

## **Ací teniu la programació de LA PRIMERA EDICIÓ DEL TEMPS DE MUNTANYA I NATURA DEL 2010**

Aquest any celebrem els 10 anys del Centre i volem celebrar-lo amb diverses edicions de conferències i altres activitats.

En aquesta, teniu 3 oportunitats ben diferents per passar una bona estona.

**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 11 DE FEBRER A LES 20.00 H: MOLINS FARINERS HIDRÀULICS A CASTELLÓ**

**Conferència a càrrec de Benjamí Barberà i Miralles, mestre d'escola jubilat especialista en molins fariners.**

A la nostra cultura mediterrània, el pa ha sigut un dels elements bàsics de l'alimentació, i la mòlta de blat per obtindre farina n'era una activitat cabdal. Avui, l'estudi dels molins fariners hidràulics, escampats al llarg dels escassos cursos d'aigua de les nostres terres, és una tasca contra rellotge. En queden testimonis i edificacions que conserven alguna mola, les cambres, l'assut, etc. i que ens apropen al coneixement d'un ofici ja desaparegut, que requeria d'una acurada tècnica, i d'una forma de vida que són part del nostre patrimoni cultural.

### **DIVENDRES 12 DE FEBRER A LES 20.00 H: ASCENSIÓN AL K2 Y AL KANGCHEJUNGA**

**Audiovisual a càrrec d'Alberto Zerain, alpinista basc que ha aconseguit 7 "vuit mils" K2:**

En la projecció es destaca sobretot el que va ser l'atac al cim en solitari que Alberto Zerain va emprendre l'1 d'agost de 2008 després d'una espera de 10 llargs dies de mal temps. La posterior baixada des del cim en tres hores fa que Alberto estiga a resguard en el camp 3, lliurant-se de la tragèdia que es va produir a la muntanya hores després. Onze persones van morir en aqueix fatídic dia, un dels més dramàtics de la història de l'alpinisme

#### **KANGCHENJUNGA:**

Entre els molts bells racons que amaga Nepal, un ha quedat reservat per albergar a la muntanya dels cinc tresors, el Kangchenjunga. L'audiovisual acaba immortalitzant el dia d'atac al cim i el que va donar de si: satisfacció, com no podia ser de cap altra manera, i a causa dels problemes que es van encreuar en el camí, impotència i alguna que altra penalitat.

### **DISSABTE 13 DE FEBRER A LES 20.00 H: SENDERISME I MUNTANYA: SALUT I LESIONS**

**Conferència a càrrec d'Alejandro Calvente Nomdedeu Doctor en cirurgia especialista en Traumatologia i Cirurgia Ortopèdica de l'Hospital General de Castelló.**

El senderisme és una activitat a l'aire lliure que permet gaudir de la natura i la muntanya com poques. Habitualment té uns efectes molt beneficiosos per a la salut però en algunes circumstàncies pot dur-nos a patir conseqüències negatives. Estratègies com l'escalfament, els estiraments, la tria i l'ús adequat dels materials poden ajudar a evitar les lesions. Quan açò no ha estat possible i patim una lesió, la recuperació ràpida és l'objectiu fonamental per a tornar als camins i a la natura el més aviat possible.