

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

BUTLLETÍ NÚM. 69 | SETEMBRE - DESEMBRE 2024

Estimats socis i sòcies:

Com ja sabeu durant l'assemblea general ordinària de juny es va renovar el Consell de Síndics de la SASE, així que des d'aquesta secció del butlletí volem agrair als nous components d'aquest òrgan de representació el seu compromís amb la gestió de la nostra entitat durant els pròxims tres anys, així com a tots i totes les sòcies que han participat en l'assemblea per la vostra confiança i suport, i de pas vos comuniquem les principals línies de treball que conformen la nostra candidatura i que tractarem d'assolir al llarg del pròxim trienni, informant-vos del seu nivell de consecució en les assemblees anuals.

Aquestes línies són:

- 1) Senderisme i excursionisme: li donarem continuïtat a la dinàmica seguida fins ara que representa el principal actiu de la SASE, la qual cosa li ha permès comptar amb un excedent econòmic que garanteix la seua viabilitat a curt i mitjà termini. Dins d'aquesta línia s'actualitzarà la imatge corporativa que es promourà per a tractar d'augmentar el sentiment de pertinença a la secció esportiva.
- 2) Voluntariat ambiental: continuarem amb els voluntariats ambientals per a la prevenció d'incendis forestals i el manteniment de senders que estem organitzant fins ara, incorporant-ne de nous i aprofitant la nova línia de col·laboració oberta per la FEMECV en aquest sentit. Per a sufragar la despesa d'aquests voluntariats necessitarem diversificar les fonts de finançament aprofitant les convocatòries de subvencions, els patrocinis i donacions, la Responsabilitat Social Corporativa, o la dotació d'un fons anual per finançar aquestes activitats amb recursos propis de la SASE.
- 3) Promoció de nous usos i aprofitaments del suro: mitjançant la col·laboració amb l'entitat sense ànim de lucre «Cor de Suro», constituïda arran del projecte Laboratori de Suro «SuberLab» implementat per la SASE i amb la que compartim contactes que li han permès accedir a noves oportunitats de finançament en el marc de la xarxa RETECORK.



També volem aprofitar aquest espai per a recordar el nostre soci Josep Vicent Gozalbo Gascó de Benicàssim, que ens va deixar enguany.

Mai t'oblidarem Pepe.

Edita: **Societat d'Amics de la Serra Espadà**


Les opinions dels autors no han de coincidir necessàriament amb les del consell de redacció.

Consell de redacció: Imma Vicent, Pablo Rubio, Mireia Grazalema Gil i Víctor Bayona.

Disseny i maquetació: Imprenta Tenas

Adreça Internet: <http://www.serra-espada.org>

Correu Electrònic: tecnicase@serra-espada.org

 [societatdamicsserraespada](https://www.facebook.com/societatdamicsserraespada)

Dipòsit Legal: CS-364-1999

Portada: Mirador del GR-333. Foto: Ángel Gómez

Contraportada: Bolet. Foto: Imma Vicent

Coordinació: Víctor Bayona

Imprimeix: Imprenta Tenas · Segorbe

ÍNDEX

Estimats socis i sòcies	2
Full d'inscripció	3
Índex	4
Notícies SASE	5
La nostra flora: el rabet de gat (<i>Sideritis angustifolia</i>)	9
Espadà, (menys) ignota	12
Programació setembre-desembre 2024	14
Anecdolari XIX: les defallides, viatge d'estiu 2014	23
Manual de bones pràctiques mediambientals	25
Reflexions al voltant de la sequera que venim patint	29
Cuinar en verd: paella vegana	30
La llibreteca i cinemateca de la SASE	31



NOTÍCIES SASE

TALLER DE CAIXES NIU DE SURO NATURAL



El dissabte 18 de novembre la SASE junt amb l'Associació per a la Promoció de l'Artesania de Suro de la Serra d'Espadà «Cor de Suro», va organitzar un taller de confecció de caixes niu en el que varen participar alguns/nes dels nostres socis i sòcies.

Aquesta jornada, que incloïa una passejada interpretativa des de l'aula-taller de l'associació en Eslida fins a les sureres de la font de Matilde, va ser finançada per l'àrea de Medi ambient de la



Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana, a la qual pertany la SASE.

