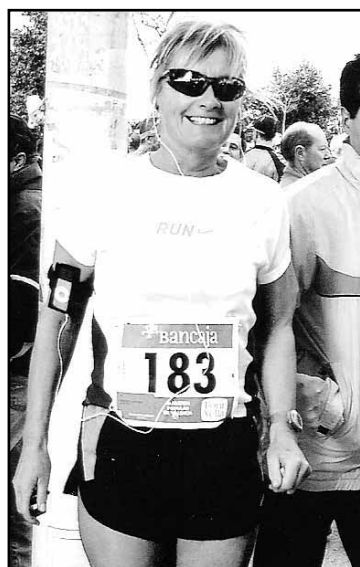


It sheemed like a good idea at the time!

VALENCIAN MARATHON



VALENCIA
LYNN REID

When our neighbour said he was thinking of running the Valencian Marathon in February 2007, I thought "It's one of the things on my 'to do before I'm too old' list", (along with skiing and a parachute jump). So at 54 years of age I had good reason to agree to 'jump on the bandwagon' and join him. At the same time I could raise money for Parkinson's, get fit, lose weight and see the sights of Valencia! Not quite that easy though! Did you know you have to train for six months, run five days a week;

run 45 miles each week and worst of all, do long runs of up to 22 miles a session.

No, I didn't either when I agreed to do it.

In September 2006 I started training and went through various stages of pain and self doubt. Could I complete this marathon task? I would need to be both physically and mentally very strong.

Some of you will have seen a 'mature' lady running along the beach/sea front from Cap I Corp to the lighthouse and back. Alcossebre, what a fantastic location to train in for a marathon! Blue skies, golden sand, clear waters with sunshine dancing on the waves: I love it and thank God each day I can enjoy it!

So, time to make the commitment. I went to Decathlon and bought all the gear; heart monitor, milometer, pedometer, running shoes, T-shirt, men's shorts (can't find any ladies' running shorts in Spain!), sunglasses, isotonic drinks, etc. Also, I thank the many friends and acquaintances from St. Christopher's Church and the Charity Shop who sponsored me and supported the Parkinson's Disease Association in Valencia for over 560 euros - so now there was "NO TURNING BACK".

On Sunday, 18th February 2007, I got up at 6 a.m., ate Weetabix and porridge and set off with my husband and daughter to Valencia. I was armed with tissues, isotonic gels, jelly sweets and, most important of all, Ricky Martin on the i-Pod!!

I started the race rather ambitiously with an 'Under 4hrs.15mins' pacesetter, but had to drop back. Really, finishing time didn't matter. I just wanted to finish and it had to be within the 5 hours limit! I had a super group of friends supporting me and my husband and daughter. I met up with a Spanish man running at my pace and we supported each other. I fed him

Lynn Reid on "Marathon Day" in Valencia

jelly sweets, chewing gum and an orange (Oh! And an English lesson) and we chatted to take our minds off running. Overall the Spanish spectators were brilliant and encouraging, shouting ALMA! ALMA!, which means 'spirit', 'soul'. After 4 hours running my legs were tight and tense - still, got to keep going - only about 10 kilometres left. ¿Dónde esta el estadio? I kept saying (nearly crying). My friend kept answering "Muy cerca". Now was the time to call on the mental strength needed, and a prayer. "Please get me to the finish". I finished the race in 4 hours and 45 minutes. "Thank God" I said, with arms in the air.

Peñíscola recupera el citronat en la presentación del libro sobre la tisana del Papa Luna



PEÑÍSCOLA
EL 7 SET

Juan B. Simó presentó el pasado 24 de febrero en el Palau de Congressos de Peñíscola Tisana del Papa Luna. Polvos medicinales para el pontífice Benedicto XIII, obra que recoge la investigación sobre la recuperación de la Tisana del Papa Luna, el preparado de hierbas medicinales que popularizó el pontífice Benedicto XIII. El autor explicó y argumentó la hipótesis sobre la elaboración de la infusión que repuso al pontífice de un frustrado envenenamiento en 1418, cuando introdujeron arsénico, en cantidad equivalente a una avellana, en el citronat que acostumbraba a tomar como merienda.

El autor del libro dedicó su nueva obra y todos sus estudios y trabajos al Papa Luna como "homenaje a la honestidad, a la cultura y a la racionalidad de este apasionante personaje universal en ocasiones tan maltratado". Simó, arropado por numeroso público peñíscolano y de la comarca, tuvo palabras de agradecimiento hacia todas las personas que desde los inicios del proyecto han colaborado y confiado en la investigación. El cronista oficial de la ciudad estuvo acompañado en la mesa de presentación por Andrés Martínez, Alcalde de Peñíscola y conductor del acto, Rafael Suescun, Presidente del Patronato de Turismo, Pablo Castell, representante de la Editorial Antinea con la que el autor comenzó a trabajar en 1976, y Jordi Cid, colaborador en la primera elaboración de la Tisana del Papa Luna.

Amalfi, ciudad costera napolitana en la que actualmente todavía se cultiva el cidro.

El citronat aparece ya en el primer recetario de dulces contemporáneo de los Borgia, el Libre de totes maneres de confits. El citrón es un cítrico semejante al limón, de tamaño mayor y de cáscara carnosa y gruesa, popular entre los confiteros medievales para la elaboración de siropes y confituras además de uso en aplicaciones medicinales y ornamentales. El fruto llegó a la cuenca mediterránea procedente del sudeste de Asia y tuvo una rápida y destacada importancia en todo el litoral mediterráneo, siendo el primer cítrico conocido en España, más tarde desbancado por la naranja y el limón. Actualmente esta fruta se encuentra fresca en lugares de la costa italiana como Sicilia, Cerdeña y la región de Nápoles.

Recuperación y universalización de la Tisana del Papa Luna

La Tisana del Papa Luna es una receta farmacéutica medieval surgida de la antigua cultura mediterránea, de la que incorpora saberes ancestrales relacionados con la salud. La fórmula magistral fidedigna corresponde a un preparado de hierbas medicinales que popularizó el Papa Benedicto XIII desde su sede pontificia de Peñíscola, entre 1411 y 1423. El brebaje medicinal fue considerado por la farmacopea valenciana como un remedio de clásica aplicación y tradición valenciana, muy familiar, usado y seguro, por lo que fue prescrito durante los siglos XV, XVI y XVII como remedio de probada eficacia para evitar flatos, dolores de cabeza, tensiones estresantes, y dolencias de riñón.

El Patronato de Turismo de Peñíscola, consciente de la necesidad de universalizar y hacer extensivo a todo el público este producto natural auténtico y singular, alcanza a mediados de 2006, junto a las mercantiles Cafés B+O y La Casa del Papa Luna, un acuerdo de cesión, venta y promoción con Juan Bautista Simó Castillo, descubridor y propietario de los derechos del descubrimiento de la fórmula papal. La colaboración público-privada permite que el brebaje medicinal pueda introducirse en el circuito comercial como un producto único y distintivo de la ciudad.

Degustación de Tisana acompañada de citronat y otros dulces medievales

La pastelería Oms de Peñíscola elaboró para la ocasión cerca de ochocientos pastissets de calabaza y flaons, pan de higos, arrop i tallaetes, mermelada de naranja y otros dulces de mantequilla y almendra tradicionales de la época medieval. La Tisana del Papa Luna también fue degustada acompañada de citronat, postre de cidra confitada muy popular en la época papal, que en la actualidad ya no se encuentra en las panaderías y pastelerías valencianas. Para la elaboración del dulce que causó el envenenamiento a Benedicto XIII se emplearon más de veinte kilos de cidra procedentes del Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias (IVIA) de Moncada, de Viveros Valencia, en Peñíscola, y de

La Asociación contra el Cáncer de Peñíscola presta un servicio gratuito de rehabilitación para mujeres mastectomizadas

La iniciativa es pionera en la provincia de Castellón al igual que la campaña de revisión de próstata puesta en marcha desde hace más de diez años por la agrupación local

PEÑÍSCOLA
EL 7 SET

La Asociación contra el Cáncer de Peñíscola ofrece un servicio gratuito para mujeres afectadas por el cáncer de pecho. Desde finales de 2006, la agrupación local ha puesto en marcha sesiones de rehabilitación y

ejercicios físicos destinados a mejorar el drenaje linfático del brazo en las mujeres mastectomizadas.

La agrupación peñíscolana, que dedica sus esfuerzos a la investigación y erradicación de esta enfermedad, es pionera en la provincia de Castellón en la

prestación de este servicio dirigido principalmente a las mujeres, pero que también puede beneficiar a los hombres afectados por el cáncer. La Junta Local realiza además, desde hace más de diez años, una campaña de detección de cáncer de próstata siendo Peñíscola el primer municipio de España en impulsar este servicio prestado a hombres.

Las sesiones de rehabilitación impartidas por un fisioterapeuta se realizan los jueves de 16.00 a 17.00 horas en la sede de la Asociación Local de Lucha contra el Cáncer situada en la calle Rey Lobo, 3 de Peñíscola. Las personas interesadas en este servicio gratuito pueden informarse en el teléfono 964482000.

ALCOSSEBRE RAMBLERS SPRING 2007

SUNDAY	MEETING POINT	TIME	WALK	DIFFICULTY
11th March	Res. Sta. Lucia, Alcossebre	09:30h	Meet to share transport to El Pinar (300 metres high) for commencement of walk to Campanilles (572 metres high) and back. 3½ hours. Advisable to bring some sustenance in addition to water!	Medium/difficult. 2 or 3 steep hills (& intervening valleys).
18th March	Res. Sta. Lucia	09.15h	Meet to share transport to Cuevas de Vinroma meeting point at the Town Hall	Level walk
	Cuevas de Vinroma Town Hall	10:00h	Leave Cuevas de Vinroma Town Hall to start 4 hour walk. Melvyn and Barbara leading. Followed by lunch in Cuevas de Vinroma. Please let Sheila or David know by 17th March if you would like to join the lunch party - no restriction on numbers.	
25th March	Res. Sta. Lucia	09:30h	Meet to share transport to Peñíscola.	Medium/difficult.
	Font Nova Estate, Peñíscola**	10.30h	Circular walk starting from **the end of the metalled road, up the hill beyond the entrance to the Font Nova Estate. Approx. 4 hours. Bring a picnic.	
15th April	To be advised	09.30h	Circular walk starting in Alcalá de Xivert. Kris and Erwin will lead. Restaurant lunch.	To be advised
29th April	To be advised		Joint walk with Alcalá Council's Organized walk. Details to be confirmed later.	
13th May	For the last walk of the season, it is proposed that we overnight in the Hostal de la Trucha in Villarluengo, which is about a 2-hour drive away, inland. All those interested should contact David.			

Contact: Sheila on 964 413026
David on 964 414020