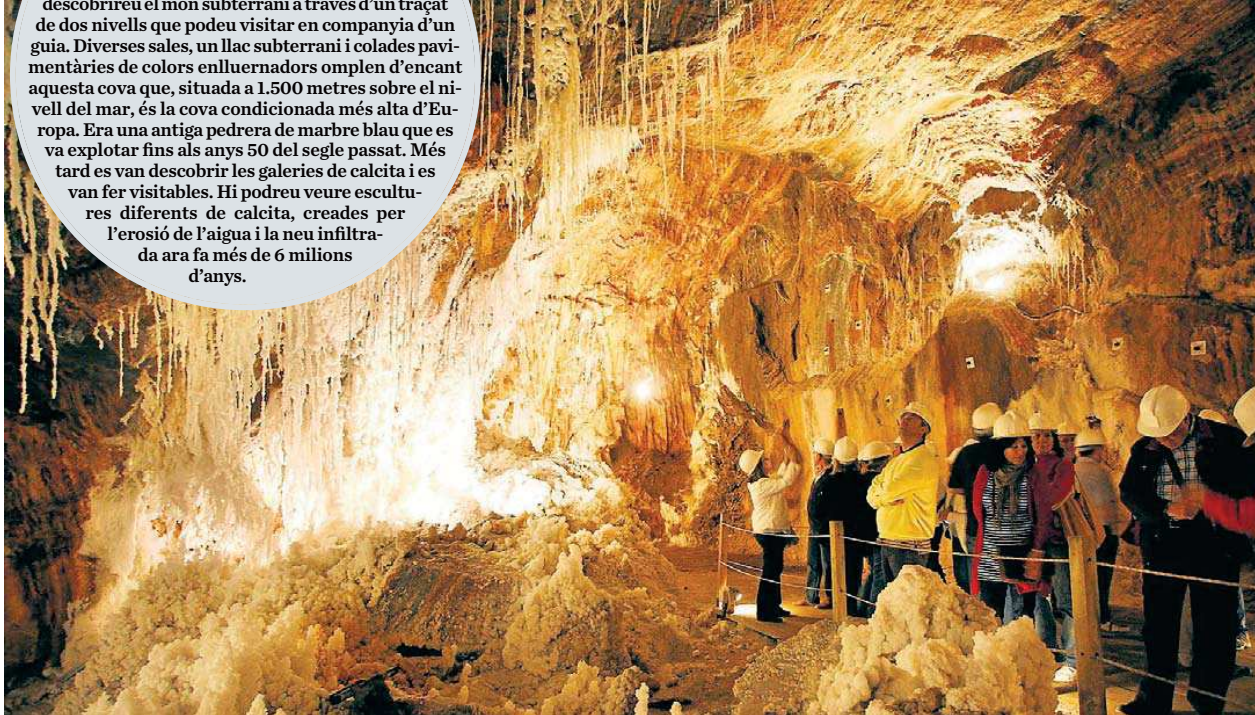


Estils

Programeu una escapada a la Catalunya del Nord

Al Capcir, a la Catalunya del Nord, hi trobareu les espectaculars coves de Font-rabiosa, on descobrireu el món subterrani a través d'un traçat de dos nivells que podeu visitar en companyia d'un guia. Diverses sales, un llac subterrani i colades pavimentàries de colors enlluernadors omplen d'encant aquesta cova que, situada a 1.500 metres sobre el nivell del mar, és la cova condicionada més alta d'Europa. Era una antiga pedrera de marbre blau que es va explotar fins als anys 50 del segle passat. Més tard es van descobrir les galeries de calcita i es van fer visitables. Hi podreu veure escultures diferents de calcita, creades per l'erosió de l'aigua i la neu infiltrada ara fa més de 6 milions d'anys.

TERRITORI



10 tresors naturals sota terra per descobrir a Catalunya

Una selecció de coves del país, cadascuna amb la seva singularitat, que mereixen ser descobertes

AURE FARRAN LLORCA
BARCELONA

Endinsar-se sota terra és una experiència màgica i única. Una oportunitat per allunyar-se de la rutina i dels espais diaris i descobrir un terreny desconegut, fascinant i sovint misteriós, amb paisatges laberíntics i amb morfologies poc habituals que ens expliquen moltes coses del nostre passat. Indrets amb un origen comú, però amb trets característics molt diferents, perquè no hi ha dues coves iguals. Si voleu descobrir aquests tresors naturals que Catalunya amaga sota terra, aquí teniu una llista d'alguns dels més interessants.

