



SAP!

SEMPRE A PUNT

Index

Editorial

Llibre d'or Llops i Daines

Llibre d'or Ràngers i Guies

Llibre d'or Róvers

Llibre d'or dels coordinadors

Recepta per a cuinar en un campament amb èxit

Editorial

Ja tornem a estar aquí!!

Després d'un estiu molt intens on em rebut un munt d'imatges on tots vosaltres ens ensenyàveu on havíeu passat l'estiu i ens ensenyàveu els racons més macos que visitar sota el hashtag #45anys45racons, tornem a ser aquí.

Ens espera un any carregat d'activitats, excursions, dinàmiques, diversió i moltes altres coses. Per començar aquest és el curs de la celebració dels 45 anys de l'agrupament. Sí, ja ens fem grans. Ja des d'abans que el curs comencés els monitors ja hem estat preparant tot el llançament i ja tenim moltes ganes de poder començar els dissabes a treballar i jugar.

Pel que fa el Sap!, com cada any sortirà quatre cops aquest curs. El primer, aquest on trobareu el que van fer les diferents branques durant el campament al igual de com es va viure el campament des del punt de vista dels coordinadors i des de la cuina. Els altres tres sortiran al final de cada trimestre.

Recordeu que tothom pot participar del Sap! Enviant un escrit sobre el que vulgui a la nostra adreça sap@aech.cat i nosaltres el posarem en el següent número.

Esperem que entre tots fem més gran encara el Sap!

Ens anem veient durant l'any!

Andrés Antón

Servim!



Llibre d'or llops i daines

Aquest any per finalitzar el curs vam marxar de campaments a Montanui, el primer dia i després d'un llarg viatge amb autocar finalment vam arribar al prat i un cop dinats va començar el joc de normes, que serveix per establir les normes a seguir durant el campament i ens vam aprendre l'himne del campament. El següent dia i entre tots un altre cop vam realitzar les construccions, que als llops ens va tocar fer els estenedors i decorar el menjador i un cop finalitzat vam dinar. Per la tarda vam dur a terme la construcció del nostre racó, que es en el lloc on els llops fem les motivacions i revisions durant els 15 dies i després de sopar vam jugar al joc del far. El dia següent vam tenir una visita d'uns gnoms de Mognomui i vam tenir que anar per els voltants del poble a buscar un tros del mapa extraviat i abans de tornar al poble vam anar a fer un bany al riu. Després de sopar vam fer l'activitat conjunta 1 en la qual havíem d'aconseguir el Desxifrador 3000 per poder ajudar als gnoms. Un cop trobat el desxifrador com estàvem cansats de l'excursió vam marxar ràpid a les tendes. Abans de marxar d'excursió de 3 dies vam fer la pista americana on tothom va acabar molt net i la celebració que a través d'un petit joc i una reflexió vam parlar sobre les repercussions de les nostres accions a la natura. Després ja va arribar l'excursió de 3 dies, en la qual la primera nit vam dormir al poble de Fonchanina per al dia següent arribar fins les Bordes de Posinqueso i fer nit allà. La primera nit vam dormir amb tendes a un prat del costat del poble, després i abans d'anar a dormir els monitors van plantejar una activitat per a superar la por, teníem que anar caminant per la pista tot l'estol junt sense separar-nos i no teníem la lot. Al final tots juntets vam aconseguir arribar a les tendes on vam fer la revisió i a dormir. El segon dia ens despertem aviat recollim les tendes fem les motxilles i anem a esmorzar. Un cop esmorzat i amb les dents rentades ja estem preparats per enfilem la pista que ens portarà fins on dormirem avui. Després de molta estona de caminar vam arribar a les Bordes de Posinqueso i tindríem la sort de trobar un sostre per no mullar-nos i poder dinar tranquils. A la tarda un cop ja vam descansar va arribar l'hora dels consells i així fins l'hora de sopar. Tot seguit ja vam marxar a dormir, que demà teníem que desfer el camí d'aquest dos dies. Dilluns