RECONeixEMENT A FRANCISCA MARTINEZ (PAQUITA)

El divendres 15 de desembre la FEMECV va organitzar una gala a València, aprofitant el seu 60é aniversari, en el que es va lliurar, entre altres guardons, un merescut reconeixement a la nostra sòcia Francisca Martínez per la seua trajectòria senderista a la província de Castelló.



Francisca Martínez, Paquita per als amics i amigues, es va fer sòcia de la Societat d'Amics de la Serra d'Espadà cap al 2003, és a dir, ja fa vint anys. I no era precisament una xiqueta, perquè va ingressar a l'entitat ja complits els seixanta, després que els seus fills l'insistiren per ajudar-la en la seua recent viudetat. No hi dubte que van encertar, perquè des d'aquell moment Paquita va participar en quasi totes les eixides senderistes per la península i fora d'ella que ha organitzat la SASE: des del naixement del riu Carbo en Castelló (la primera eixida que recorda) fins al riu Guadalope en Terol (la darrera eixida en novembre de 2023), passant per les clàssiques TransEspadà, recorrent el GR-

36 de Montanejos fins a la Vilavella, el seu poble natal i on resideix. Per a tots i totes Paquita és un exemple de superació: una veterana senderista, una incansable conversadora i una virtuosa cantant melòdica, en definitiva, una gran persona.

REUNIÓ SECCIÓ SENDERISTA

El divendres 19 de gener va tindre lloc la primera reunió de la secció senderista corresponent a 2023, on es va definir la programació d'eixides per a la segona meitat de 2024.

També es van arribar a altres acords, com per exemple la necessitat de continuar amb les eixides patrimonials per incloure als nostres socis i sòcies que ja no caminen tant com abans, o la idoneïtat de deixar les rutes d'una jornada més exigents per als destins a menys d'una hora de Nules i Castelló, de tal manera que no calga llogar autobús i els socis i sòcies interessades en aquestes eixides puguen acudir en vehicles propis.

Vos recordem que a juliol la secció senderista es tornarà a reunir i que aquesta reunió està oberta per als socis i les sòcies a fi que facen una proposta per a incorporar-la en la programació de la següent temporada.

TORNEN LES EIXIDES PATRIMONIALS

El divendres 3 de maig es varen reprendre les eixides patrimonials que a principi d'any es paralitzaren per raons alienes a nosaltres. En aquesta ocasió va ser el Centre per al Coneixement del Paisatge l'entitat encarregada d'organitzar una jornada per gaudir del patrimoni natural i cultural del municipi de Pavies, en la comarca de l'Alt Palància, durant la qual es va completar un itinerari interpretatiu de quatre km pels voltants del nucli urbà, així com una ruta per

descobrir els elements patrimonials singulars d'aquesta localitat com són l'església parroquial, l'antic ajuntament amb el seu forn, els dipòsits de vi, les fonts i el sistema d'eres i pallers, a més a més de la visita al seu museu etnològic. La jornada va concloure amb una degustació de la gastronomia local al bar del poble.

Les pròximes eixides seran Algímia d'Alfara, Vall d'Alba i Pina de Montalgrao.



BANY DE BOSC

El dissabte 11 de maig la SASE, amb la col·laboració de l'estudi de ioga SUNYA de Nules, va organitzar la primera jornada de bany de bosc entre sureres al terme d'Eslida, entre la font de Matilde i la font de Castro.

El Shinrin-Yoku (literalment "bany de bosc", submergir-se en l'atmosfera del bosc) es fonamenta en una tècnica recuperada d'èpoques mil·lenàries que consisteix bàsicament a reconnectar amb la natura més pura que ofereixen els boscos, i això suposa nombrosos beneficis per a la salut de qui ho practica. Aquest concepte de bany de bosc va ser incorporat per primera vegada al Japó, on fa anys que exploren els boscos madurs i els beneficis fisiològics i psicològics que aquests mostren sobre les persones que caminen silenciosament i pausadament, ja que els nostres cossos reconeixen a la natura com la seua pròpia llar.



La jornada va consistir en una caminada conscient entre sureres i una sessió d'estiraments, meditació activa i relaxació profunda en plena natura.

QUADRILLA DE LA SASE

Al llarg d'aquesta temporada, la quadrilla de voluntaris i voluntàries de la SASE ha continuat reunint-se per mamprendre el manteniment i la correcta senyalització de diferents senders als termes de Villamalur, Eslida i Aín.

