

# **CENTRO EXCURSIONISTA**

CALVO SOTELO. 37

## **TARRASA**

# CENTRO EXCURSIONISTA

CALVO SOTELO, 37

## TARRASA

ADHERIDO A LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y FEDERACIÓN CATALANA DE ESQUI

CIRCULAR PARA LOS SOCIOS 4 Gener 1944

### FELIZ AÑO NUEVO

*Con nuestro deseo de feliz año nuevo, nos place poner en vuestras manos un número extraordinario de nuestra Circular; sólo esperamos que su contenido sea de vuestro agrado y que os proporcione agradables momentos su lectura.*

*Pródigos en actos celebrados han sido estos dos meses pasados, y buen número de nuevos os ofrecemos para los presentes. Nuestro Centro va adquiriendo una vida normal, y cada día va viendo su salón de actos más concurrido; podemos congratularnos de ello y augurarle nuevas épocas de esplendor.*

*Que el año que empieza traiga paz a la humanidad que sufre, alegría y prosperidad para todos nosotros y éxitos para nuestro Centro. Este es el deseo que esta Junta Directiva expresa con motivo del Año Nuevo.*

# NOTICIARIO

## CENTRO

En esta temporada de invierno vemos nuestro local muy concurrido. Aunque han sido pocos los que han empezado ya su temporada de esquí, no faltan numerosos grupos que hacen girar sus comentarios en torno de la nieve. Pronto será inaugurada "oficialmente" la temporada.

Las otras actividades nuestras también contribuyen a esta animación de nuestros días de reunión: torneo de Pin-Pon, exposiciones, ensayos, proyecciones. Se está terminando el repartir las tarjetas de afiliado a la Federación Española de Montañismo que nuestros socios tienen que poseer. Se ruega a los que les falte que se personen en nuestra Secretaría, al objeto de recogerla.

Es un motivo de satisfacción de esta Junta Directiva, el poder comunicar que nuestro consocio Manuel Closa se encuentra ya casi restablecido del grave accidente que sufrió durante la ascensión a la "Cresta de las Agudes" del Valle de San Mauricio, y deseamos que pronto pueda hacer vida activa de excursionismo, lo que no dudamos podrá realizar en breve.

Nuestra campaña de captación de nuevos socios, iniciada hace dos meses, ha conseguido bastante éxito, pero no el que esperábamos. Habíamos deseado un ingreso de una mitad como mínimo del número de socios que tenemos y hemos llegado hasta poco más de la décima parte.

Dos aspectos podemos comentar de este hecho: El peor es que ha habido muchos socios que han dejado olvidada la propuesta en blanco que les enviamos; el mejor, es que ha habido un grupo de socios que no han tenido suficiente con llevar una propuesta y les han sido necesarias bastantes.

Para hacerles patente, a éstos, el agradecimiento del Centro, nos honramos en publicar sus nombres por orden de mayor cantidad de socios que han propuesto: Vidal, Prunés, Barba, Claverí, Juliá, Tubau, Capdevila, M. Castanyé, Muncunill, Castells, Boncompte, A. Aurell, Trullás, Doménech, Brumós, Mauri, M. Aurell, C. Carles, Ignacio, F. Tubau, Altimira, Montaña, T. Gotzens, Armengol, Puigdoménech y Ferrer.

## SECCIÓN DE ALTA MONTAÑA (S. A. M.)

Está siendo muy visitada la Exposición-Concurso de Fotografías que esta Sección ha organizado, en colaboración con la de Fotografía, y que ha reunido en nuestro Salón de Actos a un número de pruebas no muy crecido, pero de un nivel artístico bien elevado.

Por tratarse de obras debidas a principiantes, hemos podido observar buenos detalles y buenos momentos logrados, sólo perjudicados por algunos defectos debidos a inexperiencia. Al dedicarse a un estudio más profundo de su máquina y de la técnica de luces y toma de vistas, seguramente nos ofrecerán nuevas fotografías de mayor interés en venideras exposiciones.

El Jurado Calificador otorgó los premios de la forma siguiente:

- 1.º Agustín Reverter, autor de la colección "Primavera".
- 2.º Juan Prunés, autor de la colección "St. Maurici".
- 3.º José Ignacio, autor de la colección "Natura".

También tiene gran éxito el Concurso de Emblemas de esta Sección y de la de Esquí que se está celebrando. En número próximo daremos cuenta del fallo recaído, así como de los emblemas a utilizar.

Procedemos actualmente al repaso cuidadoso de material, especialmente del de campaña, cuya longevidad, quizá ya un poco demostrada, hemos de procurar todos, y en beneficio de todos también, se prolongue el máximo posible. La precipitación con que fueron plegadas las tiendas utilizadas en el pasado campamento social en San Mauricio ha dejado huellas en la albura de alguna de ellas y en las existentes de piquetas. Confiamos, no obstante, dejarlas en el mejor estado para el próximo curso, que auguramos de utilización intensa.

Rogamos a nuestros socios, lo cual hacemos extensivo también a los no pertenecientes a esta Sección, que procuren facilitarnos los máximos detalles de sus salidas, como son combinaciones, comunicaciones, facilitación de alojamiento y comida, y sobre todo horarios de marcha. Ello nos es interesante para la confección de nuestro fichero de itinerarios. Lo mismo decimos en cuanto al de escaladas, cuyo fichero, herencia del anterior "S. E. N. A. M.", queremos tener al corriente.

## SECCIÓN DE ESQUÍ

Por fin hemos conseguido un año que promete no ser escaso en nieve. Una abundancia extraordinaria del blanco elemento nos ha permitido estrenar la temporada bastante antes con relación a las temporadas anteriores.

Habiendo caducado las tarjetas de afiliado a la Federación de Esquí, válidas para la rebaja en viajes del ferrocarril, todos nuestros socios que deseen revalidarla deberán personarse en nuestra Secretaría a efectos de tramitar dicha revalidación. Igualmente los que deseen carnet de corredor, pueden dirigirse a nuestra Secretaría.

Ha sido adquirido diverso material de Esquí, que ponemos a disposición de nuestros socios, y principalmente de los principiantes, para facilitar la práctica de nuestro deporte y obtener un buen contingente de nuevos aficionados.

Por el calendario de carreras que insertamos, nuestros socios podrán informarse de las fechas que se celebrará el II Campamento de Esquí del Vallés. Es deseo de los organizadores que la participación del mismo sea lo más numerosa posible, interesando a todos nuestros socios que se preparen para él. Oportunamente se darán nuevos detalles de organización, pudiendo adelantarse que se ha hablado algo para establecer tres categorías, con lo que quede arreglada la anomalía que los que un año son debutantes, al siguiente ya tienen que enfrentarse con los "buenos".

