



el nou cavall EXPRESS

BUTLLETÍ DE L'ASSOCIACIÓ DE MARXES A CAVALL DE CATALUNYA

Agost - Setembre 2022



AMAC.
Rambla Guipúscoa, 23-24, 4t.
08018 Barcelona.
Telèfon 667 717 979
www.amac.cat · info@amac.cat

EDITORIAL

Continuem amb l'onada de calor...

Aquesta onada de calor és amb diferència la més important que estem patint de tota la història a nivell mundial. Com ja comentava en l'edició anterior, és MOLT greu el tema del canvi climàtic, com ens està afectant i com encara hi ha persones que no fan res per intentar frenar-ho, què més mostres necessitem per veure que és real i que estem acabant amb el nostre planeta Terra? Penso que s'hauria de dir planeta Aigua ja que està format majoritàriament per aquesta (no sé on ho he sentit, però és cert!)

És horrorós veure les telenotícies, els grups de whatsapps, la premsa... tots parlen dels incendis que, només al nostre país, ja han cremat més de 80.000 hectàrees, causant morts humanes, animals, i deixant persones sense les seves llars... les imatges són terribles i esgarrioses...

Però un cop més vull destacar i quedar-me, com en l'anterior escrit, amb la part positiva, poca és cert, que puc destacar, que per a mi és molt però que molt important i ha sigut la SOLIDARITAT que estem demostrant els uns amb els altres. Veure com quan es necessita col·laboració per moure cavalls en risc pels incendis, siguin d'hípiques, particulars, centres de rescat, a prop o lluny... tots els socis, coneguts, desconeguts, amics de diferents comarques, inclús amb diferents pensaments, ideologies... **TOTHOM** ha respost amb rapidesa i s'ha ofert

en moments com aquests des del primer a l'últim, i cadascú dins de les seves possibilitats, a ajudara posar fora de perill els cavalls: els que tenen camions o remolcs particulars, en el transport, els que tenen molt espai, a acollir-ne un bon nombre, els que en tenen poc doncs només un parell i així fins que queda l'emergència resolta!

Impressionant, en aquest cas, com han funcionat les xarxes socials !!!!

Personalment, vull destacar l'orgullosa que m'he sentit de formar tanta solidaritat i unió en el món del cavall i sobretot de formar part d'aquesta Associació on, un cop més, emrecorda perquè m'hi vaig fer sòcia i perquè estic tan contenta de ser-ho.



Moltíssimes gràcies a tots per posar-ho tan fàcil, junts fem un gran equip. Bon estiu!

MAITE PUIG Presidenta

CALENDARI D'ACTIVITATS AMAC 2022

Mes	Dia	Activitat	Organitza
Setembre	17-18	Rocallaura (L'Urgell)	Toni Badia
Setembre	24-25	Ruta d'Autonomia	AMAC
Octubre	8-9	XXXIV Cavall de Ferro (Empordà)	Helena Descals
Oct/Nov.	29 a l'1	EQUITROBADA (Sant Julià de Vilatorrada)	FCH
Novembre	19-20	Les Guillerries-Boscós d'en Serrallonga	Esther Puig
Novembre	26	Assemblea General Socis	AMAC



EDICIÓ 2022

EQUITROBADA

SANT JULIÀ DE VILATORTA, comarca d'Osona. Recorda molt bé aquest nom, ja que és la població on celebrarem la 3^a edició de l'Equitrobada els dies 29, 30, 31 d'octubre i 1 de novembre.

En les pàgines d'aquest número de la revista Hipica Catalana, trobaràs el cartell i un escrit parlant de l'Equitrobada, per això en aquesta secció no repetirem el mateix contingut. Aquí us explicarem les rutes d'aproximació que s'han organitzat per poder arribar a Sant Julià de Vilatorça amb grup. Quedi clar que cadascú pot arribar de forma individual o en "petit comitè", organitzant el seu propi recorregut.

RUTA SUD

Organitzada per Ramon Saumell

Dimarts 25 d'octubre, sortida des del Penedès, direcció nord-est, fent nit a Olesa de Montserrat, Sentmenat, Sant Quirze Safaja i Hostalets de Balenyà, fins arribar a Sant Julià de Vilatorça, el diumenge 30 d'octubre cap a les 15:00h.

El dissabte 29 d'octubre es podran incorporar a la ruta la majoria de participants per emplenar les places disponibles. Si algú vol incorporar-se abans, que consulti la disponibilitat a l'organitzador.

Dissabte 29 d'octubre, sortida des de Sant Quirze de Safaja, a les 10 h. **Distància:** 30 km. **Dificultat:** mitjana-baixa. **Places:** 25. **Menjars:** Dinar pícnic, cadascú el seu. Sopar a la casa de colònies El Puig, final de l'etapa del dia. Si algú vol arribar divendres tarda/vespre, la mitja pensió surt a 55 euros. Ens donen la possibilitat de demanar pícnic per endur-se. Al mateix que la resta d'extres, a càrrec de qui ho demani. Diumenge 30 d'octubre, a les 9:00h, sortides de la casa Colònies "El Puig" d'Hostalets de Balenyà.