després d'esmorzar, motxilles a l'esquena i poc a poc que el camí es llarg. Quan vam arribar a Fonchanina vam descansar una estona, ja que l'oriol es va torçar el turmell i l'Enric el venia a buscar. A la resta encara ens queda una bona estona de caminar, una mica més fàcil perquè gràcies a l'enric que se'n va emportar les tendes amb la furgó. Finalment vam parar a Ribera a dinar i fer un bany al riu i a l'hora d'esmorzar ja tornàvem a estar al campament Després de dutxar-nos i endreçar les tendes va arribar l'hora d'anar a sopar. En acabar el servei vam fer un joc per saber qui serien a l'endemà els monitors. Dimarts és el dia de l'autogestió, és el dia en el que tres companys van ser els monitors i van preparar la bugada l'activitat del dia, i aquí es van produir diverses situacions que alhora de fer la revisió vam debatre, ja que els companys que havien estat monitors no van acabar del tots satisfet amb algunes actituds de l'estol. Abans de marxar a dormir vam fer LA nit de les estrelles on els monitors ens van explicar algunes constel·lacions i curiositats de les estrelles. Al següent dia vam fer el joc de 12 hores en el qual vam tenir que ajudar als llops i a la Mare Natura a fer fora al caçador que feia la vida impossible dels llops. Després de guanyar-nos la confiança dels llops i la Mare Natura ens van preparar per a la batalla final contra el caçador i vam aconseguir que marxés. El següent dia vam fer els tallers de record i la carta. Divendres es una de les nits més esperades del campament ja que hi ha la nit de por, aquest any els rangers ens van tornar a fer un túnel molt terrorífic tot i que tothom va passar sense cap inconvenient. I arriba dissabte últim dia casi avui toca el cluedo per descobrir qui a enverinat a la secretaria del alcalde i després de dinar el judici final on els Badgnoms seran jutjats per les seves bromes. Quan acaba arriben pios i ròver si anem a sopar. Després de sopar vam fer el foc de camp i l'última revisió.

Estol LI/D A.E.CH



Llibre d'or rangers guies

Aquest any ens ha tocat anar ben lluny de campaments, després de 4 hores a l'autocar casi sense parar, per fi arribem al campament, a Montanui!!

Aquest any vam anar a un prat molt guai un prat gran i verd, però amb poca ombra, gràcies que tenim el nostre gran menjador que ens proporcionava ombra a les hores de més sol.

El primer dia després de menjar ens va tocar fer feina, teníem que muntar les tendes on dormiríem els quinze dies. En vàrem organitzar d'allò més be, encara que com sempre teníem alguns problemes tècnics amb els pals ja que alguns no encaixaven.

Després de muntar les tendes vam jugar al joc de normes amb la resta de branques, un joc molt important del campament per començar amb bon peu. Seguidament ens van ensenyar l'himne d'enguany i a l'hora de baixar banderes el vam poder posar en pràctica, encara que desafinàvem una mica i no sabíem la lletra, vàrem cantar amb moltes forces.

Recordem tots els àpats i el moment de venir la taula, que amb els monitors tant esbogerrats que teníem ens ho passàvem d'allò més be!

Pel matí a les 8.00 ja tocaven diana, els monitors ens venien a despertar amb molta energia...nosaltres no sabíem d'on la treien, sobretot els últims dies.

Durant el dia vam fer les típiques construccions de cada any, però que són necessàries: camp de voleï, flor de llis, papareres, estenedors...

Ja som al tercer dia i ja toca anar d'excursió, així que després d'esmorzar, fer la motxilla i posar-se a caminar. Anàvem direcció a una petita ermita que estava a sobre del campament on vàrem poder gaudir d'unes magnifiques vistes del Turbón i tota la seva serralada. Al migdia menjàrem i cap a baix, alguns fent el cabra i baixant corrents i altres més amb la calma parlant entre ells.

Els dies següents un munt d'activitats la mar de xules vàrem fer tant la tropa com amb tot l'agrupament. Un magnífic furor, un mini taller d'orientació, pista americana i molts més!