1. Parc de les coves prehistòriques de Serinyà Pla de l'Estany

El parc el formen tres coves, la més destacada de les quals és la de l'Arbreda, el jaciment més important del lloc per la gran riquesa d'ocupacions humanes que hi van succeir especialment des del paleolític mitjà i superior, però també fins a l'època històrica. Actualment està en procés d'ex-

cavació i el que veiem avui recorda ben poc la forma original, perquè gran part del sostre ha desaparegut. La segona cova és la de Mollet, que ha conservat força bé la forma original. És la que conté la presència humana més antiga, d'ara fa uns 200.000 anys, i dins la cova s'han trobat restes d'animals com l'elefant antic, el rinoceront de les praderies i el linx de les cavernes. Finalment, la cova del Reclau Viver és la que conserva millor l'aspecte original. Està dividida en dues sales: l'entrada o vestíbul, que encara conserva el sostre intacte; i la galeria o corredor, que té gran part de la coberta enfonsada. Actualment, al Parc de les Coves s'està remodelant i s'hi duen a terme obres de condicionament per convertir-lo en un centre d'interpretació. S'hi fan visites guiades a l'estiu.

2. Les coves de Montserrat Baix Llobregat

Una cavitat subterrània natural de 530 metres de recorregut amb un desnivell interior d'uns vint metres i una temperatura que es manté en els 14 °C i amb una humitat de gairebé el 100%. Conegudes també com les coves del Salnitre, són al

Serinyà
Conté la presència humana més antiga, de fa uns 200.000 anys

Collbató
Una passejada subterrània de 400 metres amb galeries, passadissos i conductes

terme municipal de Collbató i permeten fer una passejada subterrània de 400 metres per galeries, passadissos i conductes. A més, durant la visita podreu veure estalactites, estalagmites, columnes i banderes. S'hi fan visites guiades els caps de setmana i els festius i l'accés a les coves es realitza mitjançant l'ascens de 244 graons.

3. Les coves del Toll Moianès

El Parc Prehistòric de les Coves del Toll ens permet fer un salt 38 milions d'anys enrere a la zona que avui ocupa el municipi de Moià, quan era submergida sota les aigües d'un mar interior. Un indret farcit de tota mena de vida submarina, però sobretot de grans barreres de corall. La desaparició del mar, milions d'anys després, va comportar la fossilització de l'escull i va donar pas a la roca que dona forma a la cova del Toll, on la filtració d'aigua de pluja va acabar formant l'entramat d'avencs, galeries i sales al llarg dels 1.148 metres que formen l'interior. La cova es va convertir en el refugi d'animals prehistòrics com l'ós, la hiena i el lleó de les cavernes, i per això se la coneix

amb el sobrenom del Palau de la Fauna Quaternària. El complex és format per unes quantes coves i també hi trobareu les rèpliques de quatre cabanes neolítiques, totes pertanyents a comunitats sedentàries. S'hi fan visites guiades.

4. Cova de l'Espluga de Francolí Conca de Barberà

Les coves de l'Espluga us obren la porta del passat prehistòric de la nostra humanitat i us animen a visitar les diferents comunitats humanes que van conèixer en aquest mateix indret fa milers d'anys. Hi trobareu una de les coves més llargues i profundes del món en una visita que és tota una aventura i que permet, equipats amb un vestit de neoprè, casc i llum i acompanyats per dos guies espeleòlegs, remuntar el riu subterrani i recórrer les galeries més espectaculars d'aquesta cavitat fins a arribar a la gran sala de la Biela.