Les mateixes persones que hi hem fet nit, continuarem ruta el dia següent. **Distància:** 22 km. **Dificultat:** mitjana. **Menjars:** Dinar pícnic (ens el donen a la casa de colònies).

RUTA OEST

Organitzada per Nathalie de Seras i Carlos de Martí.

Dissabte 29 d'octubre, sortida des de Mas Galliners (Sant Jaume d'Alboquers-terme municipal de Sant Bartomeu del Grau), a les 10:00h. **Distància:** 28 km. **Dificultat:** mitjana. **Places:** 25. **Menjars:** Esmorzar abans de marxar, dinar pícnic (cadascú se l'ha de dur). Sopar a la casa de colònies "El Puig" (Hostalets de Balenyà).

Diumenge 30 d'octubre. Sortida a les 09:00h des de la casa de colònies "El Puig" d'Hostalets de Balenyà. Les mateixes persones que hi hem fet nit, continuarem ruta el dia següent.

Distància: 22 km. **Dificultat:** mitjana. **Menjars:** Dinar pícnic (ens el donen a la casa de colònies).

Recorregut: Sant Jaume d'Alboquers en direcció Santa Eulàlia de Riuprimer, Tona, Hostalets de Balenyà, Seva fins arribar a Sant Julià de Vilatorça el diumenge 30 d'octubre cap a les 15:00h.

RUTA NORD

Organitzada per Esteve Costa.

Dimarts dia 25 d'octubre, sortida des de Puigcerdà, passant per Castellar de N'Hug, Ripoll, Santa Maria de Besora, Roda de Ter i Sant Julià de Vilatorça.

Està previst que el dissabte 29, a Santa Maria de Besora, es puguin incorporar a la ruta la gent que ho desitgi.

Si algú vol incorporar-se abans, que consulti la disponibilitat a l'organitzador.

RUTA NORD-EST

Organitzada per Marta Picas i Francesc Llorà. Dissabte 29 d'octubre, sortida des de Les Planes d'Hostoles direcció l'Esquirol, Roda de Ter i Sant Julià de Vilatorça.

RUTA EST

Organitzada per Àlex Puig. Dissabte 29 d'octubre, sortida des d'Anglès direcció Sant Hilari Sacalm on es farà nit. L'endemà sortirem direcció Espinelves per arribar a Sant Julià de Vilatorça diumenge 30 d'octubre cap a les 15h.

Qui vulgui, es pot incorporar el divendres dia 28. Els cavalls dormiran en un tancat i l'organització subministra raïgua, pinso i fenc.

Per dormir hi hauran dues possibilitats: hotel dins d'Anglès o portar sac i dormir en un porxo. Sopar es podrà fer

en els restaurants del poble. Dissabte 29 d'octubre, sortida a les 10:00h des d' Anglès. **Distància:** 30 Km fins a Sant Hilari Sacalm. **Dificultat:** mitjana/baixa. **Places:** 25. **Menjars:** Dinar pícnic, cadascú el seu. Sopar a l'hotel on es dorm.

Diumenge 30 d'octubre. Sortida a les 09:00h de Sant Hilari Sacalm. Les mateixes persones que hi hem fet nit, continuarem ruta al dia següent. **Distància:** 25 km. **Dificultat:** mitjana. **Menjars:** Dinar pícnic (proporcionat per l'hotel).