El divendres tocava fer motxilles per preparar-nos la ruta de 4 dies.

En principi hem fet bé la motxilla, la repartició del menjar i de feines, revisió de tendes i tot allò que calgués. Així que, estàvem preparats per marxar.

Dissabte ens anàrem ben d'hora del campament direcció Posinqueso, agafàrem un bon ritme d'anada ja que al migdia ja arribàvem al punt proposat.

El següent dia pujàrem fins un petit llac del Besibe on de camí ens trobàrem un munt de cavalls i vaques que teníem que anar esquivant com podíem. La pujada va ser dura però al final vàrem aconseguir el nostre objectiu. De baixada la pluja i la pedra ens van enganxar, però uns pastors molt amables en van oferir una petita borda per poder-nos aixoplugar. Al matí següent, pujarem el Pic de Menada, camí complicat i tot de pujada i com no ens vàrem trobar a les nostres amigues vaques altre vegada. Tot i això el vàrem poder fer amb èxit i amb les cames que ens feien figa, per fir ens trèiem l'espina de fer el nostre primer pic tots plegats!

Al matí següent, Raids, un dels moments més grans d'un campaments per als Ràngers un moment per pensar i reflexionar individualment. I per la tarda moment de posar-se a pensar amb la nostra operació, aquest any un altre cop un magnífic túnel del terror per a monitors i escoltes de les branques més petites.

En general, aquest campament ha sigut un bon campament. Per alguns de nosaltres, l'últim any serà recordat especialment, i pels que entrem a primer, aquest any ha estat un campament per tantejar el terreny i l'any següent gaudir al màxim!!

Tropa Rànger

Sempre a punt!!

Montanui 2014

Llibre d'or r vers

Aquest any comen avem la ruta amb molta il·lusió i molt d'hora. El primer dia ja vam haver de matinar per poder agafar el bus de línia que ens portaria fins a Pont de Suert on vam recollir el nostre conseller i vam seguir fins el refugi de Conangles. Un cop all  ja s  que vam començar a caminar. El primer dia va ser bastant suau, havíem de pujar per un camí enmig del bosc des de la carretera fins els llacs d'Angl s. Pel camí vam dinar i a mitja tarda vam estar a dalt, n ens esperava un espectacular refugi no guardat on podríem passar la nit. Però abans de pensar en dormir uns quants ens vam banyar als llacs, ja que el dia acompanyava. El segon dia ja era un dia més llarg, ens vam aixecar ben d'hora, vam deixar enrere el refugi i vam començar a pujar fins el coll de Llauset, per després baixar uns metres i encarar la pujada forta de la jornada, el coll del Vallibierna que est  a 2700 metres. Des d'aquí es tenia unes molt bones vistes de la Vall del Vallibierna i de bona part dels Pirineus. La baixada fins l'Ib n alt de Vallibierna es va fer bé, tot i que el Sol ja començava a molestar. Arribats a l'Ib n vam dinar i ja ens vam preparar per passar all  la nit, el que quedava de dia es va fer llarg, ja que no hi havia cap ombra i el Sol escalfava d'all  més.

El dia següent era un dia llarg i feixuc, en el que havíem de fer cim i després baixar m s de 2000 metres per arribar al càmping. Vam iniciar l'ascens amb ganes i un bon ritme, per poder arribar al cim a les 8:30. All  ens vam fer les fotos de rigor i ens vam dirigir a creuar el Pas del Cavall, un pas bastant aeri que connecta el Vallibierna amb el Culebras. Tots el vam passar i vam coronar el Culebras. Ara tocava baixar el que havíem pujat i arribar a l'Ib n on havíem dormit, recollir la tenda i seguir baixant, sense pressa, fins al refugi de Corones primer. All  vam dinar i vam esperar a que les hores de m s insolació passessin per continuar el descens per pista fins al Càmping Aneto, on ja vam plantar tendes per passar dos nits. El primer dia al càmping, va servir per descansar, anar a comprar menjar i alguna coseta de material que necess vem, també ens va servir per veure com estàvem després de la primera part de la ruta.