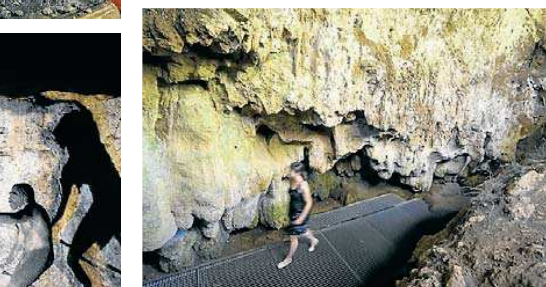
5. Cova d'Anes La Cerdanya

La cova d'Anes, amb l'entrada situada al terme municipal de Bellver de

FESTA DELS AVIS I ÀVIES AL TIBIDABO

Avui el Tibidabo celebra el Tibidavis, una de les cites més emblemàtiques de Nadal al parc en la qual els més grans de 60 anys poden accedir gratuïtament al recinte acompanyats de fins a dos nets menors de 16

anys, també amb entrada lliure. L'entrada inclou la pista de patinatge sostenible, l'espectacle *Marionetarium de Nadal* i l'estrena de la pel·lícula en 4D *Sleigh Ride*.



D'esquerra a dreta i de dalt a baix: el recorregut per les mines de sal de Cardona. CÈLIA ATSET
Les mines de Cercs en una imatge d'arxiu. FERRAN FORNÉ
La cova de l'Espluga de Francolí. DAVID BORRAT
Coves prehistòriques de Serinyà. DAVID BORRAT

Cerdanya, és una cavitat amb 335 metres totalment horitzontals, en un recorregut apte per fer en família. S'hi fan visites guiades que permeten descobrir les nombroses sales i passadissos, perquè és formada per una gran galeria principal amb destacables formacions estalagmítiques i una galeria lateral ascendent. Fins al 1950 no va ser explorada sencera i en anys posteriors s'hi van trobar alguns estris i restes humanes de l'edat del bronze, cosa que en va confirmar el valor històric afegit a l'espeleològic.

6. Cova de Mura

Bages
Una galeria espectacular amb una longitud de 160 metres i sense cap dificultat per ser visitada. A les parets encara es poden observar força formacions d'estalagmites i estalactites i unes curioses cristallitzacions plomoses d'aragonita, conegudes en el món científic com a *flos ferri*. A més, a la cova hi ha una fauna molt interessant, perquè a l'hivern s'hi aixopluguen els ratpenats i, a més, hi viu un escarabat que només trobem en alguns coves i avencs dels massissos de Sant Llorenç i de Montserrat. S'hi fan visites guiades els caps de setmana.

7. Les coves Meravelles de Benifallet

Baix Ebre
Un conjunt espeleològic format per sis coves que permet fer un recorregut de 500 metres, en els quals es poden apreciar tota mena d'estalactites, estalagmites, columnes i

banderes. La cova Meravelles i la cova del Dos són les dues cavitats que es poden recórrer amb una visita guiada que dura 45 minuts: a la cova del Dos podreu apreciar les restes històriques del neolític i de la Batalla de l'Ebre, i a la Meravelles les espectaculars excèntriques, unes formacions extraordinàries. Totes les formacions, creades amb el lent degoteig de l'aigua, generen formes espectaculars que fan volar la imaginació.

8. Cova del Tabac

La Noguera
Situada en un extrem de la serra de Mont-roig, a Camarasa es pot visitar la cova del Tabac, una cavitat de 198 metres que permet fer un viatge en el temps fins a situar-nos en el moment del naixement dels Pirineus. Les seves formes geomètriques són causades per les diferents estalactites i estalagmites que hi ha a l'interior i les restes de pintures rupestres que encara es conserven ajuden a explicar i comprendre com vivien els nostres avantpassats. S'hi fan visites guiades i s'hi pot accedir lliurement, però cal demanar permís abans.

9. Mines de Cercs i mina de petroli de Riutort

Berguedà
En el cas de Cercs, un tren miner us introduirà a l'interior de la mina de Sant Romà en un recorregut per 450 metres de galeria que us farà reviure com era el treball dins la mina. Durant el trajecte de sortida, que es fa a peu i acompanyats d'un guia, podreu descobrir els processos d'extracció del carbó durant els 150 anys d'activitat de la mina. Per la seva banda, situada dins el perímetre del Parc Natural del Cadí-Moixeró, hi ha la mina de petroli de Riutort, una de les poques mines subterrànies de petroli que hi ha al món: una curiositat històrica excepcional de la Revolució Industrial al Berguedà. La visita transcorre al llarg de les galeries d'aquesta mina, que es caracteritza per semblar una cova natural, amb la particularitat singular que amaguen les seves pedres impregnades d'or negre.

