

4 Editorial

6 Passa-ho

8 Actualitat

10 CENTRE D'INTERÈS

Cada nit pot sortir el Sol, però ja està bé que no ho faci CARLES PIQUERAS / *Caminar per créixer* SUSANA VÁZQUEZ BADIAS / *Anem d'excursió? Ens agradaria, però quin temps farà?* ELISEU VIACLARA I RIBAS / *El menjar que portem a les excursions de l'esplai durant l'any.* Objectiu: no malbaratar-lo PERE VIVES



20 L'ENTREVISTA

Núria Picas i Albets
 ESPORTISTA



24 CAIXA D'ESTRIS

FITXES / RECOMANEM / EL MANUAL *Anem de ruta per les llegendes de Catalunya* ARNAU LONCA / *Excursió per Collserola* CARLES FIGUEROLA



42 Els racons de... PAU PUJOL VILA

En aquest número...

Posem de manifest els beneficis de l'excursionisme, una activitat indispensable de l'educació en el lleure, i les possibilitats de practicar-la durant tot l'any. Amb el títol *Excursionisme i Lleure. Una experiència educativa a la muntanya*, els articles d'aquest número expliquen curiositats astronòmiques i trucs per observar bé el cel de nit, els fenòmens meteorològics i perquè és important tenir-los en compte a l'hora de planificar una ruta, propostes pedagògiques per no malbaratar aliments a les sortides i una reflexió sobre l'activitat de caminar com a element de creixement personal i espiritual.

A l'entrevista central conversarem amb Núria Picas, corredora i guia d'alta muntanya. Repassem la trajectòria de la triple campiona del món, a qui li preguntem sobre el seu moment professional, els orígens de la seva afició, la gestió de les dificultats a l'esport d'alt nivell i la seva visió de l'èxit, entre altres qüestions. Al manual parlem de la importància de les llegendes en l'imaginari popular i cultural català i descobrim algunes històries sorprenents amagades pel territori. A la secció de la ruta recorrem les muntanyes del Parc Natural de Collserola. I, com sempre, presentem quatre fitxes d'activitats, lectures, pel·lícules i altres recursos que ens poden ajudar a tractar la temàtica d'aquest número i altres qüestions amb els infants i joves.

Finalment, al Racons coneixem la passió per la muntanya de Pau Pujol, exmonitor del Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar (Zona 15) i membre del Consell Directiu del MCECC.



Consell editorial Gabriel Amargós, Juanjo Fernández, Anna Grau, Aida Jiménez, Jordi Llisterrí, Marsy Martínez, Maria Mercader, Laia Nuñez, Xavi Nus, Josep Oriol Pujol, Pau Pujol i Isabel Vergara

Consell de redacció Anna Grau, Pau Pujol, Estel Puerta, Carles Piqueras, Pere Vives, Susana Vázquez i Joan Tomàs
 Editora i directora Anna Grau

Coordinació i redacció Joan Tomàs

Maquetació Estudi Daw

Administració i subscripcions Sergi Plaza, Elvis Chalas, Gabriel Amargós i Joan Tomàs

Publicitat Joan Tomàs, Sergi Plaza i Gabriel Amargós

Fotografia de la portada: Roger Tamboleo Clotet

Il·lustració Roger Torres

Color Anna Solà

Correcció Queralt Vila

Numància 149-151-08029 Barcelona

Fax 934 196 268

Adreça electrònica: estris@peretarres.org

Web: www.estriscat

Impressió: IMPRIMEIX

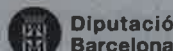
Dipòsit Legal: B - 10.432 - 1971

ISSN: 1699-1486

Revista bimestral editada per:



En conveni amb:



En col·laboració amb:

Revista membre de:



PREMIS:

- XX Premi Civisme als Mitjans de comunicació Modalitat Premsa Escrita (2015)
- Premi a la revista més popular de l'APPEC (2012)
- Menció especial en els Premis del Consell Municipal de Benestar Social als Mitjans de Comunicació. Aj. Barcelona (2011)
- Premi d'Educació en el Lleure de la Fundació Lluís Carulla en reconeixement a la trajectòria (2011)
- Premi al reconeixement APPEC 25 anys (2008)
- Menció especial en els Premis del Consell Municipal de Benestar Social als Mitjans de Comunicació. Aj. Barcelona (2008)
- XII Premi Civisme als Mitjans de Comunicació (2007)
- VI Premi Civisme als Mitjans de Comunicació Modalitat Premsa Escrita (2000)

Estris no comparteix necessàriament les opinions dels articles signats. Imprès en paper ecològic, que no ha estat blanquejat amb clor gas. Empaquetat amb film SoreBIO, completament compostable, de tipus PLA i fabricat amb recursos anualment renovables. Recicla'm, si us plau.