



Notícies del mes d'abril de 2004

En este enviament us informem de les eixides preparades per al mes d'abril. Esperem que us agraden i ja sabeu, si voleu proposar alguna eixida no dubteu en posar-vos en contacte amb Vicent Vilar –96 262 207, coordinador de viatges–, o envieu els vostres suggeriments al correu del club que, com sabeu, és cimvalencia@ono.com. Si teniu alguna projecció de diapositives que voleu ensenyar-nos envieu les dades al correu electrònic o parleu amb Carles Ivars –963 600 289– que és el coordinador d'activitats socials.

Més avall trobareu les tarifes per a l'any 2004 de les targetes federatives i la quota del club. Tot aquell que vulga la targeta federativa per a l'any vinent, independentment de si la té en l'actual, ha d'enviar un correu a cimvalencia@ono.com o posar-se en contacte per telèfon amb nosaltres per indicar-nos què targeta federativa desitja. La quota del club per a l'any 2004 es carregarà automàticament en el compte de tots els socis que tinguen domiciliat el pagament, llevat que s'indique el contrari. En canvi, no ho farem així per a les targetes federatives i és indispensable sol·licitar-les al club directament.

INFORMACIÓN DE INTER-net-ES

LAS RODILLAS: PUNTOS CLAVE

Artículo publicado en la página web de Barrabes - Texto: Oscar Ballarín Plana (Fisioterapeuta)



En el artículo que vamos a presentaros, quiero prestar un poco de atención a la, sin duda, articulación que más "sufré" en la práctica deportiva del entorno de la montaña: Las rodillas. Estudiaremos su anatomía, sus funciones, su papel en la práctica deportiva y ofreceremos consejos para evitar lesiones en el futuro.

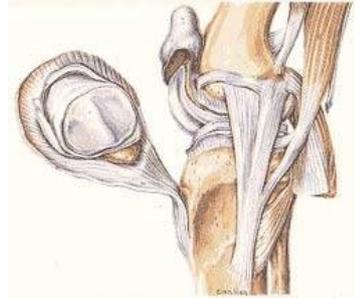
Son muchas las personas que acaban, de una u otra forma, sintiendo algún tipo de molestias en esta parte del cuerpo, y no es de extrañar...Conocer su anatomía, las funciones que realiza durante la práctica montañera, y las peculiaridades de las estructuras implicadas nos dará algunas ideas sobre la problemática que arrastran sus lesiones. Por último, daremos algunas nociones sobre que es lo que podemos hacer para "cuidar" un poco más nuestras rodillas. Y como una correcta programación de las cargas de trabajo que soportan, así como una adecuada recuperación de cualquier patología o problema de aparezcan es requisito indispensable si queremos que nos duren toda la vida.

Convendrá empezar de menos a más. De lo más sencillo, que es decir que la rodilla es una articulación, a lo más complicado, que será tratar de explicar la funcionalidad de dicha articulación.

Nociones anatómicas:

Como digo, estamos hablando de una articulación, que todo el mundo sabe situar anatómicamente en los miembros inferiores. Esta articulación, pone en contacto, o articula, diversos huesos, entre los que hablamos de fémur, rótula, tibia y peroné. Principalmente Fémur – Tibia y muy especialmente la rótula...por sus particularidades como hueso que luego veremos.

Como en toda articulación, hablaremos del conjunto de estructuras "blandas" que realmente forman y conforman la articulación: cápsula articular (con su cartílago articular) y líquido sinovial, ligamentos, meniscos, fascias, tendones, músculos, vasos, nervios...



Para nosotros, aparte de los huesos ya citados y como aspectos más destacables: Ligamentos, cruzados (anterior y posterior) y laterales (interno y externo). Meniscos, interno y externo.

Tendones, del cuádriceps, con su porción del propio cuádriceps y el rotuliano, el complejo denominado "pata de ganso" (tendones de los músculos Sartorio, Recto interno y Semitendinoso). También del Bíceps femoral y de los Gemelos.

A nivel de fascias, la "Fascia Latta", también banda o tracto "Iliotibial", estructura similar a un tendón, que a modo de banda "desciende" desde prácticamente la cadera, hasta la zona de la tibia, por la parte externa del muslo. Es fácil de palpar, porque suele tener cierta dureza, de tipo fibroso, en la parte más cercana a la rodilla, por la parte externa, sobre todo si estáis sentados.

Por último, y dada la gran cantidad de "condropatías" que muchas veces son diagnosticadas, con mayor o menor acierto...a nivel de la articulación, los cartílagos articulares de fémur y rótula. La tibia no tiene este tipo de cartílago, ya que, por un lado, la tibia no articula directamente con rótula, y por otro, respecto al fémur tiene una protección especial como son los meniscos.

