

SENSE



Revista de l'associació cultural El barranc, de Paiporta

Nº 8 Primavera-estiu 2012

A L'AIGUA, PAIPORTA!

Nadar i bussejar en temps de calor

ENTREVISTES

MERXE PERIS,

la sirena paiportina: nova campiona d'Europa

MIGUEL DOMINGO,

un dofí d'aigües obertes

LLUÍS ABELLÓ,

el nostre home subaquàtic



L'HUMIT QUE ENS SOSTÉ VIDA

Sense el rellotge estàvem tancant el número primaveral sobre l'aigua, i l'estiu –una calor sobtada– ens ha caigut damunt i hem començat a anhelar el mar, els llacs, les basses, les piscines... «L'humit ens sosté vida» deia Ausiàs Marc. És normal, per tant, que vulguem tornar a l'aigua, allà on sorgí la vida, tan bon punt el sol, les primeres ponentades i la sudoració de la pell amenacen de convertir-nos en moixama. Surant, nadant o capbussats, el pes de la gravetat desapareix i una altra física maternal i embrionària condiciona com respirem, com ens desplacem, on ens ubiquem... De fet, els tres paiportins que hem entrevistat (paiportins per nissaga o residència) dominen aquesta física sense cap dubte. Són personalitats punteres en l'orientació submarina, en la natació ràpida o en els recorreguts per aigües obertes. Lluís, Merxe i Miguel un dia entraren en un llac d'aigües profundes, en una piscina o en el mar immens; s'hi quedaren atrapats pel seu embruix i en feren el seu medi natural com qualsevol altre cetaci. A ells dediquem bona part d'aquesta revista.

No oblidem, tanmateix, que abans que de nadar es diguera “esport” els paiportins ja s'aventuraven a llançar-se a les

basses del barranc, a una Albufera incontaminada i, des de les platges veïnes, al mar. L'aigua sempre ha estat a tocar de Paiporta. La Conferència Hidrogràfica del Xúquer ens ha amansit el barranc canalitzant-lo per sota terra i, si no hi ha torrentada, ningú no recorda que aquest accident

“Us proposem de resseguir alhora els camins més tradicionals que portaven fins al mar i les marques de vertigen cronometrades a la nostra nadadora olímpica”

geogràfic, columna vertebral del poble, va ser modelat per l'aigua. No fa tant –en temps de guals i fotografies de color sépia– l'aigua hi discorria de manera constant des de Xiva a l'Albufera. Ací i allà formava clotades on es capbussaven



● grup de joves a la bassa de Sensi, davall just del pont del tren.

els més atrevits. Els majors parlen del clot de *Sensi*, de camí a Picanya, i el de *les Senyorettes*, aigües avall, a l'altura de l'actual poliesportiu. Alguns recorden qui s'ofegà i com patien les mares perquè els joves s'entestaven a clavar-se en aquelles aigües de fons tèrbols sense control ni socorristes.

Després hi havia el mar: les platges properes de Pinedo, Natxet o Les Arenes; al nord i al sud del port, del Tú-

ria quan era riu... Els carros, a l'estiu, en diades i vetllades festives, transportaven les famílies fins a les platges de vesprada. Sobre l'arena es plantaven uns tendals i a poqueta nit tothom es banyava. Això ocorria per exemple a Sant Jaume. Aquest dia s'enflocaven carretes i cavalleries, s'omplien cistelles de menjar i beguda i una bona colla de famílies transitaven alegres els camins fins als poblats marítims de València. Després de sopar, jugar amb l'arena i banyar-se, ben de nit, movien el carro fins a la Fira i tornaven ja de matinada a Paiporta.

No. No devia ser difícil ni pesat acostar-se fins al mar llavors, sense grans viaductes, ni autovies, ni tantes barreres civilitzades del progrés com s'han alçat entre Paiporta i Pinedo, per exemple. A l'associació *El Barranc* i a la revista *Sense el Rellotge*, igual que al poeta, ens “exalta

el nou i ens enamora el vell” i juguem sempre a viatjar entre present, passat i futur; per això us proposem de resseguir alhora els camins més tradicionals que portaven fins al mar i les marques de vertigen cronometrades a la nostra nadadora olímpica, Merxe Peris. Siga com siga estarem passats per aigua, que ja va bé en temps de calor.

ANTONI TORREÑO



● El poble, en una fotografia d'època.

impressió offset
impressió digital
fotocòpies color & B/N
disseny gràfic
publicitat
carteleria gran format
reclams publicitaris
fotografia digital
lones impreses
vinil de retall

Regino Mas, s/n. (Cantoner)
46200 PAIPORTA (València)
Tel. 96 397 42 08 • Fax 96 397 25 57
itres@intertres.onored.com

Carrera del Riu, 290
46012 PINEDO (València)
Tel. i Fax: 96 324 86 60

MIGUEL DOMINGO, L'ELEGÀNCIA DEL DOFÍ

«Si quan nades no et dona temps a pensar és que vas malament»

Miguel Domingo és un nadador expert. Especialista en natació en aigües obertes, ha realitzat la travessia de l'Estret de Gibraltar. És natural d'Alberic i resideix a Paiporta de fa anys. Ens trobem amb Miguel, no podia ser en un altre lloc, al bar de la Piscina Coberta de Paiporta, on acudeix quasi tots els dies a practicar el seu esport preferit. Ens fem un tallat mentre a fora una excavadora de les obres del carrer Azorín fa un soroll ben molest que ens impedeix d'usar la gravadora. Al final anem a ca d'un dels entrevistadors on, davant d'un cafè, posem en marxa l'aparell enregistrador després d'haver vist un DVD on es recull la travessia de l'Estret de Gibraltar. Veent-lo nadar de manera tan natural la cosa pareix fàcil però això està a l'abast de ben poques persones.

Tenim entès que la teua afició per la natació és relativament recent, no la tens des de la joventut.

Efectivament, vaig començar l'any 1998 amb un curset en la piscina coberta de Catarroja, que aleshores era l'única de la comarca. Va ser per una lesió en una cama. Jo jugava a futbol i corria i, acostumat a fer esport, estava desesperat sense poder fer-ne. A mi, abans, ni se m'havia passat pel cap anar a una piscina. Jo sabia nadar com els gossos. Però gràcies a la monitora vaig començar a millorar. Quan vaig tindre prou tècnica, la mateixa monitora em recomanà d'anar per lliure. I així ho vaig fer. Com és que de la piscina acabes especialitzant-te en aigües obertes? No pareix massa habitual.