Els participants s'han encarregat de dur a terme diverses tasques com són repintar els senyals horitzontals, retallar la vegetació punxosa que envaïa el traçat, retirar els obstacles del camí i netejar les deixalles, clausurar les travesses, etc. També s'ha arreglat el fem dels voltats de les fonts més concorregudes d'Eslida.



Les eixides continuaran organitzant-se després de l'estiu, a raó d'una jornada mensual. Amb aquests voluntariats ambientals, la SASE vol contribuir a la conservació del patrimoni natural i cultural del parc natural de la Serra d'Espadà.

Recordeu que la nostra entitat es fa càrrec del transport i el dinar dels voluntaris i voluntàries. Si voleu participar en la quadrilla, poseu-vos en contacte amb nosaltres i vos afegirem al grup de WhatsApp que hem creat.



LA SEU DE LA SASE

Aquesta temporada, obrirem la seu de la SASE els dimecres hàbils de 12:00 h a 18:00 h. Si hi ha cap canvi d'horari vos informarem mitjançant el nostre Facebook. Recordeu que la seu es troba al carrer Puríssima, núm. 18, baix de Nules, i que en

ella podeu trobar llibres, tríptics, quaderns, cartografia, etc. i sobretot informació dels viatges i excursions que anem a fer. Els socis i sòcies podeu demanar préstecs de mapes, llibres o qualsevol material que siga del vostre interès.

LA NOSTRA FLORA:

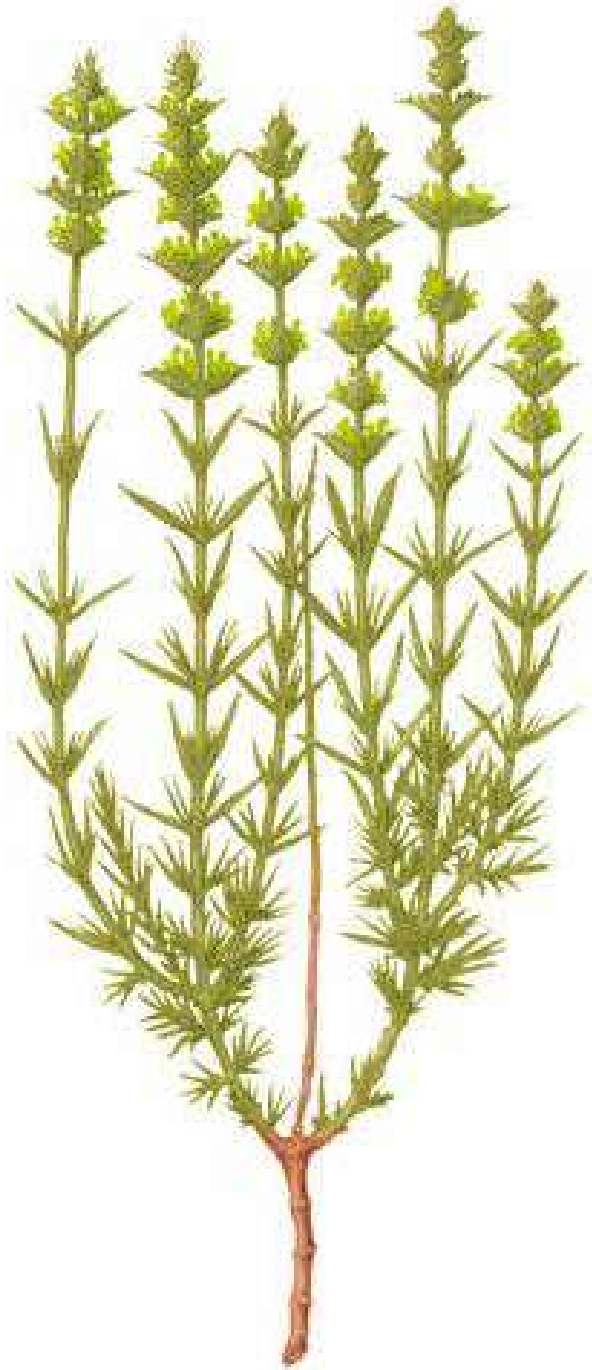
El rabet de gat (*Sideritis angustifolia*)

El *rabet* de gat, dit també, adsabra o cua de gat a les comarques més septentrionals valencianes, és una xicoteta herba medicinal perenne d'agradable aroma d'uns 30 centímetres d'alçària que pertany a la família de les labiades. Dins del gènere *Sideritis* hi trobem tot un seguit d'herbes remeieres de gran anomenada; en particular són dignes d'esment la *Sideritis syriaca*, emprada com a efectiva tisana als Balcans, la *Sideritis hyssopifolia*, que prolifera a les zones muntanyenques del nord de la península Ibèrica i és utilitzada com a potent digestiu, tònic i antidiarreic, i l'omnipresent *Sideritis romana*, coneguda com a espinadella a casa nostra.

