



# el nou cavall EXPRESS

BUTLLETÍ DE L'ASSOCIACIÓ DE MARXES DE CAVALL DE CATALUNYA

FEBRER - MARÇ 2019

AMAC. Rambla Guipúscoa, 23-24, 4t. 08018 Barcelona. Telèfon 667 717 979

## EDITORIAL

**La seguretat, el respecte als nostres companys, tant siguin cavalls com persones, i al medi ambient són una prioritat dins de l'AMAC.**

Seguretat, tant pels genets com pels cavalls, arrel de la darrera sortida he pogut veure que alguns dels nostres socis tenen una mica "obliades" algunes de les normes bàsiques del muntar en grup. Com heu pogut comprovar, cada dia som més els socis que ens apuntem a les sortides. La norma de l'associació és que les rutes s'han de fer al PAS, no perquè no ens agradi trotar o galopar, si no perquè dins del grup, que normalment oscil·la entre 30 i 50 participants, hi ha molts nivells d'equitació i, com associació, no podem ni volem que algú pugui tenir un accident. També s'ha de dir que hi ha sortides que l'organitzador, que és el que coneix el territori, considera que hi ha un bon camí per poder fer una galopada. Aleshores, es comenta, s'organitza i, tot aquell que la vol fer, ho fa més endavant del grup, després ens reagrupem i seguim la ruta plegats. El que no podem fer és sortir al galop quan tens davant o al costat genets que van al pas, perquè pots provocar un accident i, a més, és una falta de consideració pels teus companys que volen anar tranquils i gaudir de l'entorn. També s'haurien de mantenir les distàncies i si, per exemple, portes un cavall enter o que tira guitzes, s'ha de dur un llaç vermell a la cua per avisar a la resta de genets i algunes coses més que no cal dir perquè són de sentit comú. Hem de fer un esforç tots plegats per millorar i ser conscients que no es el mateix sortir en petit "comitè" de 5 o 6 cavalls que amb les rutes de l'AMAC. Dit això, també dir-vos que sou una gent "collonuda" i que és un plaer sortir de ruta amb tots vosaltres !!!

**Joan Martí Pozzi**  
President



Joan Martí Pozzi  
President

## CALENDARI D'ACTIVITATS AMAC 2019

MES	DATA	ACTIVITAT	ORGANITZA
Febrer	16 i 17	Delta de l'Ebre	Joan Pi
Març	16 i 17	Monells/Baix Empordà	M. Font
Març	30 i 31	Autonomia/Lloc a decidir	M. Llongueras
Abril	27 i 28	XXXIII Trobada/La Llacuna	AMAC
Maig	11 i 12	El Moianés (L'Estany)	Nathalie/Carles
Maig	25 i 26	Autonomia/Lloc a decidir	AMAC
Juny	8 i 9	El Ripollés	Ramon Saumell
Juliol	6 i 7	La Cerdanya	Esteve Costa
Agost	3 al 11	Vacances d'estiu/Pirineu	AMAC
Setembre	14 i 15	La Garrotxa	Llampecs del Liémena
Setembre	28 i 29	Autonomia	AMAC
Octubre	12 i 13	La Segarra	Toni Badia
Novembre	1,2 i 3	XXXI Cavall de Ferro	AMAC
Novembre	30	Assemblea General de socis	AMAC

VOLTAR PER CATALUNYA

# PRIMERA SORTIDA DE L'ANY 2019: PARC NATURAL DEL GARRAF

**E**n aquest any 2019 ens esperen moltes sortides amb els nostres companys de dos i quatre potes i encetem temporada amb la primera ruta pel Parc Natural del Garraf.

Primer de tot explicar-vos que, a sobre de gaudir d'una molt bona ruta, he hagut, juntament amb el Juanjo i el Mini Juanjo, d'organitzar i preparar aquesta primera trobada de l'Amac.

Tot va començar pel mes de juliol de 2018, quan vaig rebre una trucada del "Presi", proposant-nos organitzar la sortida i, després de pensar-ho no més de tres segons, vam acceptar el repte, (perquè és un repte organitzar quelcom, per a tanta gent, ruta, restaurant, cavalls...) i que tothom quedi content.