Per casualitat, com passen aquestes coses. L'any 2000 m'asabente que es realitza la Travessia al Port de València, al juliol, i m'hi apunte. Són 2.500 m entre l'escullera i l'edifici del Rellotge. M'ho passe molt bé i repetisc tots els anys fins que el 2003 quede 1r en la categoria de veterans. Vaig tardar uns 35 minuts. Aquell mateix any vaig saber que a Les Palmeretes es feia una travessia. I a poc a poc el Perelló, Cullera, Moncofa...

Pel que comentes sembla que no consideres la natació com un esport de competició.

Jo crec que competir contra altres persones no és el més important. Si competeixes, que siga contra tu mateix, per veure si has millorat en alguna cosa. És molt més interessant compartir, fer-se un refresc o un esmorzar després amb alguns dels participants. El més important de l'esport, de l'educació física, és que serveix, en part, per a formar les persones i per a conèixer els nostres límits.

Has creat escola? T'hem vist més d'una vegada envoltat de gent més jove.

A partir del 2009 vaig veure que necessitava un entrenador per a millorar tècnicament. I vaig contactar amb Juan Vicente Duró, que és de Paiporta. Del grupet que ell entrena cada dia ho fa individualment amb un i, divendres, nadem tots junts. Ell ens corregeix i ens ho passem molt bé. Som una autèntica colla. **Què té de diferent el mar d'una piscina?**

Jo crec que la llibertat. En la mar jo sent llibertat, em sent el més important del món. És un plaer indescriptible.

No tens por quan estàs sol a la mar?

No, tens respecte i, a banda, sempre hi ha alguna persona pendent de tu per si de cas i, a més, nade amb una boia darrere lligada amb un fil de niló. Quan vaig travessar l'Estret hi havia una barca controlant-me. De fet hi va aparèixer un tauró que els de l'embarcació s'encarregaren d'espantar.

Quines coses t'agraden o t'impressionen més en una travessia marítima?

A banda dels dofins, el que més m'ha impressionat és el peix lluna. Es queda parat mirant-te a un o dos metres per davall d'on tu estàs. I és més gran que esta taula (una de menjador). I tu continues nadant com si res.

Alguna anècdota durant la travessia de l'Estret?

En l'Estret hi ha una serralada submarina de muntanyes d'uns 300 o 400 metres sobre el fons marí. L'aigua profunda que penetra des de l'Atlàntic les colpeja i quan puja pareix com si estiguera bullint. Crea uns corrents fortíssims. Per la banda espanyola ix aigua del Mediterrani i per la del Marroc n'entra de l'Atlàntic. Des de Tarifa la distància a Marroc en línia recta són 14 Km però jo vaig haver de fer-ne vora 27 a causa dels corrents.

La teua dedicació a la natació en els últims anys t'ha canviat la vida?

Sí, prou. I vull agrair-li a la meua dona que m'haja ajudat en tot. La natació m'ha servit per a viatjar, per a conèixer persones i per a nadar en llocs difícils. He fet la volta al penyal d'Ifac, la volta a Formentera amb relleus, la travessia de l'Estret... A Formentera, sensacions com les de contemplar les praderies de posidònia o veure i sentir un peix roncador no es paguen amb diners. A banda aquella era una bona causa, nadàvem per a una associació de lluita



● Miguel Domingo (al centre) amb la plusmarquista Merxe Peris i un grup de nadadors paiportins, a la piscina coberta

contra la fibrosi quística de Palma.

Has pogut compatibilitzar estes activitats teues amb la família?

Sí, els meus fills ja són majors però sobretot estic molt agraït a la meua dona, sense ella haguera sigut impossible fer tot el que he fet. Per exemple, de vegades he nadat sol la travessia de la badia de Cullera i ella m'ha seguit caminant per l'arena. Tenim dos senyes apartaulades i si li'n faig alguna, ella telefona al 112.

Associes la mar a la natura?

Sí clar, veus els peixos, l'aigua clara, la posidònia. És extraordinari. El meu grup –el que vos he comentat dels divendres– quasi sempre nadem amb una bossa nugada per a recollir la possible brutícia que trobem. A tots ens agrada eixir a la mar. Bé, i també a pantans. Tots els anys fem la travessia de l'embarcament de Cofrents, en el Xúquer i en l'assut d'Antella del mateix riu.

Parlem d'equipament. Portes ulleres i neoprè?

D'ulleres, en porte sempre. I el vestit de neoprè me'l pose sempre que la travessia és llarga, encara que l'aigua estiga bona. A banda d'evitar hipotèrmies, amb el neoprè avances més perquè tens més flotabilitat, quasi ni meneges les cames. I a més utilitze aletes i pales per a entrenar-me. I la planxa per a fer cames. El més important per a nadar és que et done temps a pensar. Si no et dona temps a pensar quan estàs nadant, vas malament perquè segurament tens deficiència d'oxigen i per això t'esgotes de seguida. Aquesta és la raó per la qual s'ha de dividir el cos en dos parts i treballar-les per separat quan s'entrena tècnica. Així pots concentrar-te en una sèrie de moviments sense pensar en uns altres que et podrien desorientar.

Què tenen els esports d'aigua que els fa diferents de la resta?

La gravetat, eixa goma que ens tira cap avall en qualsevol activitat terrestre, en l'aigua desapareix. La gravetat ens fa malbé les articulacions però en l'aigua, amb una bona tècnica, s'evita eixa degradació física o s'endarrereix. Jo recomane la natació a qualsevol persona, des de ben menuts fins que siguen iaies. Mireu, jo ja tinc 60 anys i estic encantat de la vida.

Tenim entès que t'has relacionat amb famosos com David Meca.

Sí, i només en puc parlar bé. He nadat sis o set vegades amb ell en distintes proves i se li ha de reconèixer que ell ha sigut l'iniciador, o millor dit, el que ha fet que es conega la natació en el mar, en aigües obertes. Ara ja n'hi ha, per exemple, campionats d'Espanya o autonòmics de l'especialitat. El que passa és que David és molt mediàtic, però té qualitats magnífiques, com la mentalització. És una persona molt potent mentalment.

La mentalització?

Sí, l'entrenament mental. Abans de creuar l'Estret m'havia recomanat que llegira un llibre, *Entrenamiento mental*, d'un preparador físic canadenc que es diu Terry Oldrich. El vaig llegir una mica avorrit la primera vegada però al poc temps, durant una prova em vaig trobar que estava físicament bé però



● La volta a Formentera

aquell any havia fet una molt bona temporada. Llavors vaig començar a pensar i a dedicar 50 respiracions a cada jugador del València. Com que feia una respiració cada tres braçades, per cada jugador evocat havia avançat 150 braçades. Total, que de la segona hora a la quarta ni me'n vaig enterar. Hi vaig estar dos hores amb el València. I a partir d'ací comencí a repassar la meua família. I quan me'n vaig adonar tenia l'illa de Perejil davant. Eixa és la força de l'entrenament mental.