Trets distintius

Pel que fa a la seua morfologia, el *rabet* de gat està configurat per nombroses tiges ertes i quadrangulars que naixen d'un mateix eix llenyós, semblant així un canelobre vegetal. Aquestes tiges estan cobertes de fulles oposades en forma de llança que presenten una distribució longitudinal. Com el seu nom llatí assenyala, aquesta herba posseeix fulles estretes i agudes, però que, a mesura que s'aproximen a l'àpex o part final, van prenent una aparença més ampla i arrodonida. Les fulles superiors, una mica dentades, són les encarregades de protegir les flors, les quals broten des de les seues aixelles. Abans de l'espectacular florida primaveral el rabet de gat presenta una coloració verda pàl·lida.

Per altra banda, les flors posseeixen una tonalitat groga intensa semblant al color d'una llima madura, la qual cosa fa que la planta siga fàcilment reconeixible a pesar de ser tan menuda. No obstant això, a conseqüència



d'hibridacions amb altres espècies del mateix gènere, poden donar-se espècimens amb flors de coloració blanquinosa. Arribats a aquest punt



caldria dir que una de les parts més preuades en fitoteràpia són precisament les flors, les quals s'han de collir durant l'època de floració, és a dir, al llarg dels mesos de maig i juny. Encara que la floració sol esdevindre durant la primavera, en èpoques de fred intens es pot perllongar fins a les primeries de l'estiu.

Distribució i hàbitat

Malgrat que la majoria de les vora 300 espècies que conformen aquest gènere tenen el seu bressol a la Mediterrània, també algunes són oriündes dels arxipèlags atlàntics de les Canàries i de Madeira. La *Sideritis angustifolia* o *rabet de gat* és endèmica de la península Ibèrica i, dins del territori valencià, la seua presència és molt abundant. No obstant això, cal tindre en compte que a causa de la seua predilecció pels substrats de tipus calcari—no rebutja totalment, però, els silicis— aquesta herba no resulta gens fàcil de trobar en indrets amb predomini de sòls silicis com ara la serra d'Espadà o la Calderona.

A diferència de la *Sideritis hyssopifolia*, també coneguda com *té de roca* o *té de peña* als muntanyams i serralades de Castella i Lleó—no confondre-la amb el nostre te de roca (*Jasonia glutinosa*)—, el *rabet de gat*, que no és amic del

fred ni de les glaçades, està present a bona part de la costa mediterrània i, cap a l'interior, a zones per davall dels 600 metres d'altitud. Més aviat es troba a casa en indrets erms, eixuts i prou assolellats, sovint als vessants calcaris. Frequentment la podem trobar fent rogles amb altres mates de la seua espècie o inclús de forma aïllada.

Curiositats etimològiques i usos remeiers

Sembla que la paraula *sideritis*, que té la seua arrel etimològica en la llengua grega clàssica, està relacionada amb el nostre mot *ferro*, la qual cosa tindria sentit, atès que des de ben antic aquesta planta s'emprava per a guarir i cicatritzar, com a bona herba vulnerària, les ferides o nafres



causades per les espases o altres armes tallants fetes d'eixe metall. Així i tot, el nom *sideritis* també podria fer referència a la semblança de les fulles amb les punxegudes puntes de llances, sagetes o qualsevol altra arma llancívola. Per altra banda, el terme llatí *angustifolia* vol dir, és clar, que la planta es caracteritza per posseir fulles estretes o angostes. Respecte al seu nom vernacle més estès al nostre territori, *rabet* o cua de gat, no resulta difícil albirar, amb una mica d'imaginació, una certa similitud entre la forma de les tiges i la cua d'un felí domèstic. Adsabra, per altra part, sembla ser una derivació de l'arabisme castellà *azabara*, que vol dir àloe. Per acabar aquest feix de curiositats lingüístiques s'ha desmentat una altra denominació nadiua que rep aquesta planta remeiera: herba de l'hemorroide, sense cap mena de dubte, dita així per les seues virtuts antihemorroidals.