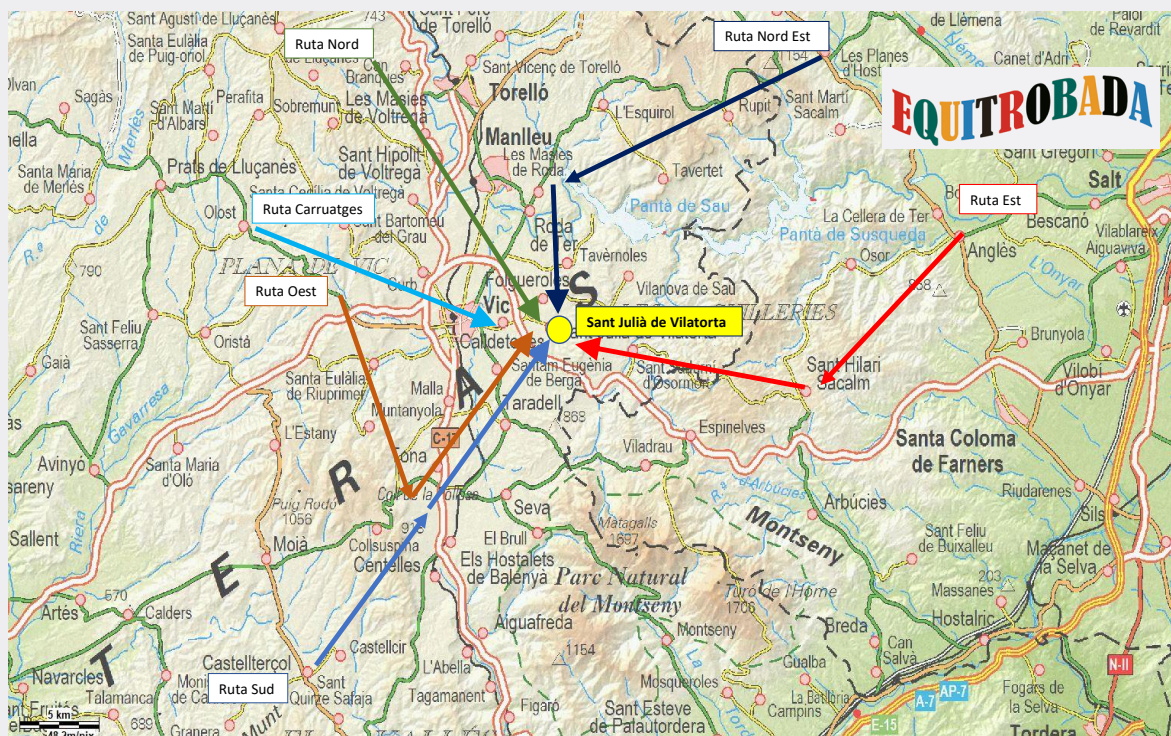
RUTA CARRUATGES

Organitzada per Antoni Montanyà.

Carruatges del Bages, del Lluçanès i d'Osona faran un recorregut de 2 dies per arribar fins a Sant Julià de Vilatorça el diumenge 30 d'octubre per la tarda.



Rutes organitzades d'aproximació



Si esteu interessats en apuntar-vos en alguna de les rutes d'aproximació que us hem explicat, cal que parleu amb l'organitzador. Trobareu els telèfons de contacte i més informació de l'Equitrobada a la web: www.equitrobada.cat

VOLTAR PER CATALUNYA

RUTA MONTSEC DE RÚBIES

La Noguera

En Miquel Camarasa, el cap de setmana del 21 i 22, ens va organitzar la sortida del mes de maig. Va coincidir en unes dates de molta calor, els informadors comentaven que feia molts anys que no es recordava temperatures tan elevades en aquesta època de l'any. Per sort, la casa de colònies on ens allotjàvem disposava d'una magnífica piscina on refrescar-nos i relaxar-nos.



Abans del foc

Ruta de dificultat baixa que, pràcticament en la seva totalitat, va discórrer per pistes amples i amb força visibilitat, això va permetre en algun moment poder fer algun galop que els cavalls agraien i els genets gaudien.

El fet que el trajecte fos de fàcil seguiment va fer que en algunes fases es formessin diferents grups dependent de la velocitat de cadascú, amb el que s'evitava anar tots agrupats i eludíem el tant desagradable problema dels "retrots".

Vàrem poder gaudir del paisatge, de les vistes, de l'entorn, vàrem visitar ermites amb història, restes de frescos llombards datats al segle XI, degustar formatges de la terra, formatges de cabra premiats i reconeguts a nivell internacional i tot això sense perdre mai de vista el Montsec

majestuós que ens va acompanyar durant tota la travessia.

El Montsec, altiu, sec, aspre, assedegat, territori dur, on la seva gent hi viu adaptant-se a les exigències del dia a dia, però a l'hora protector i bell, que enamora i que fa que en la mirada dels que hi viuen s'hi vegi una espurna d'orgull de pertànyer i la sort de poder-lo gaudir.

Agrair i reconèixer l'esforç, la dedicació i la feina feta pel Miquel, home obert i comunicatiu, amic dels seus amics, que ens va procurar una excursió a l'abast de tots, amb una logística que no va fallar en res, que va procurar que tots ens hi trobéssim a gust, com així va ser i que, a més, ens va obsequiar amb una samarreta que conservaré com a record d'aquest cap de setmana fantàstic que ens va permetre retrobar-nos genets i ca-

Fitxa:

RUTA MONTSEC DE RÚBIES

Comarca: La Noguera

Punt de sortida: Santa Maria de Meià, població pedania de Vilanova de Meià

Durada: 2 dies

Km totals: 29,88Km + 21,91Km

Allotjament: Casa de Colònies 973.415.104

Allotjament cavalls: no hi han instal·lacions específiques, però disposen d'espai suficient en parcel·les pròximes per tenir-los lligats.

Dificultat: baixa

Logística: En la ruta del primer dia, circular de 30 Km, no hi ha poblacions fins pràcticament el tram final del recorregut, pel que s'aconsella portar pícnic. El millor lloc per fer la parada és a l'ermita de la Mare de Déu del Puig, lloc amb ombra i font d'aigua fresca.

Pel camí, a partir de la meitat del trajecte, es troben dipòsits d'aigua que els pagesos utilitzen pel reg i on els cavall poden abeurar. En la ruta del segon dia, circular de 20 Km, es proposa menjar en arribar de la ruta, en el punt mig es passa pel nucli urbà de Clua, on els cavalls es poden refrescar en les fonts de la població.

Notes d'interès:

En la ruta del primer dia es recomana la visita al interior de l'església de Rúbies amb restes de pintures llombardes pròpies del segle XI. En la segona ruta es recomana fer una parada tècnica a la localitat de Clua per aprofitar i fer un tast dels fantàstics formatges de cabra reconeguts internacionalment.

valls, gaudir de la companyia i també d'aquesta afició que de ben segur ens alimenta l'ànima.