Creus que la piscina coberta ha fet bé a la població de Paiporta?

Sí, en termes de salut ha fet molt de bé, però jo tinc una altra filosofia. I reconec que esta piscina és una joia, i ho diu una persona que ha nadat pràcticament en totes les piscines de la comarca. És una joia però, a quin preu! Trobe que es podria haver fet una cosa ben bonica amb la d'estiu i no hauria costat ni la desena part. A Catalunya ja fa més de deu anys que s'adonaren que les piscines cobertes eren molt cares i costava molt mantindre-les, i començaren a cobrir les d'estiu. Si esta tinc entès que ha costat 7 milions d'euros, amb 700.000 es podia haver cobert la d'estiu: una piscina que està oberta dos mesos a l'any i tancada els altres deu, i que a més és olímpica. Amb unes carpes corredores se la podria haver dotat de climatització, gimnàs, sauna, jacuzzi i desmuntatge per a l'estiu. A Toris l'han feta així, aprofitant allò que tenien.

Què trobes a faltar en el món de la natació a Paiporta?

Una escola de natació, sense dubte. Quan acabes un curset, o et poses a nadar a soles o t'apuntes a un altre curset. Si la piscina la controlara el municipi es podria haver fet una escola de natació i, en col·laboració amb el Centre de Salut, enviar la gent gran a nadar en comptes d'unflar-la a medicaments. Hi ha també l'exemple de Merxe Peris, una nadadora d'elit paiportina, que podria haver-se format ací en comptes d'haver-se'n hagut d'anar fora.

Explica'ns algun dels reptes solidaris que has fet.

A Benetússer vaig nadar 296 piscines, una per cada alumne de Primària de la meua escola, i cada piscina duia el nom d'un xicotet. A banda hi havia carrers solidaris on, per una quantitat xicoteta, qui volia m'acompanyava nadant. Tot era a benefici de Càritas de Benetússer. Un altre repte va ser a favor d'Aitana, la xiqueta manxega que necessita operar-se als Estats Units. En aquell cas vam ser tres nadadors.

Un animal?

El dofí, és l'elegància en l'aigua.

MERXE PERIS, LA SIRENA PAIPORTINA

«Els compromisos que més valen són els que jo em mar-
que cada dia»

A Merxe Peris ja no se li arruguen els dits dins de l'aigua. Si passen unes setmanes sense capbussar-se en una piscina la pell li comença a picar. Ella potser no ho sap, però nosaltres sí, perquè l'hem vista nadar des del carrer contigu a la piscina municipal del poble: la seua transformació en sirena és ben avançada. I això no ho marquen els rècords, ni el cronòmetre, ni un palmarés de luxe. Ho mostra a les clares el seu cos elegant, dur i cisellat per l'aigua, que rept a dins de la piscina, a cada virada, com una anguila de l'Albufera; que s'esmuny a croul o a esquena mentre l'aigua, riallera, li fa una carícia contínua des de la gorra de bany fins a la punta frenètica dels peus. Merxe Peris, rècord d'Espanya de 50 esquena de velocitat. Merxe Peris, néta de "Remualda", la bunyolera més veterana de Paiporta. Merxe Peris, nadadora olímpica. Ha viatjat per totes les piscines del món, però enyora el putxero de casa. I molt.

Merxe Peris, paiportina? En la premsa no es posen d'acord.

Sí. Encara que vaig nàixer i vaig viure de xicoteta a la ciutat de València, la família de mon pare és d'ací de tota la vida; músics de la banda de sempre. Jo quan era xiqueta sempre estava a Paiporta, amb els meus iaïos. Al final ens vam vindre a viure al poble. I és veritat que en entrevistes posen el que volen; per a uns sóc de Gijón perquè estic en el club Santa Olaya de Gijón; quan vaig estar entrenant a Madrid era madrilenya... Però a mi m'agrada que em recorden que sóc paiportina.

Com naix una nadadora professional?

Jo estudiava a l'escola Sant Joan Bosco de l'avinguda de la Plata. Allí es fomentava molt l'esport i des de ben menuda vaig practicar-ne. Primer, ballet; després, bàsquet. ¿Per què no l'apuntes a natació?—em proposaren. Tingui sort que hi havia companys que m'agradaven i un entrenador que em va enganxar... Ja veieu, des dels vuit anys fins ara. Primer vaig començar amb cursets específics de natació i a poc a poc em vaig anant posant objectius més exigents: el campionat autonòmic, el campionat d'Espanya, el campionat d'Europa.... Als 16 anys me n'aní a Madrid a entrenar, perquè es feia necessari si volia progressar. I des d'eixa edat estic rodant per totes les ciutats: Madrid Tenerife, Gijón, Barcelona...

I això per a la família?

Fatal. Jo sóc supercasolana i familiar i ho passava fatal. Ara ja m'hi he acostumat però això d'anar-me'n a soles d'ací cap allà no és el que més m'agradava. Però, clar, quan comptes per al teu club i per a la Federació Espanyola de Natació has de treballar en Centres especialitzats on fas tota la vida; estudies, nades... Al cap i a la fi, el meu treball és nadar. Ara des de Nadal que no venia a casa, i l'any de les Olimpíades de Pequín entrenava a Tenerife i només vaig veure als pares dos vegades. Com que no podia suportar-ho vaig pagar-los un viatge perquè vingueren a veure'm.

Però mereix la pena tant de sacrifici?

Sí, és clar que sí. Anar a les Olimpíades i veure la família plorant d'emoció... Les medalles quan puge al pòdium... I viatjar per

tot el món amb les experiències que van acumulant-se. Fins ara no he pogut anar de festa com la majoria de la meua generació, però ja tindrè temps. Els esportistes de competició som gent rara.

Gent al límit, imaginem. Quantes hores entrenes.

Buf, unes 8 hores diàries. Al matí dues hores de piscina; llavors gimnàs i, de vesprada, quatre hores més de piscina. Sobretot quan s'acosta una competició, que es fa l'entrenament encara més intensiu.

Tant si vols com si no?

Sí, fins i tot en les situacions més difícils. Fa un més, tres dies abans del campionat d'Espanya on calia fer la marca per a classificar-me per a les Olimpíades de Londres, vaig agafar una gastroenteritis que em deixà KO. Clar, quan vaig arribar a la competició no estava en el meu millor moment. Vaig lluitar com vaig poder per a aconseguir la marca; però em vaig quedar a 7 centèsimes del mínim.