Al dia següent vam marxar del càmping per fer el Perdiguero, tot i que aquell dia només f iem l'aproximació fins el prat del Perdiguero. L'ascens fins all  el vam fer per la vall d'Est s al principi i després per un camí boscós que pujava m s abruptament. En

menys de tres hores ja estàvem a destí. El dia que quedava el vam passar prenent el Sol i admirant els paisatges que se'ns oferien, el dia era bo fins que a la nit ens va caure un tempesta a sobre i ens va impedir fer cim al dia següent, així que ens vam aixecar més tard, vam recollir i vam tornar al càmping sabent que a la muntanya aquestes coses poden passar. La resta del dia el vam passar a la piscina i descansant, esperant a un membre del clan que arribava aquell mateix dia. Aquell dia i el següent al càmping, van estar caient fort ruixats, però per sort hi havia sales on poder estar secs i passar el dia.

El següent dia ens vam tornar a posar en marxa, vam agafar un bus que ens va deixar al Vado del Hospital i d'allà vam fer l'ascens fins els Ibons d'Alba, un lloc molt maco on ens vam banyar i vam passar la tarda i la nit, alguns fent bivac. Un cop ja desperts, ens vam posar en camí per pujar el Pic d'Alba, tota la primera part no es va fer llarga, fins arribar al coll, des d'allà començava una pujada molt més abrupta, a vegades s'havia de grimpar, i per un camí no massa ben senyalitzat, tot i això vam fer cim. La baixada ja va costar una mica més, ja que vam agafar el camí que ens havia de portar al refugi de la Renclusa primer per seguir baixant fins el forat d'Aigualluts. La primera part d'aquesta baixada tenia la seva complicació a causa de que encara hi havia neu en alguns trams, tot i això vam poder baixar i a l'hora de dinar ja estàvem davant el refugi, ja només ens faltava seguir baixant per arribar a Aigualluts on vam passar la nit.

Ja ens apropàvem al final de la ruta, ens quedava l'últim cim per pujar, el Mulleres. Ben aviat ens vam posar en camí i després de travessar gel i neu vam fer cim a una bona hora. Per baixar, igual que el dia anterior vam haver de passar clapes de neu i gel, i hi va haver alguna caiguda, però ningú no va prendre mal i vam arribar tots bé fins al refugi de Mulleres.

Estàvem ja a l'últim dia en que hauríem de caminar, la jornada consistia en acabar el descens de la vall fins a la sortida del túnel de Viella. Des d'on seguiríem la carretera fins la parada del bus del refugi de Conangles, on havíem començat ja feia uns quants dies. Només arribar a la parada del bus va començar a ploure, però el bus va arribar puntual i vam arribar al càmping on ja ens esperaven els pioners. El dia i mig que vam

passar allà el vam utilitzar per revisar la ruta i parlar del que volíem per l'any vinent, ja que se'ns va unir la part del clan que faltava i que no havia pogut estar durant la ruta.

Després dels dies de càmping tocava anar al campament, on vam arribar després de berenar i vam participar de les activitats programades per nosaltres.

L'últim dia va ser el de retrobament amb els pares i el de donar un cop de mà a l'hora de desmuntar tot el campament. Això s'acabava fins el curs següent.

Clan de Róvers

Servim!

Llibre d'or dels coordinadors

Aquest any l'AECH per finalitzar el curs vam marxar de campaments del 14 fins al 27 de juliol a Montanuy. A diferència del passat campament aquest any hem gaudit de molt bon temps i només va ploure tres o quatre cops, això ens va permetre dur a terme totes les activitats que portàvem preparades.

El primer dia, just després de dinar ja vam començar amb el joc de normes, que ens serveix per a posar les normes que haurem de respectar tots per al bon funcionament del campament, entre tots i a través de diferents proves vam establir les normes de les diferents estructures o espais del prat. Aquest any vam tindre que ajudar als habitants de Mognomui, un petit poblat de gnoms que es trobava als voltants del prat, per evitar que el seu poble acabes transformat en un deixalleria. Durant la primera setmana vam aprofitar l'excursió d'un dia per intentar trobar el mapa que amagava l'alcalde. Abans d'acabar la setmana realitzar la pista americana on tant els escoltes com els monitors van acabar molt nets.

