

incomprensius no es miren gaire a eliminarles, no atribuïnt-les-hi cap importància. Es pel mateix impuls que ens fa vetllar per la conservació dels monuments que ens resten de passades èpoques, que hem fet l'esmentada petició referent a la Casa del Condestable.

Heus ací esbossada a grans trets la tasca que l'Agrupació ha realitzat d'ençà de la seva fundació. Tots els que hem intervingut en aquestes activitats sabem prou bé el que ens ha costat i ens costa obrir-nos pas bell mig de la incomprensió d'alguns i de la indiferència o menyspreu dels altres. No ens sap pas cap mica de greu, ni ens planyem del resultat dels nostres esforços; sinó que, al contrari, aquest ens anima per a continuar l'obra, que tant ràpidament acabem d'anotar.

Projectes? Molts en tenim encara per realitzar. Però més positiu que exposar-los ara, serà invitar-vos a que vingueu amb nosaltres a acomplir-los conjuntament. La vostra col·laboració ens serà segurament útil, i tots tindrem després la satisfacció d'haver contribuït a una obra que, bastida amb l'ideal simbòlic de l'excursionisme, sigui el premi merescut als nostres propòsits i intencions.

---

## ***Coneixements pràctics***

# ***La marxa***

***Per A. Pinyol i Elop***

Cosa fàcil, dirà la majoria, però en realitat és el punt més delicat que presenta l'excursionisme.

En tota marxa, ocupa un lloc preeminent el grau particular d'entrenament, perquè no es tracta pas d'arribar al final de la jornada en qualsevol forma, sinó que es tracta d'arribar-hi sense experimentar fatiga ni esgotament.

L'exercici immoderat de la marxa amb llurs agravants, el cansament i la fatiga, poden ésser causa de greus dolències, des de la intoxicació aguda, fins les lesions del cor, dels ronyons i altres.

Tan prompte com s'inicia el cansament, cal reposar. Cal dominar l'amor propi i la vanitat en les marxes, confessant el cansament o la indisposició, car això no humilia; ans al contrari, continuar en males condicions és exposar al fracàs tots els companys.