Des de ben antic aquesta planta s'ha emprat com a remeiera per les seues excel·lents qualitats salutíferes. A causa de la presència de diferents principis actius en la seua composició, el *rabet* de gat és una planta molt preuada per les seues propietats antiespasmòdiques, antiinflamatòries, anestèsiques, diürètiques, antimicrobianes i també antifúngiques. Dins de la fitoteràpia rural valenciana, a més de ser un potentíssim antiinflamatori natural, el *rabet* de gat s'ha preparat en tisana, sempre després dels àpats principals, com a excel·lent digestiu.

No debades, a molts pobles valencians l'infús d'aquesta herba té igual o més predicament que el de la sàlvia (*Salvia officinalis*), el poliol de roca (*Micromeria fruticosa*) o fins i tot l'apegalós te de roca (*Jasonia glutinosa*).

Tradicionalment, la tisana de *rabet* de gat es prepara usant-ne, ben trossegades, dues o tres branquetes amb les inflorescències per got o tassa. Hi ha gent qui sol afegir-hi, a parts iguals, altres herbes medicinals, per tal de llevar-li l'amargor. Per altra banda, a fi de rentar els ulls o tractar les molestes conjuntivitis, el *rabet* de gat també s'empra en col·liris, compreses o banys oculars com a remei oftàlmic, de manera molt semblant a l'ús que se li dona a la popular camamilla (*Matricaria chamomilla*). Així mateix, a alguns pobles castellonencs, aquesta herba s'ha aprofitat com a efectiu hipotensor barrejada amb timonet (*Thymus vulgaris*) i romer (*Rosmarinus officinalis*). A tall de cloenda, cal afegir-hi dos usos addicionals d'aquesta planta. En primer lloc, com a beguda alcohòlica en els tradicionals herbers, sobretot a les comarques del sud. En aquestes maceracions alcohòliques el *rabet* de gat és un dels ingredients essencials. En segon lloc, l'elaboració d'alcohol de *rabet* de gat i romaní per a desinfectar i tractar tota mena de nafres i talls.

Pablo Rubio Gijón
Professor universitari a USIU (Kènia)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Charco, M. i Serra, L. (2014). *Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana*. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.
- Font Quer, P. (2016). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Barcelona: Península.
- Mulet, L. (1991). *Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón*. Castelló: Diputació de Castelló.
- Pellicer, J. (1991). *Herbari breu de la Safor*. Gandia: Universitat Popular de Gandia.
- Pellicer, J. (2000). *Costumari botànic*. Picanya: Edicions del Bullent.
- Vázquez Mora, J. R. (2021). *Flora i vegetació de la Serra d'Espadà*. Castelló: Diputació de Castelló.

ESPADÀ (MENYS) IGNOTA

Fitxa bibliogràfica

Òscar Pérez Silvestre

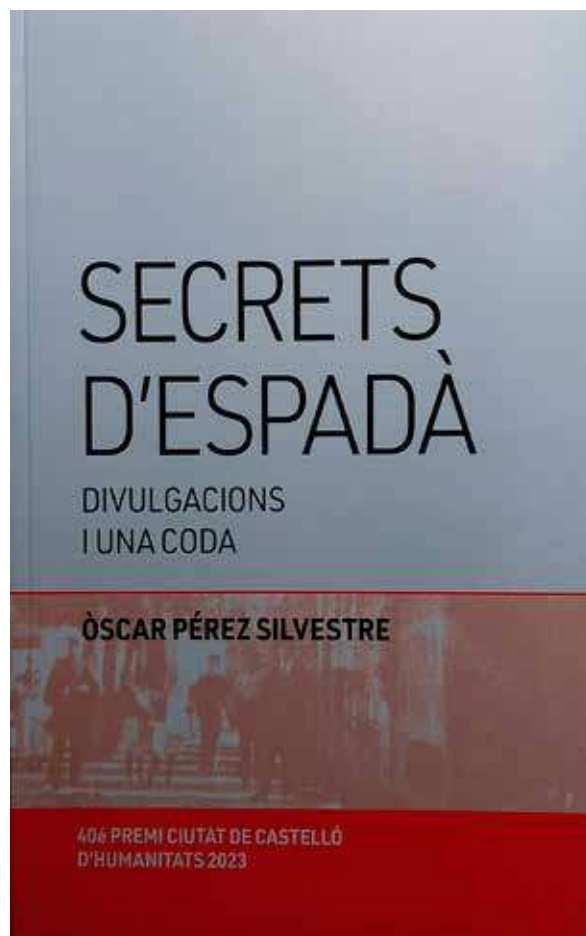
Secrets d'Espadà. Divulgacions i una coda