Resto del artículo en internet http://www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id_articulo=3260&pagina=1

Otros artículos:

CUIDA TUS RODILLAS. CUIDARÁS TUS RESULTADOS— http://www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id_articulo=3288

¿ARRASTRAMOS LESIONES? - http://www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id_articulo=3187

TARJETAS FEDERATIVAS AÑO 2004

Si estás interesado en sacarte la Tarjeta Federativa para el próximo año, envíanos un e-mail cimvalencia@ono.com , o llama al 963263594 Enrique .

La cuota para el año 2004 sigue siendo de 12 €. La cuenta de ingreso es Bancaja 2077-0720-81-1101017783. Llama al teléfono arriba indicado para confirmar el ingreso y dar los datos necesarios. Nombre y apellidos, fecha nacimiento, dirección, código postal, ciudad y número de cuenta completo con los 20 dígitos. Así a partir del primero de cada año pasaremos por banco automáticamente la cuota anual.

Los precios de las tarjetas para el año 2004 son:

| Tarjeta | Adultos: a partir de 18 años | Juvenil: desde 14 a 17 años | Infantil: hasta 13 años |
|---------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| A | 44.40 € | 33.80 € | 15.40 € |
| B1 | 61.90 € | 51.30 € | 23.80 € |
| B2 | 86.20 € | 75.60 € | 66.50 € |
| B3 | 110.50 € | 99.90 € | 90.80€ |

Esperando verte pronto por el Club y confiando te parezcan sugerentes las propuestas que en la presente te indicamos, recibe un cordial saludo.

COTIELLA



Sábado 3: Subida desde Barbaruens al Refugio de Armeña (1.880 m). Horario: 2-3 horas. Descargar material en el refugio y continuar hacia el pico Reduno (2.531 m). Descender al refugio para dormir.

Domingo 4: Salida desde el Refugio de Armeña (1.880 m) hasta el Pico de Cotiella (2.912 m). Descenso hacia Barbaruens pasando por el Refugio. Horario: 4 - 5 horas al pico. Dificultad: Alta.

Coordinador: Santi Galindo- Telf. 96 327 69 72 - (De 20 a 22 horas)

NOTA: Hay que llevarse saco y cena ya que el refugio no está guardado.

CORREDORES SIERRA DEL CADÍ Y PEDRAFORCA



Los días 17 y 18 subiremos corredores en el Cadí.

El día 19 ascenderemos al Pedraforca, con esquís o raquetas.

Dormiremos en Martinet, en una pensión, o en tiendas dependiendo de las plazas.

Dificultad: (Entre AD y D-)

Material: Arnés, cuerda, casco, dos piolets, crampones, material de aseguramiento en nieve/hielo

Coordinador: Fernando Millán- Telf. 96 392 44 85- (De 20 a 22 horas)

CRUZ DE LOS TRES REINOS (SE)



En esta excursión se propone una cómoda ascensión a un punto emblemático de nuestra Comunidad, situado en un enclave injustamente olvidado como es el Rincón de Ademuz. Se trata de la Cruz de los Tres Reinos, montaña poco escarpada y de no gran altitud (1560 m) pero de agradecida panorámica, y que representa la confluencia de los antiguos reinos de Aragón, Castilla y Valencia. Realizaremos un recorrido circular, partiendo de las cercanías de Hontanar (Castielfabib), en torno a la aldea de Arroyo Cerezo, siguiendo parcialmente el sendero local PRV 131.1

ITINERARIO: Comenzaremos en Casas de Molina (1260 m), junto al antiguo P.K. 494 de la N-420, justo 1 km al O. de la aldea de Hontanar (Castielfabib). Se desciende al barranco de Arroyo Cerezo para alcanzar la rambla de la Palomareja y ascenderla hasta la Loma del Royo y el PR. Ya en el sendero, rodearemos por el norte La Cruz de los Tres Reinos para llegar a su hito geodésico y después descender a Arroyo Cerezo. Continuaremos por el PR hasta alcanzar el barranco de Tóvedas y, desde aquí, regresar al punto de comienzo en Casas de Molina. **En total, unos 15 kms de recorrido con un tiempo estimado de 5-6 horas de marcha.**

DESPLAZAMIENTO CON COCHES PARTICULARES PUNTO DE SALIDA: Junto al edificio de la SEAT, en la Avda. del Cid, a las 8:00 AM del domingo 25 de abril. Posibilidad de quedar directamente en Ademuz o en el punto de comienzo de la excursión.

Coordinador: Isidro Cantarino. 96 371 92 60, entre las 20-22 horas.