No puc pas acabar sense fer referència al desgraciat incendi que ha patit justament tota aquesta zona. 2.700ha han cremat i han desfigurat tot aquest nostre territori: Artesa de Segre, Baldomar, Clua. Per sort, no s'han patit danys personals, però va ser tant el risc que socis i companys de l'AMAC es van veure obligats a traslladar els seus cavalls a zones

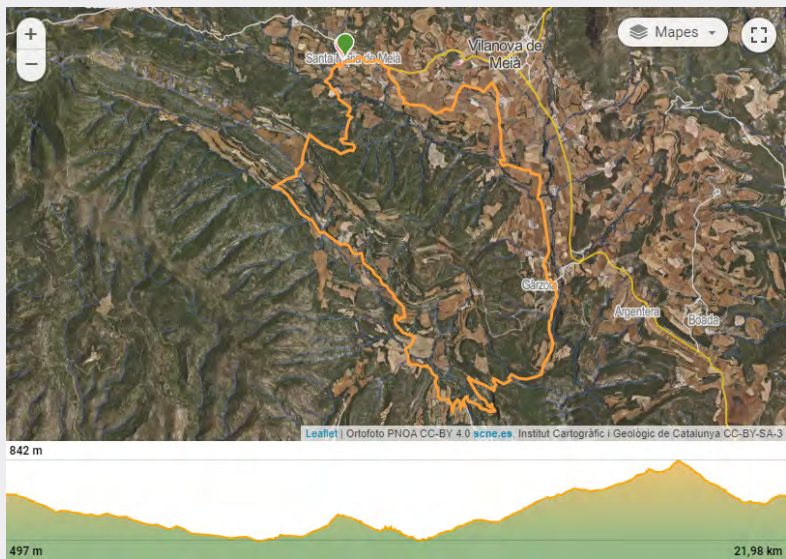
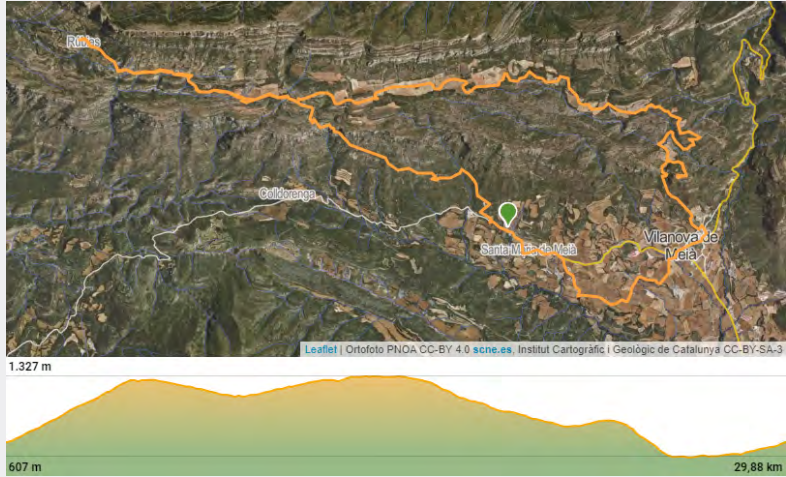
RUTA MONTSEC DE RÚBIES

La Noguera

més segures. Per als que vàreu gaudir d'aquesta ruta si la féssiu ara, lamentablement no la reconeixeríeu, especialment la del segon dia. Ara no ens queda més que esperar i que la natura ens retorni tot el que el foc ens ha pres. **Francesc Vilalta**



Després del pas del foc.



www.aniquehorsestuff.com



...tú tienda de equitación online
¡VISITANOS!



Calvet
animals i plantes

C/ Alemanya, 47 (Polígon Industrial) 08700 Igualada
Tel. 938 045 801 ☎ 640 214 268
✉ info@calvetanimalsiplantes.com
www.calvetanimalsiplantes.com

Busca'ns a
f t

Horari:
de dilluns a
divendres de 8 a 1 i de 4 a 8
Dissabte de 8 a 2, tarda tancat

- Pinsos i virutes
- Tot pel cavall i el genet
- Guarnicions per enganxe
- Tot tipus d'instal·lacions



VOLTAR PER CATALUNYA

RUTA VALL DEL TENES

Parc natural de Gallecs

DEL 10 AL 12 DE JUNY 2022



Punt de sortida: Pareds del Vallès des dels Camps de Can Muns (organitzador de la ruta) on deixarem aparcats els remolcs.

Durada: 2 dies (amb opció d'assistir-hi des de divendres nit)

Km totals: 27Km dissabte + 19Km diumenge

Allotjament: Casa Rural, Can Llaborer

situada a Santa Eulàlia de Ronçana.

Allotjament cavalls: Primera nit amb cordades o "paddocks" a Can Muns i la segona nit als camps de Can Llaborer. Donada la seva amplitud poden estar en semi-libertat o, si hi ha algun cavall conflictiu, pot fer-se alguna cordada.

