

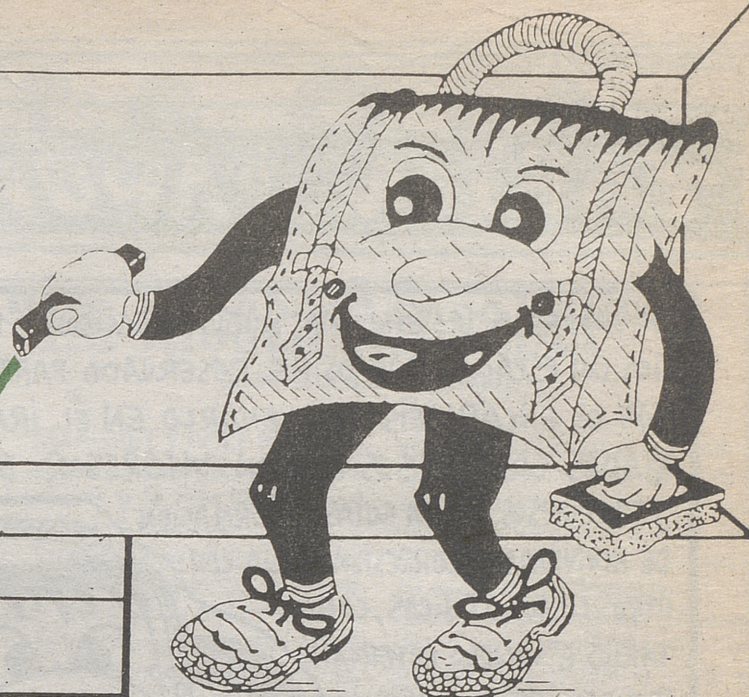
el eco escolar

Semanario de la Comunidad Educativa

2ª Epoca. Año II. Nº 33. Jueves, 1 de noviembre de 1990. Precio: 40 Ptas.

Director
José Manuel Serrano Alvarez

Coordinador
Domingo del Prado Almanza



El pasado día 27, con la prueba de Campo a Través Comenzaron los juegos

El pasado sábado día 27 dieron comienzo los Juegos Escolares 90-91 con una prueba de Campo a través disputada en las inmediaciones de El Soto.

La participación fue más que aceptable, destacando la numerosa presencia de atletas de las categorías inferiores. En general, fue una mañana intere-

sante para todos, a pesar del frío que hizo durante la disputa de todas las pruebas.

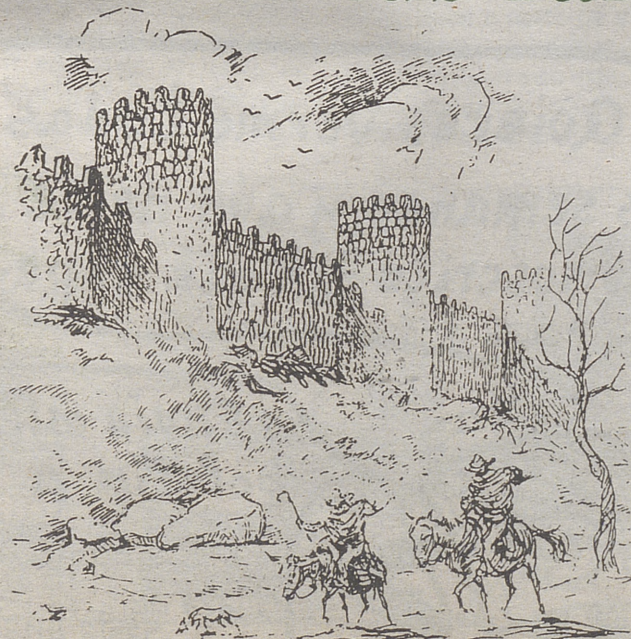
Páginas 11 - 12.



Los Juegos Escolares 1990-91 dieron comienzo con una prueba de Campo a través.

ARCHIVO

"Busca tus raíces"



Comenzamos hoy la publicación de uno de los trabajos presentados en nuestro concurso "Busca tus raíces". Alfonso, Víctor, Manuel Angel, Carlos, José Manuel, Fernando y Pedro, un grupo de entusiastas "investigadores", nos ofrecen un interesante trabajo sobre "Las raíces de Ávila". En él se proponen, como principal objetivo, "reafirmar el carácter tradicionalista y legendario de la siempre viva Ávila". El detallado estudio nos muestra diversos aspectos de la Historia de Ávila y nos acerca a cantidad de leyendas relativas a la ciudad, sus gentes y monumentos.

Página 14

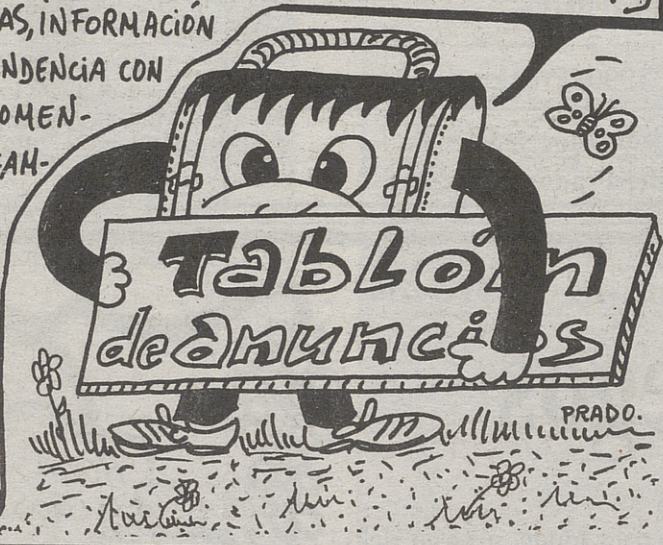
HOLA, AMIGOS: Hoy HE TENIDO UNA BUENA "COSECHA". AQUÍ OS TRAIGO UNOS BUENOS "RACIMOS" DE NOTICIAS, POESÍAS, ENTRETENIMIENTOS Y OTRAS "UVAS".

- EN LA PÁG. 2, EL "TABLÓN DE ANUNCIOS" Y ALGÚN TRABAJO VUESTRO.
- EN LA PÁG. 3, MÁS LIBROS Y CONSEJOS PARA QUE OS ANIMÉIS A LEER.
- EN LAS PÁGS. 4 y 5, "EL PERIÓDICO ESCOLAR" DE EL BARRACO.
- EN LA PÁG. 6, "ESCRIBEN LOS LECTORES".
- EN LAS PÁGS. 7, 8, 9 y 10, LAS FICHAS COLECCIONABLES. ¡Y MUCHAS "UVAS" MÁS!

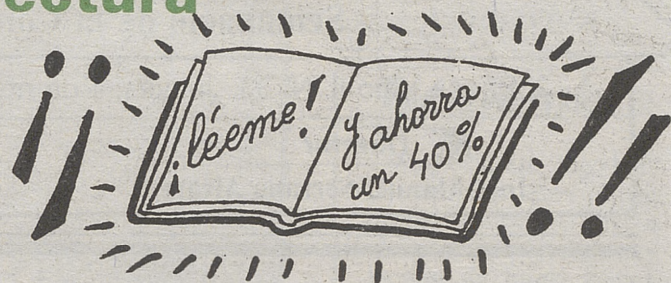
PRADO.

TABLÓN DE ANUNCIOS

AMIGOS, AQUÍ TENÉIS UNA NUEVA SECCIÓN: "TABLÓN DE ANUNCIOS". UN ESPACIO QUE OS HE RESERVADO PARA VOSOTROS. ESPERO QUE OS ENCARGUÉIS DE LLENARLO. EN ÉL IRÁN DIVERSAS Y VARIADAS COSAS QUE OS PUEDAN INTERESAR: DESDE CONVOCATORIAS Y CONCURSOS, HASTA GUÍAS, INFORMACIÓN DE ACTIVIDADES, CORRESPONDENCIA CON OTROS CHICOS O CHICAS, COMENTARIOS E INCLUSO INTERCAMBIOS DE LIBROS, CRAMOS, POSTALES, ETC, ETC. TAMBIÉN PODÉIS ENVIAR SUGERENCIAS Y TODO LO QUE SE OS OCURRA. OS ESPERO PRONTO AQUÍ, EN "TABLÓN DE ANUNCIOS"



II Campaña de Promoción a la lectura



Leer es una experiencia útil y bonita. El Diario de Avila y las librerías abulenses quieren seguir ayudándote a completar tu biblioteca. Como en el curso pasado, a lo largo de éste, también podrás adquirir los libros que te gustan con un 40% de descuento. El procedimiento es sencillo, pero tendrás que respetar unas normas. Te seguiremos informando. Estate atento, porque la II Campaña está a punto de comenzar.

Mercedes Fernández Laguna

escriben los lectores

La niña presumida

Erased una vez una niña que era muy presumida. Se llamaba Clara. Ella era coqueta y presumía de elegancia. Pero, la verdad, sólo presumía de eso, porque de lo demás, era vaguísima en el colegio, siempre sacaba ceros, y si no dos o tres.

No estudiaba, no hacía las tareas; bueno, era vaguísima.

Una vez por la mañana la preguntaron la lección y claro no se la sabía, decía unos disparates, todos los compañeros se reían de ella.

Ella se sintió tan avergonzada... quiso que llegara la hora de salir.

Cuando iba para su casa comprendió que no sólo para presumir se necesita elegancia sino estudiar, trabajar y muchas cosas más.

Carolina Casquero García y Celia Burcio Hernández 5º E.G.B. "C. Divina Pastora" Arenas de San Pedro

La pobre niña

Había una vez una niña, llamada Alejandra. Alejandra no tenía padres, ni hermanos, ni nadie que la quisiera. Alejandra cuando tenía 3 años vivía en Nazaret, pero antes de que sus padres murieran la trajeron a España. Alejandra tenía 10 años.

Un día Alejandra iba pidiendo limosna en una callejuela. Unos niños vieron a Alejandra y la preguntaron: ¿Tienes padres? ¿Tienes hermanos? ¿Tienes familia? Alejandra dijo: —"no tengo nada!". Los niños eran dos hermanos y les dió mucha pena dejarla en la calle. Alejandra se fue con los niños a su casa. Era el cumpleaños del papá de los niños. Uno de los hermanos dijo: —"¡Mira, papá, qué regalo tan bonito te traigo. Y un hermano la dijo: —"¡Mira para que veas que Dios



existe y te quiere te quedarás con nosotras para siempre!

Maite Cuenca González 10 años 5º E.G.B. C.P. "Antonio Encinar" Gutierre Muñoz (Avila)

Exámenes para la obtención del título de F.P.

Por si os puede interesar os informamos que está fijado el calendario para la evaluación de enseñanzas no escolarizadas. Para la obtención del título de Formación Profesional de Primer Grado (Técnico auxiliar).

Dicho calendario es el siguiente:

En el Instituto Politécnico Vasco de la Zarza, de Avila:

Rama Metal, Profesión mecánica, Rama Electricidad y Electrónica, Rama Administrativa y Comercial, profesión administrativa, Rama Delineación, profesión delineante.

En el Instituto de Formación Profesional de Arenas de San Pedro:

Rama Peluquería y Estética, profesión peluquería; Rama Madera, profesión madera.

En el Instituto de Formación Profesional "Aravalle" de El Barco de Avila:

Rama Automoción, profesión mecánica del automóvil.

La inscripción se efectuará del 25 de octubre al 7 de noviembre. Las pruebas darán comienzo el día 22 de noviembre.

Para más información os podéis dirigir a la Secretaría de los Institutos mencionados anteriormente.

BOLETIN DE SUSCRIPCION

Nombre y apellidos.....

Calle..... Nº..... C.P.....

Población.....

Desea suscribirse a El Eco Escolar durante el curso académico 1990-91.

Precio de suscripción: 500 pts. Firma

Forma de pago (indica con una X)

GIRO POSTAL CHEQUE BANCARIO PERSONALMENTE

¿Quieres verme todas las semanas, y aún no te has suscrito? ¿A qué esperas?



Envía este boletín a:
EL ECO ESCOLAR
Plaza de Santa Ana.2
05001-AVILA



ENTRE 7 Y 9 AÑOS



“La mosca Mosabel”

(Aventura inesperada)

MARGRET Y ROLF RETTICH
 Editorial Everest. Colección La Torre y la Flor 88 páginas precio 395 pesetas.

Cuando llega el calor aparecen unos pequeños insectos que viven con nosotros y muchas veces nos molestan, otras nos distraen con sus vuelos...

Esta es la historia de una de esas moscas comunes, su nombre es Mosabel. También conoceremos a su amigo el mosquito Mosquetín, son muy juguetones y traviesos. Viven felices en su pradera hasta que

un día descubren a los hombres, y como son muy curiosos deciden investigar y se meten en un coche que les llevará muy lejos. Así comienza su aventura inesperada.

Descubrirás en sus páginas como ven el mundo de los humanos una pequeña mosca, un mosquito asustadizo, una araña grande y gorda, una panda de avispa, un tranquilo caracol,...

Al final su aventura tiene un final feliz, y tú tienes que conocerlo. Te divertirás mucho.