Ajuntament de Castelló de la Plana, 2024

Fa uns mesos anunciàvem en Saó la notícia de la concessió del 40é Premi d'Humanitats a l'admirat i prolífic Òscar Pérez Silvestre. Van passar els mesos, hi hagué un canvi de govern municipal a Castelló de la Plana, un ajornament de l'acte de lliurament, l'absència de l'anterior equip de govern en l'acte ranciet escenificat al Teatre Principal, i després el llarg camí de l'edició. Coses humanes, totes millorables.

Ara ja tenim a les mans el magnífic i interessant volum, compost –com resa el subtítol– per 38 articles divulgatius, amb una introducció i una coda reivindicatives. Fa uns dies el va presentar a la Fira del Llibre de Castelló: aquesta ciutat –i ho dic per experiència, perquè la patisc cada dia– és molt especiala pel que fa a la cultura. Els grupuscles que hi ha, autocentrats, no solen assistir a actes que organitzen els altres, i la publicitat deficient tampoc no ajuda. L'esluder va glossar amb sensibilitat generosa l'origen del llibre: quan tenia dèsset anys es va fer el propòsit d'estudiar i investigar la història del seu poble. Era una primera passa que es va consolidar en els anys següents, i en això continua, sumant altres línies innovadores d'investigació que l'han portat on és ara.

Aquella estima pel poble el va menar a voler saber més sobre la seua subcomarca natural, la serra d'Espadà, una part de la qual fou declarada parc natural el 1998, fa 25 anys. Les promeses de despatx –buides, com fum de canyots o bufa de pato– han convertit Espadà en territori d'excursionistes (senderistes, en diuen ara) o



de ciclistes, per no parlar de la vàcua, ridícula i urbanita campanya de la Ruta 99 promoguda pel Botànic. Espadà no es coneix ni s'estima amb una caravana de motos sorolloses conduïdes per madurets de 50 anys en crisi; Espadà no es difon de la taula estant des de les xarxes efímeres i frívols. No: Espadà s'estima quan es vol conèixer en profunditat, quan es xafen els camins, quan s'analitzen els problemes que tenen (tots) els seus pobles, quan s'està al peu del canó i es treballa perquè la seua gent augmente

l'autoestima i, per fi, es faça el propòsit de conservar i transmetre un gran cabal cultural i patrimonial a les pròximes generacions.

Com va explicar en la presentació, aquest llibre no és de ficció literària, però parla de textos literaris i de literats, almenys de la visió que en van deixar escrita alguns viatgers dels segles passats, actualitzats ara i servits amb senzillesa divulgativa; no és un llibre de rutes ni de botànica, que ja n'hi ha, però es poden resseguir camins trescats per il·lustres caminants pioners que van descriure la serra. Bengarbellat, aquesta obra ens desvela al llarg de les 316 pàgines il·lustrades un bon cabàs d'aspectes ignots que l'han tingut ocupat més de deu anys, destil·lats gota a gota amb l'estima que només pot oferir un artesà enamorat –i no platònicament, sinó real– del territori.

Secrets d'Espadà. Divulgacions i una coda naix amb el propòsit d'interrogar-se ell mateix i de compartir uns coneixements històrics, literaris i geogràfics amb tots els públics, escudellats en

plàtera humil de fang. Entrevistant l'autor en una fonteta protegida per sureres, em contava un altre secret que no consta al llibre: l'any 2020 va oferir el manuscrit gratuïtament a l'Oficina Tècnica del Centre d'Interpretació del Parc Natural que la Conselleria de Medi Ambient té a Eslida; només els demanava que el publicaren i que els servira de material d'ús i d'inspiració. El van ignorar, simplement. Ignor, ignorar i ignorància tenen la mateixa arrel, i això que aleshores governaven uns altres que s'atribuïen interès de cultureta. No li he demanat permís, a l'Òscar, per a descobrir ara això: la història secreta dels llibres amaga, també, un punt de dolor. «Del que uns no volen, uns altres se'n folguen», fa la dita espadànica. Doncs això: que vos el recomane vivament.


