

# SANCHO NEWS

## UN CAMINO PARA EL ESTRAPERLO

Una de las rutas que se pueden disfrutar en Espinosa de los Monteros es el Camino del Estraperlo. Se trata de un itinerario de 7 kilómetros que discurre paralelo al río Trueba. Es un recorrido ideal para disfrutar de la naturaleza y del entorno entre vegetación de ribera (como avellanos, chopos, abedules y alisos) y también para divisar corzos, jabalíes y otros animales.

Pero ¿Sabes cuál es el origen de esta ruta? Durante la posguerra, cuando escaseaba la comida y se implantó el racionamiento, se incrementó también el tráfico de comida de forma ilegal. Te lo contamos con detalle en la **página 4**.

### SANCHO NEWS

Redactores:

Jon Bilbao Castaño

Iker Cuesta Esteban

Adrián Fernández-Gil de la Rosa

Asier López Rámila

*Calle El Sol, 09560, Espinosa de los Monteros (Burgos)*

La senda del Estraperlo discurre paralela al río Trueba a su paso por Espinosa de los Monteros



## JUAN Y MARÍA PONEN RITMO Y ALEGRÍA CON LA CHARANGA X VICIO

María Martínez Fernández y Juan Gómez Gutiérrez son alumnos de cuarto curso del IESO Conde Sancho García de Espinosa de los Monteros. Son miembros de la charanga X Vicio, un conjunto de músicos cuyo objetivo es animar las calles y generar ambiente allí donde vayan. En Sancho News hemos hablado con ellos.

**Página 2**





## X Vicio: “Tenemos vicio a tocar”

María Martínez Fernández y Juan Gómez Gutiérrez son alumnos de cuarto curso de ESO en el Conde Sancho García y, además, son miembros de la charanga que lleva por nombre X Vicio, cuyo objetivo principal es animar las calles y generar ambiente festivo.

- **¿Cómo comenzasteis a colaborar en la charanga?**

- MARÍA: Me invitaron los integrantes de la charanga, a la que pertenece mi padre también. Él me dijo que me animara a tocar en ella para hacer más cosas productivas. Entré y me he quedado porque me he sentido a gusto.

- JUAN: Yo entré cuando ya había comenzado a funcionar la charanga. Fue María quien me lo comentó y dije que sí, como digo a todo.

- **¿Cuánto tiempo lleváis en esta charanga?**

- MARÍA: Llevo dos años desde febrero de 2022.

- JUAN: Llevo desde el pasado verano.

- **¿Por qué se llama X Vicio?**

- MARÍA: Porque tenemos vicio a tocar, de ahí el nombre, nos gustó a todos.

- **¿Qué instrumentos tocáis?**

- MARÍA: Yo toco la trompeta.

- JUAN: Y yo, el saxofón alto.

- **¿Cómo aprendisteis a tocar?**

- MARÍA: Empecé a tocar a los 9 años y ya no lo he dejado. Hasta hace unos años iba a clase, pero lo dejé después de la pandemia.

- JUAN: Yo empecé hace unos años también; las clases las he dejado, pero practico mucho en casa.

- **¿Quién elige el repertorio?**

- MARÍA: Cogemos el repertorio de otros años que vemos que funciona y lo vamos renovando. Cada uno aporta las canciones con sus partituras que considera oportunas y opinamos todos.

- **¿Cuál es tu favorita?**

- MARÍA: Lloverá lloveré.

- JUAN: A mí me gustan todas.

- **¿Cuándo actuáis?**

- JUAN: Solemos actuar en verano, en fiestas de pueblos y cuando nos llaman.

- **¿Qué instrumentos forman esta agrupación?**

- MARÍA: Dos saxos altos y a veces, tres; una trompeta, un tenor, un bombo y una caja. Nuestra indumentaria es una camiseta roja y un pantalón vaquero, aunque estamos trabajando para renovarlo.

- **Si hubiera alguien interesado ¿admitís nuevos integrantes?**

- Está abierto el cupo para todo aquél que quiera y sepa tocar algún instrumento.