En Juanjo tenia molt clar des del minut 1 on seria, però clar, havíem de buscar camins, netejar-los, tornar a fer-los, calcular quilòmetres i temps (gràcies a en Joan i na Laia, que em van fer un curs ràpid i intensiu de l'ús de GPS!) i, el més important, buscar un res-

taurant amb capacitat per a grups grans.

Però bé, amb esforç i buscant temps d'aquí i d'allà, vam aconseguir tenir-ho tot lligat per a la data. Aleshores, venia el pitjor: passar programa i que la gent s'apuntés. Ara apuntem, ara esborrem, ara torna'm a apuntar i, a última hora, no puc venir... He parat boja, però l'amo del restaurant també deu recordar-se de mi!

Per fi arriba el dia, tot a punt, nosaltres a primera hora a lloc i comença a arribar gent, un total de 35 persones, amb moltes ganes de sortir.

I és l'hora d'esmorzar, i tots amb moltíssima gana, comencen a menjar coca casolana i cafès amb llet, i, tot seguit, anem a ensellar cavalls i vinga, 5 minuts i sortim...

Comencem a enfilar un a un, i evidentment amb el "mini Juanjo" de guia, camí cap a l'entrada del Parc del Garraf, on ens esperen corriols, pista forestal, carenes i molt bones vistes. Ruta circular,



Primera sortida.

## VOLTAR PER CATALUNYA: PARC NATURAL DEL GARRAF



L'organitzador, a primera línia.

on tothom va poder gaudir de la passejada per un parc que és el punt i final d'una transhumància de cavalls ja retirats, però que vam tenir la mala o bona sort que només ens en vam trobar 4 ó 5, ja a la sortida del parc. Sortint del Parc, passant per la casa de colònies de Can Grau, vam agafar una carena que es diu Quatre Camins, des d'on en dies molt clars es pot veure el mar, però aquell dia, tot i tenir bon temps, t'hi havies de fixar molt, i que dona pas per enfilar cap el poble d'Olivella, poble petit, amb cases de pedres, per posar rumb de tornada pel camí antic d'Olivella, i arribada al restaurant. Sortida de 20Km, fets en unes 4 hores, sense cap mena de retràs, ni incidències. Tot perfecte!!!! Arribant al restaurant, ens esperava una bona calçotada, i un parell de sorpreses...

El dinar boníssim, però les postres molt millors, doncs era l'aniversari del benjamí del grup i li vam preparar un pastís d'aniversari -11 anys -, perquè, amb la gran-petita família de l'Amac, en Juanjo pogués bufar les espelmes. Les rutes de l'Amac i les celebracions no han d'estar gens renyides. També vaig aprofitar que els socis Xavier Farràs i Pere Sánchez, bufessin espelmes, ja que aquella setmana també n'havia estat l'aniversari, i no costa res, com he dit, poder-ho celebrar amb la família eqüestre.

Dir, que ha estat un plaer per la família Garcia-Olmos poder organitzar la primera sortida de l'any 2019 i que això sigui el començament de moltes.

Agraïm al Jan l'assessorament i les pautes a seguir per poder organitzar-la, i en Joan Pi i la Laia, per donar-me en temps record unes nocions bàsiques de GPS tan profitoses.

MOLTÍSSIMES GRÀCIES A TOTS ELS QUE VÀREU VENIR...

**ESTHER OLMOS I MINI JUANJO GARCIA**  
**FAMÍLIA GARCIA-OLMOS**



Feliç Aniversari-s

## ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS

# AGRAÏMENT

*"Es para mi un motivo de orgullo y satisfacción ..."*

Amb aquestes paraules començava algú els seus discursos, i no he trobat millor manera de començar aquesta col·laboració. Era el mes de maig de 1988, quan un petit anunci al diari La Vanguardia demanava un administratiu per fer les tasques en una associació. Junt amb altres persones, em vaig presentar al despatx del carrer Escipió, on la Myriam de Martí, que en aquell moment era la secretària de l'AMAC, em va demanar el "currículum" i em va fer una entrevista. Dies més tard es posaven en contacte amb mi, per comentar-me que m'havien agafat, i que el llavors president, en Valentí Asensi, volia parlar amb mi. Des d'aquella data han passat més de 30 anys, i uns quants presidents, el Ramir Sellart, el Jaume Pons, l'Elena de Martí, el Francesc Martínez, el Joan Pi i, actualment, el Joan Martí Pozzi, junt amb els seus companys de Junta. De tots n'he après molt i a tots ells gràcies per mantenir la confiança en mi.

A la passada assemblea va representar una veritable sorpresa que el Joan Martí, fora de tot el que havíem parlat i acordat a les juntes, em lliurés la insígnia d'or de l'entitat, fet que, perso-



Jordi Prats, insígnia d'or.

nalment, va representar una immensa alegria.

També vull agrair la col·laboració secreta i a les meves esques que van mantenir la Núria Falgueras amb la meua esposa i el meu fill.

A l'assemblea em va fer parlar, i realment no em van sortir les paraules, ara amb el temps, he volgut fer aquest petit escrit d'agraïment.

No vull acabar l'article sense repetir les quatre paraules que vaig mencionar del dia de l'assemblea: **"GENT DE L'AMAC ... SOU MOLT BONA GENT"**

*Gràcies a tots per fer-me la feina tan fàcil.*

**JORDI PRATS**

AMAC

# ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS

Com és preceptiu, el passat mes de desembre l'AMAC va celebrar l'Assemblea Ordinària de socis, on es va fer un repàs del que van ser les activitats de l'any 2018 i es va donar a conèixer les que es faran l'any 2019, moltes i molt variades !!

També es va donar a signar als socis assistents els documents que la normativa actual ens obliga a tenir gestionats: **Exoneració de responsabilitat civil per als socis que organitzen activitats, protecció de dades i els drets d'imatge.**

Una exposició del tema econòmic i un apartat de torn obert de paraula, van determinar la cloenda de l'acte, no sense abans passar per la "secció" més esperada: lliurament de premis i insígnies!

Els premis per als cavalls i genets que durant l'any han fet més quilòmetres han estat per:

CAVALLS		
1r classificat	"DENVER" de Juan José Garcia jr.	603,3km
2n classificat	"TOP" de Rosa Martí	576,3km
3r classificat	"BLAT" de Juan José Garcia	558,3km
GENETS		
1r classificat	Esteve Costa	671,3km
2n classificat	Esther Olmos i Juan José Garcia jr.	603,3km
3r classificat	Josep Maria Torres	601,0km



Agraïment als Llampecs del Llémena.



Ester i Juanjo jr segons ex-aequo en Km.



Esteve Costa, primer en quilòmetres.



Insígnies de bronze

## ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS 2018

### I LES INSÍGNIES VAN SER PER:

**Insígnia de bronze** per **Judit Torrents, Joan Silva i Gerard Pujols** per l'organització brillant del "Cavall de Ferro"

**Placa d'agraïment** als socis membres del "Llampecs del Llémèna", per la seva tasca en fer que la Trobada anual fos un èxit.

I destacar la merescuda **Insígnia d'or** per en **Jordi Prats**, en reconeixement per la tasca realitzada al llarg de 30 anys.

**PD.: L'Acta de l'Assemblea la trobareu a la vostra disposició, com sempre, a la pàgina web de l'associació i també els documents esmentats per als socis que no vàreu poder signar-los.**

Darrer apunt: Discolpeu la tria de fotografies, però un problema tècnic ens va deixar amb mig reportatge !



*Josep Ma Torres tercer en quilòmetres*



*Rosa Martí recull per TOP*



*Arribant a destí.*

NOVEMBRE 2018

# ELS SOCIS FAN COSES...

## CAVALCADA DE TARDOR PER LA COMARCA DEL MATARRANYA

**Ja toca uns quants dies seguits a cavall! La tardor és un temps preciós, però cal anar en compte amb els possibles canvis meteorològics sobtats. Contacta amb en Ramon Saumell que sempre està preparat per sortir i investigar el que sigui: Baixa Ribagorça? Una volta per l'Urgell, la Noguera? La Montagne Noire? En Ramon em proposa el Matarranya. Doncs som-hi!**

**E**s tracta de seguir una ruta senyalitzada a cavall per la comarca del Matarranya, fora dels Ports de Beseit. És a dir: Un relleu suau no muntanyós. Pistes sobre camps de cereals, vinyes, oliveres, trams de bosc i creuaments de rius i torrenteres, amb uns desnivells seguits no superiors als 150 m en cada tram de pujada, seguits de trams plans o amb baixades suaus. Uns terrenys on és possible trotar i galopar, sense cansar uns cavalls amb un cert entrenament.