Durant la segona setmana es van realitzar les excursions de pernocta fora el campament, castors varen anar al poble de Fonchanina, Llops a les Bordes de Posinqueso i Ràngers van anar als voltants del Basibé i van fer el pic de Menada. I ja els últims dies vam realitzar els jocs de 6 ,8 i 12 hores, els "Yes we camp", les olimpíades, el cluedo i el judici final on els dolents van rebre el seu càstig. I per acabar el 27 van arribar els pares i després de la celebració i del dinar vam realitzar l'entrega d'insígnies i per acabar l'hora dels adéus i les fotos d'agrupament i per branques. Tots vam acabar els campaments molt contents per el resultat obtingut i amb ganes de que arribi el següent.

Eduard Gonzalez i Guille Balongo

Coordinadors Montanuy 2014

Recepta per a cuinar en un campament amb èxit.

Queden pocs dies per a començar els campaments i l'Enric , la Montse, en Carlos i la Marta comencen a enllestir els últims preparatius per anar cap a Montanuí '14. Us deixem aquí la nostra recepta màgica per si mai us animeu ;)

Ingredients:

Una cançó de l'Arguiñano

Dos congeladors ben plens

Una bona compra al Makro

Una delicatessen d'intendent amb furgoneta

Tres cuiners gourmet

Escapades express

Unes Voll Dams/estrelles fresquetes

Unes quantes endevinalles

Un dominó

Un rellotge

Una bona dosi de bon humor i riures constants.

Preparació

Primer de tot: mans ben netes, cabell recollit, davantal posat i apa! a cantar... Qué gustito que placer andar en la cocina. Qué gozada al pensar en lo que viene después. Mira que hay que comer bien y todos los días, es una alegría aprende a cocinar... Fins sentir un cuak-cuak.

La senyal del cuak cuak és inequívoca per a saber que comença el dia. Obre els cartons de llet i sobretot, vigila que no et vessin. Acompanya-ho amb nocilla, galetes, cereals i melmelada. Un cop llest es pot tocar la primera campana.

Cuiners: aprofiteu aquest moment per a canviar-vos de roba ja que la temperatura de la cuina pujarà ràpidament i canviarà uns 20 graus. Intendent: és l'hora d'anar a buscar el pa, aigua ben fresqueta i el menjar fresc, ah! I no et deixis l'ingredient màgic! Bon viatge!

Un cop passada la primera fase és hora de començar a tallar cebes obrir pots, bullir aigua, fregir... és a dir, a fer el dinar. Sobretot! vé's mirant el rellotge, no sigui que se'ns passi l'hora.

Segona campana tocada! Deixa el berenar preparat i ... És hora de descansar una estona!! Aprofita per a llegir, anar al riu, descobrir nous camins, dutxar-te, fer uns dòminos, encreuats, desconnectar... són les claus per assolir amb èxit l'hora de sopar, tingues present però que just quan acabis seràs una delicatessen pels habitants volàtils del prat, pren les precaucions pertinents.

Un cop toquis per quarta vegada la campana hauràs assolit amb èxit el dia i més si et venen a felicitar. Vé's a dormir i descansa que a l'endemà i tornes carregat d'energia.

Suggeriments:

- Si veus que la despensa es va reduint no et preocupis és normal
- No t'oblidis de posar una endevinalla cada dia per a fer ballar el cap als teus comensals
- Si la ceba i tu no sou gaire amics és hora d'abandonar la recepta, si ho sou, ànims!
- Prepara't per a suar i quedar-te ple d'oli, aquest segon és un magnífic tractament per al cabell.
- Si don Mariano intenta esgarrar-vos el plat, preneu-vos-ho amb bon humor i ganes de treballar més
- El bon ambient i les bromes a la cuina són vitals!

El secret:

