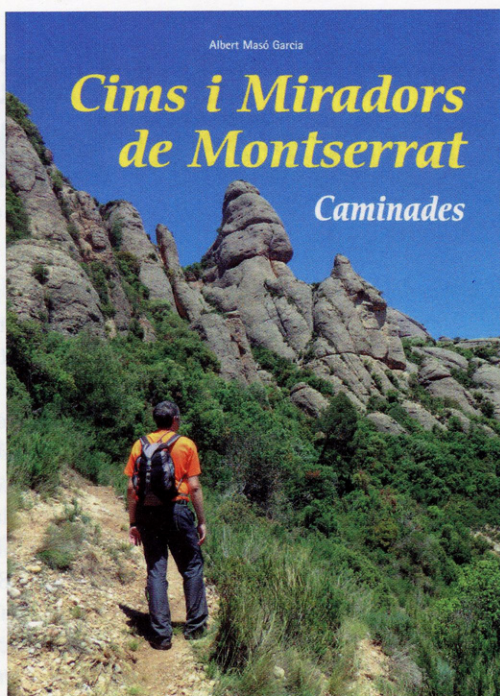




L'alta vall d'Incles

Camins del Montgròs | La Carros de Roc, versió pare i fill | Els problemes no resoltos de l'esquí a Catalunya | Benvinguts a la marxa nòrdica | Alpinisme hivernal a la Plose





● **Cims i Miradors de Montserrat, Caminades**

Autor: Albert Masó Garcia

Pròleg: Enric Faura i Busto

Editorial: Farell

Col·lecció: Llibres de muntanya, 52

Primera Edició: Març 2018

Número de Pàgines: 134

Cims i Miradors de Montserrat és un text a mig camí del relat de viatges i travessa, i el manual pràctic. I és que les caminades per Montserrat d'Albert Masó Garcia van més enllà de la imatge que tenim tots de Montserrat com a muntanya de pregàries i escalades. Masó en reivindica el seu recorregut a peu. Aneu-hi i gaudiu-ne.

El Camí Real de França I.Història

FRANCESC COSTA OLLER



Per camins històrics IV

El camí Real de França I. Història II. Els que hi passen

Autor: Francesc Costa Oller

Editorial: Costa Oller

Col·lecció: Sèrie Per Camins històrics

Primera Edició: Mataró 2016

Número de Pàgines: 153 i 177

El Camí Real de França I i II d'en Francesc Costa Oller és un text diferent. Més similar al llibre històric o l'assaig és, més aviat, una mena de manual literari. Avisem als lectors que es tracta de dos volums per llegir abans i després de les nostres sortides. L'autor ens destaca la variada i abundant quantitat de tresors que amaguen els camins que passen pel nostre territori i ens porten més enllà de les nostres fronteres.

LLENGUA I



MUNTANYA

ELS CRUIXIMENTS

En català del dolor muscular en diem **cruiximents**, **fibrades** o **punxades**, que és quan apareix un dolor agut i breu en algunes parts del cos.

Els **cruiximents** són petites molèsties musculars a les cames i braços que apareixen l'endemà o al cap d'un parell de dies després de fer exercicis físics per als quals no estem entrenats o són

excessius. Per evitar que apareguin es poden fer **escalfaments**, activitats que es fan abans de la pràctica d'un esport per aconseguir un bon estat físic. També és important fer **estiraments**, extensions dels músculs del cos pel seu desentumiment i augmentar-ne la flexibilitat, després d'acabar l'activitat, Sense fer res, en pocs dies el dolor de-

sapareix, tenir una mica de paciència és infal·lible.

El remei casolà de prendre aigua amb sucre, en realitat, aquest beuratge no serveix per a res.

La paraula *agulletes* és un castellanisme, és a dir que ve del castellà, tot i que alguns mitjans de comunicació l'accepten.