

# • ETETACK •

## L'ESPERANÇA D'EN SOP



AURÉLIEN MBARGA · JOEL TAMKO  
ADAPTACIÓ I PRÒLEG DE CHEMA CABALLERO

A lo mejor el A. E. Ramassà no gana partidos cuando viaja a África, pero sí gana corazones. Para cautivar el mío no necesitó echar mano de arrumacos y dulces promesas. Fue un amor a primera vista. Todo sucedió durante el viaje que el club hizo a Costa de Marfil en 2019. Es verdad que el fútbol, los entrenamientos, los partidos o el ambiente que todo eso genera llamaron mi atención, pero fue mucho más que eso. Lo que me atrajo realmente fue el descubrir que el verdadero ADN de este club es favorecer la inclusión social de los niños, niñas y jóvenes más desfavorecidos y que ha hecho del deporte una herramienta para conseguir ese fin. Toda una revolución en el campo de la cooperación internacional.

Tras el primer conocimiento llegaron las confianzas y me hablaron de su proyecto en Etetack, uno de los barrios más difíciles de Yaundé, la capital de Camerún. En la primera ocasión que tuve me acerqué hasta allí para ser testigo de aquella realidad y, entonces, si me había quedado alguna duda sobre las verdaderas intenciones del equipo se me borraron de golpe. Es increíble lo que a través del fútbol el Ramassà ha logrado generar allí: ahora decenas de niñas y niños no solo juegan al fútbol, sino que, sobre todo, tienen una oportunidad de estudiar y, por primera vez en sus vidas, la esperanza de salir de la pobreza y la marginación y lograr una vida mejor.

Este cuento resume muy bien la filosofía del Ramassà. A través de una historia muy real se puede descubrir la gran labor social que este equipo realiza allí por donde pasa. Espero que, a pesar de su dureza, disfrutéis de su lectura.

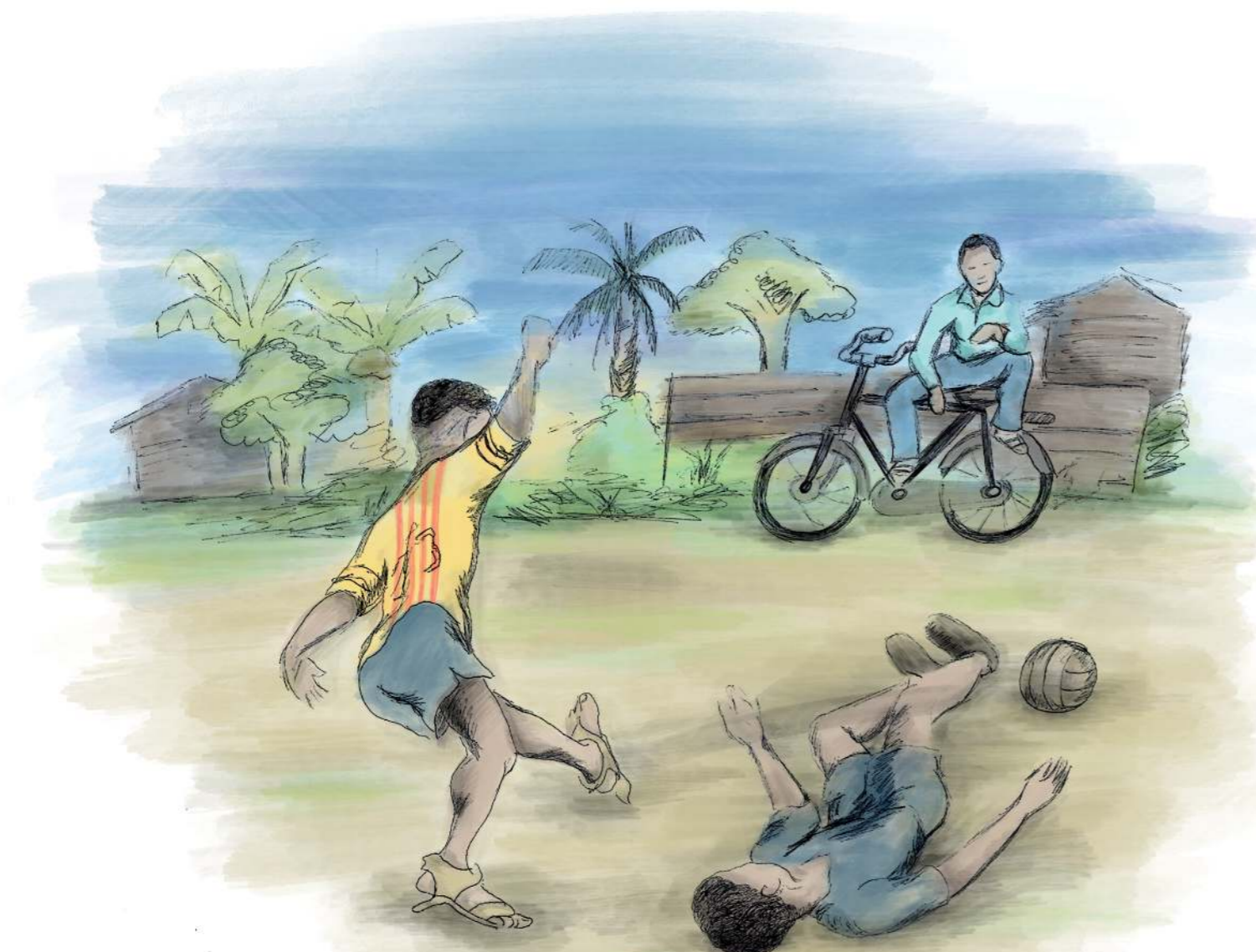


**Chema Caballero**

Periodista especialitzat en l'Àfrica Subsahariana, assessor d'ONG i col·laborador d'El País.



**H**ola, em dic Sop Nkonmeu, tinc deu anys i vaig néixer en un poble anomenat Donmanianko, al Camerun. Allà vivia feliç amb el meu pare i la meva mare, anava a l'escola i jugava a futbol tots els dies, que és el que més m'agrada a la vida. Però a la regió hi havia una guerra entre un grup rebel i l'exèrcit. Jo no n'era conscient, no sabia molt bé què passava, fins que un dia la meva vida i la dels meus pares van canviar completament.



Recordo molt bé que aquell dia jo estava jugant a futbol, com feia totes les tardes després de sortir de l'escola. També recordo que el meu amic Tito em va passar la pilota. Jo la vaig rebre i sense pensar-m'ho dues vegades vaig xutar amb totes les meves forces a la porteria. El porter va saltar com un gat, però no va poder fer res per aturar aquell cacau. La pilota va passar netament entre els pals que ens feien de porteria. El gol va donar la victòria al meu equip. Estava molt content. Quan em vaig girar per celebrar-ho amb els meus companys, vaig veure el meu pare que tornava del camp amb la seva bicicleta. Sí, el meu pare era pagès i treballava la terra. A la granja cultivava les coses que ens agrada menjar, com mandioca, ñame, blat de moro, arròs, patates, monge-tes, cebes, tomàquets, pastanagues i tot tipus de verdures.

El pare havia vist la meva acció i em va felicitar amb una forta abraçada. Quan es va haver acabat el partit, em va enfilars a la seva bicicleta i vam marxar cap a casa. En passar pel mercat, el pare va parar i va comprar-me un parell de sandàlies de goma que són les que nosaltres usem per jugar al futbol i que anomenem batoula. Me les va donar i em va dir:

- Les que tens ja estan molt gastades. Aquestes t'ajudaran a millorar el teu joc.

Després, el pare i jo vam continuar el camí cap a casa i en arribar, la mare va sortir a la porta a rebre'ns. Va ser ella qui em va ajudar a baixar de la bicicleta abans de fer una abraçada de ben-vinguda al pare i preguntar-li com li havia anat el dia al camp.

- Massa sol - va contestar ell -. Però he pogut desbrossar tota la part inferior del nostre tros. Crec que la setmana vinent podrem anar-hi junts per començar a sembrar el blat de moro i les patates.

- ¡Molt bé, pare! - va exclamar la mare plena d'alegria-. Demà aniré a buscar les llavors i esmolaré la meva aixada per estar preparada. I tu, Sop, per què vas tan brut avui? D'on has tret aquest parell de bautoles noves?





Jo li vaig explicar a la mare que aquella tarda havia jugat a futbol a l'estadi petit del poble. També li vaig explicar que el pare m'havia comprat les sandàlies noves.

-Fill meu, sembla que per ser feliç no necessitis res més que una pilota. Espero que sentis la mateixa passió pel futbol que per l'escola.

-Mare, tot el poble sap que sóc un bon futbolista i que tots els dies lluito per ser millor i per fer de la nostra família una gran família – li vaig respondre jo.

- Quan el nostre fill juga a pilota – va intervenir el pare -, oblida totes les seves preocupacions. És bo que un nen es dediqui primer als seus estudis i després, quan té temps, jugui a futbol. Però has de recordar, Sop, que amb el futbol no n'hi ha prou per tenir èxit a la vida.

Jo vaig respondre al pare que entenia perfectament el que em deia i li vaig prometre que, per no decepcionar-lo, em dedicaria a les dues coses, el futbol i els estudis, amb la mateixa determinació.

La mare va posar fi a la conversa quan va anunciar que el sopar estava a punt i que era el moment que el pare i jo anéssim a dutxar-nos abans de menjar. Així ho vam fer.

Una mica més tard, tots tres estàvem asseguts a terra al voltant d'unes estovalles on la mare ha-via col·locat unes olles amb el menjar que havia preparat. Així és com mengem al nostre poble. Recordo que aquell dia hi havia arròs i pollastre amb salsa de cacauets.

Estàvem gaudint d'aquells requisits, quan de sobte, vam sentir una gran explosió que es va produir no molt lluny d'on ens trobàvem. El pare, la mare i jo ens vam quedar glaçats, no sabíem què ha-via passat, fins que vam sentir crits de gent que corria en totes direccions. El pare es va aixecar per anar a veure què passava. Aleshores, una segona explosió va enrunar una part de casa nostra. Recordo que el pare va llançar-se sobre la mare i sobre mi per tal de protegir-nos amb el seu cos. Crec que va ser llavors quan una bala perduda va encertar el pare i va acabar amb la seva vida.

La mare i jo no vam tenir gaire temps per plorar la mort del pare. Aquell atac va ser seguit per una operació de l'Exèrcit camerunès que pretenia expulsar els rebels de la zona. Els soldats van obligar totes les famílies a abandonar el nostre poble. Així va ser com la mare i jo vam haver de deixar enrere tot el que quedava dempeus de casa nostra i fugir, carregant sobre els nostres caps la poca roba que vam poder arreplegar.



Durant el camí, la mare em va dir:

- Fill meu, sé que el que acabem de viure és molt cruel. Per això ens veiem obligats a deixar enrere el nostre poble, per salvar les nostres vides i poder continuar la feina que va iniciar el teu pare. M'han dit que a Yaundé, la capital del país, no hi ha arribat la guerra, que allà no hi ha atacs i que les persones que han patit situacions semblants a les que hem patit nosaltres hi han trobat refugi. Ens en hi anem.

En aquell moment em vaig abaçar a la mare i plorant li vaig dir que la seguiria on anés. Li vaig prometre que em portaria sempre bé, que la protegiria i que faria tot el que estigués al meu abast per fer-la feliç.



- M'esforçaré per eixugar-te les llàgrimes i compensar la pèrdua del pare - vaig dir per concloure el meu discurs.

La meua mare es va eixugar les llàgrimes que havien provocat les meves paraules, em va fer un petó al front, va ajudar-me a col·locar el farcell de roba sobre el cap i em va dir:

- Som-hi, fill, no deixem que el que ens ha passat ens tregui les ganes de viure.

La mare i jo vam caminar durant diversos dies fins que vam arribar a una petita ciutat on vam poder agafar l'autobús que ens va portar fins a la capital.

Quan després de viatjar tota la nit, vam arribar a la nostra destinació, la mare em va dir que havíem d'anar fins al barri de Mokolo, que hi trobaríem ajuda. Però cap dels dos sabíem com arri-bar-hi, mai havíem estat en una ciutat tant gran, amb tanta gent i tants cotxes com a Yaundé. La mare va començar a preguntar-ho als vianants i tots li donaven explicacions que no aconseguíem entendre, fins que un senyor ens va explicar que el millor era agafar un taxi que ens portaria direc-tament al barri que buscàvem.

Així ho vam fer, la mare va aturar el primer taxi groc que va passar. Era la primera vegada que jo hi pujava. En el meu poble no hi havia taxis, anàvem a tot arreu caminant o bé en bicicleta, com ho feia el meu pare. Des de la finestreta del cotxe vaig poder veure les grans avingudes de la ciutat; els seus alts edificis; com tothom caminava amb molta pressa com si arribessin tard a alguna banda; joves que venien tot tipus de coses als semàfors o bé els grans embussos que es produïen algunes vegades... Quan finalment vam arribar al barri de Mokolo, únicament havíem de preguntar sobre l'adreça d'un conegut nostre que hi vivia. La mare confiava que aquesta persona, que venia del nostre mateix poble, ens ajudaria a instal·lar-nos a la ciutat. Amb tot, vam tenir una sorpresa enorme quan ens vam adonar que aquell barri era deu vegades o més més gran que el nostre poble. No sabíem on adreçar-nos. Vam caminar tot el matí, preguntant per la persona que buscàvem, però ningú semblava conèixer-la.



A mitja tarda, després de caminar molt i preguntar sense trobar cap resposta, vaig notar que la mare començava a preocupar-se. Encara no teníem un lloc per dormir aquella nit i tampoc teníem diners per poder pagar un hotel. Finalment, va parlar amb un botiguer que estava assegut a la por-ta de la seva botiga:

- Perdoni, senyor - li va dir -. Hem arribar aquest matí fugint de la guerra, busquem un conegut que viu en aquest barri, però ningú sembla conèixer-lo. Vostè coneix algun lloc on el meu fill i jo puguem passar la nit?

- No molt lluny d'aquí han obert un centre per acollir les persones desplaçades que arriben fugint de la guerra - va explicar el botiguer -. Ara està molt ple perquè són moltes les persones que arriben cada dia. Vagi ràpid a registrar-se abans que s'acabin les places, però primer agafi aquesta barra de pa amb mantega per tal que el seu fill mengi, que sembla molt dèbil.

La mare va donar les gràcies a aquell senyor tan generós i em va donar el pa. Jo me'l vaig menjar de seguida. Havíem estat diversos dies viatjant i em sentia molt cansat i afamat.

La mare i jo vam fer un últim esforç i vam caminar fins al camp per a persones desplaçades que ens havia indicat el botiguer. Quan hi vam arribar, ja era de nit. Ens va rebre el responsable del camp que ens va demanar que ens identifiquéssim, però la meua mare li a dir:

- El meu fill i jo venim de molt lluny, hem patit molt per arribar fins aquí. Vam haver de sortir co-rrents del nostre poble pels atacs dels rebels i de l'exèrcit. Una gran explosió va destruir casa nostra i va matar el meu marit. Durant la fugida ho vam perdre tot.

- Sento molt el que vostè i el seu fill han sofert, senyora- va dir l'encarregat del camp -. Però, com pot veure, no tenim gaire espai. Es poden instal-lar provisionalment en aquest cobert al costat d'altres persones que es troben en la mateixa situació. Amb aquest paper vagi al maga-tzem i allà li donaran un matalàs i una manta. Pel que fa al menjar, el seu fill i vostè tenen dret a un petit bol d'arròs dues vegades al dia, perquè ara tenim escassetat d'aliments, esperem que en els propers dies arribin més provisions i la situació millori.





Després de recollir un petit matalàs i una manta que ens van donar, la mare i jo ens vam instal·lar, al costat de persones que estaven dormint, en el cobert que ens havien assignat.

Aquella nit vaig dormir com un tronc perquè estava molt cansat. De bon matí, molt d'hora, quan ens vam llevar, la mare va preguntar als veïns on podíem aconseguir aigua per beure. Una veïna li va contestar:

- En aquest campament no hi ha aigua. Els nens van al riu amb cubells a buscar-ne. El seu fill pot seguir aquests nens que ara mateix se n'hi van.



No m'ho vaig pensar dues vegades. Vaig agafar un cubell i em vaig afegir a la resta de canalla que marxava cap al riu. Em vaig presentar als meus companys:

- Hola, sóc en Sop, acabo d'arribar al camp i m'agradaria acompanyar-vos a buscar aigua.

Un d'ells, que va dir que es deia Taba, em va animar:

- Hola, Sop, afegeix-te a nosaltres que anem a buscar aigua, però també a banyar-nos al riu.

Va ser fàcil fer-me amic d'aquells nens. Tots havien passat per situacions molt semblants a la meva. Al riu ens vam banyar i vam jugar una bona estona abans d'omplir les galledes d'aigua i en-filar el camí de retorn al camp de persones desplaçades. Com que ja els tenia confiança, quan vaig tenir l'oportunitat, els vaig preguntar:

- Es pot jugar a futbol aquí?

- I tant que sí! - Em va contestar en Taba -. Totes les tardes, a partir de les quatre, ens trobem per jugar. Si hi estàs interessat, pots venir avui.

La notícia no podia haver estat millor. Li vaig explicar a la mare quan vaig haver tornat de buscar aigua al riu. A la mare no li va sorprendre, però em va contestar:

- Fill meu, tot just acabes d'arribar i ja vols jugar a futbol? Descansa un parell dies abans d'anar al camp.

- Mama, ja he descansat - li vaig contestar jo -. Ara vull divertir-me una mica amb la resta dels nens.

- Està bé, però recorda que també has d'anar a l'escola i esforçar-te amb els estudis.



Vaig prometre a la mare que així ho faria. I amb aquesta idea al cap, a les quatre de la tarda ja era al camp de futbol. Per fi, podia tornar a calçar-me les batucles que m'havia regalat el pare. Com po-deu imaginar-vos, va ser el primer que vaig agafar quan vam haver de fugir corrents del poble. Eren el meu tresor més gran.

Ens vam dividir en dos equips i de seguida vaig poder demostrar les meves habilitats amb la pilota. Tot i ser dels més petits de l'equip, els vaig deixar bocabadats. Per això, en acabar el partit, la persona que coordinava les activitats esportives em va cridar i va voler parlar amb mi. Em va pre-gutar quina era la meua història i què m'havia portat al camp de persones desplaçades per la gue-rra. Es diu Paterson i és aquí amb mi. Ell pot continuar la història.

Gràcies Sop, sí, jo puc seguir amb la història. Tal i com us ha explicat en Sop, em dic Paterson i sóc un exfutbolista de primera divisió. Vaig jugar a pilota durant molt temps quan era petit i per falta de suport i orientació, la meua carrera professional va acabar-se poc després de lesionar-me. Com que no havia estudiat quan era jove, em va costar molt trobar feina. Per això, he decidit traba-llar amb joves que juguen a futbol per tal que no cometin els mateixos errors que jo vaig cometre. M'agrada ajudar els nois a millorar les seves habilitats esportives, però sense oblidar que cal de-dicar els mateixos esforços a la pilota que als estudis. Per aquesta raó, ajudo en el camp de per-sones desplaçades. Va ser allà on vaig conèixer en Sop i de seguida vaig adonar-me que era molt bo amb la pilota. Per això, quan es va acabar el partit, el vaig cridar i li vaig demanar qui era. Ell em va explicar l'atac dels rebels contra el seu poble, la mort del seu pare i com ell i la seva mare havien hagut de fugir deixant enrere tot el que tenien. La seva història em va commoure i vaig veu-re clar que havia d'ajudar-lo.



El vaig acompanyar fins al cobert on vivia amb la seva mare. En veure'm amb el seu fill, la senyo-ra es va espantar i va pensar que el seu fill havia fet alguna malifeta i que jo m'enfadaria amb ella o castigaria el nen. De manera que, d'entrada, va començar demanant-me disculpes per qualsevol entremaliadura que hagués pogut fer el nen i em va pregar que no li fes mal. Jo vaig haver de tranquil·litzar-la.





- Calmi's, senyora, no he vingut pas per fer-li cap mal ni tampoc al seu fill. He vingut per ajudar-la i per ajudar en Sop perquè he observat que té molt de talent per jugar a futbol i m'ha explicat la seva història i tot el que han patit. Per això he vingut fins aquí, per conèixer-la i veure com ho podem fer per tal que no els falti de res.

- Oh, gràcies, senyor. Li agraeixo molt que vulgui ajudar-nos - em va respondre la senyora Nkonmeu.

- Sí, a veure què podem fer. Aquí en el camp de persones desplaçades la vida és molt difícil. Però amb el talent d'en Sop per jugar a futbol, segur que trobarem alguna cosa que pugui aju-dar-los a sortir d'aquí.

- El futbol està bé, senyor - va dir ella -, però és molt més important que el meu fill vagi a l'escola. Si de veritat pogués ajudar el nen, aconseguirí que continuï els seus estudis, aleshores sí que seria de gran ajuda. Com que sóc vídua i ho vaig perdre tot, penso que el millor per en Sop és que tingui una bona educació per tal que el dia de demà pugui tenir una bona feina.

- No s'amoïni, senyora. Tinc la solució al seu problema - li vaig dir jo -. Aquí a prop hi ha l'ONG Ramassà on segur que poden ajudar el seu fill a estudiar i a jugar a futbol com a ell li agrada. Demà els farem una visita.



L'endemà vaig acompanyar en Sop i la seva mare fins el barri d'Etetak, que es troba al capdamunt dels turons de Yaundé. No és fàcil arribar-hi si no coneixes bé el camí. Mentres anàvem en el taxi que ens hi conduïa, vaig explicar a la senyora Nkonmeu que l'ONG Ramassà pertany a un equip de futbol català que una vegada va venir a jugar al nostre país i va conèixer les dificultats que tenien els nens i joves del barri, per això va decidir ajudar-los per tal que poguessin jugar a futbol i, sobretot, per tal que poguessin estudiar. Cada dia, els nens i nenes tenen entrenaments i al vespre classes de suport per als seus estudis. L'ONG també ajuda amb beques aquells joves que no poden pagar la matrícula de l'escola o bé els materials escolars.

La seu de l'ONG està al mig del barri. Es distingeix perquè és un edifici pintat amb ratlles vermelles i grogues, com la bandera catalana. Allà hi ha en William que és el responsable de l'ONG al Camerun i a qui tothom anomena entrenador. Som bons amics, des dels temps en què tots dos jugàvem a futbol.





- Bon dia, entrenador – el vaig saludar -. Avui et porto aquest jove que he descobert al camp de persones desplaçades i la seva mare. Van haver de fugir del seu poble a causa de la guerra i ho han perdut tot, necessiten la vostra ajuda.

- Sento molt la seva desgràcia, senyora – va respondre en William -. La guerra és una calamitat per tots. Esperem que s'acabi molt aviat.

- Gràcies, senyor – va contestar ella -. El senyor Paterson ens ha parlat molt bé de vostès i de la feina que fan aquí.

- Sí, així és – vaig intervenir jo -. En Sop té talent natural pel futbol. És molt bo amb la pilota. El vaig veure jugar ahir i em va sorprendre tant que em vaig dir que calia ajudar-lo. Només té deu anys, però és molt traçut.

En William va mirar durant una bona estona en Sop i la seva mare abans d'explicar que li agrada-va molt que el nen fos tan bo jugant a futbol, però que ells no busquen jugadors, sinó que el primer i més important per a ells era que els nens anessin a l'escola i fossin bons amb els estudis. En sentir això la senyora Nkonmeu es va emocionar i sense poder reprimir les llàgrimes va dir:

- Justament això és el que vull per al meu fill. Ell és molt intel·ligent i anava molt bé a l'escola, allà al nostre poble. Des que el seu pare va morir i vam haver de fugir que no ha pogut assistir a classe, però desitjo que ho faci el més aviat possible.

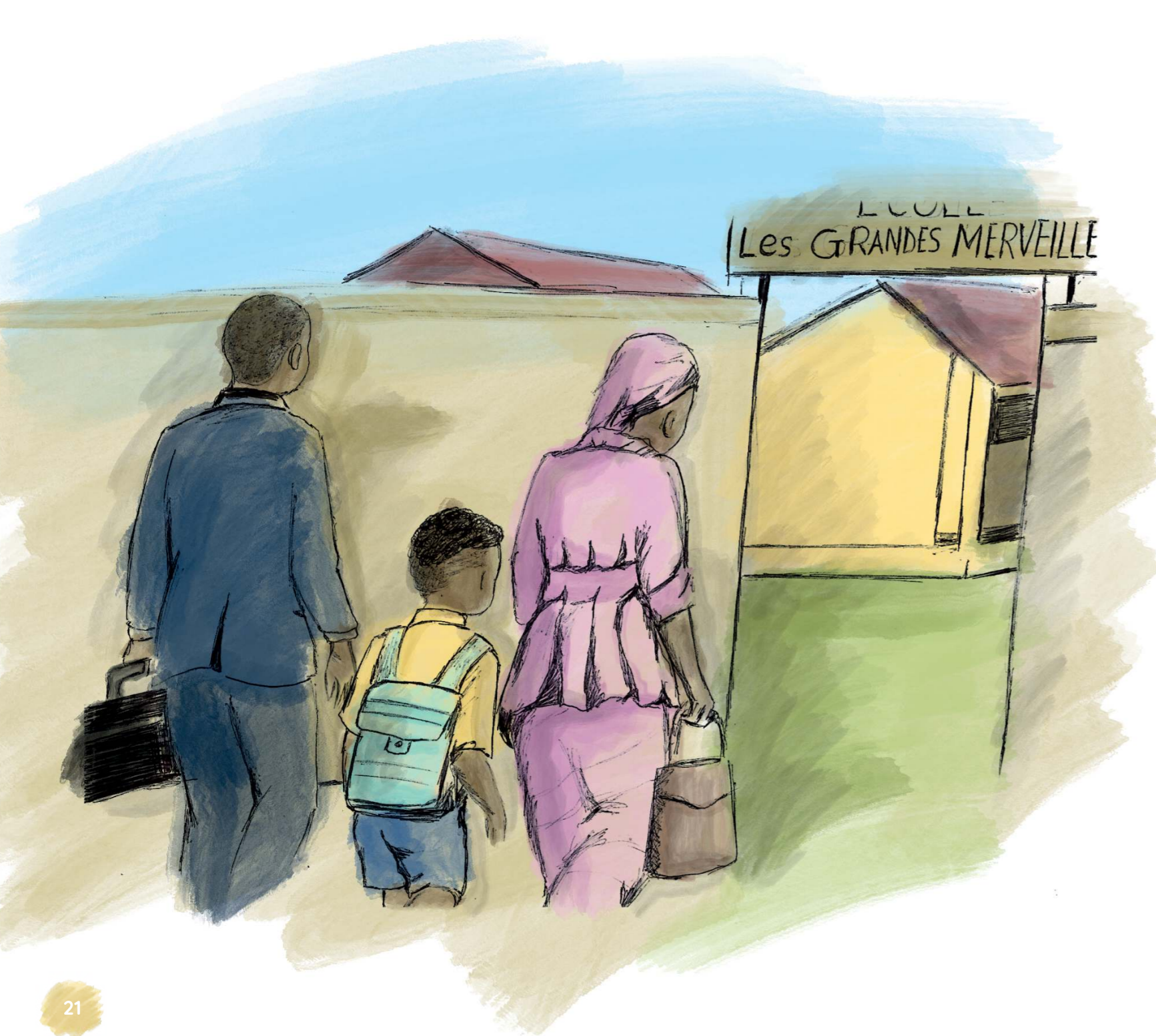
En William es va sentir commogut de nou amb les paraules de la mare i li va explicar:

- Calmi's, senyora. Farem tot el que estigui en les nostres mans per ajudar-los. Però nosaltres som una ONG molt modesta i la seu central és a Catalunya. La nostra capacitat de suport econòmic és molt limitada. De totes maneres, donada la seva situació, enviaré un missatge a la junta directiva del Ramassà i discutiré amb el coordinador general el seu cas i, en especial, el del seu fill. Si ens dona la seva autorització, aleshores buscarem com cuidar-nos d'ell.

# Ramassà







Les llàgrimes van tornar als ulls de la senyora Nkonmeu.

- Calmi's, si us plau, senyora - va tornar a insistir en William -. Per començar, l'ajudarem a tro-bar un lloc on es pugui quedar amb el seu fill, en el camp de persones desplaçades ja no hi ha lloc per ningú més. També li donaré alguns diners per tal que avui pugui comprar alguna cosa per cuinar per al seu fill i per a vostè.

En William va trucar a la secretària de l'ONG, la Ngami, i li va demanar que acompanyés la senyora Nkonmeu i en Sop a una casa on hi havia una habitació lliure on podrien viure els dos.

- La Ngami els ajudarà a instal·lar-se - va dir el coordinador -. Qualsevol cosa que necessitin, demanin-li. I a tu, Sop, t'espero demà al camp per començar els entrenaments amb la resta de l'equip.

En Sop i la seva mare van seguir la Ngami i jo em vaig quedar al despatx d'en William mentre aquest es posava en contacte amb la junta directiva del Ramassà tal i com havia promès. Després d'explicar tots els detalls del cas, vaig sentir com la persona amb la que parlava li deia que prenguéssim nota de tots els detalls de la família i, encara que els mitjans amb els que compta l'ONG són limitats, aquest era un cas molt trist i que, tenint en compte les ganes d'estudiar i de jugar a futbol que mostrava el nen, farien tot el possible per ajudar-lo.

Així és com en Sop va entrar a formar part del programa d'ajuda a l'escolarització del Ramassà. Ara estudia i juga a futbol que són les dues coses que més li agraden a la vida.



- No és així, Sop?

- Sí, així és, Paterson. Vaig a l'escola Les Grandes Merveilles, aquí a prop, amb molts dels meus companys i companyes. A la tarda vaig al camp de futbol, que es troba al capdamunt del barri, a entrenar. Som diversos equips de nois i noies. De tan en tant participem en competicions contra equips d'altres barris. I després al vespre, vaig a la seu del Ramassà on hi ha organitzades classes de suport en les que ens ajuden a estudiar, per tal que puguem ser els millors no no-més en el camp de futbol, sinó també a l'escola. Si no hagués estat per la guerra, avui el pare estaria viu i la mare i jo seguiríem vivint pacíficament amb ell al nostre poble. Tot això ha des-aparegut, però ara, gràcies a l'ajuda del Ramassà, la mare i jo hem trobat un lloc on viure i jo puc fer les dues coses que més m'agraden: estudiar i jugar a futbol.







L'Associació Esportiva Ramassà és un club de futbol del municipi de les Franqueses del Vallès, membre col·laborador de l'African Youth Initiative Network (AYINET) del Sr. Victor Ochen, i ambaixador dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides. Des de juny de 2020, som també una ONGD. Utilitzem l'esport com a eina de transformació social.

Els projectes que realitzem van sempre encaminats a fomentar la pau, l'accés a l'educació i la salut, i contra les desigualtats socials, utilitzant l'esport com a eina d'integració social dels nens, nenes i adolescents en situació de vulnerabilitat socioeconòmica.



**#SOMRAMASSÀ**

Queda rigorosament prohibida, sense autorització escrita del titular de l'autor, la reproducció parcial o total d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei.



TEXT: **AURÉLIEN MBARGA** I **JOEL TAMKO**  
TRADUCCIÓ: **ALBA COLOMÉ**  
IL·LUSTRACIONS ORIGINALS: **FRANCIS NGOMA**  
ACOLORIT DIGITAL: **MARC GIRBAU**  
ADAPTACIÓ I PRÒLEG: **CHEMA CABALLERO**

---

© ASSOCIACIÓ ESPORTIVA RAMASSÀ  
WWW.RAMASSA.COM | RAMASSA@RAMASSA.COM  
EDICIÓ 2021 - CAMERUN 2021  
♻️ IMPRÈS AMB PAPER RECICLAT



Patrocina:



Col·labora:



**iGRAFIC**<sup>®</sup>  
offset digital grafic\_web to print



**PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS**  
del Valles