Fins a eixe límit? Perquè, què són 7 centèsimes, una braçada?

No, que va! És un dit, l'ungla d'un dit! Tres anys entrenant amb aquest objectiu i ja no hi ha opció, perquè el seleccionador nacional és molt estricte. Ja veurem què passa en els Campionats d'Europa...

Com et sobreposes a una frustració tan gran? Força mental?

Els esportistes professionals vivim en tensió i en estrès, però hem d'aprendre a superar tant l'èxit com la frustració. Jo sóc competitiva en tot. I vull guanyar sempre. Vaig dir-me «No vaig a les Olimpíades però he d'anar a per totes als Campionats d'Europa.» Hi ha medalles pel mig, i marques per millorar. Quedar-se en casa plorant, res. Els compromisos que més valen a la fi, són els que jo em marque cada dia. Ni entrenadors, ni premsa, ni contractes... De fet, tot va bé, fins que va bé. Si les coses no funcionen desapareixen... El món de l'esport és molt cruel a vegades. I això que a mi la premsa, en casa, sempre m'ha tractat molt bé.

Sembla que siga un any difícil per a tu...

Sí. Estic tenint un mal any també de salut. Ara, després dels cam-



**MEDALLA D'OR:
ÚLTIMA HORA DES
D'HONGRIA.**
Des del 26 de maig,
Merxe Peris és la nova
campiona d'Europa 50m.
esquena. Enhorabona!

pionats europeus m'han d'operar. He estat amb antibiòtics mes i mig; i clar després em sentia dèbil. I tres dies abans para de prendre-te'ls....

El dopatge, clar, alguns medicaments poden donar positiu...

Bé, estic molt controlada pel metge; que em diu què m'he de prendre a cada moment. El control de dopatge és molt estret... He d'estar localitzable en tot moment; i em poden fer controls en qualsevol moment, als llocs i a les hores més intempestives, per exemple, em tocaren un dissabte a les 6 del matí a l'habitació de la residència.

Què et sembla aquesta piscina municipal de Paiporta? Diuen que n'hi ha de ràpides...

Està bé. Prou bé. Les piscines ràpides ho són quan drenen l'aigua per les reixetes i no fan ones; i també influeix la composició de l'aigua, encara que no us ho creieu... Una piscina així en el poble és boníssima per a la salut. Jo ho dic a la família, que vinga... De tota manera se'n podria fer molt més del que es fa: activitats que motiven la gent a fer-ne més. Un club de natació per exem-

● En un moment de l'entrevista, amb el número anterior de Sense el Rellotge

ple... No cal que siga una piscina per a traure diners només.

L'ajuntament et va guardonar amb el premi a la millor esportista en la XIV Gala de l'Esport...

Sí. Em vaig sentir molt complaguda, perquè cada vegada em sent més paiportina i quan acabe la meua carrera professional m'agradaria acostar-me al poble. I tornaria a parlar amb el regidor d'Esports per a col·laborar en alguna cosa...

I quan acabes la teua vida de nadadora professional?

Ja tinc 27 anys i aquests dos pròxims anys seran els últims probablement. Ara estic estudiant Psicologia, però molt a poc a poc; perquè no puc més amb les competicions constants. En algun moment podria fundar alguna associació relacionada amb la natació. Reprendria potser una vinculació antiga amb la Creu Roja... També vaig començar a estudiar un temps teràpia ocupacional. Hi ha també el camp de l'esport amb la gent discapacitada... He vist arreu del món tot el que es pot fer a la piscina, des de l'esport, per a ajudar a col·lectius i xiquets amb necessitats, per marginació social o psíquica o física. A veure com puc fer-ho bé; en tinc models. Tractaré d'aprofitar la meua experiència i que sóc una persona reconeguda.

Merxe Peris, nadadora, paiportina, accessible, compromesa, exigent amb ella mateixa, casolana, familiar; una sirena, una anguila... ¿Serà algun dia una gata arraulida al sofà de casa? Ho té difícil. De moment confessa que estar lluny de l'aigua li produeix urticària. La creiem quan diu que és casolana com una gata. Una gata a remulla, doncs.

...IN CORPORE SANO.

«De les corones de llorer a les piscines cobertes»

L'esport és una activitat humana que es practica des de fa milers d'anys, si bé al principi estava lligada a festivitats religioses o a l'entrenament militar, sense comptar els jocs infantils i juvenils. En unes societats primitives on la supervivència era l'objectiu bàsic, l'activitat física improductiva era un luxe a l'abast només dels poderosos. A més, les ocupacions quotidianes de la major part de la població es basaven fonamentalment en l'esforç físic, raó per la qual els beneficis per a la salut que poguera tindre l'esport ja es cobrien amb escreix amb el treball. Amb excés en molts casos.

Les primeres notícies sobre la pràctica de jocs i esports arriben de la Xina i de l'antic Egipte, però sense dubte els que més han pesat en l'imaginari col·lectiu han sigut els practicats a la Grècia clàssica. I de totes les competicions que s'hi celebraven, els Jocs Olímpics han estat els més difosos. No debades van ser restaurats a finals del s. XIX. Fixem-nos, però, que als jocs només participaven ciutadans lliures i quedaven exclosos els esclaus i les dones. Una activitat clarament elitista.



● Superfície d'aigua. Fotografia Vicent Pasqual.

La famosa cita de Juvenal *mens sana in corpore sano* resumeix a la perfecció la idea que l'educació física forma part de l'educació integral de la persona, amb la mateixa consideració que la intel·lectual. Idea que serà posada en pràctica per les classes dominants, que tenien temps i diners per a dedi-

car-s'hi, però que no era seguida per la immensa majoria de la població, més preocupada per la subsistència quotidiana.

Un altre aspecte a tindre en compte és la possible conversió de l'esport en espectacle de masses i la lògica professionalització que se'n segueix. El benestar físic del practicant queda en segon terme i el que compta és la satisfacció del públic, cobrir les seues necessitats lúdiques. No importa el preu que l'esportista haja de pagar per anar al límit. I no és un fet només actual, amb l'obsessió pels rècords; a l'antiga Roma tenim l'exemple dels conductors de quadrigues que morien atropellats en la carrera o dels gladiadors lluitant en l'arena de l'amfiteatre.

“La construcció de poliesportius era una mesura tan útil i saludable per a la població com rendible electoralment”

La pràctica generalitzada de l'esport es dona en la segona meitat del s. XX quan les societats industrials aconsegueixen que els ciutadans tinguin temps lliure. Lleure que, en part, es dedica a la pràctica física. Cal tindre present que en la societat contemporània les activitats laborals dels ciutadans són, en una proporció important, sedentàries (o si es vol poc exigents físicament) raó per la qual el sobrepès i les malalties cardiovasculars tenen una gran incidència en aquest sector de població. I l'activitat física és una de les millors medicines per a aquests casos.

En la societat valenciana actual, a banda d'una millora substancial de l'educació física durant l'etapa escolar, existeix un cert consens (induit, si es vol, per metges i mitjans de comunicació), a recomanar la pràctica esportiva, a fer exercici. La valoració cada vegada major de la imatge personal també ha contribuït a aquesta consciència de les bondats de l'activitat física. I els polítics, atents a qualsevol acció que els puga atorgar vots, van trobar que la construcció de poliesportius era una mesura tan útil i saludable per a la població com rendible electoralment. I afortunadament s'hi van abocar. ¿Hi ha algun poble a la comarca que no en tinga cap?

La següent passa eren els esports aquàtics. Fins fa poc estaven circumscrits a l'estiu, i tenien lloc en la platja o en alguna séquia, bassa o rierol. Molts ajuntaments projectaren



● Piscina Coberta de Paiporta. Fotografia Carmela Puig

una piscina a l'aire lliure en els poliesportius que construïen i la població en podia fer ús, a tot estirar, durant dos o tres mesos. Posteriorment va vindre l'època del tots som rics, de la rajola al poder, i els polítics, atents com sempre als rèdits electorals, van decidir que es construïren piscines cobertes, amb jacuzzi, sauna, gimnàs... Pocs governants van pensar a reconvertir les piscines d'estiu existents, això quedava de pobres! i es llançaren de cap a l'edificació de la piscina coberta municipal. Poc importava que el poble del costat ja en tinguera una i es poguera compartir. *Això ho pague jo!* pareixia la consigna de qualsevol alcalde, disposat a balafiar els pressupostos municipals amb obres faraòniques i difícils

“La famosa cita *mens sana in corpore sano* resumeix a la perfecció la idea que l'educació física forma part de l'educació integral de la persona.”

de mantindre, a canvi de la foto somrient i traent pit el dia de la inauguració.

És evident que els esports aquàtics, i bàsicament la natació, són dels més complets i saludables i que instal·lacions com la piscina coberta de Paiporta són una autèntica meravella de la qual gaudeixen un bon nombre de paiportins. Però la primera pregunta que ens ve al cap és si calia haver-se gastat tants diners. I la segona si es pot mantindre sense desatendre altres partides municipals. La resposta ens pot esclatar en la cara.

I un retret final. La piscina coberta de Paiporta sembla la de Madrigal de las Altas Torres. No hi

ha cap rètol, cartell, avís, horari i comunicat que no estiga exclusivament redactat en castellà. Ni la menor referència al valencià, com si no existira, com si molestara, com si fóra el dialecte incomprensible d'uns indígenes primitius. Ni tan sols l'ús simbòlic a què ens té acostumats l'administració valenciana. Imagineu quins adjectius s'haurien emprat si la situació fóra a l'inrevés, si el castellà fóra l'exclòs i el valencià exclusiu: talibans, integristes, intolerants, perseguidors, que volen imposar... En fi, no oblidem que la piscina és de propietat municipal encara que estiguem hipotecats durant 25 anys per a pagar una suma astronòmica a l'empresa constructora, que també gestiona el complex esportiu. I si és “municipal” caldria que els governants locals posaren també condicions d'ús i exigiren, per exemple, una presència del valencià, encara que aquesta estiguera *passada per aigua*.

JOSEP FUSTER

 VAILET INSTAL·LACIONS					
 Instal·ladors autoritzats per la Conselleria d'Indústria	AIRE CONDICIONAT Instal·lació i manteniment. Splits, cassetts, conductes, unitats industrials i VRV's. CALEFACCIÓ Radiadors elèctrics de baix consum. Radiadors d'aigua i calderes. TRACTAMENTS D'AIGUA Osmosi inversa. Descalcificadors. RENOVACIÓ DE PISCINES Renovació i impermeabilització de piscines. Sistemes de filtració.				
Financiació a mida  www.vailet.net Carrer Torrent, 1. 46.200 Paiporta. Tlf/fax: 96 397 29 86. tienda@vailet.net					

LLUÍS ABELLÓ, especialista en orientació subaquàtica

Lluís Abelló no para. Ell i la seua dona Ascen acaben d'arribar d'un viatge per Xile i Bolívia on van sempre que poden per visitar la seua filla Mònica. L'entrevista que li fem té com a objectiu saber més sobre un dels múltiples esports que ha practicat al llarg de la seua vida: L'Orientació Subaquàtica. Lluís ens explica en què consisteix aquest esport.

Ens diu que és una especialitat esportiva que requereix uns grans coneixements tècnics i una excel·lent forma física i mental, un esport de competició. Cal usar-hi aletes i escafandra i a més, cal aconseguir una determinada velocitat d'execució i precisió en la navegació. És per tot això que l'aigua ha de tenir unes determinades condicions. Ha de ser un lloc tranquil, sense obstacles per a l'esportista i sense corrents ni onades. Així, els llocs idonis per practicar aquest esport són els pantans i llacs.

Un altre factor imprescindible en l'Orientació Subaquàtica és la visibilitat, perquè els recorreguts es completen basant-se únicament en el *compact* (planxa que agrupa brúixola, comptametres i profundímetre). La navegació normal es realitza entre 2 i 4 metres de profunditat i si el participant deixa entreveure alguna part del seu equip o del seu cos fora de l'aigua és desqualificat.

Als atletes se'ls demana superar -Contrarellotge- una sèrie de proves que consisteixen a trobar boies situades en una distància d'uns 250 metres o realitzar un recorregut amb boies de viratge i de referència. Tot plegat permet valorar les condicions atlètiques i tècniques dels atletes que les practiquen. La idea de fer competicions va ser de l'antiga Unió Soviètica; el primer país que en va realitzar va ser Itàlia (Angera, 1967) i el primer campionat del món el 1973, a Lokue (Iugoslàvia).

Li preguntem a Lluís com va començar a fer Orientació Subaquàtica. Ens diu que el club de busseig CIAS a València, on solia anar ja fa molts anys, proposava com a ac-

tivitat del club l'Orientació Subaquàtica i s'hi va apuntar. Li va agradar tant que va continuar.