10. Parc Cultural de la Muntanya de Sal

Bages
A Cardona teniu l'oportunitat de fer un recorregut guiat a 86 metres de profunditat per l'interior de les galeries de la Muntanya de Sal, oberetes des del 1997, en una passejada per les antigues instal·lacions mineres on coneixereu la història de l'explotació de les sals, la geologia, la mineralogia i la botànica d'aquest Espai d'Interès Natural, la Vall Salina de Cardona. També podreu entrar a l'edifici de màquines del pou miner i contemplar una veritable joia de l'arqueologia industrial: la maquinària del pou, dissenyada i construïda per Alsthom (avui Alstom) als anys 20. —

BENESTAR

Que Nadal no et faci perdre la son

Els excessos i els canvis en la rutina poden afectar la qualitat del descans

DR. ANTONI ESTEVE
ADSALUTEM - INSTITUT DEL SON

Dormir durant les celebracions nadalenques no és tan senzill com un podria pensar. Els excessos, els canvis en la rutina i l'allau de compromisos socials poden fer estralls en la qualitat i quantitat del nostre son.

L'estrès pot dificultar agafar el son, ens fa donar més voltes al llit a les nits i ens priva d'aquest descans tan necessari. A més, un mal son ens fa menys tolerants a l'estrès i redueix la nostra vitalitat i entusiasme per gaudir dels moments en família.

Els excessos i els canvis en la dieta també tenen un paper protagonista. A més de l'estrès que ens generen les compres i els preparatius per a les trobades familiars, els menjars contundents i el consum d'alcohol poden afectar la qualitat del nostre son i les seves funcions reparadores.

Els sopars pesats, sobretot si s'allarguen fins a l'hora d'anar a dormir, poden convertir-se en un repete per agafar el son, ja que el cos està més enfocat a processar el menjar que a relaxar-se. I no oblidem que el tipus d'aliments que mengem també té el seu paper. Per exemple, els aliments que contenen greixos saturats, com la mantega, la carn vermella o els patés, semblen ser enemics de l'etapa del son no-REM, i un excés de sucre pot traduir-se en menys despertars nocturns i un son menys profund.

Així doncs, en la mesura del possible, seria ideal seguir una dieta equilibrada i saludable els dies que no tenim compromisos socials. La dieta mediterrània, rica en antioxidants i aminoàcids com el triptòfan (precursor de la serotonina i la melatonina), pot ser la nostra aliada per mantenir el benestar i regular el son.

També és important controlar el consum d'estimulants com la cafeïna després de les tres de la tarda. Pot fer efecte fins a sis hores després de ser consumida, de manera que si en prenem a la tarda, pot dificultar que agafem el son. Les begudes alcohòliques, tot i tenir un efecte sedant, disminueixen la qualitat del nostre son i augmenten els despertars nocturns. És recomanable evitar-les, especialment a l'hora de sopar.

D'altra banda, les trobades socials també tenen la seva quota de responsabilitat. Tot i que són necessàries i saludables, en excés poden convertir-se en un mal son, literalment. És important aprofitar aquests dies festius per fer plans en família i buscar moments per descansar i gaudir del joc a casa. —



Consells perquè l'esperit nadalenc no et malmeti el son:

■ **Planeja amb antelació els teus esdeveniments, àpats, regals, viatges, etc.** Això t'ajudarà a reduir l'estrès i la fatiga, i a evitar que afectin la qualitat del teu son.

■ **Intenta mantenir una dieta equilibrada i evita menjar fins a afartat-te durant les celebracions.**

■ **Controla la quantitat d'alcohol que consumeixes, i evita'l durant els sopars.**

■ **No facis migdiades interminables. Si et sents cansat, una migdiada de 20-30 minuts t'ajudarà a recuperar energies.**

■ **Tot i que te'n vagis a dormir més tard, intenta mantenir horaris de son regulars, anant a dormir i levant-te sempre a la mateixa hora.**

■ **Si creus que el teu problema de son va més enllà de les festes i et sents cansat durant el dia, no dubtis a posar-te en contacte amb un metge especialista en medicina del son. Ells podran fer un diagnòstic i trobar la millor solució per al teu cas. Bones festes i bon son!**