## CALENDARIO DEPORTIVO TEMPORADA 1943-1944

Día	9	enero	C. E. F. Trofeo J. M. <sup>a</sup> Blanc (fondo) interclub — LA MOLINA
"	16	"	C. A. N. Descenso Bosque - 1. <sup>a</sup> y 2. <sup>a</sup> categorías — NURIA
"	23	"	FEDERACIÓN. Campeonatos comarcales (fondo) — LA MOLINA
			C. M. B. Fondo interclub (Trofeo Aiximeno) — LA MOLINA

Día 30 enero	FEDERACIÓN. Campeonatos comarcales descenso—	LA MOLINA
	C. E. C. Trofeo J. M. <sup>a</sup> Blanc (saltos)	— LA MOLINA
	U. E. C. Descenso Puigllansada (interclub)	— LA MOLINA
" 6 febrero	FEDERACIÓN. Campeonato Cataluña rel. 4×8	— NURIA
" 13 "	FEDERACIÓN. Campeonato Cataluña fondo	— LA MOLINA
" 20 "	FEDERACIÓN. Campeonato Cataluña descenso	— NURIA
" 27 "	FEDERACIÓN. Campeonato Cataluña habilidad	— LA MOLINA
	C. E. C. Trofeo J. M. <sup>a</sup> Blanc (habilidad)	— LA MOLINA
" 5 marzo	FEDERACIÓN. Campeonato Cataluña saltos	— NURIA
	Campeonatos comarcales del Vallés	— LA MOLINA
" 12 "	C. E. C. Trofeo J. M. <sup>a</sup> Blanc (descenso)	— LA MOLINA
	A. E. C. Medio fondo 3. <sup>a</sup> cat. y debutantes	— LA MOLINA
	G. E. y E. G. Campeonatos locales de Gerona	— LA MOLINA
" 19 "	C. A. N. Habilidad Nuria. Interclub	— NURIA
	Campeonatos comarcales del Vallés (descenso)	— NURIA
" 26 "	al 2 abril. FEDERACIÓN. <i>Campeonatos España</i>	— NURIA
" 16 abril	C. A. N. Puigmal - Nuria (descenso interclub)	— NURIA
" 23 "	U. E. C. Noucreus-Nuria (descenso interclub)	— NURIA

## SECCIÓN DE PIN PON

Durante los dos últimos meses han continuado nuestras actividades con éxitos que demuestran el incremento que este deporte va tomando entre nuestros socios. Se han celebrado otros dos partidos interclubs, habiendo obtenido en ambos dos nuevas victorias: el primero, con el Centro Excursionista Montsec, celebrado en nuestro local, terminó con el resultado a nuestro favor de 5 victorias a 1; el otro encuentro fué de devolución de visita y se jugó en el Centro Excursionista Montnegre, de Barcelona, consiguiendo nuestros representantes una difícil victoria por 3 a 2.

Últimamente se ha celebrado el I Campeonato Social, que ha conseguido un éxito de inscripción y cuyo resultado incluimos al final. Algunos de los partidos celebrados han sido altamente interesante, poniéndose de manifiesto en todos los participantes el deseo de colaborar para el normal desarrollo de este torneo.

Terminado este pequeño período de actividades, nuestros jugadores se preparan para el próximo Campeonato de Tarrasa, en el que seguramente les está reservada una lucida actuación.

## I CAMPEONATO SOCIAL DE PIN PON

### CLASIFICACIÓN

1.º	Castells	30 puntos	9.º	Barba	22 puntos
2.º	Imbers	29 "	10.º	Muncunill	20 "
3.º	Morell	29 "	11.º	Capdevila	20 "
4.º	Ferrer	27 "	12.º	Martorell	20 "
5.º	Durán	26 "	13.º	Prunés	18 "
6.º	Vidal	25 "	14.º	Boncompte	17 "
7.º	Tubau	24 "	15.º	Juliá	16 "
8.º	Planas	23 "	16.º	Borrás	15 "

## SECCIÓN DE CANCIONES DE MONTAÑA

Esta Sección organizó el pasado mes de diciembre la primera de las sesiones musicales íntimas que tiene en proyecto celebrar periódicamente, colaborando en ella la S. C. Juventud Tarrasense, que nos obsequió con unas canciones de su bien cultivado repertorio, mereciendo los sinceros aplausos con que fué premiada su actuación, así como nuestro agradecimiento por la gentileza con que se prestó a colaborar.

Para el próximo mes de febrero está anunciada la segunda de estas sesiones, en la que actuarán jóvenes artistas locales que, a nuestro requerimiento, se han ofrecido en forma desinteresada para actuar en nuestras veladas.

Entretanto, los ensayos de nuestra Sección continúan progresivamente, habiéndose celebrado en las últimas semanas con un crecido número de socios y un entusiasmo alentador. La presentación de nuestro modesto conjunto vocal debía tener efecto el pasado mes de diciembre, no pudiéndolo hacer por dificultades imprevistas; actualmente nos estamos preparando para nuestra primera actuación, que servirá para demostrar que nuestra labor empieza a dar sus frutos.

Hacer buenas fotos en sus excursiones será un placer si las obtiene con material de calidad.

**"fotos"**

ARTÍCULOS FOTOGRÁFICOS

Arrabal José Antonio, 9 • TARRASA

Tiene a su disposición las siguientes marcas:

AGFA  
KODAK  
PERÚTZ  
MIMOSA  
HAUFF

CONSTRUCCIÓN  
DE  
ESQUÍS

CARLOS  
ALTIMIRA

•  
Sólo esquís de calidad  
•

Avda. del Caudillo, 18  
TARRASA

# EXCURSIÓN A FALSET, BELLMUNT Y ALREDEDORES

Esta excursión es una de las del plan estudiado por los miembros de esta Sección, con fines a engrosar nuestro Museo, y fomentar la afición a las Ciencias Naturales, ya que ésta se puede adquirir más fácilmente en el excursionista, que está en contacto directo con la Naturaleza, que en otro no ocupado en esta bella y sana expansión del hombre en sus horas de ocio.

Esta excursión se hizo durante los días 30 y 31 de octubre y 1.º de noviembre del corriente año por miembros de nuestra Sección de Ciencias Naturales; el dedicado a Mineralogía y el de Paleontología R. Brumós y J. de Ferrer, respectivamente, junto con unos amigos aficionados a la Geología, de la vecina ciudad de Sabadell; José Bros y M. Cejudo, del Centro Excursionista "Tierra y Mar" y miembros de la Sección de Ciencias de la referida entidad.