Dificultat: baixa

Logística: Primer dia, sortirem des de Pareds en direcció al Riu Tenes, on començarem a seguir-ne el seucurs contra corrent. Passarem la població de Lliça de Vall i Lliça d'Amunt i Santa Eulàlia de Ronçana, sempre que es pugui pel passeig fluvial que, donada la seva frondositat, tindrem ombra tota i aigua tota l'estona. Travessa-



PASSIÓ PELS CAVALLS
www.pferde.cat

Botiga d'equipament per genets i cavalls
T/F 938 479 649, M. 617 324 118
Paseo Vitamenia, 2
08460 Sta. Mª de Palautordera (BCN)



Sayols
BOTIGA HÍPICA

www.tiendahipicasayols.com

C/ Amor Filial, 2
17100 La Bisbal d'Empordà
T. 972 64 12 93

RUTA VALL DEL TENES

Parc natural de Gallecs

rem en diferents ocasions el riu. No hi ha poblacions fins pràcticament el tram final del recorregut, on travessarem una urbanització poc poblada. El dinar, de pícnic i, donada la calor, buscar una bona ombra on descansar genets i cavalls en les hores de sol i poder abeurar els cavalls. Després de dinar, tornada a Can Llavorer i sopar.

En la ruta del segon dia, sortirem direcció el al Parc Natural de Gallecs. Aquest cop és més difícil trobar ombra perquè travessem molts camps de conreu de Palau de Plegamans. La ruta és solejada fins arribar a Gallecs on ja tot és més verd. Parada obligada a visitar l'església i després directes al restaurant per dinar i comiat a Parets del Vallès.

Observacions: Menció especial a l'Elisabeth Jorba per la seva especial col·laboració en aquesta ruta que des del inici semblava que estava "gafada", ja que ens va donar a tres membres de l'organització per trencar-nos peus, cames etc... però que gràcies a l'esforç de tothom i posant-hi molta il·lusió va poder tirar endavant.

**Jordi Torres, Joan Muns,
Elisabeth Jorba i Maite Puig.**



Cavalls en llibertat

SEGURETAT I CONFORT

- » Un **refugi** (tres parets) és imprescindible per protegir als cavalls del fred i del vent, però més encara del sol i els insectes.
- » Deixar el cavall en llibertat **sense esmorralles**. Hi ha el perill que és quedin enganxades en qualsevol sortint (branca, clau, la mateixa extremitat de l'animal rasant-se..)
- » **Un bon punt d'aigua** és obligat: a l'hivern, protegit de les glaçades i, a l'estiu, protegit del sol i prou abundant per permetre els quasi 70 litres diaris que un cavall pot beure en moments de gran calor.
- » Per evitar les ferides que es poden produir en les baralles i jocs en grup, **desferrar els posteriors**, si l'estada ha de ser llarga.
- » Si el grup ja està format, fer un **període d'adaptació** abans de deixar-hi un cavall nou.
- » Si el tancament del camp/prat és de fusta (o qualsevol altre material) **evitar les cantonades** en angle, col·locant-hi fustes en diagonal, per impedir que un cavall pugui quedar arraconat per un altre en aquest punt.
- » Si voleu donar pinso, **les menjadores individuals i separades**, per evitar conflictes pel menjar.
- » Assegurar-vos que no hi han **plantes tòxiques** en el camp/prat.

VOLTAR PER CATALUNYA

SERRA DEL MONTGRONY

Sortida d'autonomia

18 | 19 JUNY DE 2022

Punt de trobada: Refugi Les Planelles.

Durada: 2 dies.

Punt de sortida: Refugi Les Planelles.

Ruta dissabte: Pujada a La Font de Coma Ermada, Costa Pubilla, Roc dels Llampis, Pedra Picada i baixada fins a Castellar de N'Hug per tornar al refugi per la GR-3.

Distància: 16,50km + 21,20km.

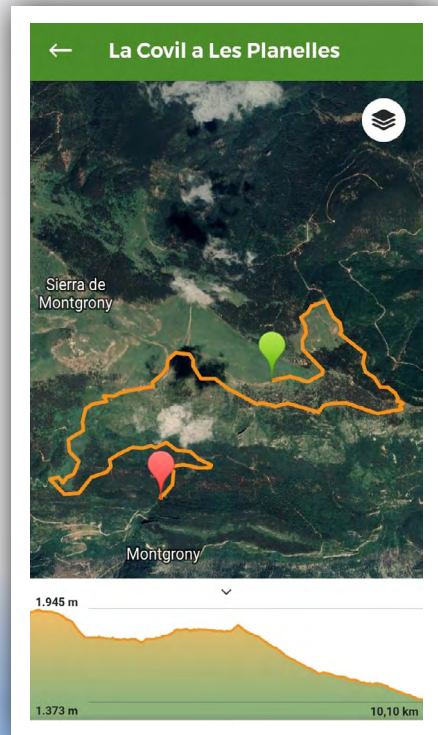
Logística: Cavalls en cordada..

