



CLUB INTEGRAL DE MUNTANYA - VALENCIA

ABRIL 2007

En este enviament us informem de les eixides preparades per aquest mes. Esperem que us agraden i ja sabeu, si voleu proposar alguna eixida no dubteu en posar-vos en contacte amb **Vicent Vilar (600 949 054)**, 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 parlem amb la coordinadora de projeccions i xerrades **Rosa Artes (963 262 207)** i si penseu en alguna activitat social telefonem a **Carles Ivars (963 600 289)** que és el coordinador d'activitats socials.

Més avall trobareu les tarifes per a l'any 2007 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 victor_manzanares@yahoo.es o posar-se en contacte per telèfon amb nosaltres per indicar-nos què targeta federativa desitja. La quota del club per a l'any 2007 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.

XARRADES, PROJECCIONS I ACTIVITATS SOCIALS

RCP Prácticas (DIJOURS 19 D'ABRIL)

La reanimación cardiopulmonar (RCP) o reanimación cardiorrespiratoria (RCR) es un conjunto de maniobras destinadas a asegurar la oxigenación de los órganos cuando la circulación de la sangre de una persona se detiene (parada cardiocirculatoria). De hecho, cuando la circulación de la sangre se para, a los órganos, entre los que se encuentran el cerebro y el corazón, no les llega el oxígeno y comienzan a morir: las lesiones cerebrales aparecen después del tercer minuto y las posibilidades de supervivencia son casi nulas después de ocho minutos de parada circulatoria. El hecho de oxigenar artificialmente la sangre y de hacerla circular permite evitar o disminuir esta degradación y dar una oportunidad de supervivencia.

Nuestra amiga Amparo Esteban ha conseguido dos muñeco grandes y uno pequeños con los que aprender y practicar estas maniobras que nos pueden salvar la vida. Para que se puedan hacer grupos y distribuirlos en horarios diferentes, es necesario que llaméis a Amparo (608 120 147) para que ella vaya haciendo los grupos necesarios y así todos tengamos tiempo de practicar.

Aquesta reunió estarà a càrrec de Amparo Esteban el pròxim dijous 19 d'abril. Segons el participants hi haurà una o varies sessions per a que tots pugem practicar. Es necessari trucar per telefon. Complex Esportiu-Cultural LA PETXINA. No falteu vos esperem.



ASSAMBLEA GENERAL ORDINÀRIA (DIJOURS 26 D'ABRIL)

Atenent a l'article 19 dels estatuts del Club, es convoca **JUNTA GENERAL ORDINÀRIA** per al dijous 26 d'abril, a partir de les 20.30 h en primera convocatòria, 20.40 h en segona convocatòria i 20.45 h en tercera convocatòria. El lloc de celebració de la mateixa serà el **Centre Esportiu-Cultural de PETXINA** en el carrer de la Petxina, creuer amb av. Pérez Galdos. Quedarà vàlidament constituïda l'Assemblea, en primera convocatòria quan concórreguen a ella, presents o representats, la majoria dels seus socis. En segona convocatòria serà suficient la concurrència de la quarta part dels socis, i en tercera convocatòria serà vàlida qualsevol que siga el nombre d'assistents. (segons article 18).

Tindran dret a vot tots aquells socis que tinguen satisfeta la quota per al present any 2007, i podran assistir en persona o delegar el vot. Per a este fi, entregará la persona delegada un paper en què figurará nom i cognoms, DNI i firma de què delega i en la part inferior nom i DNI de la persona en què delega.

Ordre del dia: Lectura i aprovació de l'Acta anterior. Informe Junta Directiva Presentació comptes exercici anterior. Torn obert de paraula

És important i necessària la vostra assistència ja que amb ella participeu en les decisions que es prenguen en este, el vostre Club.

AVANÇ DE LES EIXIDES ABRIL DE 2007

VIA VERDA D'OJOS NEGROS - BM Diumenge 1 d'abril de 2007



Volta circular per la vall del Palància i serra d'Espadà. La eixida sera des d'una estacio de la línia Sagunt-Caudiel. Pujarem per una carretera secundària el port del Ragudo fins la plana de Barracas. D'allí agafarem la Via Verda d'Ojos Negros en baixada per a tornar al punt d'inici o be continuar mes cap a baix.

El lloc d'eixida està encara per determinar. Serà a peu de via per si se vol aplegar en tren. Bicicleta BTT (recomanada) o híbrida.

Horari estimat: de 9.00 a 16.00. Dur menjar i aigua. 60 km.

Dificultat mitjana.

Coordinador: Andrés Rovira

anrocar@gmail.com / Tel: 653 334 187 (a partir de 19.00 h)

FERRATA DEL CID (PETRER) - FE-SE Diumenge 22 d'abril de 2007

Salida: a las 8 horas de la Pantera Rosa

Actividad: senderismo y ferrata

Localización: Petrer.

Recorrido: Común a ferratistas y senderistas que solo se interrumpe en el transcurso de la ferrata, volviendo a unirse al término de la misma.

Senderismo PRV36

Desnivel de la ferrata: 250 m. Aconsejable para algunos pasos, llevar pies de gato.

Coordinador: Zacarias Diez - Telf. 649 699 152 de 19 a 21 horas.



SERRA DE MARIOLA - BM Dissabte 28 d'abril de 2007



Eixida des de Banyeres, passant per la Font de la Coveta (actual naiximent del riu Vinalopó) i per un camí forestal tocant un poquet de carretera a l'ermita de Santa Barbara. Des d'ací a la Font de Mariola, passant per la Font del Mas dels Arbres, fins la cava i el refugi de muntanya que hi ha en el Montcabrer. Baixada fins Agrés, i tornada per la Via Verda del Xixarra per Alfara, Bocarent (no ens el podem perdre, molt bonic) i Banyeres.

Quedarem de mati en la rotonda dels hams en Av. Ausiàs March. S'organisarem el transport i mourem cap a Banyeres (1h 30 min).

Bicicleta BTT. 60 km. Dificultat mitja-alta.

Coordinador: Andrés Rovira

anrocar@gmail.com Tel. 653 334 187 (a partir de les 19.00 h).

LA CALDERONA - SE i FOTOGRAFIA Diumenge 29 d'abril de 2007

Lugar: Nuevo Centro (quiosco de prensa que está en el cruce de Pio XII-Menéndez Pidal-Puente de Ademuz).

Hora de salida: 8.30 horas. **Material:** el de fotografía, zapatos cómodos, gorro, agua, protector solar, ropa ligera, etc. **Actividad:** andar, fotografiar, charrar y comer

Salimos de Valencia hasta el mirador del Garbi. Fotografía de paisaje. Aclaración de dudas por parte de nuestros amigos del Foto Club Valencia.

Coordinador: Vicent Vilar - 600 949 054.

L'ALBUFERA EN BICICLETA - CI Dimarts 1 de maig de 2007

Eixida des del Palmar, sobre les 10 h. Travessarem el Saler i els camps d'arròs de l'Albufera fins al port de Catarroja. Allí els que vullguem i hàgem avisat amb temps haurem reservat una paella i dinarem. Als que no es queden a dinar els facilitarem un cotxe d'enllaç per què tornen al Palmar.

Distància 23 km totalment plans. Ideal per a anar amb els xicotets. Imprescindible avisar abans del 20 d'abril per a tot aquell que vullga quedar-se a dinar.

Coordinador: Santiago Galindo
963 564 782 de 20 h a 22 h