Germà Esteve
Revista Saó

PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

SETEMBRE-DESEMBRE 2024

TAULA DE CLASSIFICACIÓ DE LES RUTES

GRAU SÍMBOL	TIPUS DE TERRENY	DISTÀNCIA	DESNIVELL ACUMULAT POSITIU
Fàcil 	Camí o senda de vianants ben visible, fàcil de seguir. Sòl típic de senda, de terra, pedruscall o praderia. Senyalitzat amb marques de pintura o amb fites de pedres en els punts més confusos.	<10 km	<300 m
Moderada 	Camí de muntanya, terra irregular, pedregós, que requereix posar una certa atenció al caminar. És necessari estar atent per a no perdre el camí en diversos trams (encreuament de praderies, zones pedregoses, de matoll, etc).	10 a 15 km	300 a 600 m
Exigent 	Senda sense senyalitzar, o senyals perdudes o borroses en bona part. Terra irregular. Aigua potable escassa. Zones habitades allunyades. Problemes puntuals en el recorregut (encreuament de rius o rierols, vessants abruptes, matoll espés, etc).	15 a 20 km	600 a 900 m
Molt exigent 	Senda de muntanya, inexistent a vegades, amb trams en cornisa o en grans vessants inclinades. Trams de pedreres i penyals que pot exigir la utilització de les mans per a progressar en algun punt. Ombra i aigua potable escasses. Allunyament de llocs habitats. És necessari estar atent a les condicions meteorològiques.	>20 km	>900 m



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: VALL D'ALBA

COL-LABORA: Centre per al Coneixement del Paisatge

Divendres 4 d'octubre

Ruta: recorrerem els indrets més interessants del poble acompanyats d'un guia que ens ajudarà a descobrir el seu patrimoni cultural, visitarem el museu, dinarem en un restaurant típic amb menjar tradicional, coneixerem algun ofici artesà i/o plantació agrícola, etc.

Més avant, i amb prou antelació, vos enviarem informació al voltant de la programació i les característiques de la jornada.



TRAVESSA PER LA TINENÇA DE BENIFASSÀ

COL-LABOREN: Juan Ángel Gómez i Víctor Bayona

• 5 i 6 d'octubre

Eixida: 7.00 h, piscina municipal de Nules i 7.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló.

Dissabte 5 d'octubre

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 669 m **KM:** 15

Ruta: la Pobla de Benifassà - camí de les Costes - solà d'en Ginçó - l'Obaga - corral de l'Obaga - pla de Serralles - collet del Llop - coll de l'Àliga - font de l'Espinosa - boveral de Castell de Cabres - els Tossalets - Castell de Cabres.

Segons l'hora en què arribem ens plantejarem anar a visitar diferents indrets com el jardí de Peter, el poblat iber de la Morrandà o el pantà d'Ulldecona.

Diumenge 6 d'octubre

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 670 m **KM:** 18

Ruta: Castell de Cabres - mas de Vilalta - ermita de Sant Cristòfol - camí de Coratxar - escarrissó de Mitjavila - lo Càdec - plans dels Molinars - grauet dels Molinars - mas dels Molinars - toll del Bugader - salt d'en Ferri - barranc d'en Ferri - mas dels Mollons - els Mollons - maset de Mona - estrets de les Marrades (barranc de les Raboses) - barranc de Saüc - bassa de Sant Miquel - lo Pont Xafat - Pena-roja.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar les previsions de l'oratge el dia d'abans. Els llençols estan inclosos en el preu, però haureu d'agarrar les tovalloles.

Inscripcions: del 16 al 19 de setembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 148 €/persona en habitació doble o quàdruple amb banys privats, que inclou guies, autobús i allotjament en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'alberg la Font Lluny de la Pobla de Benifassà.



PELS VOLTANTS DE LA COVA SANTA

COL-LABORA: Miguel Ángel Valero

Diumenge 20 d'octubre

Eixida: 7.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló i 7.45 h, piscina municipal de Nules. Ens trobarem amb els cotxes al santuari de la Cova Santa, cap a les 8:30 h.