## Lo que no te puedes perder...



**El Mambo** es la canción de Kiko Rivera que salió este verano y que ahora está presente en muchos momentos del día, así que si todavía no has tenido ocasión, no pierdas la oportunidad de cantar y bailar al ritmo de unos sonos pegadizos.

## Sergio Largo Blanco, profesor de Física y Química

- 1. Una película...** The Prestige (El truco final).
- 2. Último libro que has leído...** El pollo Pepe (Se lo leo a mi hija).
- 3. Música que escuchas...** Pop actual.
- 4. Un sueño por cumplir...** Saltar en paracaídas o ir a los Fiordos Noruegos.
- 5. Equipo de fútbol favorito...** Real Madrid, aunque cada día más simpatizante del Athletic Club.
- 6. Deporte que practicas...** Pádel, deporte de viejos.
- 7. ¿Prefieres gato o perro?** Ninguno de los dos, pero si tuviera que elegir uno, sería un gato.
- 8. Qué plato gastronómico elegirías siempre...** Tortilla de patata, sin cebolla.... Y poco cuajada.
- 9. El lugar de Espinosa que más te gusta.** Piscinas naturales de La presa.
- 10. Momento favorito del día...** Cuando juego con mi hija en el parque.



**Vois sur ton chemin**, de Bennet, es una mezcla de música clásica con techno que salió en verano para las peñas en fiestas. El nombre del tema es Vois Sur Ton Chemin, una propuesta musical que no te va a dejar indiferente.



El **FIFA24** salió hace aproximadamente un mes y la acogida ha sido buena. Recomendable cien por cien dicen los usuarios. El FIFA tiene ya una historia de 24 años y cada ejercicio sale uno nuevo.





## Consejos para el día a día



Cuidar el medio ambiente no es un capricho, sino una necesidad. Se deberían realizar un conjunto de acciones para evitar la destrucción del planeta. Sandra Sotoca, editora de EcologíaVerde, menciona estos tres consejos para ayudar al planeta:

### **Apagar las luces.**

EcologíaVerde asegura que dejar la luz encendida es una mala costumbre que se debe erradicar. Antes de salir de casa no está de más una revisión y cuando estemos en ella, lo ideal es encender solo aquellas luces que precisemos. Es una forma de cuidar el planeta y también de ahorrar en la factura de la luz.

### **Desconectar los aparatos electrónicos.**

Tanto el cargador del móvil como la televisión o la luz de la mesita de noche, suponen aproximadamente un 10% del consumo mensual de la electricidad en una casa. Es imprescindible desconectar de la corriente todos los aparatos que se pueda mientras no se esté en casa o cuando no se estén utilizando. En caso de que se tenga una regleta de enchufe, se puede apagar el interruptor de éste para que resulte más fácil desconectar todos los elementos y así, de esta forma, poder ahorrar energía.

### **Evitar el consumismo.**

Cada año se fabrican aproximadamente 100.000 millones de prendas de ropa. Se compra mucha más ropa de la que se necesita, se usa poco y nos cansamos rápido de ella, de ahí que sea más conveniente que se piense más lo que se va a adquirir y sobre todo que sea necesario.



## Nuestro entorno... Un camino con origen en el “mercado negro” del pan

En los momentos difíciles de la guerra, cuando había mucha hambre, había que moverse a través de la montaña. Buscaban alternativas para llenar el estómago y poder sobrevivir. La necesidad hizo crear un camino llamado Ruta del Estraperlo, un recorrido de 7 km por Espinosa de los Monteros paralelo al río Trueba. El recorrido pasa por Bárcenas, donde había un guerrillero que llamaban “el cariñoso”, y el camino acaba en Las Machorras. Era una ruta de contrabandistas. En estos tiempos de posguerra, cuando escaseaba la comida, surgió la picaresca y se implantó el racionamiento y, por tanto, el incremento del tráfico de comida de forma ilegal. En esta ruta, el estraperlo se realizaba con el trigo y el pan. El valle del Trueba encauzaba el viaje clandestino de la harina de las Merindades hacia el Cantábrico. Hay que caminar por la orilla del río hasta el aparcamiento de Ferial donde se da inicio del recorrido señalizado. El camino cruza la llanura del Trueba formado por árboles como álamos blancos, abedules y chopos hasta la cuesta de Bárcenas. Se debe bordear el pueblo de antiguas casas blasonadas. En esta zona se pueden encontrar corzos, jabalíes, zorro... Son tres kilómetros largos entre la vegetación de ribera: avellanos, chopos, abedules, mimbres y alisos, con robles y pinos en las solanas.