ENTRE 10 Y 12 AÑOS

“Oposiciones a Bruja y otros cuentos”

JOSÉ ANTONIO DEL CAÑIZO.

Editorial Anaya. Colección El Duende Verde, 116 páginas, precio 475 pesetas.

Si te decides a elegir este libro para leerlo, no te vas a aburrir lo más mínimo. Vas a encontrarte con cinco cuentos de temas muy variados: uno de brujas, uno de tesoros, uno de princesas, otro de viajes a través del tiempo y el último de ciencia ficción.

En el primer cuento: “Oposiciones a Bruja”, que además

da título al libro, el autor nos cuenta que le sucede a Pablo cuando Aída, que se ha presentado a unas oposiciones para bruja, le utiliza en sus experimentos que son de lo más divertidos: sopas de letras que forman mensajes, huevos fritos voladores, zapatos que bailan, etc. ¿No os apetece saber si Aída aprueba o no las oposiciones? Pues ánimo y a leer.

En otros conoceréis a la Princesa que inventó los pantalones vaqueros, la Televisión perpetua, un viaje al pasado...



ENTRE 13 Y 15 AÑOS



“Cuatro o tres manzanas verdes”

CARMEN VÁZQUEZ-VIGO
 Editorial Anaya. Colección El Duende Verde 94 páginas precio 425 pesetas.

Seguro que al leer el título de este libro, habéis pensado que estaba mal escrito, y que su autora nos va a contar una aventura cuyos protagonistas son las manzanas. Pero estáis equivocados en ambos casos.

En primer lugar el título no está mal escrito, pues es así como habla uno de los protagonistas del libro, Pegasín, un

maravilloso y fantástico caballo con alas, procedente de un país muy lejano y desconocido, al cual le encanta que le den de comer manzanas verdes.

Os va a sorprender su lectura, tanto como le sorprendió a Silvia, una de las protagonistas, encontrarse en la azotea de su casa con Pegasín. Junto a sus amigos vivirán fantásticas aventuras. Y os invitan a todos a que las vivais junto a ellos.

MÁS DE 15 AÑOS

“El secreto de Gabriela”

JOSÉ LUIS OLAIZOLA

Editorial Anaya. Colección El Duende Verde, 116 páginas precio 575 pesetas.

Antonio, uno de los protagonistas, es un joven huérfano estudiante de periodismo, el cual se entera de forma acci-

dental que tiene un hermano de 14 años. Este hermano resulta ser una chica, llamada Gabriela, la cual ha pasado su infancia aislada en una isla de Africa.

Sorprendente historia llena de amor y dulcura. Desde las

primeras páginas nos encariñamos con esta joven mulata que alma a todo el mundo, por el hecho de ser personas y no entiendo el motivo de las guerras.

Cuando Antonio descubre que Gabriela no puede ser su hermana y que además tiene 18 años, queda sumido en una gran tristeza.

De final sorprendente, su lectura te cuativará desde las primeras líneas, y no podrás dejar de leerlo hasta el final.



Vamos a jugar (y II)

Después observo que cada capítulo tiene un título. El título es una presentación de lo que vamos a encontrarnos después, su resumen. Por ejemplo en el capítulo primero “Aura se aburre” si continuamos leyendo lo primero que nos encontramos es: “Aura bostezó”. Esta es, la primera nota personal que conocemos en torno a la protagonista. Después se nos cuenta todo lo que hace Aura y porque no se siente satisfecha ni feliz. En otro párrafo aparecen más datos del porqué de su aburrimiento: “Aura se aburría siempre encerrada, siempre vigilada, y sólo le quedaba el recurso de pensar. Pensaba, observaba a la gente que veía, estudiaba a su abuela...”

Otro dato que no debemos olvidar y mucho menos cuando se trata como en el caso de este libro, de que es una novela histórica, por lo tanto aparecieran informaciones o personajes basados en la realidad histórica. Si no nos resultan conocidos, conviene buscar sus datos en enciclopedias, libros de historia o bibliografías.

Por último tenemos que intentar comprender el significado del título. La protagonista se llama Aura, pero sin embargo el título es “Aura Gris”. Este nombre se lo pone su amigo Mario

poco antes de ser devorado por las fieras en el circo romano. La razón es que no entiende porqué Aura prefiere vivir y cuidar de los niños, antes que morir por Jesús, y demostrar así que es una buena cristiana.

Al final del libro se plantea al lector una pregunta “¿Aura Gris o Aura Dorada?”. Cada uno tiene que decidir eso si después de leer profundamente el libro. Como esta semana metoca jugar a mi sola, intentaré daros mi opinión. Aura se merece el nombre de Aura Dorada y no el de Aura Gris, porque desde el principio del libro, la protagonista aparece como una joven preocupada por los demás. Haber nacido dentro de una familia rica no la impide conocer otro tipo de gentes cuya vida no es tan cómoda y fácil.

Pero lo que le da realmente valor al personaje de Aura es su decisión de darse a los demás sin importarle las consecuencias, por muy duras que estas puedan ser.

Espero que os hayais divertido con el inicio del juego. Yo por lo menos sí lo he hecho.

Deseo encontrarme de nuevo con todos vosotros la próxima semana. Prepararos, pues a partir de ahora os toca a vosotros comenzar a jugar con este, espero, divertido juego de “Anímate a Leer”.



Conviene tener a mano algún libro de consulta ARVHIVO

El Eco de El Barraco

Editorial

¡Ya estamos otra vez en el cole! El otro día me mandó mi "profe" a la clase de las señoritas de párvulos... y lo que más me llamó la atención fue el mural que tenían preparado con ocasión de la vendimia tan importante en nuestra localidad y lo asocié con dos cosas: con aquella llamada "id a trabajar a mi viña" y con el curso que estamos estrenando.

Aquel patrón sí que fue bueno con sus obreros; fijos que dio a todos el mis-

mo pago y algunos trabajaron bien poco... me imagino lo contento que estaría el último que fue al trabajo: pero escuchó el mensaje y recibió como el que estuvo desde el principio de la jornada.

Con esta reflexión os invitamos a que en este curso os pongáis en marcha y escuchéis el mensaje de vuestros profesores que os invitan a trabajar en "su"/"nuestra" viña y al final ya veréis cómo recibiréis una buena recompensa.

Las uvas

Vaya suerte que tuvo la higuera con dar dos frutos... no me extraña que S. Pedro se arrancase los pelos.

En España tenemos mucha variedad de frutas que por sus propiedades refrescantes y depurativas constituyen un excelente complemento de nuestra alimentación, en la que debemos usarlas con abundancia, cuidando de que estén convenientemente maduras. Las frutas crudas tienen un valor nutritivo superior a la mayor parte de las verduras, por su contenido en azúcares, ácidos vegetales y sustancias aromáticas que contribuyen a su buen sabor.

Nuestro suelo fértil nos ofrece frutas variadas en todas las estaciones del año pero principalmente en verano contribuyendo a refrescarnos. Pero en otoño se recolecta una de ellas, la que es motivo de nuestra atención durante estos días, la uva.

Las uvas, como las naranjas, tienen en España el cetro de las frutas por ser las más nutritivas y por la abundancia con que se producen.

Tenemos varias clases de uvas:

Albillo, que se produce en Castilla en racimos dorados y de granos pequeños y piel fina. Su tiempo es el verano y principios de otoño.

Garnacha, en Castilla, Navarra y Aragón, de racimos sueltos, uvas tintas muy dulces, propias del otoño.

Moscatel, de Málaga, de racimos grandes de granos ovalados gruesos, dorados y aromáticos. Su época es el otoño.

Chelva, alicantina, de granos gruesos redondos, blancos o de color rojizo, de piel dura y menos dulce que el moscatel. En otoño.

Uvas de Almería, especial para embarque, de piel crujiente, grandes racimos dorados que se conservan durante todo el invierno. Su época es el otoño y principios de invierno.

Todas las sustancias energéticas se encuentran en la

pulpa, que es riquísima en agua aséptica, sin microbios. Disueltos en ese agua encontramos varios azúcares valiosos para el organismo, en cantidad bastante notable, el 25% de la pulpa. Entre los minerales encontramos sulfatos, carbonatos, fosfatos, potasio, calcio, hierro, magnesio, silicio, yodo, y cobalto, así como vitamina C en pequeña cantidad, vitaminas B y P. Son escasos los componentes protéicos y grasos.

La uva y su mosto hacen bien al sano y al enfermo. Para los que sufren del riñón, la uva es un activador de la función mineral gracias a sus propiedades diuréticas. En los enfermos del hígado, con insuficiencia hepática, con dificultades digestivas, la uva actúa favorablemente.

Las uvas son muy sabrosas cuando van acompañadas de quesos blandos y frescos, y ya que hablamos de comidas os voy a pasar dos golosinas, bueno dos recetas, en las que entra a formar parte importante la uva.

Helado de uvas

Calienta 1/4 de litro de zumo de uvas, las uvas que estén bien maduras, después echas al jugo, a cucharadas, 200 gramos de azúcar, removiendo muy a menudo y sin apartar el cazo de la lumbre. Cuando calcules que está templado, sácalo del fuego y échale poco a poco, 1/2 litro de leche fría. Dejas enfriar todo el líquido y lo pasas a un recipiente que meterás en el congelador.

Uvas al curaço

Elige unos buenos racimos de uva moscatel, madura, pero entera. Quita los hollejos y semillas y echas la pulpa en un almíbar compuesto de 1/2 vaso pequeño de agua y 3 cucharadas grandes de azúcar. Lo dejas cocer durante 3 minutos y lo retiras de la lumbre, lo aromatizas con curaço y lo dejas enfriar y cuando lo tengas frío lo sirves en copas.



Los autores

Este es el equipo de alumnos del C.P. "Santa Teresa", de El Barraco, que ha elaborado el presente trabajo sobre el vino y la vendimia. El equipo está formado por:

Silvia García González, 6.º de E.G.B.

Sonsoles Pérez Yuste, 6.º de E.G.B.

Juan Pascual Somoza, 6.º de EGB.

Sergio Sánchez Abejón, 6.º de E.G.B.

Silvia Arribas Navas, 8.º de E.G.B.

M.ª Victoria Maqueda Candil, 8.º de E.G.B.

Carlos García González, 8.º de E.G.B.

Diego Palomo Blázquez, 8.º de E.G.B.

Profesor coordinador:
Valentín González López.

Entrevista a las "profes" de párvulos

Como en nuestro pueblo y en muchos otros pueblos de la provincia de Avila una actividad importante en estas fechas es la vendimia, nuestro colegio programa los contenidos de octubre (otoño) en torno a ella y dirigimos estas preguntas a las Señoritas de Preescolar para que nos cuenten lo que van a hacer con sus alumnos.

P.—¿Cuántos niños tenemos en Preescolar?

R.—Lo normal es que haya 40, pero este año tenemos 50 niños.

P.—Aquí parece que la natalidad no desciende como está ocurriendo en el resto de los pueblos de nuestra provincia, ¿a qué creéis que se debe?

R.—Sobre todo a la industria peletera que se ha desarrollado en los últimos años y a la mucha oferta de puestos de trabajo.

P.—¿Nos podéis contar las cosas que tenéis pensado realizar en torno a la vendimia?

R.—Sí; tenemos pensado hacer una visita a una viña, hacer trabajos en plástica, murales, juegos, etc.

P.—¿Les gusta a los niños pequeños hacer estas cosas y participan con ilusión en ellas?

R.—Les gusta muchísimo y ponen mucho interés en todas las cosas que les vamos comentando.

P.—¿Qué es lo que más les llama la atención?

R.—Es curioso, pues aunque es una actividad bastante corriente en este pueblo y en estas fechas, todo les llama la atención, pues es algo que ellos viven intensamente.

P.—¿Habéis pensado en hacer una exposición con los trabajos realizados y con los distintos aperos que se utilizan en esta actividad?

R.—Sí, lo tenemos pensado, sobre todo de los trabajos de los niños, pues los instrumentos se necesitan y no nos atrevemos a pedirlos.

P.—¿Queréis añadir alguna cosa más?

R.—Nos gustaría que también los mayores participasen y que ayudaran en los trabajos a los párvulos.



La vendimia

Durante el año se han realizado muchos trabajos en las viñas: 1.º **podar**; se cortan los sarmientos, se recogen y se reservan para que en la fiesta de S. Marcos nos sirvan para asar las chuletas. 2.º **arar**; antes se hacía con mulas y otras caballerías, ahora se hace con máquinas. 3.º Abrir la cepa y remover la tierra de alrededor y echarla basura. 4.º **espampanarla**; que es quitar los sarmientos malos. 5.º **escaballarla**; quitar los nin-gotes. 6.º **Curar** para impedir que se pierda las uvas y las hojas a causa de las enfermedades. Y por último **vendimiar**.

Esta última operación es una especie de fiesta en la que participan familiares y amigos. En estos días la gente se lo pasa bien por-

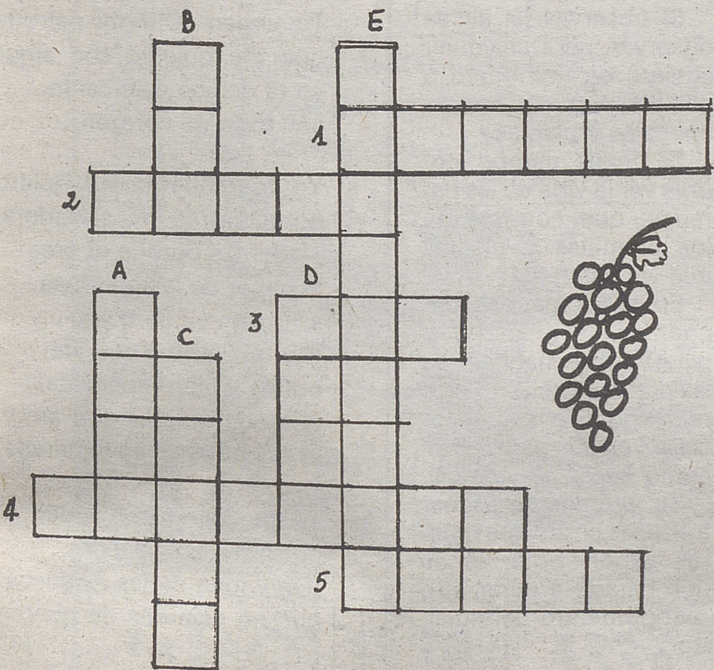
que comen en el campo, los niños juegan por la viña, se hacen cabañas, se tiran uvas y racimos (aquí se llama agarego), etc. Mientras se cortan las uvas se charla, se repasan las noticias del pueblo o simplemente se hacen bromas o se cuentan chistes.

Cuando ya se han cortado todas las uvas viene un camión y se las lleva a la cooperativa, donde son pesadas y metidas en una máquina que las tritura; a un lado van saliendo los racimos pelados y a otro va el mosto que ha de convertirse en vino.

La gente que tiene muchas viñas ese mismo día o al día siguiente tendrá agujetas, seguro; le dolerán las piernas, la espalda y los riñones, pues vendimiar es un trabajo muy duro.



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

- 1.—Producto utilizado para curar a las plantas afectadas por plagas.
- 2.—Recipiente donde se pisa la uva para sacar el mosto.
- 3.—Arbusto frutal del que trata este trabajo.
- 4.—Clase de uvas.
- 5.—Producto derivado de la uva obtenido por destilación.

VERTICALES

- A.—Derivado de la uva que tomado en exceso hace perder el equilibrio.
- B.—Fruto de la vid.
- C.—Este no hace daño, lo pueden tomar los niños y está la mar de dulcito.
- D.—Lugar a donde se va a vendimiar.
- E.—Rama de la vid.

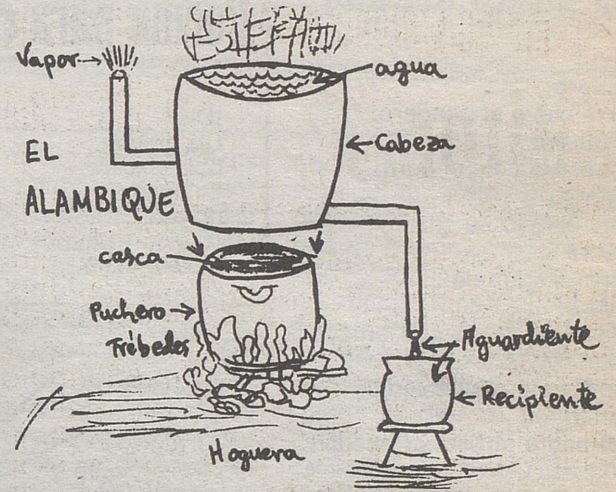
El aguardiente

Se hace con la casca de las uvas, es decir, sale de los pellejos (hollejos) que quedan después de exprimir todo el zumo que hay en ellos.

La elaboración del aguardiente se lleva a cabo mediante un proceso de destilación de la casca de las uvas. Este proceso se viene haciendo desde muchas generaciones, con un aparato que se llama alambique.

Para comenzar, se introduce en la parte baja del alambique la casca, y se coloca sobre las trébedes y se enciende el fuego. En la parte superior del alambique se echa agua fría para que sirva de refrigerante.

Al producirse la cocción, el alcohol contenido en la casca se evapora y sale por un tubo llamado serpentín que al pasar



por la cabeza que está refrigerada se condensa; el vapor se convierte en líquido que es el aguardiente y va cayendo a un recipiente gota a gota.

El aguardiente es una bebida alcohólica muy fuerte, parecido a la ginebra; el tiempo que ocupa este proceso es de 2 ó 3 horas.

La cooperativa

La Cooperativa de El Barraco se fundó en el año 1963. El año pasado se extrajeron 630.000 kilos de uvas, este año se extraerán más o menos un millón de kilos de uvas. El año pasado se extrajeron 34.000 arrobas de vino (una arropa equivale a 16 litros).

Aquí en El Barraco se hacen tres clases de vinos: Tinto puro, tinto y claro envuelto, clarete.

El vino puro es de 15 grados. El vino le hay añejo y del año. En la cooperativa de El Barraco hay unos 320 socios.

La época de llevar las uvas a la cooperativa es a últimos de septiembre y a primeros de octubre.

El presidente de la Cooperativa es don Sandalio Lanchas Toribio y el encargado de venderlo es Don Eucario Sánchez Valles.

La elaboración del vino

Ya recogidas las uvas se pesan en una báscula que pesa los kilos de uvas que hay en el vehículo.

Las uvas se descargan en un

depósito llamado **sinfin** y éste las arrastra hasta un molino; el molino con una bomba lo aspira y lo distribuye por las tuberías que lo llevan a unos pozos donde se cuece; después la casca se quita del vino y en los filtros se prensa la casca, que da vino clarete. Hay otros aparatos que sirven para filtrar el vino.

El vino se conserva en unos conos. Hay 104 conos en la cooperativa de El Barraco; cada uno coge 800 ó 1.000 arrobas de vino.

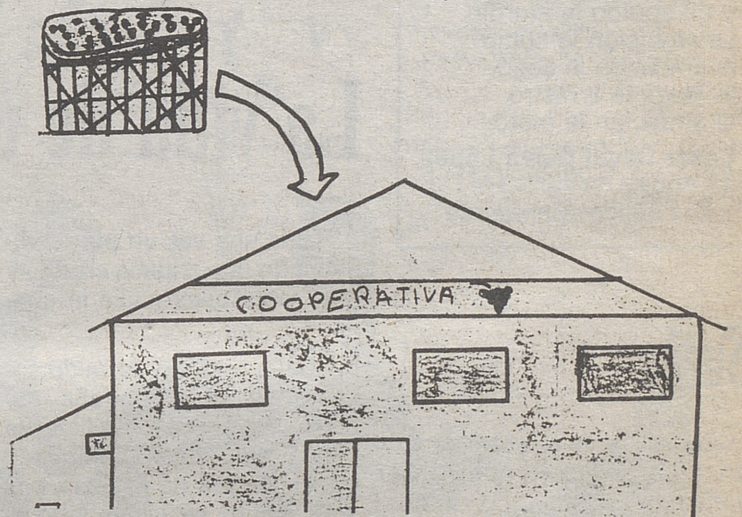
Este año han quedado 12.000 arrobas de vino del año pasado.

En el exterior de la cooperativa hay un aparato llamado Aspirador de Escobajos que los expulsa a estos a la calle y luego son quemados.

La uva se llama **garnacho**. El vino se vende a grazón y a granel. Venta de vino al por mayor o al por menor.

Si ustedes desean pasarse por la cooperativa de El Barraco o tomarse un trago de vino el horario es de las 9 de la mañana hasta las 1,30 de la tarde y luego se abre a las 3 de la tarde y se cierra a las 8.

La cooperativa de El Barraco está situada al Este, al término del pueblo.



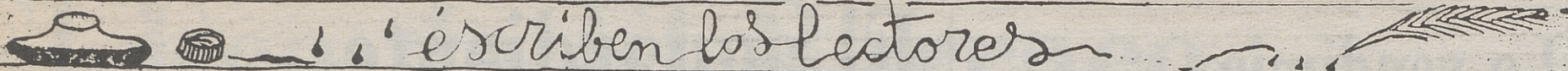
La adivinanza

De la viña sale y en la bodega se hace: bien se saborea y a veces marea.

El trabalenguas

Guerra tenía una parra y Parra tenía una perra. Pero la perra de Parra rompió la parra de Guerra. Entonces Guerra con la porra pegó a la perra de Parra.





Los meses del año

En Enero
toca la nieve el pandero.
En Febrero
se busca la cola el perro.
En Marzo
refleja el rayo su cuarzo.
En Abril
se tiñe el agua de añil.
En Mayo
canta el mirlo al guacamayo.
En Junio,
pinta la luna el plenilunio.
En Julio
da el padre al hijo su peculio.
En Agosto
se bebe la niña el mosto.
En Septiembre
se pinta un gato al revés.
En Octubre,
de nieve todo se cubre.
En Noviembre,
busca el perro a la liebre.
En Diciembre,
el padre al hijo
le dice que siembre.
Se acabó el versificar
y volvamos a empezar.

Marina Romero y la clase de 6°
Mijares

La Paloma

Era su ilusión
al cielo pasar
y con sus alas extendidas
lo va a intentar.
Primero un ligero intento
después el de verdad,
y al fin y al cabo
allá va su ilusión realizar.
Era su ambición
ser el que más lejos llegar
cuando estaba arriba
una luz le cegó
y un sonido le aturdió.
La ambición le cogió
la ambición le cegó,
le llevó, le arrastró
la ambición le mató.

César David Calvo López.
13 años.
C. Público "Cervantes"

Sueño

Aquella tarde estaba contando a un amigo lo que había soñado.

"Yo estaba en un puerto muy antiguo.

Existían soldados españoles que llevaban espadas, escudo, armaduras, cañones y mosquetes.

Mi amigo y yo montamos en un barco. Luego un barco pirata nos hundió y nos fuimos a una isla.

Lo primero que hicimos fue comer plátanos, naranjas y otras cosas. Matamos un tigre con una trampa que fabricamos. La piel del tigre nos sirvió para no morirnos de frío por la noche.

A la mañana siguiente nos hicimos una cabaña en un árbol pequeño".

No pude soñar más porque me tenía que ir a la Escuela.

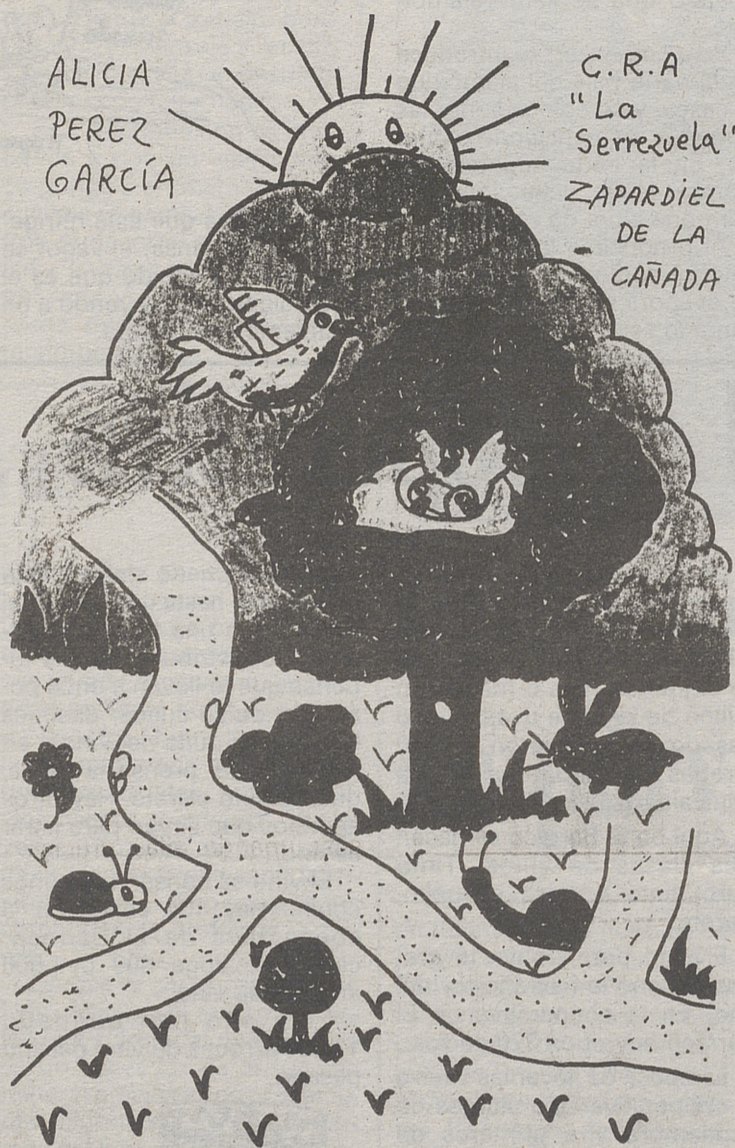
Marco Antonio
Ciclo Medio LANGA

Poema para cantar y saltar

¡Olé!
Ola grande,
bola chica,
tío malo
río azul.
¡Olé!
Mola mucho,

pasa rica,
masa rota,
¡Olé!
Sol negro,
casa blanca,
pío suave,
mío alto

¡Olé!
¡Olé!
y ¡Olé!
P. colectiva de
6°
MIJARES



La vida de un errante

Había una vez un pobre vagabundo que andaba errante y muy triste pues nadie le quería.