Dificultat: mitjana/alta, dissabte i alta, diumenge. Desnivells amb un índex molt elevat, senders estrets, trams amb roques i arbres d'alta muntanya, autèntics obstacles en un camí estret. El fet d'haver-hi trams no explorats, afegeix un grau més a la dificultat.

Resum: Trobada el divendres per la tarda en el petit pàrquing del refugi de Les Planelles. Es comença la ruta el dissabte, posant a prova l'equilibri i la força dels animals, confrontats a forts pendents en forma de prats d'alta muntanya.

El desnivell acumulat en aquesta etapa està sobre els 1.200 m. Diumenge, obrim ruta, sols el primer tram està reconegut fins la Font de Coma Ermada. Després continuem per l'Est, Nord-Est fins arribar al refugi de La Covil. Anada tocant els cims i tornada per un sender marcat amb pintura groga fins confluïr amb la Font de Coma Ermada. Des d'aquí, tornada al refugi per una pista força en desús. Desnivell acumulat diumenge: 890 + 145. (Anada/tornada)

Andreu Ramírez



ELS SOCIS FAN COSES...

UNA PROPOSTA DE MENJAR PER A TRAVESSIES D'AUTONOMIA A CAVALL

El menjar per aquesta activitat cal procurar que sigui:

- » Lleuger.
- » Poc voluminós.
- » Resistent a la calor i al fred.
- » El més gustós i menjívola possible.

L'ENVÀS

- » Cal envasar i empaquetar de forma compacte per tal de que es minimitzin els efectes dels sotrats de la marxa de l'animal.
- » Resulta pràctica la distribució en menjar de matí i tarda, per una banda, i, per altra banda, la part que es consumeix durant el dia que cal que estigui més a mà i, una part de la mateixa, directament a les butxaques.



PROPOSTA DE LA DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DURANT EL DIA

Esmorzar. Bàsicament cafè amb llet o similar amb müsli. Si ve de gust algun altre aliment que es porti, menjar-ho. Cal pensar que no tots els dies tindrem la mateixa gana.

Menjar de butxaca. Per consumir cada 60/90 min. Bàsicament barres energètiques, fruits secs i aigua... i altres, clar. La cadència d'aquest menjar substitueix, si es vol, el "dinar" i manté la forma del genet durant tota la jornada: Bàsic per evitar caure en mals humors i manca d'energia, per falta d'ingesta. Si es dona el cas, no hi ha millor solució que parar uns 15/20 min i menjar i beure alguna cosa. Immediatament tornen l'humor i les ganes. Resulta interessant portar aquest menjar preparat, tal com s'ha dit, a les butxaques, de manera que faciliti el menjar-s'ho mentre cavalquem. En realitat, cal menjar aquestes miques abans de tenir gana i set. Barres energètiques, fruits secs, formatge, embotits, bocins de pa. Hi ha qui minimitza els esmorzars per guanyar temps i menja ja cavalcant.

ff Aquest mètode s'utilitza en travessies d'esquí, alpinisme, ciclisme i inclús el golf, amb molt bons resultats. Les caravanes de mercaders a cavall o camells i els militars també ho feien així.

Menjar del vespre. Quan ja tenim instal·lat el campament: bàsicament sopa, amanida, proteïnes i líquid, no oblidar-ho, encara que ens calgui orinar de nit. La hidratació és bàsica en aquest esforç que si bé no acostuma a ser puntualment intens, si que és perllongat.

ADEQUACIÓ DEL MENJAR AL TIPUS DE TRAVESSIA

Depenent de la filosofia en que es faci la travessia, pot considerar-se que hi ha tres universos diferents de menjar, malgrat de que es puguin combinar entre ells.

A. Esportistes en que el tema pes és fonamental. Menjar liofilitzat, proteïna en barra, sacarosa en pastilla, fruits secs, müsli, infusions. El pes per dia és d'uns 500gr/genet. Poc volum i resistència al transport.

B. D'exigència física moderada. Aquest grup és el que es tracta bàsicament en el present article i que es presenta una proposta concreta de menjar, en el quadre adjunt. Evidentment se'n podrien fer d'altres. El pes per dia és d'uns 1000/1250gr/genet.

C. D'exigència física moderada-baixa. Bàsicament llaunes de conserva, menjar precuinat,ous durs, fruita, pastissos i inclús espumosos i licors. El pes passa a ser superior als 1800gr/dia. Evidentment, resulta un menjar més proper als estàndards. Anar amb cavall de rècula, facilita aquest grup de menjar.

Presentats aquests tres grups, cal dir que tots tres són igual de dignes, sempre i quan els participants coneguin i, òbviament, acceptin l'esperit i condicions de la sortida. És a dir: Que els participants coneguin el "pa" que s'hi dóna.

QUADRE ADJUNT

En el quadre adjunt es presenten en diferents colors el menjar que preferentment es dedica a un tipus determinat d'àpat.



COMENTARIS

Es realitzen a continuació una miscel·lània de comentaris.