**DEPORTE / ACTUALIDAD**

## Doble derbi en Medina de Pomar

Los equipos en categoría juvenil y el cadete del Alcázar C.D. (Medina de pomar) y el Nela C.F. (Villarcayo) han protagonizado los partidos el día 6 y 7 de octubre. Estos dos encuentros fueron disputados en el C.M Jesús María Pereda.

El encuentro del juvenil tuvo lugar el día 6 de octubre de 2023 a las 18:30 horas cuyo resultado fue un 1-0 momentáneo para el Alcázar y que aún está pendiente de finalizar ya que se suspendió porque no había la luz suficiente para continuar el juego.

Por otro lado, el cadete jugó el pasado día 7 de septiembre.

Este encuentro se celebró a las 1:15 horas y su resultado fue un abultado 4-0, con victoria del Alcázar.

Estos equipos tienen en sus filas algunos alumnos y exalumnos del centro IESO Conde Sancho García de Espinosa de los Monteros.

En cuanto a los encuentros entre estos dos equipos en anteriores ocasiones hay que mencionar el amistoso que jugó el cadete en Villarcayo en el que se llevó la victoria el Nela con un 3-2.

Por otro lado, el último encuentro que mantuvieron estos dos clubes, disputado en Medina y en categoría juvenil, se saldó con un 1-2 a favor del Nela, derrocando al Alcázar que se vio derrotado en su propia casa por su mayor rival.

Los siguientes derbis serán disputados en la jornada N°14 el en los días 4 o 3 de febrero en Villarcayo.

## Los alumnos del instituto, en las jornadas de ProtecCyl

Los alumnos del Instituto acudieron el pasado 31 de octubre a la jornada formativa organizada por el Plan de Promoción de la Autoprotección de Castilla y León, ProtecCyl, dependiente de la Administración regional y que se desarrolla con fondos de la Unión Europea.

En esta jornada, los alumnos pudieron conocer algunos de los peligros naturales y antrópicos (provocados por las actividades humanas) y algunas recomendaciones para actuar en estos casos.





## Palomita mensajera...



### ¡Envía tu dedicatoria a un alumno de nuestro IESO!

Basta con que dejes tu mensaje en el buzón ubicado en la Biblioteca del IESO Conde Sancho García y lo publicaremos en este periódico. Eso sí, hay que cumplir una norma básica: en ningún caso se puede faltar al respeto de nadie. Intenta que tus mensajes sean de admiración o para destacar aspectos positivos de tus compañeros del centro.

Publicaremos solo aquellos mensajes que cumplan este requisito.

El mensaje puede estar firmado con tu nombre o bien con un pseudónimo.

**¡Esperamos vuestros mensajes!**

## NUTRICIÓN

### La dieta vegana

Al excluir los alimentos de origen animal de su dieta, algunos veganos tienen miedo de sufrir algún tipo de carencia que pueda afectar a su salud ya sea a corto como a largo plazo. A una dieta vegana o vegetariana estricta bien planificada no debe faltarle ningún tipo de nutriente.

Según Paula Serrano, una dieta vegana equilibrada debe contener legumbres, frutos secos, hortalizas, frutas, cereales integrales, tubérculos, semillas oleaginosas, aceite de oliva virgen extra, agua y derivados de legumbres como el tofu, soja texturizada, proteínas de cereales texturizadas como el seitán, derivados de la soja, derivados de la soja fermentada como el miso o el natto, etc.



Las dietas vegetarianas o veganas contribuyen a la reducción de riesgo de enfermedades, como la diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, la obesidad, etc., apunta en una entrevista la dietista y nutricionista Paula Serrano.