Pel que fa als aspectes positius que li ha aportat aquest esport, ens diu que li ha permès viatjar per tot el món i conèixer gent de tot arreu. S'ha dedicat durant molts anys a fer cursos promocionals per compte de la Federació de Busseig. Aquests cursos els ha fet principalment a València, i ha competit a Polònia, a Bulgària, a les antigues Iugoslàvia, Txecoslovàquia, RDA; a Suïssa, a Itàlia, a França...

“És una especialitat esportiva que requereix uns grans coneixements tècnics i una excel·lent forma física i mental”

També li preguntem què feia per compaginar família i esport. Ens respon que quan anava a l'estranger sempre ho feia a compte de les vacances. Per tant amb un gran sacrifici personal tant d'ell com de la família que no podia compartir aquest temps amb ell. Tot i això està ben content perquè ens diu que aquesta és una activitat molt atractiva i gratificant, que sempre l'ha realitzada amb satisfacció.

Ens interessem també per si ha creat escola, ara que ja no s'hi dedica. Ens diu que al club de busseig encara hi ha professorat que Lluís va formar i que encara participa en competicions i continua fent-ne classes. Tot i que ha deixat aquest esport definitivament, encara va anar a una trobada a Madrid ara fa un any i arribà a llançar-se a l'aigua.

Ens acomiadem de Lluís i li donem les gràcies per la seua completa explicació.

CARMELA PUIG



● En acció subaquàtica.



● Lluís Abelló, a la dreta, amb el seu Compact.

La canya i els canyars

La canya (*Arundo donax*) ha sigut una planta ben profitosa per a l'home des de temps tan antics que els botànics no són capaços de determinar amb certesa la seua àrea original, tot i sabent que es tracta d'una espècie provinent d'Àsia oriental. De la planta s'ha utilitzat tot: les gruixudes i bonyegudes rabasses, que fixen la planta a la terra, les fulles fibroses i, sobretot, les tiges llargues i elàstiques, és a dir, les canyes pròpiament dites. Per això, els canyars han estat un element habitual a les vores de rius, barrancs i sèquies i, amb la seua versatilitat, han servit en un ampli repertori d'aplicacions quotidianes i tradicionals: al camp, per a fixar marges i evitar l'erosió; prop dels masos i dels conreus, per abastir els materials amb els quals fer tanques, bardisses i paravents vegetals i per a encanyar els cultius hortolans. També s'han utilitzat per a construir les teulades i com un element artesà s'ha incorporat als estris més necessaris. A totes aquestes aplicacions s'han d'afegir els usos medicinals.

Lògicament, totes aquestes finalitats obligaven a un consum permanent que mantenia les dimensions i el desenvolupament del canyar. No obstant això, amb el temps, la majoria de les seues aplicacions s'han oblidat o s'han substituït per altres productes comercials. La demanda de la matèria primera va anar minvant i, de forma directa, també es reduïren les activitats periòdiques de sega i aprofitament. Així, en un termini relativament curt, els canyars, manipulats amb tanta cura durant mil·lennis, quedaven abandonats i alhora, lliures per anar ocupant sense mesura els ambients humits que li són més satisfactoris.

L'eliminació artificial de la vegetació característica de les riberes fluvials, amb salzes (*Salix*), albers (*Populus alba*) i xops (*P. nigra*), ha permès la canya apropiar-se d'aquest espai amb poblacions tan espesses que sols permeten la convivència d'algunes plantes enfiladisses, com les corretjoles (*Calystegia sepium*, *Ipomoea sagittata*). A més a més, els petits canyars que els llauradors mantenien prop d'hortes i masos s'han convertit en focus de dispersió de la planta amb la transformació urbanística de les zones agrícoles. Els moviments de terres, mesclades amb fragments de les rabasses, han servit per escampar-la per tot arreu. Amb un mínim d'atenció, notarem la seua presència per tots els espais transformats que han rebut els excedents de terra: les vores i les mitjanes de les carreteres, els talussos dels ponts, les glorietses... La canya apareix als llocs més insospitats, amb més o menys vitalitat segons el tipus i la humitat del sòl.

Aquesta proliferació descontrolada s'ha convertit en una greu amenaça per a les espècies i els ecosistemes d'aigua dolça; però a més a més dels aspectes ecològics, els canyars també estan provocant greus problemes econòmics i de seguretat. La densa ocupació de les riberes multiplica els riscos i els efectes devastadors de les pluges torrencials ja que les restes arrossegades per les aigües s'acumulen en els ponts i en altres estretaments dels caixers dels rius i barrancs, dificultant així el desaigüe natural.

Com ha canviat la història en tan poc de temps per a aquesta planta! Era una espècie arrelada en la cultura popular de molts pobles, i ara mateix està qualificada i senyalada com un dels 100 organismes invasors més perjudicial de tot el món.



NOM CIENTÍFIC

Arundo donax

ALTRES NOMS POPULARS

Canya vera. La inflorescència rep en alguns indrets el nom de plomer, plomall o xim.

DESCRIPCIÓ

Planta graminoida llenyosa, de grans dimensions, perenne amb nombroses tiges robustes (2-4 cm de diàmetre), erectes (fins a 4-6 m d'alçada), simples o poc ramificades que creixen formant poblacions molt espesses (canyars). Està fixada a la terra amb un rizoma subterrani gruixut i nuós que es coneix com rabassa. Les fulles són grans (40-60 x 5-8 cm), amb una superfície plana (limbe) que es prolonga en una beina, que abraça la tija; tenen una coloració verd glauc i són aspres al tacte. Les nombroses flors estan reunides en una inflorescència terminal (plomer) més o menys densa i molt ramificada, de grans dimensions (30-60 cm de longitud), blanquinosa o violàcia. Floreix de setembre a desembre, però no produeix llavors fèrtils a la majoria de les àrees on s'ha introduït. Per tant, només es multiplica mitjançant els rizomes.

DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Les opinions més acceptades localitzen la seua àrea original a l'est i el sud d'Àsia. Altres amplien aquest origen fins a la península aràbiga i algunes zones d'Àfrica. Siga com siga, la dispersió artificial des de molt antic impedeix donar validesa a qualsevol hipòtesi. Actualment es troba naturalitzada per quasi tot el món, sempre evitant les zones més elevades i continentals, perquè tolera malament les baixes temperatures i, sobretot, les gelades freqüents.

ES CRIA

La canya té una gran capacitat per créixer en qualsevol tipus d'ambients, però mostra una clara preferència pels sòls humits de les riberes de rius, barrancs i aiguamolls. També creix amb vitalitat als marges dels cultius, de les séquies, dels camins, etc. No obstant això, com ja hem comentat, avui podem trobar-la en qualsevol posició ecològica, fins i tot en llocs prou discordants amb les seues preferències.