Un día estando dormido soñaba que se encontraba 100 ptas. se compró un billete de lotería que resultó premiado con 5.000.000 de pesetas, con este dinero se vistió, hizo la casa para desamparados, los compró ropas, hizo habitaciones, para cada uno de ellos, compró camas, sábanas, colchas, los dio trabajo en la finca: jardinería, agricultura, y toda clase de trabajo en el

campo. En la casa dio trabajo a cocineros, fontaneros, albañiles, carpinteros, arquitectos y a toda clase de trabajadores ya que en la casa había herramientas y útiles de material para toda clase de trabajadores que se presentaban en la casa a pedir trabajo (estos tenían que ser indiscriminados por la sociedad).

Pero como todo sueño se acaba al despertar, este pobre errante se encontró en un asilo para desamparados.

Quintín Adalia
C.P. "Duques de Alba"
Piedrahíta

Si yo fuera un papagayo

Si yo fuera un papagayo
me iría a la piscina.
y tomaría un baño..

Si yo fuera un lince
me iría a la Virgen.

Si yo fuera un pez martillo
clavaría clavitos.

Si yo fuera un gato chulo
me compraría tabaco
y hasta un puro.

Si yo fuera un canario
volaría igual que un gallo.

Si yo fuera un cisne
volaría hasta morirme.

Si yo fuera una cabra
comería brevas.

Si yo fuera un tigre fiero
me comería los libros
los primeros.

Si yo fuera una tortuga
me montaría en una oruga
y comería lechuga.

Si yo fuera un camaleón
me casaría con un ratón
y me iría a comer requesón.

Si yo fuera un elefante estu-
diante]
leería más que un gigante.

Si yo fuera un pez espada
me iría a la luna.
sentada en una cama armada.

Si yo fuera un caballo
me ganaría un papagayo
Si yo fuera una serpiente
calentaría el ambiente.

Si yo fuera una pantera
me subiría a una palmera.

Si yo fuera un milano
jugaría con un enano.

Si yo fuera un pez amarillo
me haría amiga de un grillo
y nos subiríamos en un tor-
nillo.]

Si yo fuera un jirafa
me bebería en una garrafa.

Si yo fuera un tiburón
comería un porrón.

Si yo fuera un león
me comería un ratón y un ti-
burón]
pero a tí, no.

Poesía colectiva de 7°
MIJARES

Vida en las paredes

Si observas, si sabes observar, mira cualquier agujero de una pared o en un desagüe, verás animales y plantas.

Si tienes tiempo podrás ver la vida de las paredes, que consiste en los animales y plantas que allí habitan.

En libros puedes encontrar los animales y plantas que habitan en las paredes, pero no dice que algunos de la especie viven en paredes ni cómo hacen la vida allí.

Tú puedes averiguar todas las cosas que quieras saber. Sólo tienes que pararte a mirar otro mundo dentro del nuestro.

Eva Gloria López M-
C. Diocesano. AVILA

Dedicado a mi patrona

Tú virgen ¡Oh! mi patrona que me quieres con amor yo te dedico este canto, con todo mi corazón.

Yo te digo que te quiero porque eres mi salvadora, y además porque tú eres la mejor de las patronas.

¡Ay mi patrona querida, bonita y bien repeinada! que nos quieres con amor, ¡y es que se ve en tu mirada!

Tú que sufres con sudor por estos arevalenses, ¡Oh virgen de las Angustias que no dejemos de quererte!

Angélica Lorenzo
Arévalo

María, la pequeña

Había una vez una niña llamada María. María era muy pequeña. En la escuela la llamaban la pequeña y nadie la hacía caso. Pero eso sí, era muy lista; cada vez iba siendo más lista, más lista...

El día de su cumpleaños invitó a todos los niños y niñas que conocía. Pero no fue-

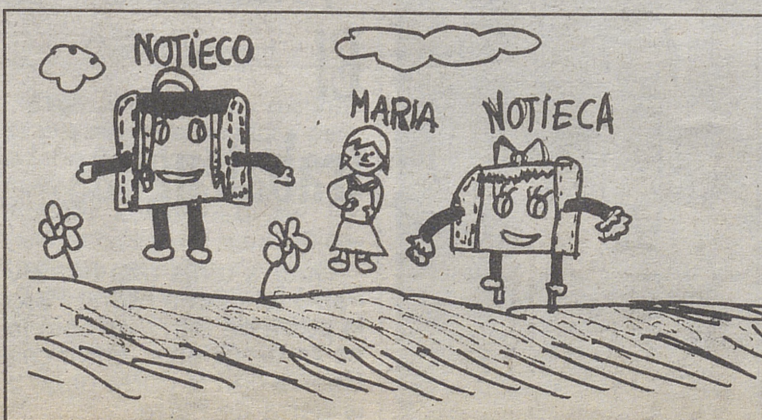
ron, pues decían que estaba tonta.

Yo sé que no lo estaba. Pero "Notieco" y "Notieca" la consolaban.

Ellos sí que fueron; se lo pasaron muy bien los tres juntos; bebían fanta, coca-cola etc.

María vivía feliz. María nunca volvió a estar triste.

Sonsoles Pascual Blanco
4° E.G.B. Muñogalindo



★ NATURALEZA EN CASTILLA Y LEÓN ★

Por VICENTE GARCÍA

FAUNA

3

Cangrejo de las marismas



El cangrejo de las marismas —que no es autóctono de nuestra región— (Procambarus clarkii) constituye una verdadera plaga que se adentra, poco a poco en nuestra comunidad Vicente García

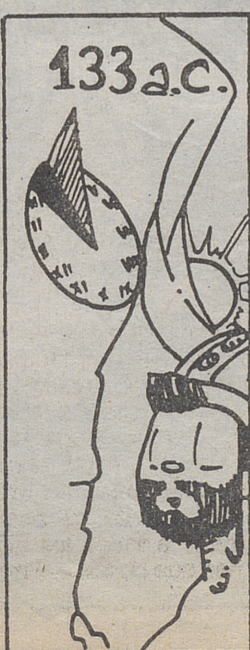
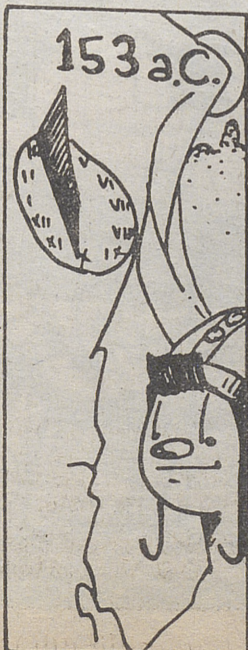
Una de las características de este cangrejo destructor es precisamente el color rojo que muestra en su caparazón y por el que, se le da también el nombre: "cangrejo rojo de las marismas"; sobre este color "vino tinto" resaltan unas granulaciones más claras que sobresalen de su superficie. Su precocidad en cuanto a reproducción (ya que alcanza la madurez a los 8 meses), el corto período de incubación y su alimentación poco selectiva le ha llevado a reproducirse a una velocidad alarmante y se ha extendido prácticamente por toda España, librándose por ahora las zonas de aguas más frías como pueden ser las montañas, aunque no sería extraño que en sucesivas generaciones se adaptara también a estas condiciones climatológicas adversas para él.

Su calidad gastronómica es muy baja si le comparamos con el cangrejo autóctono (hoy día casi extinguido en gran parte de Castilla y León) debido a varias causas: una de ellas precisa-

mente ha sido la introducción del cangrejo rojo de las marismas en su hábitat, ya que no puede competir con él debido a sus hábitos alimenticios más selectivos. Además el cangrejo rojo también aguanta aguas más o menos contaminadas, mientras que el cangrejo autóctono desaparece con un índice de contaminación mediano (hecho que también ha ocurrido en parte de Castilla y León). Actualmente se están haciendo intentos de recuperar al cangrejo autóctono, pero mientras no se solucione el grave problema de contaminación fluvial en la Comunidad no se podrá hacer una recuperación efectiva.

El Cangrejo rojo muestra unas patas delanteras poderosas que utiliza para alimentarse y defenderse; además con ellas puede excavar profundos agujeros en la tierra de hasta un metro de profundidad.

Considerado como plaga, está prohibida su comercialización salvo para alimentación, e igualmente su introducción en cualquier río o arroyo de la Comunidad.



30 Francisco Carlos 90

★ NATURALEZA EN CASTILLA Y LEÓN ★

Por VICENTE GARCÍA

FLORA

3

Hongos: seres especiales



La amanita muscaria es uno de los hongos más hermosos que podemos encontrar en nuestra comunidad. Su hábitat principal son los pinares, aunque aparece también en encinares y robledales con menor frecuencia y densidad

Vicente García



Tras el inicio de las lluvias otoñales y la fermentación de la materia orgánica de nuestros bosques, reaparecen fielmente unos seres especiales que pueblan los suelos campestres de nuestra comunidad castellano-leonesa: los hongos.

Estos seres especiales no son catalogados dentro del reino vivo ni como animales ni como plantas ya que poseen características peculiares a los dos como puede ser el tener al mismo tiempo celulosa y quitina entre sus componentes, o el sintetizar materia orgánica y carecer de clorofila.

La importancia de los hongos es vital para la naturaleza y para el propio hombre ya que de hongos microscópicos se extraen antibióticos tan importantes como la penicilina...

No obstante, también hay otros tan peligrosos por contagio como son los que producen las micosis dérmicas, y otros que antiguamente causaban gran mortandad y aún producen en-

venenamientos entre los buscadores de setas.

No podemos olvidar el aspecto gastronómico de los Hongos (las conocidas setas) ya que estos eran conocidos desde la antigüedad por los griegos y romanos.

Entre las setas más peligrosas que tenemos en Castilla y León hay que destacar la Amanita Phalloides y la Amanita verna, el Paxillus involutus, o el cortinarius orellanus, sin olvidar a la bella y venenosa Amanita muscaria... Pero también las hay muy sabrosas como pueden ser la seta de cardo "pleurotus eryngi" la de chocho "agroclybe aegerita", el mizcalo "lactarius deliciosus", la senderuela "Marasmius oreades", etc. etc.

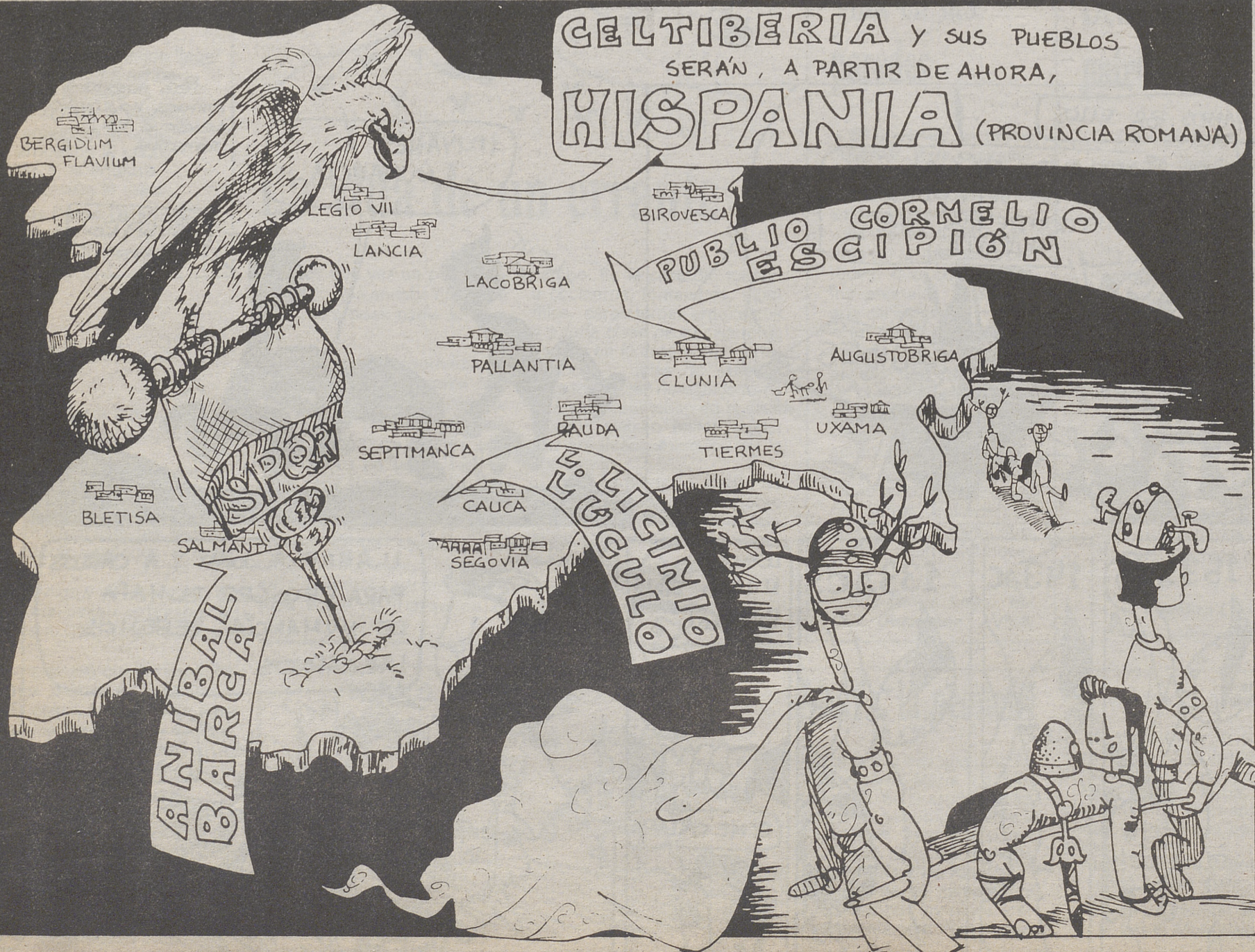
Hay que tener siempre en cuenta que el consumo de setas puede ser mortal si no se conoce con exactitud la especie recolectada y los libros, sin una experiencia previa sirven de poco ante la recolección de un aficionado.