Nos reunimos el día 30 de octubre en Barcelona y salimos en dirección a Falset. Nos apeábamos en la estación de Pradell a las doce de la noche, y allí cerca acampamos como pudimos para pasar el resto de la noche. Al amanecer tuvimos la sorpresa de hallar una fuente a unos 20 metros de la tienda que no vimos de noche; en el charco que allí había recogimos varios moluscos del género *Ancylus*, que no abunda mucho, teniendo por lo tanto interés científico. Después del desayuno emprendimos la marcha hacia el pueblo de Fontabella, en cuyas cercanías hallamos dos ejemplares de un crustáceo terrestre que parece ser de gran interés, a pesar de que en aquella región abunda bastante. A eso de las once llegamos a "Coll-Roig", cuyo nombre es debido, sin duda, a que el terreno está formado por una arcilla roja, llegando a la conclusión de que se trataba de un terreno terciario, no pudiendo precisar de qué período y piso por ausencia de fósiles que no encontramos. De allí marchamos a "Coll de Jou", pueblo típico del campo de Tarragona, al que visitamos, dirigiéndonos luego a "Coll de Guix", dando el rodeo a "La Mola". En estos parajes hallamos el primero y último fósil de la excursión que parece ser una valva de un molusco lamelibranquio, cosa dudosa a causa de estar muy deteriorado. Llegados a "Coll de Guix", hicimos alto para recoger varios ejemplares de yeso alabastrino. Comimos en una casa en ruinas cercana, pues ya hacía rato que llovía, y después andando, por la tarde, con la lluvia encima, fuimos a Maisa, de allí a la estación Falset y luego a Falset, en cuyo pueblo buscamos hospedaje para pasar la noche, pues de la forma que estaba el suelo no se podía acampar. Durante toda la noche no cesó de llover, y al amanecer, con tiempo malísimo, nos dirigimos a Bellmunt; al poco rato llovía, pero no desistimos de nuestro empeño; "felizmente" y mojados llegamos a este pueblo, centro agrícola minero muy importante en el Priorato por sus vinos y sus famosas minas de plomo.

Visitamos la mina "Eugenia", la primera de una serie que hay en este terreno en dirección a Molar, siendo las principales ésta, la mina "Regia", la "Mariquita II" y otras no tan conocidas.

En la "Eugenia" recogimos los minerales siguientes, ya expuestos en la vitrina de nuestro Centro: una galena en masa, una marcasita alterada, en proceso de sulfatización muy avanzada; una caleita escalonaédrica, con cristallitos de marcasita en su superficie; una fluosina, un ejemplar donde se ven

unas venillas rojas de minio (Bióxido de Pb), con marcasita y caleita; de allí y de regreso pasamos por la mina "Dels Alemans", abandonada hace tiempo, donde recogimos un ejemplar de baritina y una marcasita descompuesta.

Al llegar a Falset decidimos marcharnos a causa del mal tiempo reinante, pues no paraba de llover, lo que hicimos por la tarde en el primer tren, y desde entonces en adelante el tiempo cambió, pero ya era tarde para volver, con lo que la excursión se redujo a un día.

Al pasar por Garraf pudimos recoger un ejemplar de dolomita muy interesante. Poco después, llegados a Barcelona, nos prometimos hacer otra excursión tan pronto podamos, y deseando tener más suerte con el tiempo, que tan húmedo nos resultó en esta ocasión.

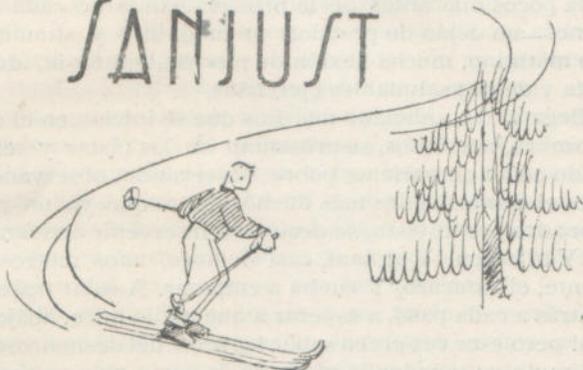
R. BRUMÓS - J. DE FERRER

EQUIPOS  
ESQUÍ  
Y MONTAÑA

SANJUST

HOSPITAL, 81  
TELÉFONO 24497

BARCELONA



TALLER DE CLAVOS

ESPECIALIDADES PARA EXCURSIONISTA,  
ESTRICADORES Y DIABLOS PARA TRITURACIÓN  
Y TODOS SUS DERIVADOS

RAMÓN MORRAL

TALLER: MINA, 60  
TARRASA

# NIEVE EN LA MONTAÑA

La gente se arrebujaba ya en gabardinas, abrigos y demás protecciones anti-frío, las narices rojas por el frío y las manos azuladas hacen su desagradable aparición, tan sólo los felices mortales atacados del virus del esquí se frotan las manos con satisfacción. En corros y corrillos se discurren las próximas salidas a la nieve, a esquiar, pues ha nevado ya en la montaña. Todo preparativos, animadas discusiones sobre tal o cual fijación y, los impacientes, llegada la noche, en casa y con profunda consternación familiar, echan mano de los esquíes que en un rincón, detrás del armario o en la galería han pasado el verano esperando su hora y se disponen a ponerlos a punto, merced a la generosa y maloliente aplicación de sucesivas manos de un combinado de petróleo y aceite de linaza más o menos "ersatz".

Otros, los menos previsores—son los más—efectúan esos preparativos con desgana pocos días antes de la primera salida de cada temporada; otros—son los menos—no dejan de practicar un magnífico y altamente elogiado entrenamiento matutino, mucha flexión de piernas, gimnasia, duchas y carreras a pie, bicicleta y demás saludables ejercicios.

Y llega el tan anhelado día. Los que se inician en el deporte blanco, con ligera zozobra, nerviosos, se presentan en las pistas y temerosos se mantienen a un lado como un pariente pobre, observando, observando con envidia las evoluciones elegantes de los más duchos, hasta que ya un poco envalentonados y aleccionados por lo visto, se deciden a intervenir activamente en el deporte del esquí. Y lo hacen. Y al final, casi siempre, unos metros antes de la ligerísima pendiente, el batacazo. Y vuelta a empezar. A subir trabajosamente, resbalando hacia atrás a cada paso, a esperar a que nadie mire, abajo y nueva caída.

Ah! pero esta vez creen saber la razón del deshonoroso aterrizaje y mientras, con disimulo, se sacuden la nieve de la parte más carnosa del cuerpo, se dicen: es porqué nos falta un poco de técnica... ya, claro... eso es. Ahora, de nuevo, empecemos otra vez, pero con técnica... sí... así, así... las piernas muy separadas, para mayor estabilidad... así, los brazos bien extendidos, como los guardavías al dar paso al tren, todos los músculos bien rígidos... así, así... así... y, de nuevo... a tierra. San Bernardo, desde lo alto, sonrío pensativo. Y llega la hora de comer, que es recibida con un suspiro de descanso. Y por la tarde, el molido cuerpo se resiste a más empuñar bastones o calzar esquíes y renqueando llegan hasta la estación, al tren, es muy temprano, pero... ay... es que no pueden más. Atrapando un asiento, caen en profundo sueño del que no despiertan hasta entrar el tren en agujas, ofreciendo un lamentable aspecto de profundo cansancio.

¿Por qué todo esto? ¿Por qué muchos aficionados al esquí han de sufrir un verdadero calvario hasta llegar a dominar los maderos y disfrutar del más hermoso, sano y bello de los deportes, de la vida de la nieve?

Alguna influencia tiene en esto la poca vulgarización de la misma y a continuación voy a sentar unas premisas obligadas a todo esquiador y que muchos quizá ignoran, dejando empero de lado toda discusión relativa a métodos o demostraciones profesoras. Hagamos un poco de filosofía amable y sonriente del esquí. Tengamos un poco de sistema en todo y el resultado os satisfecerá y el aprender a esquiar, de horrible suplicio se convertirá en placer.