USOS I VIRTUTS

Potser caldria fer un extens monogràfic per a poder recollir tota la riquesa cultural que gira des d'antic al voltant d'aquesta planta. La utilíssima canya ha sigut considerada com un senyal de reialesa i se li han otorgat poders oraculars i vivificadors; s'ha incorporat al llenguatge amb una gran diversitat de dites, refranys i expressions d'ús corrent. Fins fa poc, ha sigut un dels vegetals més útils per al llaurador; ha servit per a fabricar instruments tradicionals de vent; per a pescar; per a collir figues i bacores; com a mànec de graneres... Se li atribueixen propietats medicinals, com a diürètica i depurativa; etc. Lamentablement, la situació actual ha conduït a tractar-la com si fos una malaltia perniciosa i a la posada en marxa d'actuacions molt agressives de control i eradicació.

Per finalitzar, sols recomanar la lectura del Costumari Botànic de Joan Pellicer per aprofundir en l'enorme importància i significació d'aquesta planta. Com ell diu, *"És enorme l'ajut que ens ha ofert la canya al llarg d'aquest últims mil·lenis, el munt i la diversitat d'aplicacions, usos i profitaments que se n'han tret i fet a la terra nostra tradicionalment, com arreu de la restant mediterrània, d'aquesta tan noble i versàtil materia primera, la qual és, a més, tan abundant i tan a l'abast"*.

SIMÓN FOS MARTÍN



Cròniques excursionistes

PASSEJADA PER LA SERRA PERENXISA

Hem quedat al cantó dels Pitufos per apropar-nos a la Serra Perenxisa i fer una tranquil·la passejada per la senda que serpenteja fins al pic que li dona nom. La muntanya ens espera immòbil en l'horitzó, llunyana però sempre present des de les terres de l'Horta. Fa un dia radiant que convida a abandonar l'entorn urbanícol per gaudir de la natura. Al davant nostre tenim una pinada de pi blanc amb un dens matollar que encara espera les pluges per esclatar la floració. Anirem fent parades per donar algunes explicacions del que trobem al voltant: la vegetació, el paisatge, el matollar mediterrani, i qualsevol altra cosa relacionada amb les plantes. Comencem la passejada per una senda estreta que va pujant a l'ombra dels pins, entre coscolls, garroferes, margallons, aritjols, aladerns, estepes, albaïdes i romaní.

Anem envoltats per tots els colors del verd, amb pinzellades anecdòtiques d'altres colors. Aquesta sendeta acaba incorporant-se a una altra més ampla que ja permet un pas més còmode i tranquil. Van formant-se grupets, que xarren de tot un poc i els diferents ritmes van allargant el grup en una mena de serp multicolor que gaudeix del sol, de la brisa de la Mediterrània i de les companyies. Els matollar és més obert i les clarianes acullen diverses plantes aromàtiques: timons que comencen a florir, sajolides, rabet de gat; la pebrella és la que desperta més interès, però no es troba amb facilitat. Aquestes plantes aromàtiques que sense ser massa rares, tampoc són abundants, solen acabar desapareixent de les rodalies dels camins més transitats. Tot-hom vol gaudir les propietats curatives i culinàries de la flora silvestre i, a més a més, la recol·lecció pròpia té un atractiu especial.

Sense adonar-nos hem arribat al cim de la Serra. Bé, tots no. Carlos i Fonsi han patit un contratemps amb el calçat i han preferit tornar abans. Només són 330 metres, però la posició elevada sobre el pla i la claredat del dia ens permet contemplar tota l'extensió de l'Horta i l'Albufera fins a la mar; per ponent, es reconeixen les crestes de Montserrat i el poble de Xiva, Godelleta i Torís. Aquest lloc, amb aquesta perspectiva privilegiada, és un lloc perfecte per pegar un mos i recuperar forces. Només les antenes que s'elevaven impressionats i amenaçadores trenquen un poc l'harmonia natural d'aquest indret. Després de parlar dels antic carrascars que degueren dominar aquest relleu en temps històrics i d'altres curiositats sobre les plantes que ens envolten, iniciem el camí de tornada.

Ha sigut una passejada curteta, d'uns dos quilòmetres i mig, molt còmoda i agradable per a totes les edats i totes les capacitats caminadores. Però, a més a més, per a molts ha sigut el descobriment d'un espai molt proper i bastant solitari que convida a gaudir de la natura mediterrània.

SIMÓN FOS MARTÍN I ÀNGELS CODOÑE

EIXIDA A CARRÍCOLA

Ben matí, les 8.00h com ve sent costum, ens reunirem a Paiporta per emprendre el camí cap a Carrícola amb autobús. Després d'aproximadament dues hores de trajecte que aprofitarem per xerrar una mica arribarem al xicotet municipi de Carrícola i ens trobarem amb la sorpresa que la plaça del poble estava de gom a gom. De dones que preparaven un esmorzar per celebrar el Dia de la Dona.

Aquest poblet està ubicat al paratge protegit de l'Ombria del Benicadell, compta tan sols amb 83 habitants i ha sabut mantenir-se gràcies a l'agricultura ecològica i a projectes com "Biodivers"; convertint-se així en un espai d'art mediambiental que paga la pena visitar.

Abans de començar la ruta que teníem prevista vam esmorzar a la plaça per agafar forces i ens trobarem amb el guia que ens acompanyà durant el matí. Començarem fent "la ruta del Castell", continuarem pel circuit urbà i acabarem amb "Els camins de l'aigua". La pujada al Castell la vam realitzar per la nova senda, un passeig molt agradable que ens va permetre descobrir les primeres escultures immerses en la natura: *L'ull*, que tot ho veu; *Les formigues*, que han caigut al parany d'una enorme aranya, *La tia Figa*, etc. Una vegada dalt vam visitar el Castell (antiga torre de guaita rehabilitada). Baixarem al poble per l'antiga senda del Castell i fent un passeig per aquest poguérem comptar *Els gats* que hi ha tant dalt dels teulats com en alguns racons dels carrers i comprovar que a Carrícola en "són més de quatre". Més tard, ens dirigírem a les arcades islàmiques, patrimoni hidràulic de Carrícola de l'època musulmana. Al llarg de tot el recorregut i amb uns ulls ben atents es poden trobar 71 escultures realitzades per 58 artistes de diferents llocs de la Vall d'Albaida, l'Alcoià, la Costera, la Ribera, Baix Empordà o València entre d'altres.