CELTIBERIA Y SUS PUEBLOS SERÁN, A PARTIR DE AHORA, HISPANIA (PROVINCIA ROMANA)

PUBLIO CORNELIO ESCIPIÓN

L. LICINIO LUGULO

B. ANIBAL BARCA



Carlos P. Jarama

★ **NATURALEZA EN CASTILLA Y LEÓN** ★
 Por VICENTE GARCÍA

PAISAJES y RINCONES

3

Cañón de Río Lobos (y II)



El cañón del Río Lobos tiene unas características geológicas que le confieren un aspecto especial, gracias a su estructura calcárea. La erosión del agua ha formado profundas cárcavas y una estructura típica

J. Díaz



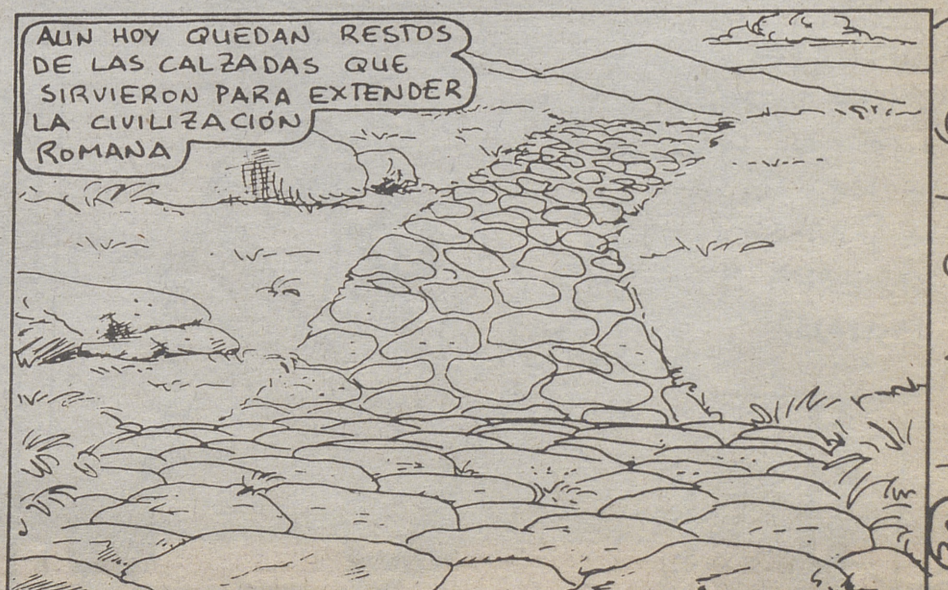
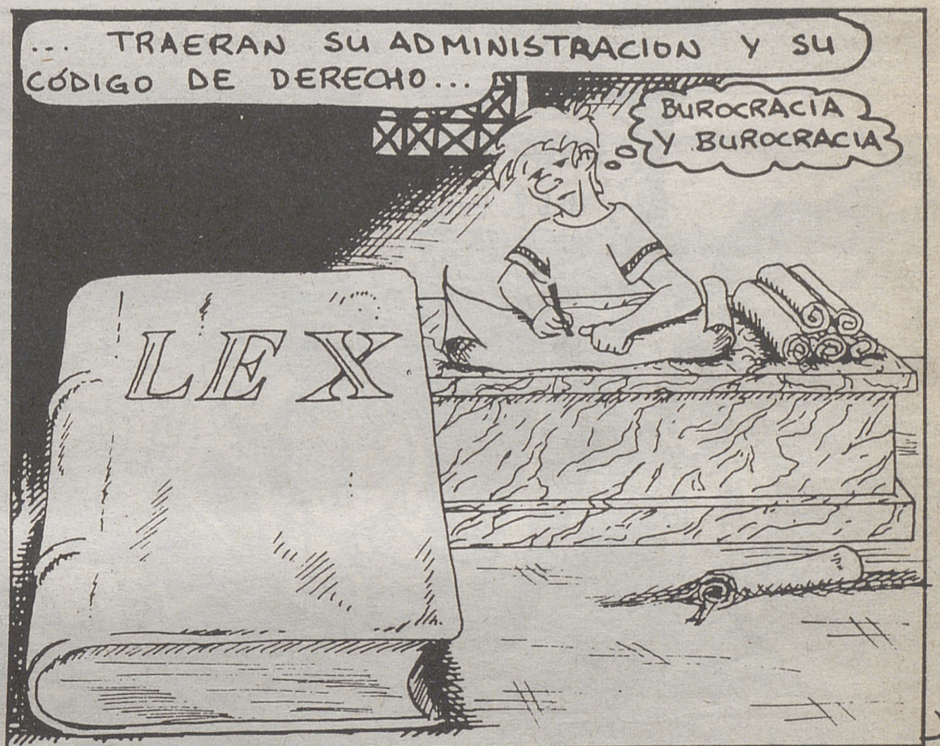
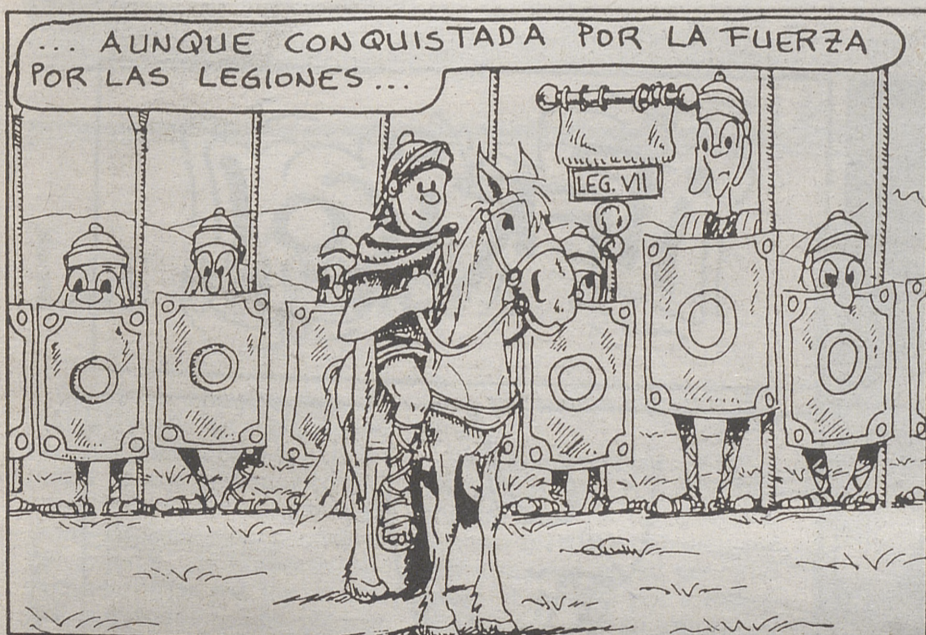
La formación geológica del Cañón del Río Lobos confiere una estructura típica de acantilado erosionado, lo que facilita el asentamiento de animales comunes de este ecosistema como son el buitre leonado (especie dominante por su porte y abundancia), pero existen otras especies menos abundantes pero interesantes como son halcones, milanos, águila real, águila perdicera, culebrera, sin olvidarnos del cernícalo que nos sorprende con sus "paradas" en el aire contrastadas con vuelos espectaculares y alarmas estridentes.

Las rapaces nocturnas también tienen una buena representación en el cañón; en la cúspide de las mismas el "Gran Duque", el Búho Real, una maravilla viva que aunque nos resultará difícil de observar por su carácter solitario y esquivo, en el centro de interpretación del parque no dudarán en mostrarnos fotografías, diapositi-

vas y cuanta información deseéis sobre el mismo. La lechuza también delata su presencia durante la noche con sus "chillidos" que contrastan con el monótono sonido del autillo. Mochuelos y búhos chicos también son representantes de la fauna de este parque natural.

Entre los animales mamíferos hay que destacar al jabalí y al zorro como los más abundantes, sin olvidarnos del corzo como la especie de mayor tamaño... esta larga serie de animales habría de sumarse a la incontable representación de especies de menor tamaño como reptiles, anfibios, insectos, que encuentran aquí un hábitat ideal para su desarrollo y procreación.

Pero las laderas erosionadas no sólo sustentan a una buena representación de animales ya que entre las mismas crecen la sabina y el enebro, y en sus riberas podemos encontrar los típicos árboles de los bosques-galería como son los álamos, sauces y mimbreras.



3c paraf Carlos (90)

★ **NATURALEZA EN CASTILLA Y LEÓN** ★
 → Por VICENTE GARCÍA ←

PROBLEMAS AMBIENTALES

3

Educación ambiental



Muchas personas muestran un total desprecio hacia el medio ambiente: tiran bolsas de basura desde el coche a las cunetas en sus viajes, lavan los automóviles en medio de los ríos, matan animales protegidos, etc...

Aunque la gente poco a poco parece que va concienciándose sobre la importancia de la naturaleza en la propia vida del hombre, el proceso es tan lento que, a este ritmo no va a quedar nada por proteger en un futuro no muy lejano.

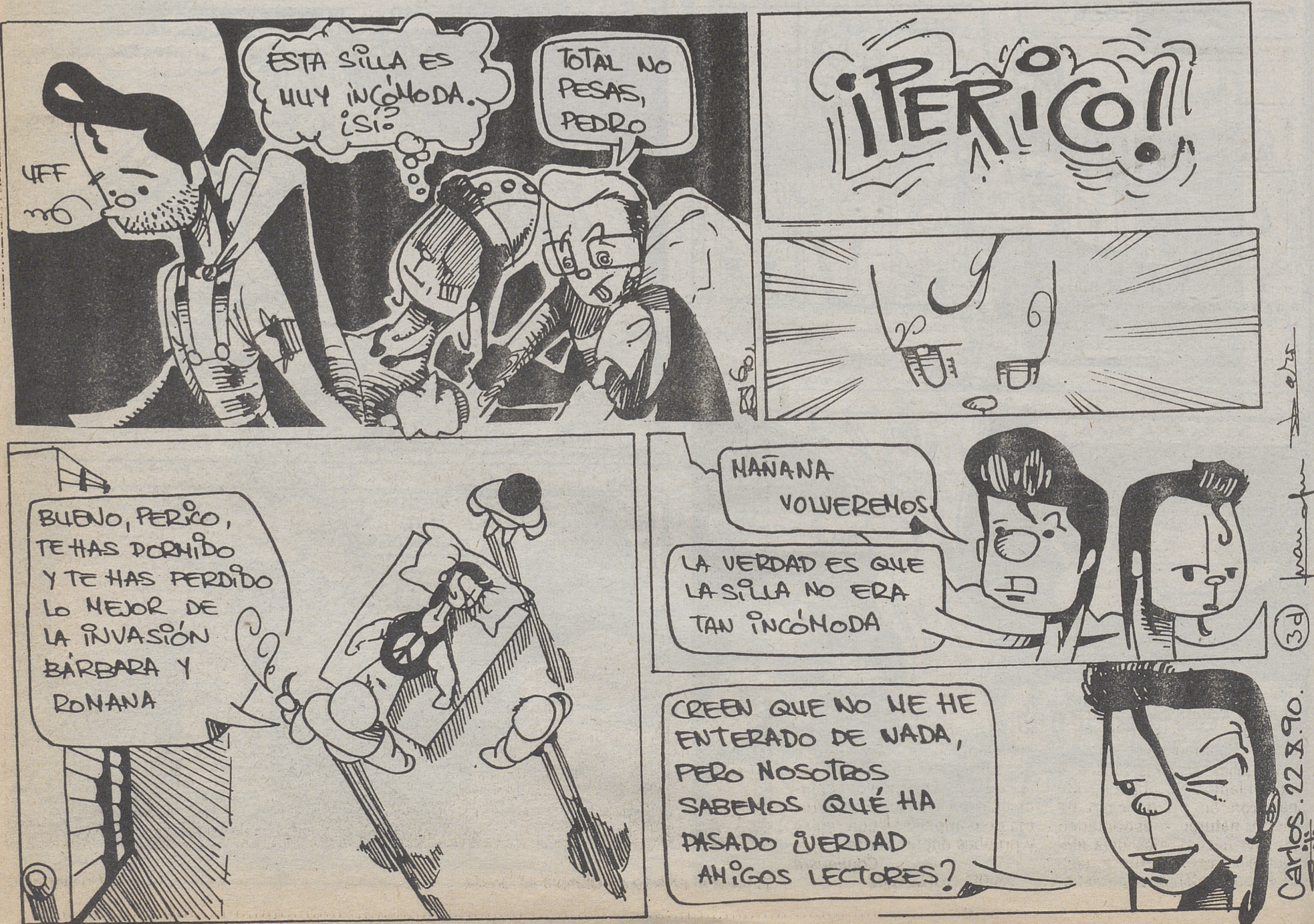
El deterioro de la capa de ozono, el efecto invernadero, la contaminación de las aguas, el abatimiento de las especies protegidas, etc. continúa inexorablemente mientras desde los organismos oficiales se realiza un atisbo de concienciación por frenar este deterioro. Pero no siempre ha de ser la Administración la encargada de proteger el medio ambiente ya que, si el propio ciudadano muestra un nulo interés por esta actividad, de nada sirven las leyes.