Sobre l'envàs:

- L'oli amb botella petita de plàstic reutilitzable i reciclable.
- Els productes més fràgils en les olles de cocció, carmanyoles o en caixes de plàstic amb tapa hermètica i de dimensions adequades a les alforges.
- Bosses amb els productes dels micro-àpats d'entremig.
- A mida que els recipients es buiden, s'omplen amb productes de la bossa de micro-àpats i altres estris, de manera que tot quedi el suficient compactat per evitar efectes destructius dels sotrats produïts per la marxa.
- Les verdures fresques es mantenen millor embolicades, peça a peça, amb film de plàstic. Evitar cops pels sotrats.

Cal comentar que, en el cas dels liofilitzats*, caldrà un plus més d'aigua, a part del de la sopa i beure.

El beure és fonamental. Bàsicament aigua. El vi s'agraeix, amb les moderacions corresponents.

Pel vespre una infusió d'herbes resulta ser relaxant i hidratant.

La sopa, personalment, la considero molt important en la dieta del dia: Escalfa, hidrata i alimenta. Un sobre de sopa, unes cullerades de cus-cus, flocs de civada, una part de la verdura disponible i tot allò quea cadascú li agradi. Aigua abundant.

El pit de pollastre arrebossat té moltes avantatges: Aguanta molts dies de fred i calor. Manté la seva qualitat de sabor i tacte. Embolicat en film de plàstic, també peça a peça. Si interessa també es pot menjar com a micro-àpat. La vedella rostida es fa malbé més aviat i té un tacte més estellós. El porc té més aguant, però no tant com el pollastre. Molt interessant la costella de porc tendra i fumada.

Les carxofes i carbassons resulten molt atractius fregits.

L'arròs bullit seria ideal però té tres pegues: precisa molta aigua, i no sempre es té, temps de cocció i la quantitat de gas que gasta.

El pa preferentment tipus integral i dens. Embolicat film de plàstic. Pot semblar poc agradable a l'inici, però al final acaba agradant, sorprenentment.

El bacallà esqueixat resulta magnífic al plat, però precisa molta aigua i temps.

Ous durs, també aguanten bé. Per descomptat, ben confinats dins d'una caixa.

Segons hivern o estiu el tipus de menjar també pot variar. A l'hivern resulta més fàcil. Si es congelen les verdures, utilitzar-les per a la sopa. Es pot portar carn fresca per ser cuinada. L'oli tendeix a gelar-se, pel que es recomana portar-lo en recipient de boca ample, per extreure'l amb cullereta.

A l'estiu el xocolata es fondrà quasi segur.

És interessant utilitzar draps i teles per posar-los entre les caixes i les parets de les alforges, com aïllants.

La fruita ocupa espai, pesa i és delicada. Cadascú sabrà el què ha de fer.

Portar uns daus de sopa, flocs de civada o müsli en un lleu excés i quelcom més de fruits secs i una llauna de sardines, ens pot permetre perllongar un o dos dies el temps de travessia, sense problemes de gana.

Pastilles de desinfecció d'aigua són importants i molts cops necessàries. Si es dubte quan es cuina, millor bullir l'aigua. De qualsevol forma el tema qualitat d'aigua cada cop obra majors dubtes... Però aquest és un altre tema.

Al principi de fer sortides sempre hi ha tendència a portar menjar en accés. A mida de que es practica, les quantitats tendeixen a justar-se més al que es consumeix.

En qualsevol cas, és molt interessant veure com solucionen el tema menjar els companys, col·legues en que casualment es coincideix o d'altres activitats en que tenen en comú portar el menjar a sobre, com l'alpinisme, els creuers esportius de llarga duració, travesses de BTT, canoes etc... Sempre s'acaba aprenent i també posant-se al dia de novetats d'aliments.

Bé. Això ha estat una proposta, però segur que d'aquí uns anys, la proposta serà diferent, sobretot si disposem, en un futur, d'un dietista qualificat, amb experiència en rutes a cavall i, a més, bon cuiner !!

Àlex Alom

**La liofilització és el procés de deshidratació de l'aliment o producte biològic mitjançant la congelació i la posterior sublimació, a pressió reduïda, del gel format, és a dir, l'evaporació de l'aigua. Té lloc en un recipient on s'ha fet el buit. És el més noble procés de conservació de productes biològics conegut, perquè combina els dos mètodes més fiables de conservació, la congelació i la deshidratació.*

PROPOSTA MENJAR TRAVESSA A CAVALL 5 DIES (valoracions aprox.)										
MENJAR	1er dia		2on dia		3er dia		4rt dia		5è dia	
	Calories	pes envalat/gr.	Calories	pes envalat/gr.	Calories	pes envalat/gr.	Calories	pes envalat/gr.	Calories	pes envalat/gr.
ESMORZARS										
Capuccino	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5
Müsli	275	80	275	80	275	80	275	80	275	80
MICRO-ÀPATS										
Barres energètiques	430	100	430	100	430	100	430	100	430	100
Formatge	110	30			110	30			110	30
Fruita seca	250	80	250	80	250	80	250	80	250	80
Llom fumat			300	30			300	30		
Mojama	55	30			55	30			55	30
Pernil			180	30			180	30		
Embotit	180	30			180	30			180	30
Xocolata			100	40	100	40			100	40
BERENAR/ SOPAR										
Endívies	80	200			80	200			80	200
Olives verdes	180	120	180	120	180	120	180	120	180	120
Cogombre			100	200			100	200		
Carbassó			110	200			110	200		
Carxofes	70	120			70	120			70	120
Pebre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oli	90	10	90	10	90	10	90	10	90	10
Vinagre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebes	20	40	20	40	20	40	20	40	20	40
Cus-cus	120	30	120	30	120	30	120	30	120	30
Sopes	24	30	24	30	24	30	24	30	24	30
Pa	180	50	180	50	180	50	180	50	180	50
Pit pollastre arrebossat	130	100	130	100	130	100	130	100	130	100
Ou dur	110	60			110	60			110	60
Sardines llauna							110	160		
Té		3		3		3		3		3
Camamilla		3		3		3		3		3
Total calories/ dia	2.310		2.495		2.410		2.505		2.410	
Total gr/dia		1.121		1.151		1.161		1.271		1.161