La "mèteo" ens ofereix tres dies de bon temps. Després el tema ja no és tan clar. Així doncs, ens plantegem un circuit de tres dies a partir de l'alberg que ocupa l'antiga estació de tren de Queretes i tornar al mateix punt. El circuit és: Queretes, Massalió, Maella, Calaceit i Queretes. Passem dues nits amb tenda. Visitem uns poblats ibèrics perduts entre el bosc. El paisatge és de tardor, com toca. Des de les carenes planes que travessa el camí de Maella a Calaceit, veiem el Pirineu central, malgrat situar-se a 180



*Pobles del Matarranya, força desconeguts*

## ELS SOCIS FAN COSES... CAVALCADA DE TARDOR PER LA COMARCA DEL MATARRANYA

km a vol d'ocell. Es veu ben nevat, amb el Monte Perdido, Posets, Turbón i Cotiella ben visibles. Un aire fresquet ens acompanya en unes compassades galopades, en què el relativament poc pes del material de la sortida no limita ni al "Stamper", ni al "Jamal", que tiren alegres i sense esforç aparent. Tots aquests dies es fan tirades d'entre 25 i 35 km i desnivells positius acumulats de no més de 400m. És a dir, cap esforç desmesurat per a cavalls entrenats. El tercer dia arribem bé, però quasi fosc, a l'alberg. El dia ja és curt.

La pluja del dia següent permet una jornada de "relax" a l'alberg que el tenim per a nosaltres sols. Després, i tenint com a punt de pernociació el mateix alberg, fem un parell d'itineraris d'un dia, entre paisatges daurats per un sol que es filtra entre núvols i alguna pluja. El primer dia donem una volta per la zona de Vallderoures i ermita dels Sants. El següent passem per Arnes, Horta de Sant Joan i Lledó.

Tot plegat, uns dies tranquils i suaus, aprofitant unes temperatures ideals. Ni les tòrrides de l'estiu ni les gèlides de l'hivern, característiques d'aquesta zona.

Per si algú li pot interessar els "tracks", treballats per en Ramón, es troben a la web de l'AMAC. L'alberg de Queretes té web pròpia i estan oberts a rebre genets i cavalls.

**ALEX ALOM**  
Soci d'AMAC



Pobles

**HEM SENTIT A DIR...**

## 10 MEDICINES "ALTERNATIVES" O "COMPLEMENTÀRIES", A RECORDAR, PER ALS NOSTRES CAVALLS I, PER QUÈ NO, TAMBÉ PER A NOSALTRES, GENETS !!!

### SHIATSU:

Millorament de la circulació de l'energia en les meridians d'acupuntura.

### MOXIBUSIÓ:

Teràpia de la medicina tradicional xinesa que utilitza la moxa (herba del gènere de l'artemísia). Es fan barretes de moxa seca que s'escalfen i s'apliquen en els punts específics.

**MAGNETISME:** Reequilibrar l'energia individual amb l'energia universal, centrant-se en els "xakres". Els cavalls reben l'energia entre les dues orelles i la rebutgen per la cua, les extremitats i les orelles.

**KINESOLOGIA:** L'estudi de la musculatura dels cavalls ens servirà per donar-nos informació dels seus problemes i també ens parlarà dels problemes dels genets.

**AROMATERÀPIA:** Treball amb olis essencials, aplicant-los en zones determinades del

cos o com a massatge, barrejats amb oli vegetal; també en difusor per olorar.

**FLORS DE BACH:** Moltes malalties tenen un component emocional que es pot reconduir a través de les plantes i les flors. Cavalls amb depressió, amb pors.... Canviar un estat d'esperit negatiu a un positiu.

**REIKI:** Els practicants de Reiki són el "canal" que absorbeix l'energia que ens envolta i transmeten a través d'imposició de mans.

**BIORESONÀNCIA:** Teràpia no convencional que pertany a la medicina quàntica i es realitza mitjançant un aparell que analitza i reequilibra el cos per ondes magnètiques.

**COMUNICACIÓ ANIMAL:** Connexió mental amb l'animal per poder captar les seves emocions....

**ACUNPUNTURA:** Practicada sola o combinada amb la medicina convencional, dona molt bons resultats.

*Recordeu que són medicines "complementàries", a consultar amb el veterinari i a aplicar per professionals degudament formats.*