La realidad es que los españoles (y Castilla y León no se libra), mostramos muy poca educación ecológica; no hay más que salir a dar un paseo por el campo

y veremos todo lleno de basura. Las cunetas de las carreteras muestran bolsas, papeles y todo tipo de desperdicios. En otros países, por ejemplo es inadmisible ver a una persona tirar un papel al suelo tanto en el campo como en la ciudad; aquí en España la norma es todo lo contrario.

La labor de la defensa de la naturaleza empieza por uno mismo y los niños tienen una labor muy importante incluso "educando" ecológicamente a sus mayores ya que si véis que algún familiar —por ejemplo— en un día de campo no recoge los desperdicios, o se dedica a matar animalillos o a destrozar plantas, si recibe una reprimenda de un niño se lo pensará.

Además debéis exigir a vuestros mayores que os dejen un medio ambiente en condiciones para vuestro disfrute tanto hoy como en el futuro. Al fin y al cabo nuestra salud depende del medio ambiente que nos rodea.



Carlos 22.8.90



ATLETISMO

■ Arriba el telón a los Juegos Escolares

I jornada de Campo a Través

Avila. Fernando Martín.

El pasado sábado dió comienzo una edición más de los Juegos Escolares, con la disputa de la Primera Jornada de Campo a Través, prueba que se disputó en el Circuito de El Soto. A pesar de la mañana nublada y con viento se dieron cita buen número de espectadores para presenciar las cinco pruebas que se disputaron.

La primera carrera que se disputó fue la infantil-cadete femenina, que salieron juntas debido a la poca participación en las cadetes, en la que tomaron parte 31 atletas.

Esta carrera fue de claro dominio de las cadetes. María José del Pozo y Nuria Jiménez que se escaparon muy pronto y se fueron solas hasta el final, donde se impuso María José a Nuria. A destacar en esta prueba la actuación de la infantil Mónica María Mayo, que ganó con gran fa-

cilidad su categoría y además se clasificó en tercera posición, tras las dos cadetes primeras. En segunda posición infantil entró Sonia Encinar.

La segunda prueba celebrada fue la infantil masculina, teniendo que recorrer los 87 atletas participantes la distancia de 3.200 metros. Esta carrera tuvo muy poca emoción, pues José María del Real se mostró muy superior a todos, dominando claramente la carrera desde el principio hasta el fin. Por detrás se clasificaron David Gil y Ricardo Riobos.

A continuación, tomaron la salida los atletas cadetes, que tenían que recorrer 5.000 metros. 27 fueron los participantes, en una carrera dominada por Ricardo Carrera y Justo Herráez, que estuvieron en cabeza toda la carrera hasta que en la última vuelta Ricardo dió un tirón que no pudo seguir Justo, por lo que entraron en la línea de meta por

éste orden. La tercera plaza fue para Raúl Martín.

Finalmente se disputaron las pruebas alevines, que contaron con un gran número de inscritos, pues entre las dos categorías tomaron la salida 130 atletas. La primera en disputarse fue la prueba femenina, sobre una distancia de 1.200 metros, que fue ganada por Laura García, ganando con gran comodidad a sus rivales, Carolina Palencia y María Teresa García.

En la prueba masculina, con 2.100 metros de recorrido, resultó vencedor Mario Pinilla, que también ganó la carrera fácilmente, por delante de Ruben Muñoz y Alberto Martín.

En definitiva que esto fue todo lo que dio de sí esta Primera Jornada de Campo a Través, que resultó muy interesante en todos los niveles, especialmente en el deportivo, ya que hay un mayor nivel que en años anteriores.

Mónica María Mayo Jiménez del C.P. C. Sánchez Albornoz, se impuso con autoridad en la prueba infantil femenina del pasado sábado.



★ HISTORIA ★

ATLETISMO

Los orígenes

Desde los tiempos más remotos y según las necesidades de cada pueblo para la subsistencia de sus gentes, siempre condicionada por su actividad o las circunstancias geofísicas del entorno, los hombres primitivos corrían tras los animales acosándoles con piedras para cazarles o escapar de sus garras, o en auténticas emboscadas atraparles y luchar con ellos hasta dominarles.

Este ejercicio espontáneo y necesario para lograr, no sólo la propia subsistencia, sino todo el clan familiar, terminaba apareciendo como una rivalidad entre los distintos pobladores de un territorio, que se traducían en reñidas competencias por dominar.

Después, durante los ratos de ocio o concentraciones festivas, se entretenían, a la vez que divertían a los demás, con demostraciones de destreza de aquellos sujetos mejor dotados físicamente.

Aquellas carreras, saltos y lanzamientos de objetos, que nacieron en un principio de modo natural y espontáneo por las necesidades más elementales, comenzaron a realizarse por el afán de superar he-

chos o hazañas logrados por otros.

La denominación genérica de la palabra **ATLETISMO** abarca esa serie de ejercicios que, en realidad, deberían ser conceptuados en su conjunto como el deporte por excelencia, ya que por su naturaleza corresponde a las actividades físicas instintivas de la especie humana, cuyas reglas de juego también son naturales.

Este concepto que le damos ahora de competición, aunque en cada pueblo desde su origen ya lo tuviera, adquiere un carácter organizado y casi universal con el pueblo griego, impulsor de la competición atlética en recintos cerrados.

La palabra atletismo se puede considerar que aparece en el año 1453 antes de J.C. junto con los Juegos Panatenaicos, que duraron cerca de siete siglos, precursores de los Juegos Olímpicos. La aparición de las Olimpiadas, organizadas por primera vez en el 776 antes de J.C., suponen la confirmación del atletismo como forma de competición con reglas y pruebas diferenciadas.

Continuará

JAIRO GONZÁLEZ

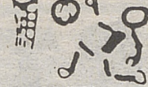


Entrada al estadio de Olimpia en Grecia.

ARCHIVO



DEPORTES



ATLETISMO

Clasificaciones del campo a través escolar

Avila. El Eco Escolar

Las clasificaciones de las diferentes categorías que se disputaron en el primer campo a través:

ALEVIN FEMENINO: 1º Laura García (Santísimo Rosario); 2º - Carolina Palencia (Santo Tomás); 3º María Teresa García (Cervantes).

ALEVIN MASCULINO: 1º - Mario Pinilla (Cervantes); 2º - Rubén Muñoz (Reina Fabiola); 3º - Alberto Martín (Arturo Duperier).

INFANTIL FEMENINO: 1º Mónica María Mayo (Claudio Sánchez Albornoz); 2º Sonia Encinar (Santa Teresa); 3º María Cristina Rodríguez (Colegio Diocesano).

INFANTIL MASCULINO: 1º José María del Real (Santo Tomás); 2º David Gil (Santo Tomás); 3º Ricardo Riobos (Claudio Sánchez Albornoz).

CADETE FEMENINO: 1º - María José del Pozo (Puente Romanillos); 2º - Nuria Jiménez (Puente Romanillos); 3º Beatriz Castro (Pablo VI).

CADETE MASCULINO: 1º - Ricardo Carrera (Puente Romanillos); 2º Justo Herráez (Puente Romanillos); 3º - Raúl Martín (Juan de Yebes).

Normas de disciplina deportiva escolar (I)

Avila. El Eco Escolar

De acuerdo con la normativa general de los juegos escolares, se dictan las siguientes normas para su aplicación por los Comités Técnicos Provinciales.

Responsabilidades

Los Centros, Clubs y Entidades, responderán de las faltas cometidas por las personas relacionadas, directa o indirectamente, con los mismos, por lo que serán responsables del buen desarrollo de los encuentros y del comportamiento de sus escolares, entrenadores, profesores y delegados.

Como consecuencia de estas responsabilidades, podrán ser sancionados cuando aquéllos cometan alguna falta, sin perjuicio de las sanciones que puedan aplicarse contra las personas físicas.

Faltas

Son faltas todas las acciones

u omisiones tipificadas como tales en las Normas de Disciplina Deportiva Escolar, realizadas por los Centros, Entidades y personas relacionadas con las mismas.

En la sanción de las faltas se tendrán en cuenta las circunstancias modificativas de la culpabilidad que pudieran concurrir en las mismas.

a) No haber sido sancionado anteriormente.

b) Haber mostrado el infractor su arrepentimiento de modo ostensible e inmediato a la comisión de la falta.

c) Aceptar inmediatamente la decisión que el árbitro o juez haya podido imponer como consecuencia de la falta.

d) No haber recabado el infractor, la solidaridad de sus compañeros de equipo, delegado o público, o haberla rechazado de haberse producido.

Son circunstancias modificativas agravantes:

a) Ser reincidente.

b) No acatar inmediatamente

las decisiones de árbitros o jueces.

c) Incitar al público.

d) Como consecuencia de la incitación, descrita en la letra anterior, haber recibido el apoyo tumultuario de otras personas.

e) Ser causante, por su falta, de un anormal desarrollo de la actividad o de otras consecuencias negativas.

f) Haber trascendido al público la falta en su aspecto antideportivo.

Sanciones

Las sanciones deben tener, básicamente, carácter educativo y preventivo, antes que el meramente punitivo, concediendo siempre un margen de confianza a la deportividad de cuantos se relacionan de un modo u otro con las actividades deportivas escolares, partiendo del interés general en mantener el prestigio de esta actividad como medio educativo y formativo antes que el puramente competitivo.

(Continuará)

★ TÉCNICA ★

ATLETISMO



La resistencia se puede entrenar por dos sistemas, de manera continua o fraccionada.

ARCHIVO

La resistencia

La resistencia es la cualidad que permite proseguir el mayor tiempo posible un esfuerzo muscular relativamente generalizado (más de 1/6 de la musculatura total) en condiciones anaeróbicas. En otras palabras, la demanda de oxígeno que proviene del organismo es superior a su capacidad de absorción. Es un trabajo con una cantidad de oxígeno insuficiente.

★★ SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO:

☆ Natural o continuo:

★ *Carrera continua:* Se caracteriza porque el trabajo se realiza con una intensidad constante y moderada de trabajo, el tiempo de permanencia en acción es largo, se trabaja aprovechando al máximo las reservas de oxígeno y tiende a mejorar las posibilidades funcionales del organismo. El pulso se mantiene sobre 140/160 pulsaciones/minuto, la frecuencia de paso es de 120/140 pasos/minuto y el tiempo para correr un kilómetro entre cinco y seis minutos.

★ *Fartleck:* Juego de carreras con alternancia de ritmos y distancias. Para corredores de fondo se realiza sobre distan-

cias de 1.000 a 3.000 metros alternando con distancias de 100 a 200 metros a ritmo más rápido. Los corredores de medio fondo lo hacen sobre distancias de 500 metros a 2 kilómetros con ritmo mantenido y meten un ritmo más intenso en 200 metros y aceleraciones de 50 metros. Los corredores de velocidad, lanzadores y saltadores realizan series sobre 500 a 1.000 metros con aceleraciones de 10 a 100 metros. Conviene adaptar las distancias a los recorridos máximos en los que se compute.

★ *Cuestas:* Mejoran la resistencia muscular. Cuesta arriba mejoran la capacidad de impulso y cuesta abajo la frecuencia de zancada. Se realizará en cuestas con poco desnivel, pero con distancias largas para la mejora de la resistencia general. Para mejorar la capacidad de impulso se utilizan cuestas de no más de 40 metros y un desnivel de más de un 20%.

★ *Carrera alegre polaca:* Mezcla de las tres anteriores.

Continuará

—NOTA: La próxima semana hablaremos del entrenamiento fraccionado y de la técnica de carrera.

EL DIARIO **NOTICIAS CON ECO** . . .

AVILA

■ Por el alcalde y el director general de Retevisión

Firmado un convenio para adelantar la recepción de las TV privadas

Los tres canales de televisión privada podrán comenzar a emitir en Avila capital antes de finalizar el presente año, gracias a un convenio de colaboración firmado en Madrid entre el Ayuntamiento y el ente Retevisión, empresa responsable del transporte y difusión de las señales de televisión.