Si por el lugar de vuestra residencia habitual, el desplazamiento a los lugares nevados os es dificultoso y no es posible una asidua concurrencia a los mismos, debéis hacer prácticas de esquí en vuestra casa, para así, con la frecuente repetición del trabajo muscular y ejercicio del equilibrio, mantener siempre su forma, todas las facultades necesarias al perfecto desarrollo de la función encomendada a todos y cada uno de los músculos del cuerpo.

No pretendo enseñaros a esquiar con estas reflexiones y consejos, pero ya se ha dicho: "es un error creer que con un manual y sentado en una butaca se aprende a esquiar". Se compra, se lee aprisa, a todo meter, y al dar con los huesos en la nieve, dícese: claro, el tal libro es una birria. O aún más, se cree seguir los consejos del autor y en algunos aspectos no se obtiene satisfacción y en esto influye quizá el no tener en cuenta alguna de las consideraciones que siguen.

Sin duda, en el esquí es donde están sujetos a su mayor rendimiento todos los músculos y ni que decir tiene, la musculatura el estar sujeta a la reflexión del sistema nervioso, no puede funcionar al unísono si son meses de inacción los que están entre la actual y la pasada temporada de esquí.

Tomemos un ejemplo. Un esquiador comienza la temporada con abundantes neumáticos de grasa repartidos armónicamente alrededor de su abdomen. Ha pasado todo el verano, tumbándose los domingos y fiestas de guardar, amén de las vacaciones, en la playa, perezosamente al sol y su elasticidad muscular deja por tanto, bastante que desear. Principia el descenso y quizá será por el excesivo peso de la tripa, quizá por falta de equilibrio o por estar un neumático más inflado que otro; cualquier cosa, pero su esfuerzo será sin duda enormemente mayor que el de aquel otro que lanzado pendiente abajo, tiene alerta sus sentidos, a punto de responder en la debida forma de cargar o descargar el peso, echarse hacia delante, agacharse, dar un golpe con los bastones, en fin, y todo esto en décimas de segundo, en mucho menos de lo que tardo en escribirlo.

Tenéis en la memoria las ideas que en ocasión de echaros encima de un matorajo os cruzan cual relámpago por el cerebro y al mismo tiempo dan órdenes a las células que lo transmiten a los músculos. Si no estáis en posesión de un perfecto sistema muscular absteneos de fatigaros excesivamente y antes de principiar la temporada preparaos a fondo para poderla disfrutar plenamente. El esquí es uno de los deportes más completos que existe, como ya dije antes, y desde la raíz de los cabellos hasta los dedos de los pies están en constante tensión y movimiento.

Así pues, no pretendáis que después de muchos meses de inacción podáis soportar de la noche a la mañana un trabajo corporal de varias horas.

Es absolutamente necesario un buen entrenamiento pre-esquí, a todos, al principiante o novato, tanto como al super-as y campeón. Por tanto un par de meses antes del invierno, de cara a la educación física apropiada al esquí, que no cualquier ejercicio es el más indicado. Deben seleccionarse los movimientos pero no me es posible enumerarlos aquí, y si alguno de mis lectores decide seguir este consejo y desea aclaración a este extremo, gustoso corresponderé.

Pasemos por alto el detalle del equipo, pues todos saben ya hoy cual es la vestimenta de un esquiador: han pasado aquellos tiempos en que el ir a la nieve se parecía a una pequeña expedición al Polo Norte, hoy, las revistas, las películas y sobre todo el perdonable deseo de superar a los demás, han ilustrado ya bastante a quien interese conocer las prendas más útiles al esquiador. Tan sólo

un detalle no quisiera dejar de indicar una vez más y lo repito siempre y siempre lo haré, toda machaconería siendo poca. Los zapatos.

No os duelan prendas al adquirirlos. No os lancéis empero a comprar tampoco los más caros que encontréis por creer que puedan ser los mejores. Dejaos guiar al adquirirlos por algún buen amigo que entienda su asunto pero no sea tampoco un sábelotodo que pretenda deslumbrar al vendedor con sus grandes conocimientos. No entréis tampoco a comprarlos con la idea fija de la araña y la mosca; representada en esta ocasión la fábula por la araña que es el vendedor y limitaos a escuchar sus consejos que ya hoy, a Dios gracias, saben lo que se traen entre manos y procurad tan solo adaptar vuestras necesidades a lo que esperéis de vuestras actitudes, ya que existen en el mercado zapatos para el turista o esquiador aficionado y para el corredor o sea modelos especiales de competición que no deben interesar a todo el mundo y no menospreciéis la calidad al precio.

Para el cuidado de los mismos, limitaos a darles betún del color de los zapatos a menudo y una vez, a fin de temporada grasa de caballo o vaselina. El excesivo engrase o aun peor si es aceitado, a más de ser sumamente molesto a los pantalones de los demás viajeros estropea el cuero haciéndolo higrófilo, que es precisamente lo que debe temerse más. Y nada más pues poco influye el color de un "sweater", el colorido del pañolito más o menos vistoso, pantalones de tubo o de golf, excepto a aquellos a quienes el pantalón de tubo ofrece la posibilidad de un aspecto de excelente esquiador sin tener que molestarse en serlo.

Acerca de los esquís me permito aconsejaros os abstengáis de especulaciones sobre el largo, ancho, espesor y curvado, al adquirirlos. Seguid los consejos de los expertos que ya han dado unas normas fijas, invariables y no pretendáis obtener ventajillas modificando las que ya están bien probadas.

Pasemos ahora a la parte práctica. Llegados a la nieve, a nuestro querido, temido y huidizo elemento no penséis más que en eso, observar, observar, observar y mejorar. No creáis que eso signifique estar pendiente de todo gesto o movimiento de tal o cual figura o que os echéis a esquiar con un libro de enseñanza en la mano para obrar al pie de la letra. No es eso a lo que me refiero. Pretendo llamaros la atención sobre nuestra indolencia que nos arrastra a exhibir lo poco que sabemos en vez de adquirir lo mucho que ignoramos.

Tal o cual detalle de la fijación, del equipo, la forma de abrochar el zapato y sobre todo el encerado debería ser objeto de verdadero espionaje hasta tener la certeza de dominarlo a fondo.

Veamos otro punto. La cristiania. Este frenaje tan necesario al esquiador rápido con cuya perfecta ejecución sueña todo principiante, es cometido por todos ellos y en la peor forma. Personas, que por un verdadero y afortunado milagro de equilibrio unido a la suerte, logran mantenerse en posición vertical en las pendientes de las pistas, se lanzan una y otra vez a ejecutar ese frenaje, con un absoluto desconocimiento de su técnica, sin proceder previamente, en casa, al detenido estudio de cada una de sus fases. A continuación intentaré dar una ligera idea de la ejecución de ese movimiento tan anhelado y cuya vistosa ejecución ensombrece la vida de más de un esquiador, pero antes no quisiera de dejar sentado lo siguiente: Nuestros antecesores del esquí, y hablo de tan sólo unos años atrás, desconocían este recurso del esquí y no obstante fueron bien felices durante su vida esquiatoria.

Con el "chasse neige" o cuña en principio, con el "telemark" y otras triquiñuelas luego, nada envidiaban ellos a nadie y es tan solo con el correr del tiempo y al adquirir sobre esquíes más velocidad, que se hizo necesaria la cristiania en su aspecto de frenaje rápido y que permitía, por tanto, lanzarse a mayor velocidad que hasta entonces.

Admitamos pues que nadie debe avergonzarse de ir por ahí, sobre esquíes, sin saber hacer una cristiania y tened presente que ha pocos años, en los descensos fuertes se echaba mano de la hoy tan fementida "escoba" y aun más, en tal o cual libro de esquí, se os exhibía un entonces magnífico campeón y de tan solo unos inviernos atrás, muy ufano a caballo de sus bastones. ¡Quién no caería hoy muy por lo bajo si echara mano de este recurso!

Es por eso que a todos conviene mejorar de continuo, aún cuando prefiramos, siendo como somos dueños de nuestros movimientos, frenar en "stemm-cristiania" o bajar en "stemmbogen" y parar con un vistoso "telemark". Por cierto que estos últimos son absolutamente necesarios y muy en boga en regiones de nieve profunda y abundante, condición ésta que nuestros terrenos ofrecen raramente.

No olvidemos pues que despacio se va lejos, y sin que esto quiera significar que el aficionado al esquí, yendo despacio y con prudencia llegará a los ochenta años de vida del esquí, debemos saber pasar paulatinamente y con detenimiento por cada una de las obligadas fases del esquí para así llegar a conseguir cuanto nos propongamos obtener de nuestros maderos. Los esquíes son fieles amigos y no se les debe pedir todo, si no se es capaz de sabérselo hacer ejecutar. Recordad de la canción tirolesa "esquíes a los pies son alas", pero ni aún las alas sirven al pajarillo recién nacido para volar, si antes no aprendió a utilizarlas y servirse de ellas adecuadamente.

Y basta ya de prolegómenos y volvamos a la cristiania y su ejecución cuya primera condición es la suavidad de movimientos sin brusquedades en el desplazamiento del peso, llave maestra esto de toda moderna técnica. Como segunda, pero no menos importante, es el tener, al efectuarlas, los esquíes bien planos y sin cantar.

Una vez a punto de realizarla, con los esquíes bien juntos, el inferior ligeramente avanzado y cargado el peso sobre el inferior o exterior, aguardad un momento para saber: que si no tenéis exactamente en cuenta lo referente al peso sobre uno u otro esquí, el superior cruzará por sobre el inferior en los talones y conoceréis palpablemente el estado de la nieve al caer.

La razón de descargar el esquí superior está en que ha de pasar a interior al efectuar el viraje, que es lo que constituye propiamente la cristiania. ¿Estamos? pues adelante. Los talones de los zapatos SIN separar los esquíes; el hombro inferior (exterior) en un plazo más bajo que el interior, los esquíes, para facilitar el derrapaje alzar ligeramente el cuerpo y, al estar enderezados girad ambos hombros, después la cintura, después las rodillas hacia el interior, agachándoos nuevamente, cargando el esquí inferior, al mismo tiempo que empujaréis los talones hacia fuera, hacia el valle, SIN cantar los esquíes.

Desde el mismo instante en que os acurruquéis, girando el cuerpo, el derrapaje aumentará en proporción a lo que os agachéis, cargando el esquí inferior o exterior, para detenerse inmediatamente en cuanto los esquíes estén a través de la pendiente.

Ésto dicho así, parece un complicado galimatías y lo es, pero al tiempo de releerlo, en casa, con los esquís a los pies y ejecutando un movimiento tras otro, se os presentará más agradable a la vista.

Probadlo a derecha e izquierda, una vez a cada lado, pues cada uno tiene su lado preferido y es costumbre peligrosa el dejarse arrastrar por la facilidad para luego estar dominado por un vicio de ejecución. Y procurad evitar la caída a toda costa, sólo cuando sea imposible impedirla, pero estad imbuídos de la voluntad de permanecer derechos.

En esta ocasión es oportuno recordar que existe, ha poco publicado, un libro de esquí cuya vulgarización debería ser casi obligada. En español, pocos manuales de nuestro deporte conozco. Puramente técnicos, sólo dos: el primero —«Nociones de Esquí»— de Albareda, cuyo conocimiento es interesante a todo esquiador, sobre todo a principiantes y que ha servido a más de una generación de esquiadores, y este otro de Luis Pedrerol —«Esquí de Descenso»— cuya lectura recomiendo a todo aficionado a la práctica del esquí. Sé por experiencia, cuán difícil resulta el explicar los movimientos y posiciones del esquí, tengo manuales cuya lectura envuelve en el más profundo misterio el aprendizaje del «telemark» y deja el cerebro en estado de absoluta inconsciencia si pretende dilucidarse de sus consejos, la forma de emplear los esquís, y puedo por tanto aseguraros que este tratado de Pedrerol, excelentísimo esquiador y montañero, deja huella profunda a partir de su publicación. Completo en extremo, tiene además un apéndice altamente interesante sobre la gimnasia adecuada al esquí.

Para aquellos a quienes atraiga el dedicarse al esquí de competición en cualquiera de sus aspectos, pero sobre todo en fondo, debo anotar que han de dejar absoluta y completamente de lado el exceso en las comidas: mucho comedimiento en el beber y prohibición absoluta de fumar y probar el alcohol. Claro está que un estimulante siempre es de apreciar si se administra bien, pero, hufd como de un pecado feo de las drogas, sea cual fuere su dosificación, pues el beneficio momentáneo obtenido siempre está por de bajo del resultado de la reacción. Es verdad que en alguna ocasión éstas pueden estar indicadas, pero dejad al entrenador de vuestro equipo, el correr con la responsabilidad de su administración.

Partid de este principio - comer poco y a menudo— siendo a escoger vuestros principales alimentos de los reseñados al final. Es generalmente desconocida la debida forma de una alimentación conveniente del esquiador, se echa mano de cuanto viene a gusto y es cómodo de transportar o fácil de hallar. Veamos pues en síntesis la alimentación "muscular" básica para un esquiador en entreno que debe estar bajo el signo de una dosificación, más que de una gran cantidad. Si tenemos en cuenta que los alimentos contienen proteínas o albúminas, grasas, e hidratos de carbono o azúcares, debemos saber también, que los primeros contribuyen principalmente a reemplazar las células destruídas o desgastadas, pero que el menor exceso de materia proteínica crea a su vez materias tóxicas que debe eliminar el hígado. Que los segundds producen gran cantidad de calorías, interesante al deportista de esquí, pero que son indigestas y que tan solo los alimentos que contienen en mayor cantidad hidrocarbónos están especialmente indicados para el trabajo muscular. Si seguimos de cerca el trabajo efectuado por el hígado, veremos que su función compensadora es de capital importancia y he aquí la razón y explicación de los éxitos que logran individuos de aspecto poco atlético, pero que obtienen de su musculatura un rendimiento completo. Por es-

ta razón procuraremos fatigar lo menos posible nuestro hígado, suministrándole el principal elemento necesario a su mejor funcionamiento, que es la glucosa procedente de los hidrocarburos. No puedo destinar más espacio a este tema y tiene que quedar, por fuerza, mucho en el tintero pero a continuación, mal sea en forma harto escueta, intentaré dáros una ligerísima orientación alimenticia, pasando por las calorías, para mejor comprensión.

La "ración" normal ideal, es de unas 2 500; durante los entrenamientos púese llegar a las 4.000 y hasta 5.000 o más en períodos de intenso rendimiento.

Una proporción altamente beneficiosa al organismo es la de unas 300 calorías procedentes de alimentos proteínicos, 450 de grasas y unas 1.750 de hidrocarburos, procurando que las tres cuartas partes de la ración diaria sean de origen vegetal y tan solo el cuarto restante del reino "animal".

Repito que es imposible, sin extenderme demasiado, el indicar las cantidades de cada alimento que deben consumirse a fin de cumplimentar lo antes indicado en lo más posible, pero con mucho gusto aclararé cuantas dudas pudieran surgir a mis lectores y me permito recomendar un libro editado por Espasa Calpe sobre este tema, y que en forma llana expone una serie de tablas, instrucciones y explicaciones, útiles en extremo.

Para terminar, anoto al pie de este artículo unos cuantos alimentos con la indicación del número de calorías que suministran por cantidad 100 gramos.

Mantequilla	750 calorías	Queso (tipo Gruyère)	400 calorías
Nueces y avellanas	620 "	Macarrones y pasta	350 "
Cacahuets y almendras	620 "	Arroz	345 "
Manteca (cerdo)	526 "	Legumbres secas	338 "
Azúcar	462 "	Fruta seca	300 "
Chocolate	460 "	Confituras	270 "
Leche condens. con azúcar	435 "	Pan	260 "
Leche condens. sin azúcar	175 "	Sardinas	240 "
Bizcochos	450 "	Huevos	170 "
Salchichón	425 "	Patatas	90 "
Jamón	415 "		

FLEGE

**SOCIO:**

AL HACER TUS COMPRAS, RECUERDA  
SIEMPRE NUESTROS ANUNCIANTES.

# DIVAGACIÓN NAVIDEÑA

Quizás el proverbio más popular que tenemos es éste que indica a las gentes que por las Navidades, al igual que la oveja "al seu corral", deben permanecer en sus lares.

Generalmente nadie se hace rogar mucho, máxime cuando en tal efemérides suelen aparecer encima los manteles extraordinarios y sibaríticos mensajes al buen vivir. Pero aún motivos más nobles y grandes hacen que uno se quede con gusto en su encendido hogar y cerca los viejos.

Si alguien hay, no obstante, que pueda dudar un poco, es el aficionado a la montaña, a la nieve, cuyo sueño dorado es que amanezca algún día el calendario con las fechas marcadas en rojo puestas en fila india, para poder huir quince días seguidos a ensanchar los pulmones en las regiones de pureza atmosférica y transparentes horizontes.

De todos modos, incluso este "diletante" tiene, cuando menos, un motivo para quedarse. En el exterior, por Navidad no hay paisaje. Está ausente, de forma provisional, desde luego, pero aquel día toda el alma del paisaje de la tierra, del agua, de los árboles y de las hierbas está camino de la ciudad. El espíritu de la Naturaleza, en misterioso divinizarse, entra de puntillas en la ciudad y se acurruca silenciosamente en el "pesebre". Desde aquel momento a fuera, con toda la tramoya de los elementos, pierden su significado todas las cosas. En cambio los arroyos de plata, las protuberancias informes de corcho, el musgo tierno y las hojitas de celuloide, empiezan a despedir unos ciertos, casi imperceptibles resplandores, como el nimbo que los pintores colocan en la cabeza de los Santos.

Al montañero de afición, sólo le queda este día pedir un milagro. Imaginemos que va empequeñeciéndose hasta el tamaño de las figurillas que hacen el camino del establo lejano. Que se calza las botas claveteadas, cuélgase la gran mochila de las solemnidades en hombro..., y que emprende la marcha por encima de aquellos puentes graciosos adornados de relucientes carambaños de hielo, entre los caminos festoneados de jubarbas floridas, cerca de los riscos donde cantan las aguas sus eternas canciones.

Seguramente con su marcha enérgica (por algo tiene la práctica de todo el año) pronto va a pasar delante de los viandantes que hacen el mismo camino de él y no cuesta imaginarle usando una cortesía intachable con el humilde pastorcillo de la zamarra de lana y con la mujer de las gallinas y con el niño del pez en la espalda...

El camino que nuestro hombre ha emprendido, es su propio camino. No es perdedizo; y rebosante, en cambio, de belleza y encantos para el hombre que sabe leer en el paisaje con los ojos de Francisco de Asís. Durante el día contempla las lejanas cimas nevadas, que brillan mágicamente con la luz, recortándose en el cielo de añil; los bosques que se desploman en majestuosos ademán, de las cumbres hasta los profundos valles; las enormes montañas de caótica contextura, en cuyos pliegos de desolada vegetación, los rebaños parecen innúmeros copos de nieve deambulando con el viento. Gústale escuchar en la dulce quietud del crepúsculo evanescente el melancólico trío de las finas esquilas de estos rebaños, la melopea del caramillo del pastor y la cantinela del río que salta entre las peñas cercanas.

Y cuando la obscuridad cae encima la tierra en el nocturno abrazo y salen las estrellas a señalar las rutas del infinito, nuestro personaje, guiado

por las luces y las fumarolas de los apriscos, se acerca a pedir un lugar entre la honrada simplicidad de los pastores. (Sin pensar ni un momento en aprovechar esta ocasión, para emular la quirotada de hacer ostentación de sus modernos y superiores conocimientos.) Aprende de estos hombres rudos las viejas ciencias de conocer las plantas y los animales, los astrós y los vientos, y hasta aprende a adorar en todo momento a Dios sin tener en cuenta la presencia de los demás.

Es durante la noche que ve brillar, lejána, la estrella rutilante que le señala la meta de su camino, el final del viaje de todos los personajes del "pessebre". Está ansioso por llegar. Duerme poco, y de buena mañana, antes de la aurora, ya emprende la caminata. Aún parece brillar la noctámbula luna en el firmamento, y a su resplandor fosfórico atraviesa los bosques, tocados de escarcha y de nieve, que son pura maravilla de cresterías. Lleno de gozo por la contemplación de tanta belleza, asoma en sus labios una entonación de salmos a media voz...

Están apuntando las pálidas luces de la aurora, y antes no se desvanezca la estrella de Oriente fija bien en los ojos su dirección, puesto que allá está la cima que hay que atender en la jornada que empieza, el pico culminante en cuyo "clain" es preciso que conste su nombre y su esfuerzo.

\* \* \*

No importa que al nuevo día uno despierte de su sueño —si a este divagar nos viene el tildarlo así—, y con el desvanecerse la ilusión, los caminos del "pessebre" vengan pequeños a nuestro calzado. El brillo de la estrella procede del interior de cada cual, pero que se mantenga encendida como el primer día depende de este esfuerzo ascensional, comparable al esfuerzo a que nos obliga nuestro deporte.

Quedémonos este año cerca del hogar y cerca del "pessebre". Debemos quedarnos, para oír en la medianoche las palabras angélicas: "Gloria a Dios en las alturas...", mezclándose con los cantos del pueblo y el eco de las campanas. Y dediquemos nuestra emoción y nuestro recuerdo para todos los hombres de buena voluntad que no tendrán la paz prometida, y en lugar de los himnos y los cánticos de antaño, tendrán que escuchar aún el cruel villancico de los cañonazos.

AS DE GUÍA

## **ESQUIADOR:**

MUCHAS SON LAS PRUEBAS QUE FIGURAN EN EL CALENDARIO DE LA FEDERACIÓN PARA ESTA TEMPORADA. ENTRÉNATE DEBIDAMENTE PARA QUE NUESTRO EQUIPO OCUPE UN LUGAR DESTACADO EN LAS CLASIFICACIONES

# EL EXCURSIONISMO

¡Qué deporte más bello es el excursionismo! El nos une a todos, nos hace sentir más amigos, y por su mediación disfrutamos juntos de la belleza de la montaña. Es el deporte de conjunto más excelente, pues en él convivis no solamente unos minutos sabidos de antemano, sino horas y días enteros, en franca compenetración, todos los que formáis parte de la "colla" excursionista.

El continuado caminar por la montaña da a nuestros cuerpos salud y resistencia y nos alegra el espíritu con la visión de las maravillosas películas de colores que se van desarrollando ante nuestros ojos. Es tan agradable el pasear entre el bosque, vienen al pensamiento tan buenas ideas y se rememoran tantas cosas queridas, que uno desearía que aquel momento no tuviera que romperse, llegando inoportunamente a la vista de la ciudad.

Dentro del excursionismo todos caben: el que es detallista, que gusta de ver, conocer y admirar las pequeñas florecillas, el mundo de animales diminutos que corren por todas partes, la suave paz de un rincón perdido en la inmensidad del bosque, el crecer de las plantas y el cantar de los pájaros; el que tiene espíritu de grandes empresas, el que es volador de amplios espacios y gusta de los soberbios paisajes admirados desde la altitud de los picos, de las grandes montañas, de las paredes vertiginosas y de los precipicios atrayentes.

Tiene tantas ramas el excursionismo y todas cantan tan alto sus glorias que el que ha salido algunas veces de excursión con agradable compañía, o no puede dejar de recordarlo siempre agradablemente o se convierte en un nuevo excursionista. Varias veces me he encontrado con personas de edad ya algo madura que, después de haberles contado cómo me gusta la montaña, me dicen con un brillo intenso en los ojos: "¡Oh, a mí también me gustó!" He estado algunas veces a La Mola y fui una vez a Montserrat a pie." Y me cuentan entusiasmados, recordándolos perfectamente, hasta los más ínfimos detalles de cómo transcurrió la excursión. Lástima que ahora ya no pueden ir, ahora que se dan cuenta de lo que les había y habría gustado.

\* \* \*

Yo he practicado algo todas las especialidades del excursionismo y mi mayor deseo sería disfrutar una larga vida en posesión de todas las facultades, para seguir admirando la montaña en todas sus manifestaciones.

He sentido bajo mis botas la firmeza de la tierra, de esta tierra tan maravillosa que siempre está atenta a nuestros deseos de belleza y los satisface con las espléndidas galas con que se viste. He subido costosas pendientes, mochila a la espalda, respiración acompasada, escuchando los fuertes latidos del corazón que se afana en hacer correr alegremente la sangre por las venas, y aspirando a pleno pulmón el oxígeno necesario a los músculos para su trabajo, entrándome a raudales vida y bálsamo de árboles y plantas por la nariz anhelante de aire puro. Me he dormido en la apacible quietud del bosque en otoño, guardándome el sueño esta infinidad de pequeñas lucecitas colgadas en el negro manto de la noche...

\* \* \*

Son tantas las emociones recibidas, tantos los recuerdos grabados en la mente, que no es rara la vez que una palabra o un fragmento de conversa-

ción oídas al azar, desaten la trabazón que los retiene y sueño en cosas vividas.

Y veo unas tiendas de campamento entre árboles; delante de ellas, un riachuelo; detrás, una alta montaña; vamos y venimos de excursión y siempre las encontramos que nos reciben con agrado. Por las noches, después de unas canciones en torno al fuego de campamento, vamos a dormir, no pudiendo conciliar el sueño hasta haber pensado en tus ideas e ilusiones, en las vidas de tus compañeros de tienda, en lo mucho que les aprecias, en las emociones del día, y en el recuerdo de los seres queridos y del hogar.

O recuerdo aquel caminar por los glaciares, metódico, seguido, vigilante, sintiendo la caricia del sol en toda la piel, de este sol que acaricia, quema y curte, pensando en las posibles grietas ocultas bajo la capa de nieve, hasta conseguir una cima que por su altitud te pone por encima de los otros hombres y más cerca del cielo. ¡Qué magnífico espectáculo se ofrece a los ojos del que ha tenido la felicidad de llegar allí! Por todas partes montañas sobre montañas, negros lagos en competición con hermosos estanques azules, trozos de roca vestidos con el abrigo blanco de las fiestas; hasta donde llega la mirada se ofrecen panoramas que hacen estremecer el alma de puro gozo. Y surgiendo aquí y allí, siluetas conocidas que te recuerdan otras emociones parecidas. ¡Oh, allí también he estado! ¡Oh, aquel pico debe ser tal! ¡Oh, en aquel pico es donde recibí mi bautismo de los tres mil! Buena recompensa para un trabajo fuerte como ha sido la subida.

Con un ligero escalofrío a flor de piel, viene a mi memoria todo lo que se siente cuando en medio de una pared, puntas de pies y puntas de dedos trabajosamente adheridos a cualquier insignificancia de la roca, separas algo el cuerpo de ésta y miras por entre las piernas abajo y ves que los abetos parecen pequeñas matas de romero y el torrente semeja un plateado cabello entre granos de arena... Aquí es donde aprecias en lo justo el gran amor que sientes por tu compañero, este ser con el que te une una delgada cuerda de cintura a cintura, y que cuando guardas tu vida, son dos vidas las que vigilas. Aquí es donde conoces la casi irresistible atracción que ejercen los abismos, esta llamada que te dirigen, que hace pensar en ellos con una especie de voluptuosidad; sólo aflojando la tensión de las manos iniciarías un vuelo emocionante, majestuoso... Pero, ¡no!, atención redoblada, energía, voluntad, amor a la vida, y pasa el momento y pronto llegas a la meta. Decíame un amigo querido, gran figura nacional en la escalada, que el escalador es la persona que más apego tiene a la vida, pues nada se quiere tanto como una cosa que has estado a punto de perderla.

