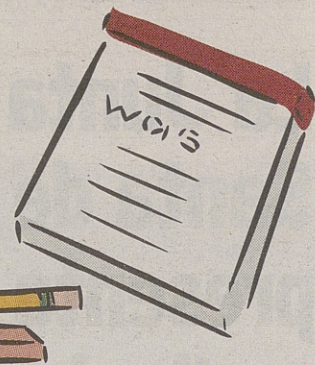


Naturávila News



Nº XI

11 DE MARZO DE 2004



Alumnos de los colegios Divina Pastora (Arenas de San Pedro), San Juan de la Cruz (Piedralaves) y del Centro Rural Agrupado El Valle. / Pablo Requejo

MI PUEBLO



►C. P. DIVINA PASTORA / ARENAS
«Leyenda de la lechuza»

Se trata de una leyenda ocurrida en el castillo de la Triste Condesa, construido por el Condestable Ruy López Dávalos entre 1395 y 1423. En 1393 el rey Enrique III de Castilla, concede real privilegio de villazgo a Arenas, La Villa, Candeleda y La Adrada. Con la carta de villazgo, Arenas conseguía como una pequeña autonomía, no tenía que pagar algunos impuestos. Pero dos años después el mismo rey hace señor de estas tierras al Condestable Dávalos. El Condestable Dávalos se casó con Juana de Pimentel llamada Triste Condesa, debido a su tristeza por la muerte de su marido.



►C.P. SAN JUAN DE LA CRUZ / PIEDRALAVES
«La leyenda de lancha negra»

Dice la leyenda que unos jóvenes cabreros de Piedralaves dormían en la sierra en un risco llamado La Graja. De repente se despertaron y oyeron alegres canciones. Vieron una gran lancha de piedra negra, en su base en un hermoso charco se bañaban unas jóvenes de extraordinaria belleza, eran las ninfas y hadas del bosque. Cuando se acercaron les dijeron: somos las protectoras de la naturaleza, cuidad de la sierra y sus animales y nosotras cuidaremos Piedralaves. Desde entonces en noches de luna negra se oyen en Lancha Negra las risas y canciones de las ninfas.



►C.R.A. EL VALLE / CUEVAS DEL VALLE
«La pitarra»

A finales de noviembre se comienza a 'correr las pitarras', es decir, a descubar el vino. La uva se recolecta en Cuevas a finales de septiembre o principios de octubre, y se fermenta en tinajas de barro, durante unas seis semanas. Se suele hacer la fermentación del mosto y del hollejo juntos, tanto para los vinos tintos como para los blancos. Hacia finales de noviembre se extrae el vino de la tinaja para su consumo/almacenamiento. Es costumbre que, cuando uno empieza a tener el primer vino, invite a los amigos o vecinos a catarlo, por lo que es corriente encontrar cuadrillas que van de una cueva a otra.

NACHO GERMAÍN • Nadador y socorrista

Nacho Germaín nació en Ávila en 1968 y lleva casi 20 años dedicado al mundo del deporte, más en concreto a la natación. Además, es socorrista y monitor nacional de natación titulado por la Real Federación Española de Natación.

«Con uno o dos años ya se puede aprender a nadar»

N.N. / NATURÁVILA

DICEN que la natación es uno de los deportes más completos, ¿por qué?

Al desarrollarse en un medio líquido tienes que desarrollar, quieras o no quieras, todos los músculos del cuerpo desde el cuello al tobillo, esencial y bueno para prevenir dolores de cervicales y espalda.

-¿Cuál es la mejor edad para aprender a nadar y cuál para practicarla como deporte?

-Cuanto más pequeños mejor, al año o a los dos años. Hay que enseñarles a respirar para no ahogarse. Para el entrenamiento, a partir de siete u ocho años.

-¿Qué tipo de entrenamiento se sigue para ser un buen nadador?

-Hay que empezar desde pequeños, disfrutar con el medio acuático y lo bien que te lo puedes pasar en él. Algunos después se lo toman como deporte y otros, muy respetable, continúan viéndolo como un pasatiempo.

-¿En qué estilo de natación te encuentras más cómodo y cuál es el más complicado?

-Para mí, el estilo braza. Y el más complicado, el mariposa que requiere mucha fuerza y constancia en el entrenamiento.

-¿Qué otros deportes consideras más o menos completos como la natación?

-Quizás ninguno. En el atletismo, tenis y otros deportes sólo trabajan ciertos músculos del cuerpo, en cambio,



Nacho Germaín, en la Cope.

en la natación se ejercitan todos.

-¿Por qué crees que en Ávila no salen buenos nadadores o algún equipo de waterpolo?

-Han salido buenos nadadores, pero se encaminan hacia otras especialidades. De todas formas, buenos los hay como María García, Antonio Jiménez, Blanca Soto que han pasado al Centro de Tecnificación de Valladolid. Además, hasta el año pasado sólo había una piscina y estaba muy masificado lo cual impide dedicarla sólo a un equipo de waterpolo.

-¿Te has bañado alguna vez en aguas muy frías o heladas?

-Competí en el tetratlón de Gredos un par de años y en uno de ellos me tuvieron que recoger con hipotermia.

-¿Qué especialidades de natación se practican en Ávila? ¿Hay salto desde trampolín?

En la Escuela de Natación se practican los cuatro estilos: braza, croll, espalda y mariposa y también está la Escuela de Salvamento y Socorrista.

TALLERES Y ACTIVIDADES



La próxima semana visitan el CRIE el colegio público Moreno Espinosa de Cebreros y los alumnos de las localidades de Flores de Ávila y Vita.



Naturávila

Punto de encuentro de 2.500 niños por curso académico
Para aprender más y convivir mejor

La Diputación con los niños y jóvenes de la provincia



Diputación Provincial de Ávila