

QUADERNS DE VACANCES NOMÉS PER A ADULTS!



ÀNGELS NAVARRO

QUADERNS DE VACANCES NOMÉS PER A ADULTS!

MUNTANYA



ÀNGELS NAVARRO

© Àngels Navarro, 2016
Disseny i maquetació: Cristina Serrano
Il·lustració de coberta: Alma Larroca
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2016
Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-2097-6
Dipòsit legal: B. 9.244-2016
Imprès a: Liberdúplex

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Tots els drets reservats.

ABANS DE DECIDIR-TE PER UN DESTÍ DE MUNTANYA CONCRET, VOLS QUE T'AJUDEM A DESCOBRIR EXACTAMENT EL QUE T'AGRADA?

SÍ NO

- ☐ ☐ T'agrada l'alta muntanya per fer alpinisme?
- ☐ ☐ Prefereixes un poblet amb hotel rural amb encant?
- ☐ ☐ T'agraden les rutes verdes en bicicleta?
- ☐ ☐ Vols decidir-te per un destí de turisme rural gastronòmic?
- ☐ ☐ O prefereixes un hotel amb spa amb tractaments per al *body*?
- ☐ ☐ T'agrada fer acampada lliure en un prat verd a prop d'un riu?
- ☐ ☐ Escolliries una ruta històrica plena de visites turístiques i museus?
- ☐ ☐ Si no has anat mai amb una autocaravana, t'agradaria anar-hi?
- ☐ ☐ Unes vacances fent esports d'aventura, et farien gràcia?
- ☐ ☐ Plantar la tenda en un càmping et semblaria una bona idea?
- ☐ ☐ T'atreviries amb una ruta caminant i amb motxilla?
- ☐ ☐ Et decidiries per una zona on poguessis collir bolets i buscar cargols?
- ☐ ☐ T'agradaria visitar una zona vinícola amb cates a les bodegues?
- ☐ ☐ Veuries bé fer un retir espiritual en un monestir perdut?
- ☐ ☐ T'agrada canviar de país o prefereixes ser a prop de casa?
- ☐ ☐ Què et semblaria visitar un parc natural per contemplar la natura i veure animals?
- ☐ ☐ Els balnearis, t'agraden per passar-hi unes vacances?
- ☐ ☐ Voldries instal·lar-te en un poblet d'interior i anar de festa major en festa major?
- ☐ ☐ T'agrada agafar el cotxe i circular per carreteres de muntanya escoltant òpera?
- ☐ ☐ Llogar una casa de turisme rural amb un grup d'amics i els fills de tots, què et semblaria?

LES VACANCES I LA
NATURA SÓN UN MOMENT
I UN LLOC IDEALS PER LLEGIR.

◆ Quants llibres t'has posat dins
l'equipatge? T'agrada llegir?
Saps aparellar els títols dels llibres
de la columna de l'esquerra amb els
noms dels autors? Quins d'aquests
llibres has llegit?

CENT ANYS DE SOLITUD
EL SENYOR DELS ANELLS
UN MÓN FELIÇ
CRIM I CÀSTIG
ULISSES
EL RETRAT DE DORIAN GRAY
EL PETIT PRÍNCIP
EL PROCÉS
HAMLET
MOBY DICK
ELS PILARS DE LA TERRA
GUERRA I PAU
EL NOM DE LA ROSA
L'ESTRANGER
EL VELL I LA MAR
1984
MEMÒRIES D'ADRIÀ
JUSTINE
LA DIVINA COMÈDIA
A LA RECERCA DEL TEMPS PERDUT
ELS MISERABLES

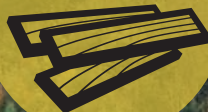
William Shakespeare
Lawrence Durrell
Umberto Eco
J.R.R. Tolkien
Ken Follet
Dante
Herman Melville
Marguerite Yourcenar
Marcel Proust
Victor Hugo
Gabriel García Márquez
Aldous Huxley
Fiodor Dostoievski
James Joyce
Oscar Wilde
Franz Kafka
Antoine de Saint-Exupéry
Ernest Hemingway
George Orwell
Albert Camus
Lev Tolstoi

◆ Pots comptar quants parells de botes de muntanya hi ha?
No totes estan aparellades. Saps dir quantes estan
desaparellades? I de les altes, de les de pluja, quantes en
veus? I finalment: quantes famílies formades per tres adults,
dos petits i un mitjà, podrien calçar-se les botes que hi ha en
aquest munt?



CUIDA ELS BOSCOS.
ELS SEUS BENEFICIS
SÓN IMMENSOS.

FUSTA



LLENYA



SURO



CARBÓ



RESINA



RECREACIÓ



GENEREN
BIODIVERSITAT



ACTIVITAT
BIOLÒGICA
DEL SÒL



**MITIGUEN EL
CANVI CLIMÀTIC**



AIGUA



FAUNA



PASTURA



**REGULEN
EL CLIMA**



FRUITS



MEL



BOLETS



**PLANTES
AROMÀTIQUES
I MEDICINALS**



Vols preparar unes vacances d'aventura?

A les pàgines següents hi trobaràs tot el necessari i tot el que has de saber. Diverteix-te i que no et passi res!