Entre los mejores momentos que he pasado en mi vida, ocupan lugar destacado aquellos en que cabalgando sobre delgados y frágiles esquís, he sentido la tentación de la velocidad, resbalando sobre la blanca alfombra y deseando correr más y más, hasta el fondo del valle. Es tan formidablemente entusiasmadora la práctica del esquí, que pocas personas que la han empezado alguna vez la hayan dejado después olvidada. Aquellos recuerdos de los días de aprendizaje, de las mil y una caídas en las posturas más inverosímiles, del magullamiento general, son cosas sin importancia en comparación con el resultado conseguido. Ahora puedes atreverte a creer real aquello de "Esquís als peus són ales..."; primero la subida, lenta, metódica, rítmica; después la bajada, bella, bellísima, a velocidad insospechada, de furia de vendaval, teniendo justo tiempo de prever los obstáculos al mismo tiempo que ya tienes que sortearlos, bajada rápida que te conduce en pocos minutos a la parte baja, de donde has tardado a lo mejor horas en subir. Una de ellas recuerdo,

la mejor, o la peor, que he hecho. Me deslicé a todo correr por fuerte pendiente; en las orejas silbaba el aire, la nariz se ahogaba con la excesiva cantidad de él, el cuerpo inclinado adelante, las piernas tensas, la voluntad y los nervios firmes, los músculos a todo trabajar, y los ojos abiertos del asombro de ver huir la nieve tan vertiginosamente bajo los esquís... Y así bastantes minutos hasta llegar al fondo del torrente, exhausto, jadeante, tembloroso. Solamente dos o tres caídas, sobre un mullido lecho de nieve polvo. Y los esquiadores medianos seguramente tardan mucho menos en el mismo trayecto.

Y cuando vas de paseo por entre el bosque, después de nevada reciente, los árboles vestidos de blanco se te antojan seres sensibles que no se mueven para no hacer caer esta capa florida con que el cielo les ha querido obsequiar. Si vas solo y estás quieto se oye una sinfonía de tenues sonos, de músicas suaves, de susurros de viento y de murmullos de hojas, hasta que llegas a sentir este palpitante del bosque nevado bajo el blanco silencio que lo envuelve todo...

. . .

En verano, excursiones por doquier. Visiones de montaña, de llano y de mar; ambientes con olor de cielo, de tierra y de agua; paisajes, gentes, viviendas, costumbres, vestuarios, de todas clases y en abigarrado conjunto. Y el balance de cada año arroja un saldo favorable de nuevos conocimientos de geografía, lingüística, historia, arte y cultura general; y un gran número de emociones sueltas, de recuerdos momentáneos: un rato de natación en un lago azul celeste medio helado; aquella noche deliciosamente sonora de truenos ensordecedores y relámpagos cegadores, en la más exacta interpretación de una violenta tempestad auténtica; aquel paseo por el bosque salvaje, donde los árboles mueren cuando se cansan de ser viejos; aquel conejo que en día de gran calma casi vino a jugar a tus mismos pies; exploraciones de cuevas y avencs llenos de misterio y oscuridad; un inolvidable atardecer de Jueves Santo; el aroma intenso de las flores y plantas en su despertar primaveral; un rato de contemplación del hacerse y deshacerse el arco iris en una tenue cascada; y aquellas zambullidas en pequeñas calas de agua purísima, que refleja fielmente la gama de verdes que le ceden las plantas que le forman encantador marco...

. . .

Tantos goces proporciona el excursionismo que casi él solo podría llenar una vida durante muchos años. Los que lo cultivamos, puede darse el caso que en ciudad discutamos y nos peleemos por cosas materiales, pero al hallarnos en una cima, nos sentimos tan fraternalmente unidos que nos parece imposible olvidarnos nunca. Estoy seguro que si pudiera coger por la mano a todas las personas medianamente cultas, espirituales y sensibles y acompañarlas a admirar tantas bellezas como contiene la montaña, se declararían convencidas y entusiasmadas.

El practicar el excursionismo no es un vicio para gastar el domingo, como ir al café, al cine o al fútbol, por inercia; es ver, sentir y admirar todo lo bello que nos ofrece la Naturaleza. Amigos, venid con nosotros, que os queremos recibir con los brazos abiertos; os enseñaremos a encontrar temas para admirar, pintar, fotografiar, recordar, soñar y querer.

JUAN PRUNÉS

HOJA DE AFEITAR

MARAVILLA

SUPERIOR A TODAS  
MEJOR QUE NINGUNA

# ALMACENE ALEMANE S

LA CASA QUE VENDE MÁS BARATO DE BARCELONA

**DEPORTE**  
**DE NIEVE**

Esquí,	desde	141'—	ptas.
Bastones,		74'—	"
Fijaciones		51'—	"
Zapatos esquí		220'—	"
Anorachs imper.		98'—	"
Nikis		90'—	"
Guantes punto noruego		35'—	"
manoplas		25'50	"
Calcetines lana		6'15	"
Mochilas «Bergans»		88'—	"
corrientes		18'—	"
Lentes nieve		4'—	"
Bolsas de lado		18'—	"
Tapa-orejas punto		12'—	"

Ceras sólidas y líquidas de todas las marcas  
Artículos para todos los deportes

# SECCIONES DE ALTA MONTAÑA Y ESQUÍ

## SALÓN DE ESQUÍ Y MONTAÑA 1944

DEL 16 ENERO

AL 1.º FEBRERO

HORAS DE VISITA:

DÍAS FESTIVOS, DE 12 A 1 $\frac{1}{2}$  Y DE 7 A 9

DÍAS LABORABLES, DE 7 A 9

# ACTOS A EFECTUAR

16 ENERO

**Inauguración del I Salón de Esquí y Montaña**

16 ENERO

**Excursión al Montgrós de Montserrat**

Vocal: J. Prunés

23 ENERO

**Excursión a La Pineda, «Pou del Glaç», Torrota Ubach,  
y «Foradades»**

Vocal: S. Martí

22, 23, 24, 25, y 26 ENERO

**Prácticas de esquí en la Molina y en Rasos de Peguera**

4 FEBRERO

**Velada improvisada**

10 NOCHE

11 FEBRERO

**Velada musical**

10 NOCHE

13 FEBRERO

**Ascensión al Puigllansada**

Vocal: C. Altimira

18 FEBRERO

10 NOCHE

**Proyecciones comentadas de la excursión al Valle de Ordesa  
en verano de 1941**

20 FEBRERO

**Excursión a Can Torres, «Les Castellases», «Cova Roja», Canal de  
Cova Clara, Fuente Nova y Fuente del Senglar**

Vocal: J. Tintoré

27 FEBRERO

**Campamento a Can Bufí**

TODOS LOS DOMINGOS

**Prácticas de esquí en La Molina y Nuria**

NOTA: Cada viernes, reunión preparatoria para la excursión del domingo,  
dando detalles, presupuesto, itinerario, etc.

**CENTRO EXCURSIONISTA**

CALVO SOTELO, 37

**TARRASA**

Sr.

*Manuel Glosa*

*Servantes 157*