El citado acuerdo prevé la llegada de Tele-5, Antena 3 y Canal Plus antes del 31 de diciembre próximo, y fue suscrito en la capital de España por el alcalde de la ciudad, Antonio Encinar y el director general del ente televisivo José Aznar Taberner.

El convenio establece una colaboración por parte del Ayuntamiento abulense en materia de infraestructuras, además de una aportación económica que asciende a seis millones de pesetas. Por su parte, Retevisión se compromete a instalar, en el Centro

Reemisor de Avila, los tres canales de televisión privada antes de finalizar el presente año. Este convenio es complementario al firmado el pasado mes de septiembre entre Retevisión y la Junta de Castilla y León, para la adquisición del equipamiento radioeléctrico necesario, tendente a la ampliación de los nuevos canales.

Según han manifestado a este Diario fuentes de Retevisión, la decidida colaboración por parte del Ayuntamiento de Avila significa para el citado ente un factor muy importante a tener en cuenta de cara a es-

tablecer sus prioridades en cuanto a la llegada de los nuevos canales de la televisión privada.

Objetivo municipal

El objetivo municipal de acelerar al máximo el proceso de emisión de los canales privados en nuestra capital prácticamente queda conseguido con la firma del acuerdo del que ahora informamos.

Desde que comenzaron las emisiones de los tres canales privados en las principales poblaciones españolas, fue decidido propósito del Ayuntamiento de Avila el que nuestra capital contase con este nuevo servicio de la forma más rápida posible, ya que en Retevisión se establecían unas fechas para el inicio de las trans-



Las instalaciones del centro emisor se encuentran en el cerro de San Mateo. LUMBRERAS

misiones que contemplaban distintas etapas, según la importancia de las ciudades españolas. Los contactos mantenidos por el alcalde de Avila, desde meses atrás en este sentido, hicieron que nuestra capital fuera una de las pioneras en Castilla y León, ofreciendo a Retevisión todo tipo de colaboración que llevase a conseguir lo que ahora ya está acordado y en vías de ultimarse, a falta tan sólo de que el ente televisivo instale el necesario meca-

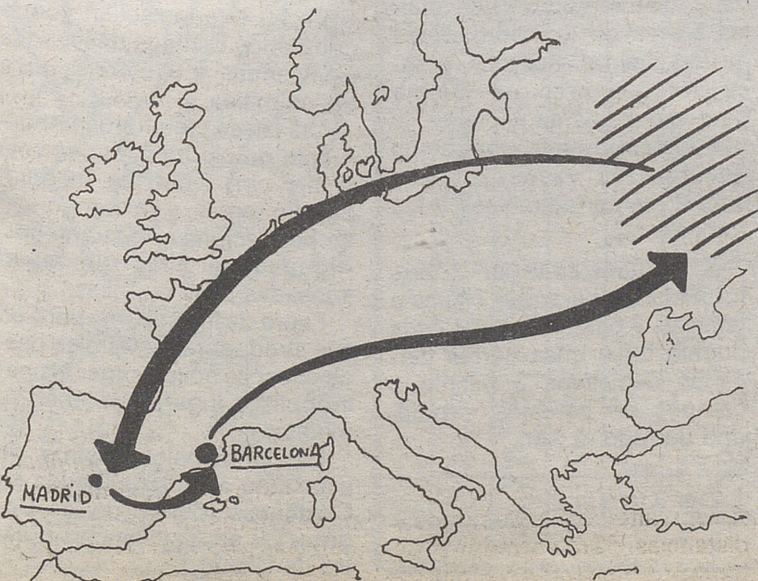
nismo reemisor de los tres canales en el Centro abulense. De este modo, a finales de diciembre o primeros de enero los abulenses residentes en la capital podrán disfrutar de una mayor oferta televisiva, que con Telemadrid, el canal autonómico de Castilla y León, y los dos canales de la televisión pública, elevarán a siete las distintas opciones frente a la pequeña pantalla, algo con lo que pocas ciudades pueden contar en estos momentos y aún en el futuro.

ESPAÑA

■ Después de una visita de tres días

Gorbachov terminó su estancia en España

El presidente de la URSS, Mijail Gorbachov, y su esposa Raisa, terminaron en Barcelona su estancia en España con una visita a las construcciones olímpicas, el museo Picasso y presidieron una comida ofrecida por el Príncipe de Asturias, quien les acompañó en su recorrido.



Con esta visita, el líder soviético concluyó su estancia de tres días en España, durante la cual ha obtenido la concesión de un préstamo por parte del Estado español por valor de 1.500 millones de dólares, además de suscribir protocolos de índole política y cultural.

"Salimos de este país con la honda impresión, esperanza y seguridad de que nuestras relaciones tienen un nuevo auge", afirmó el líder soviético antes de partir.

Gorbachov destacó la gran solidaridad mostrada por los españoles respecto a la "perestroika" y subrayó que lo que más le ha impresionado de su viaje a España "es que todos, empezando por el Rey, han preguntado qué pueden hacer para ayudarnos".

Esta ha sido la primera vez que un jefe del Estado soviético realizaba una visita oficial a España, donde ha mantenido



reuniones y entrevistas con el Rey Juan Carlos y el Presidente del Gobierno, Felipe González.

Delegaciones de la URSS y España, encabezadas por los ministros de Asuntos Exteriores de ambos países, Francisco Fernández Ordóñez y Eduard Shevvardnadze, han

mantenido numerosos contactos al más alto nivel que se han concretado en la firma de diversos acuerdos y protocolos de colaboración.

Uno de los principales consiste en la concesión de un crédito de 1.500 millones de dólares a la Unión Soviética durante los próximos tres años, que podría ampliarse en 1993.

Concurso "Busca tus raíces"

"Las raíces de Avila" (I)

Autores

Alfonso Galán Aldudo, Víctor Casillas Agüero, Manuel Angel Fernández Blázquez, Carlos Espí Jimeno, José Manuel Cabrero Martín, Fernando Bernal García, Pedro Fernández Sáez.

EN el corazón de Castilla, sobre una colina, se levanta la ciudad de Avila. No se encuentra en ella más que piedras y santos.
(NIKOS KAZANTZAKIS)

AVILA es un diamante de piedra berroqueña dorada por soles de siglos y siglos de soles.
(MIGUEL DE UNAMUNO)

Introducción

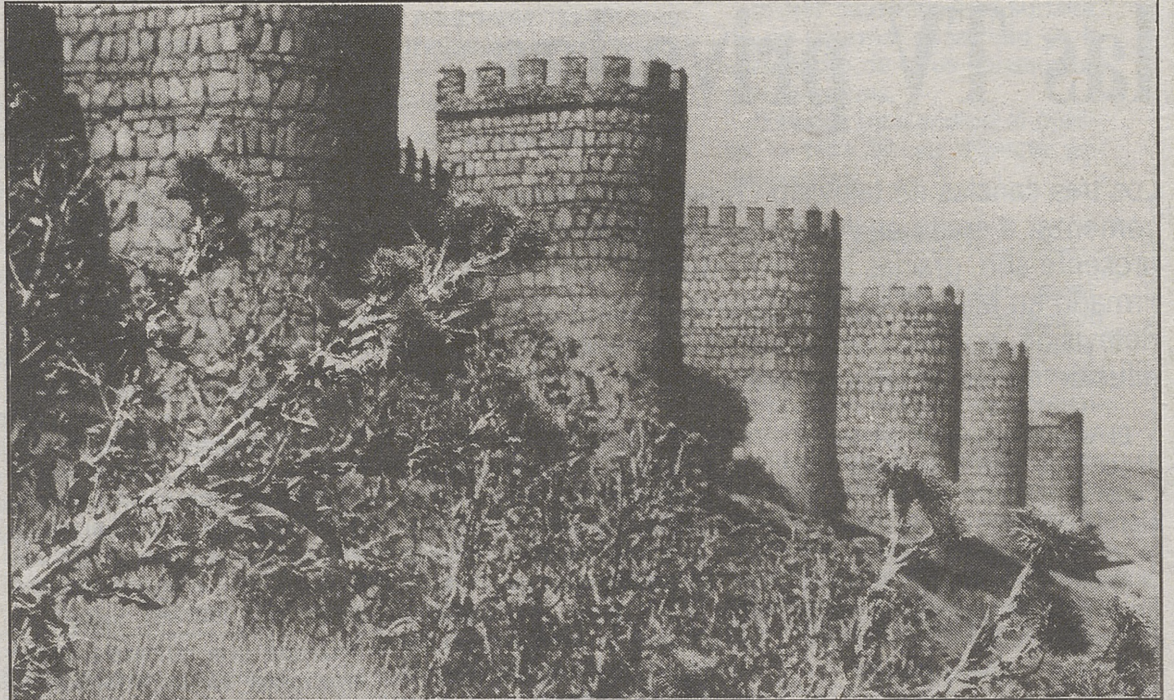
Avila ha sido objeto de las pinceladas literarias de muchos ilustres escritores, que han sentido una especial atracción hacia este paraíso de tradiciones, leyendas y demás virtudes que forman parte indiscutible de esta bella ciudad.

Harto difícil será aproximarse aún más a las definiciones de los ingeniosos literatos que han encontrado también en Avila una sólida base para sus escritos.

Las raíces de Avila profundizan en las tierras de todo el mundo, exhalando grandes

muestras de arquitectura histórica. Las piedras se alzan con majestuosidad, formando bellos monumentos que resultan inigualables. Sus diversos estilos le hacen una ciudad impregnada de formas, movimientos e ideas, que conjuntamente han ido apareciendo a lo largo de la evolución humana.

En este humilde estudio buscamos, como principales objetivos, reafirmar el carácter tradicionalista y legendario (raíces) de la siempre viva Avila.



"Avila es un diamante de piedra berroqueña..."

ARCHIVO

Antes de los hombres

El lugar donde hoy se asienta la ciudad de Avila, fue, probablemente una colina deshabitada hace miles de años, cuando los primeros pobladores de la Península Ibérica hacían su aparición.

Recordemos que en este momento tuvieron lugar las glaciaciones, que cubrían de hielo el interior de España. Cuando en la periferia litoral aparecen tímidamente los primeros hombres de la Península, Avila se encontraba en el centro del territorio cubierto por el hielo. Incluso después,

Pequeña historia de Avila (I)

cuando los glaciares se retiraban, la zona abulense, dada su altura y alejamiento del mar, seguía manteniendo unas condiciones climáticas rigurosas que impedían posibles asentamientos humanos.

La llegada de los hombres al territorio abulense

Existen una serie de leyendas que hacen de Avila una ciudad importante, fundada por un hijo de Hércules, de nombre Alcideo, o incluso por Nabucodonosor. Lo cierto es

que los datos, científicamente comprobados, dan una versión muy diferente.

Los primeros hombres que habitaron las zonas vecinas a la actual ciudad de Avila llegaban desde el centro de Europa cruzando los Pirineos. Se sabe que eran rudos pastores violentos y guerreros y han sido conocidos con el nombre de Celtas.

Venían buscando pastos y agua para sus ganados. Llegaron a los Pirineos en el 900, antes de Jesucristo, y se supone que comenzaron a instalarse en la zona abulense hacia el

700, antes de Jesucristo. Aquí fundarán una serie de núcleos de población, denominados castros.

Nuestros antepasados los celtas

Los celtas se establecieron en todo el Valle del Duero, y la zona de Avila fue ocupada por la tribu de los **vettones**. A su alrededor se instalaron otras tribus también celtas: los **Vacceos**, en el área de Salamanca, los lusitanos en Portugal, los carpetanos, al sur del Tajo y los arevacos en la zona de Segovia.

¿Cómo eran?

Se poseen pocos datos sobre las tribus celtas. Sabemos que se dedicaban a la ganadería y que también cultivaban las tierras de los alrededores de los castros. Además, parece ser que eran un pueblo guerrero bastante violento, y que lucharon tanto contra sus vecinos los vacceos como contra los cartaginenses y los romanos.

Se organizaban en tribus formadas por grandes clanes o familias, y parece ser que cada pueblo tenía unas tierras cercanas dedicadas a pastos o campos de cereales, propiedad de todo el clan.

Los castros

Los castros eran ciudades

amuralladas, con unas características comunes en cuanto a emplazamiento y forma.

Estaban situados en lugares de fácil defensa, en general sobre colinas o peñas aisladas, con escarpes rocosos o laderas que ofrecían dificultades a posibles ataques. Además tenían cerca arroyos o ríos que constituían un obstáculo para el ganado que poseían y el alimento de sus habitantes. Era importante también la cercanía de pastos para las bestias, lo que determinó que muchos castros se situasen en terrenos cercanos a los encinares que poblaban el Valle Amblés.

Además de estas características de emplazamiento, estas ciudades contaban con sistemas de defensa completos, constituidos por murallas de varios metros de anchura, torres de vigilancia, fosos e incluso campos sembrados de piedras colocadas de pie (en las Cogotas-Cardenosa), que hacían difícil un acceso directo a sus adversarios.

En su interior solían contar con varios recintos destinados a viviendas y a corrales para los animales.