Al les dues teníem encarregada una paella per dinar en un dels bars del poble. Dinarem i, aprofitant la proximitat a Albaida, dedicarem la vesprada a visitar el nucli antic guiats per Fèlix Sempere. A més, vam tenir l'oportunitat de veure la seua casa i admirar una gran part de l'obra de l'artista Francesc Mesa, son pare. A les cinc havíem quedat amb Rafa Amorós que, molt amablement, ens va ensenyar "La llotgeta", el seu taller; i ens va explicar les tècniques que utilitza per fer les seues obres i ens va comentar els diferents projectes en què treballa actualment.

Podem dir que vam gaudir molt aquesta eixida que combina a la perfecció diverses activitats: viure la naturalesa fent exercici, conèixer espais nous i admirar les obres de diferents autors.

NATI SERRANO



● Escultura a Carrícola

ELS PELEGRINS DE LES USERES

Seguir els pelegrins el darrer cap de setmana d'abril era, enguany, un repte un tant complicat. Després d'unes setmanes mogudes i la coincidència de la manifestació del 25 d'abril –que es feia el 18 dissabte– ens ho posava difícil. Però dissabte 18 d'abril, a les 8'30h vam acudir a la cita al carrer Penyagolosa.

Cap a les 12 havíem arribat a Atzaneta, i després de comprar pa, coques i fins i tot algun estedal –candela que s'enrotlla sobre sí mateixa i s'ha d'anar estirant a mida que la fas servir– vam arribar a Xodos.

L'arribada a Xodos va ser molt celebrada. La roca, l'espectacularitat del poble i l'esmorzar-dinar amb vistes al Penyagolosa ens van permetre reunir forces per al camí. A les 14'30h vam contemplar, a primera fila, l'arribada dels pelegrins, descalços, amb túnica blava, barba i rosaris penjant de la cintura. Vam contemplar el ritual dels cants: el Rèquiem i l'Al lelúia. D'un en un es van agenollar i van entrar a l'església. A continuació van eixir-ne fent la mateixa reverència i posant-se el barret; van travessar els arcs i van besar la pedra que hi ha a terra.

que cada any ens transporten a l'edat mitjana. Cants que, en sentir-los a la muntanya, ens ameren la pell amb una música que es canta any rere any des del segle XIV.

Seguim el camí per pujar al cap d'uns minuts cap a la Lloma Bernat. Un grupet barranquer amb ganes de caminar continuen recte i els toca fer una hora i mitja més de marxa perquè acaben perdent-se. La pujadeta a la Lloma Bernat era de carrasca –mai millor dit– però respirant a fons vam aconseguir arribar al cim. Després ens vam confessar que pensàvem “si ella pot jo també” i així pensant que no havíem de ser menys que els altres vam ser més valents que valents i esbufegant a més no poder vam arribar a dalt de tot. L'alegria de trobar Fèlix que venia amb el cotxe amb Berni, va ser ben celebrada i a partir d'eixe moment es va afegir a la comitiva.

Tot i que a partir d'ací era baixada, quan menys ens adonàvem ja teníem les càrregues al bescoll i el guia donant-nos conversa. Va haver-hi un moment un poc difícil i màgic a l'hora en què va començar a ploure amb força; tanta que vam haver d'esperar davall d'una carrasca ben arrecerada fins que amainara un poc. Vam treure les capes, els

barrets, els paraigües i cap a endavant amb la pluja com una cortina transparent que ens deixava veure al seu través un paisatge esplèndid on, per sort, no han arribat ni constructores ni urbanitzacions de luxe. Potser encara estem a temps de preservar aquest paisatge per als nostres descendents.

A poc a poc i a mida que amainava la pluja anàvem arribant entre esbarzers, timó i la terra humida a Sant Miquel de les Torrosselles on vam berenar ben a gust unes coques per a tots els gustos, dolces i salades. El nostre patiment va acabar quan

vam veure arribar a Ascen, Amparo, Alfred i Lluís –els nens perduts–, que es van afanyar a acabar amb les coques que els havíem reservat. Berni, que havia fet de xofer d'ací cap allà al primer tram, va poder incorporar-se al camí i va ser l'únic que va arribar a Les Useres.

A l'any que ve ja veurem qui s'atreveix a fer el camí complet.

CARMELA PUIG



• Els pelegrins de Les Useres al seu pas per Xodos. Fotografia de Vicent Pasqual

Després d'observar com es posaven les botes per fer camí de nou, vam seguir la comitiva que s'allargava com una serp blava i negra. Al poc de temps de baixar de Xodos, estaven les càrregues amb mantes de telers antics i els acompanyants. 12 pelegrins, més un i el guia que any rere any, vigila que el ritual es compleixca a la perfecció i amb tot detall. Després d'unir-se a les càrregues, els pelegrins van fer la seua primera parada des de l'eixida de Xodos. Càntirs amb aigua i una branqueta de romer, olorós i perfumat, abadejo, pa i vi i en algun moment de la marxa, els cants bellíssims

CALENDARI D'ACTIVITATS DE L'ENTRADA DE L'ESTIU

18 de maig (divendres)

Concert de Miquel Gil, a l'Auditori de Paiporta.



7 de juny (dijous)

Tast de vins poètic, a Tapavinos.



17 de juny (diumenge)

Visita guiada al Jardí Botànic de València.

I a la tardor més excursions, exposicions, música, contacontes, llibres...

27 de maig (diumenge)

A Pinedo amb bici i a peu. Esmorzar banyístic de El Barranc.

16 de juny (dissabte)

Una classe de natació a la piscina amb Miguel Domingo, el dofí paiportí. Sopar posterior.



8 de setembre (dissabte)

Festa poètica Vicent Andrés Estellés.

Per a més informació o inscripció en les activitats, visita la nostra web www.elbarranc.net i posa't en contacte amb nosaltres elbarranc@elbarranc.net

CUINA DE MERCAT
TOT TIPUS D'ARROSSOS
AL MIGDIA



MACHADO DOTZE
restaurant

M2

96 397 22 27
ANTONIO MACHADO 12, PAIPORTA



CANVIA A CAIXA POPULAR

- ✓ T'ofereim un **tracte personalitzat i pròxim.**
- ✓ Aconseguiràs **rendibilitat** per als teus estalvis.
- ✓ Disposaràs d'**Assessorament** per professionals de confiança.
- ✓ Et donem el que, possiblement, siga el **Millor Horari del mercat: OBRIM tots els MATINS i totes les VESPRADES.**

I nosaltres ens encarreguem de totes les gestions, sense que tingues d'anar a la teua antiga entitat.



SOM UNA ENTITAT VALENCIANA

C/ Mestre Palau, 23
Tel. 96 397 63 22
PAIPORTA