III **EQUITROBADA** 2022

**DEL 29 D'OCTUBRE
AL 1 DE NOVEMBRE**



**Sant Julià
de Vilatorça
(Osona)**

Vine i participa!



FESTA DEL TURISME EQÜESTRE DE CATALUNYA

*Allotjaments, pàdocs, activitats,
exhibicions, concursos, ponències,
concert musical, sopar de germanor,
premis i trofeus, ...*



RUTES LLIURES RUTES ORGANITZADES D'APROXIMACIÓ

*Tria la ruta i vine a l'Equitrobada amb el teu
èquid fins a Sant Julià de Vilatorça*



Tota la informació:

WWW.EQUITROBADA.CAT

Organitza:



Col.labora:



Ajuntament de
Sant Julià de Vilatorça



Participa:





2022, any d'Equitrobada

Ja ho tenim a punt! Aquest any la Gran Festa del Turisme Equestre a Catalunya, la celebrarem a Sant Julià de Vilatorrada, comarca d'Osona, els dies 29, 30, 31 d'Octubre i 1 de Novembre.

Sant Julià de Vilatorrada ens obre les portes del municipi i ens ofereix tot el indispensable per poder realitzar l'Equitrobada: un poble amb encant, disponibilitat de terreny per acollir els cavalls i realitzar espectacles, poliesportiu on fer les trobades de tots els participants, diferents tipus d'allotjament per a les persones i la col·laboració de l'ajuntament per dur-ho a terme. L'Equitrobada és un esdeveniment que organitza la Federació Catalana d'Hípica a través de la seva Comissió de Turisme Equestre que està formada per l'Associació de Marxes a Cavalls de Catalunya (AMAC), Associació Llampecs del Llèmena i l'Associació de Rutes Equestres Cowboys de la Selva (ARECS). Entre tots ells s'ha creat un grup de treball per tirar endavant aquest esdeveniment.

L'equip organitzador ja hem ficat fil a l'agulla i ens hem repartit la feina en diversos àmbits: restauració i allotjament persones, allotjament i resguard dels cavalls, activitats lúdiques, rutes d'accés col·lectives, coordinació i promoció. Estem treballant tots amb molta il·lusió perquè surti una excel·lent Equitrobada !!

Recordar que l'Equitrobada està oberta a tots els amants del cavall i en especial als que fem rutes amb cavall, mules o ases... (èquids en general). Hi pot participar qualsevol persona ja

sigui membre d'alguna de les associacions organitzadores o de qualsevol altre club, centre hípic o particular. L'únic requisit que es demana és que arribis a cavall a Sant Julià de Vilatorrada després d'haver fet, com a mínim, 2 dies de ruta sol o acompanyat. Un cop allà, estan programades una sèrie d'activitats relacionades amb el món del cavall de ruta, espectacles equestres entre d'altres, i aquest any comptem amb la participació de MironBococci, i també una mica de ball per tancar la festa. Per tal de fer més còmode l'arribada a Sant Julià de Vilatorrada, l'organització ha preparat unes rutes d'accés amb capacitat per unes 20 persones cadascuna, per a les persones que vulguin viatjar en grup.

» La Ruta Sud, sortirà de Sant Quirze de Safaja

» La Ruta Oest sortirà de Sant Bartomeu del Grau

» La Ruta Nord sortirà de Santa Maria de Besora

» La Ruta Nord-Est sortirà de Les Planes d'Hostoles

» La Ruta Est sortirà de Anglès

» La Ruta dels Carruatges que sortiran d'Olost

A part, hi hauran tots els grups que viuen pel seu compte com la gent que viatjarà sola. Tots hem d'arribar-hi el diumenge 30 d'octubre a la tarda a Sant Julià de Vilatorrada.

Si has llegit això segur que t'interessa, no t'ho pensis i apunta't!!

Es pot trobar tota la informació de l'Equitrobada, rutes d'accés i com fer les inscripcions a

www.equitrobada.cat



TITANIUM®

Performance Lactate



Promueve un Funcionamiento Muscular Óptimo

Mejora el Rendimiento

Favorece la Recuperación



VetNova

vetnova@vetnova.net
T. 918 440 273 - www.vetnova.net