Las casas eran fundamentalmente de piedra y de una sola planta con techo de madera, barro o ramas, y se componían de habitaciones en su interior. Algunas de ellas quedaban adosadas a las murallas.

Fuera de los castros, pero en sus alrededores y visibles desde ellos, se solían situar las necrópolis o lugares de enterramiento.

Los principales castros de esta zona estaban situados en Cardenosa (Castro de las **Cogotas**) y en Solosancho (Castro de **Ulaca**).

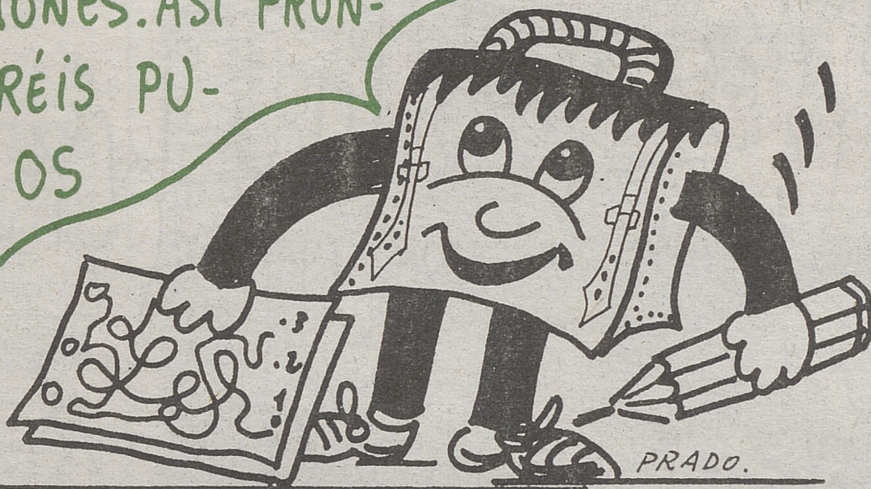


Vista parcial del Castro de Ulaca, uno de los más importantes de la zona.

ARCHIVO



AMIGOS, ESPERO VUESTROS PASATIEMPOS: VALEN LABERINTOS, SOPAS DE LETRAS, CRUCIGRAMAS, PROBLEMAS Y CUANTO SE OS OCURRA. NO ME ENVIÉIS COPIAS, QUIERO QUE SEAN ORIGINALES Y HECHOS POR VOSOTROS MISMOS. MANDADLOS BIEN DIBUJADOS Y CON LETRA CLARA, ASÍ SALDRÁN TAL COMO VOSOTROS LOS HABÉIS HECHO. Y ENVIAD TAMBIÉN LAS SOLUCIONES. ASÍ PRONTO LOS VERÉIS PUBLICADOS. OS ESPERO.



PRADO.

AYUDA A NOTICED A LLEGAR A LA BUFANDA, EL GORRO Y LOS GUANTES. ¿EN QUÉ ORDEN SE PONE LAS 4 PRENDAS DE ABRIGO?



Las soluciones, en el PRÓXIMO NÚMERO

Soluciones al número anterior:

- EL TEXTO AL REVÉS: "Vivo sin vivir en mí, y tau alta vida espero, que muero porque no muero". - Santa Teresa de Jesús -
- CRUCIGRAMA:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A	A	T	I	L	A	N	E	A	C		
2	S	A	N	M	I	G	U	E	L	A		
3		D	E	L	A	T	A	R		F	M	
4	C	O	M	U	N	E	R	O	S	L	I	
5	A	R	O	S	R	G	A	T	O	S		
6	S	E	N	O	A	D	A	N	E	R	O	
7	A	S	A	N	I	L	O	R	I	N		
8	S	S	E	R	I	A	L	R	N			
9	O	S	S	O	M	R	O	S	A	D	O	
10	L	A	R	C	I	L	I	Z	A	R		
11	A	B	E	L	A	O	T	R	A	O		
12	A	M	A	S	A	S	A	S	I	S		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Crucigrama

HORIZONTALES.— 1: Ciudad castellana del siglo IV. Segundo hijo de Alfonso X el Sabio. 2: Pequeño pueblo de Avila. Consonante. 3: Pájaro insectívoro que posee en la cabeza un penacho de plumas móviles. Cogi. 4: Ciervo. Escaso, 5: Asistir. Aparato que mide la velocidad de rotación de una máquina. 6: Pesar. Bebida muy dulce. 7: Medida de longitud que equivale aproximadamente a un metro. Mahometanos. 8: Capital del departamento francés de Voges. Oxígeno. Níquel. 9: Antigua ciudad de Cilicia, cerca de la cual Alejandro Magno derrotó a Darío III. Caí, al revés. Hogar. 10: Última. Un francés muy pequeño. El..., pueblo de Avila. Primera. 11: Coaliciones. Al revés, gorro de fieltro rojo usado por moros y turcos. 12: Remolona. Comió el fruto del árbol prohibido.

VERTICALES: 1: Pequeña población de Avila. Elevar. 2: Sustitutos artificiales de las madres. Leal, a medias. 3: Ciudad de la provincia de Guipúzcoa a orillas del Bidasoa. La región más septentrional de Europa. 4: Lobezno. Primer hijo de Abraham y de Sara. 5: Nidificarán. Instituto Nacional de Industria. 6: Onomatopeya de la voz de una gallina clueca. Legendario "león" de la selección española de balompíe. 7: Afluente del Miño. Interjección con que se denota vivo deseo de que suceda algo. En las cartas marinas indica los bancos de arena. 8: Inquietar. Todo lo que tiene entidad. 9: En los vehículos holandeses. Sin solidez ni fundamento. Sur. Quinientos romanos. 10: Limitan. Barro fino, cocido y barnizado. 11: Hidrógeno. La..., establecimiento público de enseñanza superior de París. Dentro de. 12: Festival iberoamericano de la canción. Al revés, miembro de una secta judía que aparentaba austeridad y no seguía la ley.

• SOPA de LETRAS:

A	S	C	L	A	X	T	L	C	G	O	D	E	C	N	S
T	T	U	A	C	L	S	C	T	C	O	S	V	I	A	D
O	I	U	L	D	S	V	D	X	B	D	M	O	C	N	C
B	O	L	I	G	R	A	F	O	D	V	C	A	D	S	V
A	E	S	D	S	A	P	B	T	L	O	P	S	E	T	I
V	X	O	L	R	L	S	E	E	N	U	T	A	V	N	B
S	U	A	V	O	U	V	I	S	N	U	V	S	C	B	C
O	O	I	E	D	A	B	N	T	I	T	X	C	T	C	N
V	T	R	I	A	V	U	A	O	S	U	O	S	R	A	T
X	N	S	X	L	O	S	E	C	U	S	I	T	E	L	C
I	E	A	V	U	C	E	O	H	I	F	T	D	C	S	X
S	M	B	A	T	D	I	B	E	G	E	A	T	K	A	C
E	A	X	V	O	T	L	E	B	A	U	J	I	R	X	A
V	G	T	P	R	X	M	L	S	C	H	U	B	S	E	S
A	E	O	J	K	N	M	N	O	O	Q	T	R	E	J	A
T	P	S	O	X	S	T	A	T	P	X	O	R	B	I	L
S	T	X	L	A	P	I	Z	O	S	A	M	I	O	T	E
I	S	O	M	I	S	T	O	L	N	A	H	B	F	E	D



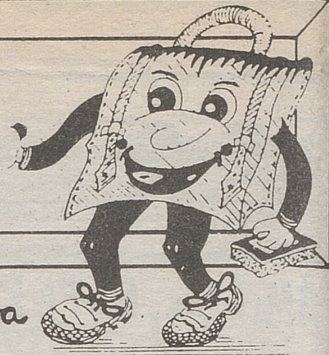
PRADO

Director : José Manuel Serrano Alvarez
 Coordinador : Domingo del Prado Almanza
 Equipo Asesor : Araceli Alonso González, Araceli Collado Márquez, Mercedes Fernández Laguna, Jorge García de la Fuente, Jairo González Monje, Gonzalo Jiménez Sánchez, Carolina Martín Piñand, Norberto Lequey Jiménez, Carmelo Luis López y Pablo Serrano Mancebo.

Redacción y Administración :

✉ Plaza de Santa Ana, 2. 05001-AVILA. ☎ 251536

el eco escolar



Semanario de la Comunidad Educativa

Edita : Diario de Avila, S.A.

DEPÓSITO LEGAL : AV - 264 - 1989

CONOCE Y PINTA



TEXTO : RAFAEL MEDRANO

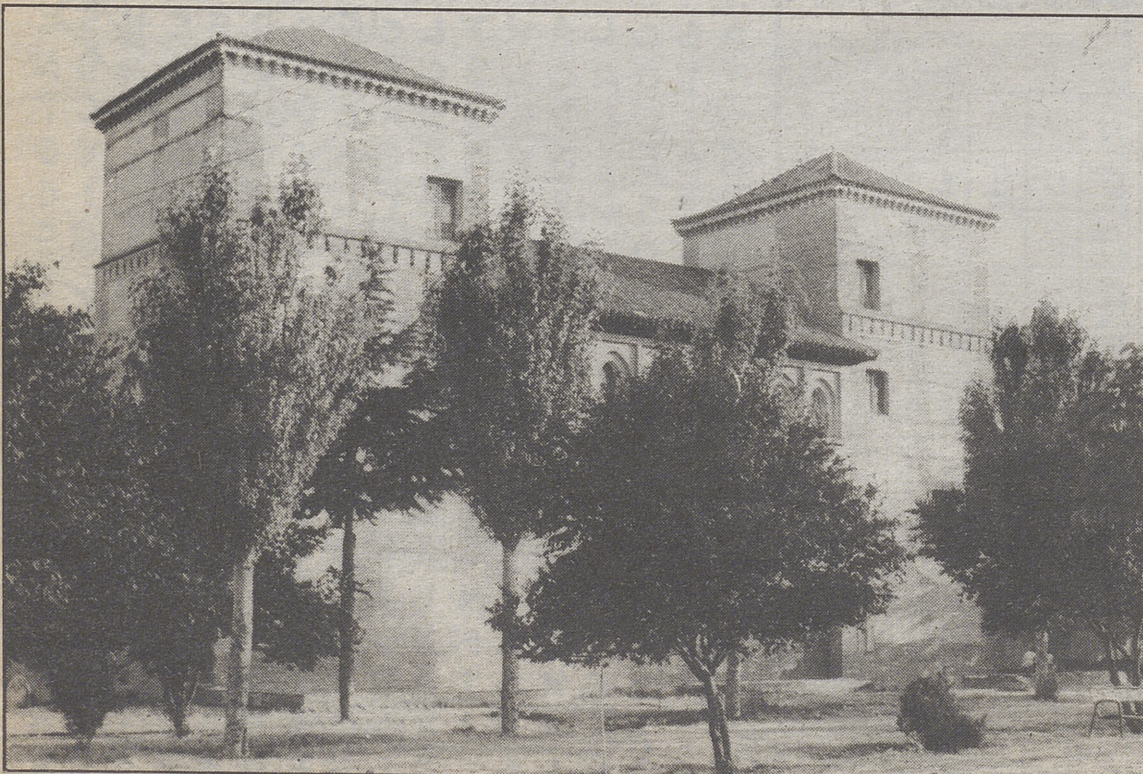
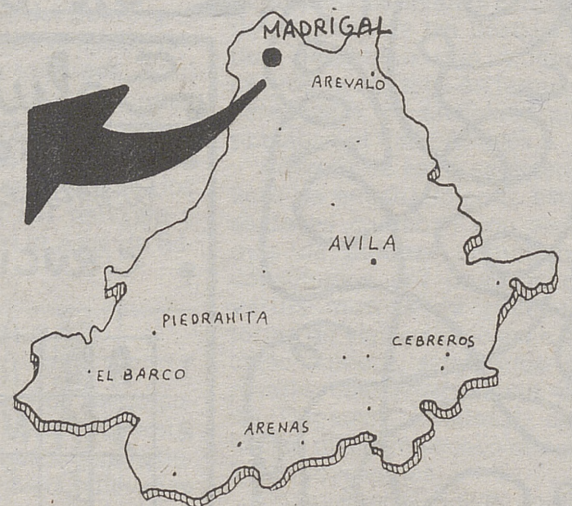
DIBUJOS : DOMINGO DEL PRADO



Nº 3

Palacio de Juan II

— Madrigal de las Altas Torres —



Palacio de Juan II, en Madrigal de las Altas Torres.

ARCHIVO

- ▶ **Nombre:**
Palacio de Juan II
- ▶ **Lugar:**
En la Villa de Madrigal de las Altas Torres
- ▶ **Epoca:**
Pertenece, junto a las murallas, a los siglos XIII y XIV
- ▶ **Estilo:**
Mudéjar
- ▶ **Historia:**
En este palacio nació el 22 de abril de 1451 y pasó su niñez la reina Isabel la Católica. Durante el reinado de su padre, Juan II, se celebraron las Cortes de Castilla.
En la actualidad, la casa-palacio de Juan II está ocupada por las monjas agustinas, que lo regentan y conservan desde que les fue donado por Carlos I.