Si realment no ets dels que els agrada l'aventura, tot el que trobaràs en aquestes pàgines et pot servir per jugar amb els nens i simular un viatge ple de sorpreses i parany.

KIT DE SUPERVIVÈNCIA PER A CASOS EXTREMS

Si l'aventura és de debò, cal que preparis un kit de supervivència. És important que càpiga tot en una petita bossa, que et pots lligar a la corretja dels pantalons. Cal que portis:

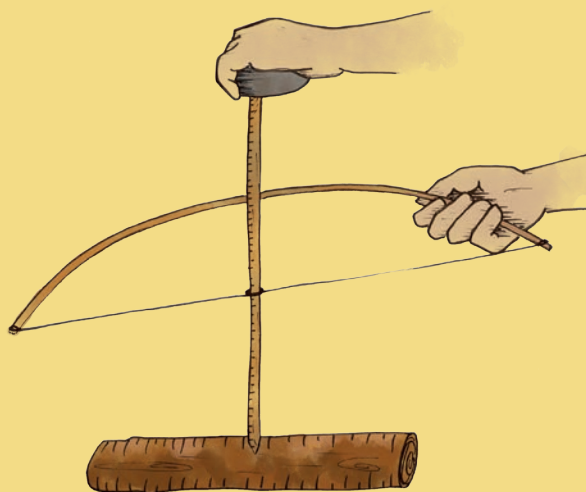
- Una manta isotèrmica. És una làmina fina de color platejat i daurat molt útil per tapar-vos.
- Una brúixola.
- Una llanterna petita, si pot ser que funcioni amb dinamo i no pas amb piles.
- Hams i fil de pescar.
- Uns 4 metres de cordill resistent.
- Una navalla petita.
- Tiretes, una bena, esparadrap i alcohol.
- Una agulla de cosir fina i una altra de forta amb fil.
- Encenedor i llumins dins un recipient impermeable o una pedra foguera (un fòsfor metàl·lic).
- Sucre, llet en pols, cafè i te.
- Beguda isotònica en pols per recuperar energies.
- Tabletes per purificar l'aigua.
- Menjar liofilitzat o farinetes de nadó.
- Un xiulet i un mirall per fer senyals d'emergència si necessites que et rescatin.
- Un parell de bengales perquè et localitzin, si et perds.
- Un parell de bosses d'escombraries grans.

◆ COM FER UNA FOGUERA

- El lloc on decideixis fer la foguera ha de ser totalment segur. Cal encendre-la lluny de les herbes i els arbres. Tenir un cubell d'aigua a prop serà una bona mesura de seguretat.
- Procura que el terra estigui pelat, sense verd, per no deixar marques de les brases.
- Has de tenir encenedor, llumins o pedra foguera. Si no tens res d'això, més endavant t'expliquem altres mètodes.
- Busca fulles seques, escorça, molsa, plomes, branques petites, perquè cremen amb facilitat (aquest material s'anomena esca).
- També has de tenir troncs més grans. Procura tenir-ne força per poder anar alimentant el foc.
- Fes un petit sot i envolta'l de pedres. És una bona manera de construir un tallafocs. Has d'assegurar-te que tens el foc sempre controlat.
- Posa una base de troncs no gaire gruixuts i al damunt fullaraca seca i branques petites.
- Quan ja tinguis brases, posa-hi a sobre tronquets i tres troncs de 15-16 cm d'ample en forma de trípod perquè el foc no s'ofegui.
- Controla que la barrera de pedres estigui bé i si cal reforça-la amb pedres més grans.

◆ ENCENDRE FOC SENSE ENCENADOR NI LLUMINS

- Una lupa, una lent de la càmera fotogràfica, els prismàtics, un tros de vidre, el vidre d'un rellotge o unes ulleres et serviran en els moments de sol. Busca escorça, esca o molsa seca i apunta el punt de llum cap a aquest material combustible.
- Un altre bon sistema és una pedra dura que desprengui guspires i un tros d'acer, que pot ser la fulla d'un ganivet. Si el colpeges amb la pedra, funcionarà. No t'oblidis de l'escorça o de material sec.
- Una manera molt aventurera d'encendre foc és fer servir un arc de rodament com el dels indis. Es pot construir l'arc amb una branca flexible i el cordó d'una bota, una motxilla, un anorac, etc. Consisteix a fer girar ràpidament una estaca de fusta entortolligada amb el fil de l'arc, amb la punta de l'estaca sobre un altre tros de fusta. Caldrà friccionar fins que surti fum.
- Un altre mètode és el de la serra, que consisteix a utilitzar una fusta tova o de bambú, amb la qual realitzarem un moviment de serrar, damunt una altra fusta dura o la closca d'un coco.
- Amb un tros de cordill o de roba i una branca de fusta tova i una pedra també pots fer foc, Recolza un extrem de la branca damunt la pedra, de tal manera que quedi inclinada. Passa el tros de roba o de cordill per sota la branca i subjecta-ho amb les dues mans i vés estirant d'un extrem i de l'altre per crear una fricció.



HI HA ALTRES MÈTODES QUE ES PODEN FER SERVIR, COM UTILITZAR UNA BATERIA, UNINT ELS POLS PER FER SORTIR GUSPIRES. O TAMBÉ AMB UN TROS DE GEL ES POT FER UNA LENT.