atlètica), Joan Manuel Serrat (cantant)...

Si aquesta llista us ha despertat la curiositat, com al Snoopy, feu clic sobre seu i en trobareu una de molt més extensa!

De moment us deixo, però tinc més curiositats guardades a la maleta... al març més!!!

Paraula d'escolta!!!

Posem-nos en forma

Workout pre-ruta

Si, ho sabem i ho sabeu! Les dates nadalenques ja són gairebé aquí! I..., a què equival això pels més grans de l'agrupament? Doncs a una de les sortides més especials que caracteritza a la nostra associació escolta, la ruta de nadal! I potser es fa pesat però, a què equivalen normalment les rutes? Esforç físic. També ho sabem, sou molt més amics del vostre estimat sofà, de les crispetes de pel·lícula i dels torrons i les neules prematures però toca espavilar i per sort, aquest article acudeix a la vostra ajuda. En primer lloc us donarem una curta llista de consells bàsics i quotidians que sempre cal remarcar i posteriorment una guia d'entrenament previ a la ruta per moure l'esquelet i perquè aquells que sou apedregats per anar més lents caminant que una tortuga coixa li passeu la mà per la cara als que més tiren del grup.

Alimentat

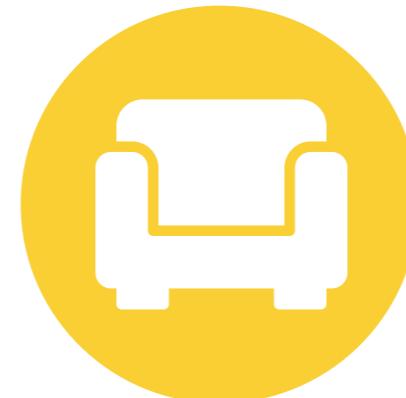
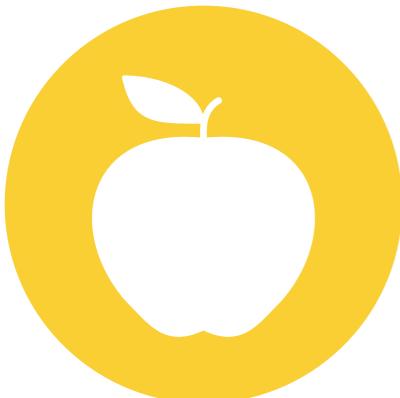
Menja bé les setmanes prèvies a la ruta. Penseu que els àpats són més fluixets duran la ruta i per acabar-ho d'adobar, hi ha un desgast calòric molt més gran i a sobre continu durant aquests dies.

Hidratat

Beu, beu i beu! Igual que amb l'alimentació les reserves per estar hidratat són molt importants. Penseu que durant les etapes, fins que el grup no decideixi parar, NO ES BEU!

Descansa

A la ruta t'envàs a dormir a les 9 i a les 6 t'aixeques. Adapta el teu horari a poc a poc i no ho patiràs tant el primer dia. El fet d'haver dormit quatre hores pot afectar el teu rendiment a l'hora de caminar



Jack

Jumping



Realitzar entre 2 i 3 series, obligatòries.

- De 8 a 15 **sentadilles**
- 10 **salts** amb peus junts (A sobre d'una cadira o semblant)
- Uns 30 seg. de
- De 8 a 10



Realitzar entre 2 i 3 series, obligatòries.

- De 8 a 10 **lunxes** (caminant o estàtiques)
- Uns 8
- De 8 a 10 **abdominals** elevant les cames (en cas de no podeu fer, només aixecar genolls)
- Unes 6 **dominades** negatives (o normals si ets capaç)



Realitzar entre 2 i 3 series, obligatòries.

- D'uns 30 a 50 seg. fent
- Unes 8 o 10
- Uns 30 seg. de **mountain climbers**
- De 8 a 10 **dominades australianes**

Atents!

Si no sap com es realitza un exercici, clica a sobre del nom del exercici en qüestió i podràs veure un vídeo on t'ensenyà a fer-lo!

Això seria tot. Penseu que la majoria d'aquest exercicis els podríeu fer amb motxilla per anar acostumbrant-vos tot i que no us ho reconem als principiants fins que no porteu varios entrenos. Si l'entrenament us comença a semblar d'allò més fàcil, per anar avançant simplement consistiria en incrementar en primer lloc el número de repeticions fins a una xifra que rondi les 15- 20 repetitions i posteriorment incrementar el nombre de series en 3 o més però això si, disminuint altre vegada les repetitions de cada exercici.

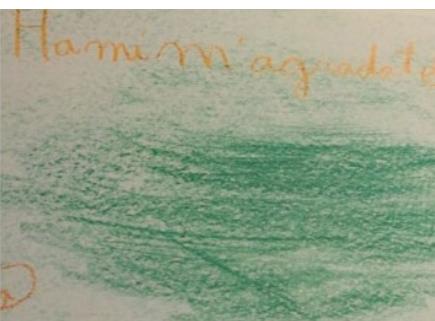
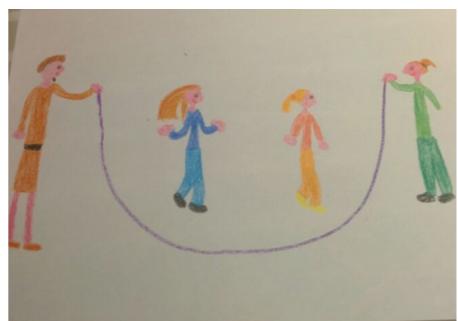
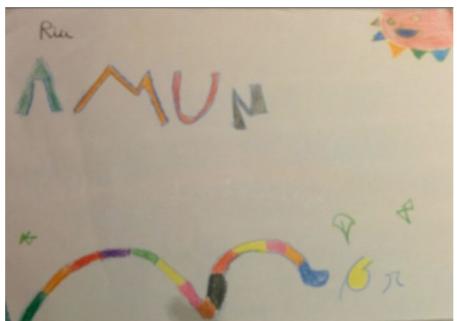
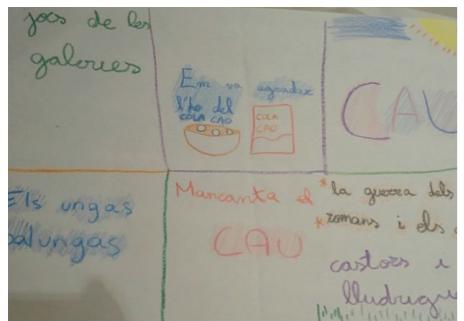
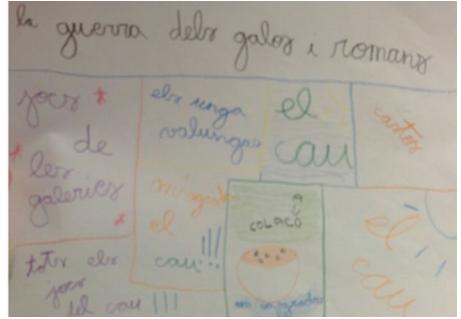
Esperem que en feu bon ús joves!! Que la ruta no us enganxi desprevinguts!

Libre d'or

Racó dels records

Aquests son els dibuixos del que més els ha agradat als castors d'aquests dies de cau. El trimestre tracta sobre viatjar en el temps, i com podem veure als dibuixos hem viatjat al passat (amb els hungas balungas), al 1888 (on ens vam trobar amb la reina Maria Cristina i l'Evarist Arnús que ens va demanar ajuda per preparar la celebració de l'exposició universal), l'època dels gals i els romans (on ens vam entrenar i vam "lluitar" els uns contra els altres.)...

RIU AMUNT!



Llibre d'or

Racó dels records

El dies 12 i 13 de novembre els Llops i Daines vam marxar d'excursió a Can Putxet, una casa de colònies que està a Sant Celoni. El dissabte després de dinar va venir l'Andrea Pingüínez, l'últim personatge del CI que ens faltava per ajudar a trobar les seves fitxes d'animals, i ens va proposar jugar a un joc d'estratègia. Hi havia quatre equips, per una banda els óssos i els pingüins, que es dedicaven a construir avions i vendre'ls al mercat internacional, i per l'altra banda els narvals i les foques, que eren policies i havien de requisar els avions i al final del joc també els podien vendre. L'objectiu del joc era aconseguir el màxim de diners per la subhasta final de les fitxes. El que més ens va agradar d'aquest joc era que podíem fer totes les trampes que volguéssem.

El segon joc de la tarda va ser un furor, en el que s'enfrontaven els nois contra les noies, vam fer diferents proves, com mímica, endevinar cançons, fer un teatrillo en el que s'havia d'imitar com actua el sexe contrari, un joc de preguntes i un que consistia en posar les mans dins d'unes mitges on al final de cada cama hi havia una pilota i les havíem d'agafar només amb l'ajuda de les mans. Al final van guanyar les noies amb molta diferència!

El joc de nit era un Cluedo, en el que per equips, havíem d'anar a buscar les pistes que ens ajudaria a descobrir qui dels personatges havia matat al Barack. Encara que el joc ens va agradar molt a tots, alguns ens feia por anar a buscar les pistes, que estaven per la casa, a les fosques. Al final entre tots vam aconseguir trobar a l'assassí.

L'última activitat va ser la del diumenge al matí, eren unes olimpiades. Els monitors van fer els equips i ens van deixar triar quin país volíem ser. Els esports eren: futbol, rugbi, les deu passes i el pitxi. Al final vam jugar al bote bote, ens va fer molta il·lusió, ja que era un joc que feia temps que proposavem als monitors.

Ens ho vam passar molt bé a l'excursió, l'estol va estar molt unit aquests dos dies i els monitors es van preparar molt les activitats.



Furor!



Jugant al Cluedo



Excursió de dos dies

Llibre d'or

Racó dels records

Molt bones, nosaltres som el Dag Clan. Com veieu aquest any hem posat un nom ben xulo al clan róver. Sabem, que molts de vosaltres us estareu preguntant que vol dir això del Dag... Molt bé doncs, "dag" significa "muntanya" amb àzeri, idioma que es parla a Azerbaïjan, país banyat pel Mar Caspi i veí d'Iran, Rússia, Geòrgia i Armènia.

Aquest primer trimestre hem fet un munt de coses:

Ens hem impregnat de tota la metodologia róver, mitjançant jocs i dinàmiques molt xules! També em fet un petit tast de servei, a el gran recaptat d'aliments que es va fer el passat mes de novembre, on varem sortir ben contents de la feina feta. Els llops i daines van poder disfrutar de la regió de Caunto on varen haver de lluitar amb diferents entrenadors pokémon, que casualment s'assemblaven molt a nosaltres! I no ens oblidem de l'excursió nocturna que vam fer des de el Baixador de Vallvidrera fins al campus universitari de Mundet, on vam compartir gran part del camí amb els nostres amics els porcs senglars.

En resum ha estat un gran trimestre i una bona escalfada de motors pel que queda de curs. Tot i això encara ens queda una super ruta de Nadal a la Serra d'Ensija que ens han preparat els nostres consellers.

