

# Temps de muntanya i natura 09



## Programa

**DIJOUS 12 DE FEBRER A LES 20:00 HORES**

PREPARACIÓ FÍSICA EN ESPORTS DE MUNTANYA

Conferència a càrrec de Santiago, del servei d'anestèsia Hospital General de Castelló.

**DIVENDRES 13 DE FEBRER A LES 20:00 HORES**

EXPEDICIÓ CASTELLÓ-MAKALU 2008

Audiovisual a càrrec de Juan Corró

**DISSABTE 14 DE FEBRER A LES 20:00 HORES**

ISLÀNDIA: PARADÍS NATURAL AMB BICICLETA

Audiovisual a càrrec de Nacho Besalduch.

Tota la programació es realitzarà a la sala de conferències de la Casa de la Cultura de Benicàssim, c/ Metge Segarra (enfrent de l'ajuntament)

**ENTRADA  
LLIURE I  
GRATUÏTA**



Ajuntament de  
Benicàssim



Oficina Municipal de Promoció de  
l'Ús del Valencià

## **Ací teniu la programació del TEMPS DE MUNTANYA I NATURA**

Teniu 3 oportunitats ben diferents per passar una bona estona, de satisfer la vostra curiositat participant en el debat...de passar enveja. Veniu que qualsevol motiu és bo.

Tota la programació es realitzarà a la sala de conferències de la Casa de la Cultura de Benicàssim. C/ Metge Segarra, 4 (enfrent de l'ajuntament).

### **DIJOUS 12 DE FEBRER A LES 20.00 H:**

#### **PREPARACIÓ FÍSICA EN ESPORTS DE MUNTANYA**

**Conferència a càrrec de Santiago Fernandez del servei d'anestèsia de l'Hospital General de Castelló.**

L'alimentació i la hidratació són fonamentals en la pràctica esportiva, milloren el rendiment, eviten la fatiga i asseguren una bona recuperació.

Farem un especial èmfasi en la correcta hidratació, cal beure abans d'un esforç físic i també durant la pràctica esportiva. Sempre beure abans de tindre set, evitarem lesions, fatiga, cop de calor, etc. Després de l'esport cal rehidratar-se adequadament.

Parlarem de les calories, les proteïnes, les begudes isotòniques, les diferents dietes, totes aquestes coses que un senderista vol tindre clar.

Santi Fernandez, és esportista de curses i caminades de llarga distància, la persona més adequada per parlar d'aquestes qüestions.

### **DIVENDRES 13 DE FEBRER A LES 20.00 H:**

#### **EXPEDICIÓ CASTELLÓ-MAKALU 2008**

**Audiovisual a càrrec de Juan Corró.**

A la tardor de 2008 un equip de muntanyers del Club de Muntanya Castelló va escometre l'ascensió del pic Makalu, de 8.463m d'altura i cinquena muntanya més alta del planeta. Es troba situat a l'Himàlaia, a la frontera entre el Tibet i el Nepal, a 22Km a l'est de l'Everest.

El Makalu té dos cims secundaris: el Kangchungtse, o Makalu II, de 7.678m i el Chomo Lonzo, de 7.818m.

El Makalu és considerat com una de les muntanyes més difícils d'escalar. A la duresa de l'alçada i el clima cal afegir un complicació tècnica elevada, sobretot a la part final.

Durant la projecció es narrarà com va ser l'aproximació a la muntanya a través d'una vall remota i primitiva, així com les vicissituds que es van viure al llarg de l'ascensió.

### **DISSABTE 14 DE FEBRER A LES 20.00 H:**

#### **ISLÀNDIA: PARADÍS NATURAL AMB BICICLETA**

**Audiovisual a càrrec de Nacho Besalduch.**

Aigua, terra, aire, i foc... a Islàndia es fonen els 4 elements bàsics de la natura segons la filosofia de la Grècia antiga.

L'activitat geològica i volcànica és molt alta en tota l'illa, la qual cosa fa d'Islàndia una vertadera olla a pressió a punt d'esclatar en qualsevol moment, amb més de 200 volcans actius.

Els paisatges són espectaculars amb glaceres (Vatnajökull la més gran d'Europa), rius, cascades impressionants, deserts, aurores boreals, icebergs i ...moltes ovelles.

El repte es va complir i es va aconseguir donar la volta en bici a l'illa en 16 jornades sense descans, uns 90Km diaris de mitjana i amb més de 20Kg de pes entre bici i alforges.