Arribada: 18 h.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 529 m **KM:** 15

Ruta: eixirem del santuari de la Cova Santa, al terme municipal d'Altura, agarrant el GR-10 en direcció al Montmajor. Més avant ho abandonarem, atés que el nostre destí és la cova dels Ratpenats, la qual visitarem. El retorn al Santuari serà pel GR-10, passant per l'aljub d'Hontanar que subministrava d'aigua al Santuari. Ja en les proximitats de la Cova Santa, potser pugem al Montmajor (1.016 m), el punt més alt de la Serra Calderona.

Segons el nombre d'assistents i el seu interès, hi ha la possibilitat de contractar una visita guiada per la cartoixa de Vall de Crist en Altura.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar l'oratge el dia d'abans.

Inscripcions: del 14 al 17 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.





SERRA D'ALCARAZ I CALARES DEL RIU MUNDO

COL-LABOREN: *Rafa Vercher i Víctor Bayona*

· De l'1 al 3 de novembre

El pont de Tots Sants viatjarem a la conca alta del riu Segura, una zona muntanyosa i humida on creixen frondosos boscos i corren nombrosos rierols que duen l'aigua a aquest riu tan important per a Múrcia i Alacant. La naturalesa calcària de la Serra d'Alcaraz i els fenòmens càrstics han convertit aquest massís en un gran dipòsit que reté l'aigua de les precipitacions i va amollant-la per fonts i brolladors. Caminarem pels territoris més coneguts d'aquest sistema hídric, els Calares i el naixement del riu Mundo.

Eixida: 7.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 7.30, h piscina municipal de Nules.

Divendres 1 de novembre

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 550 m **KM:** 12,5

Ruta: l'autobús ens deixarà en el llogaret de Batán del Puerto des d'on farem una excursió circular per la vall del riu Madera. Començarem la ruta seguint el riu i gaudint del seu bosc de ribera, després pujarem per un sender entre pins a l'alt del Pajonar, des d'on tindrem magnífiques vistes sobre la vall.

Dissabte 2 de novembre

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 700 m **KM:** 15

Ruta: eixirem de Riopar pel GR-66 camí de los Calares del riu Mundo, pujarem per un frondós pinar fins arribar a un altipla amb poca vegetació, però abundància de formacions càrstiques sobre la roca calcària com arestes vives i depressions circulars. Abans de baixar del calar gaudirem de les vistes sobre el naixement del riu Mundo i l'assagador de los Mojones.

Diumenge 3 de novembre

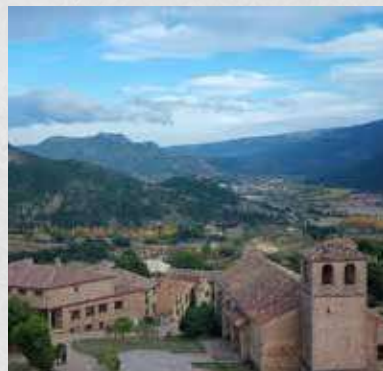
DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 600 m **KM:** 15

Ruta: després de desdejunar carregarem l'equipatge a l'autobús que ens durà al punt d'eixida de la ruta. Caminarem prop de Riopar, per paratges amb interessants formacions botàniques com la roureda centenària de la torca de los Melojos o la devesa de l'assagador de los Mojones. Finalitzarem la ruta en el complex turístic de Salegas del Maguillo on estarà l'autobús per traslladar-nos a la Plana.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar les previsions de l'oratge el dia d'abans.

Inscripcions: del 14 al 17 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 241€/persona en habitació doble. Inclou guies, autobús i allotjament en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'hostal Los Bronces de Riopar.





EXCURSIÓ PATRIMONIAL: PINA DE MONTALGRAO

COL-LABORA: Centre per al Coneixement del Paisatge

Divendres 8 de novembre

Ruta: recorrerem els indrets més interessants del poble acompanyats d'un guia que ens ajudarà a descobrir el seu patrimoni cultural, visitarem el museu, dinarem en un restaurant típic amb menjar tradicional, coneixerem algun ofici artesà i/o plantació agrícola, etc.

Més avant, i amb prou antelació, vos enviarem informació al voltant de la programació i les característiques de la jornada.



LA INTERCOMARCAL: RAMBLA DE SELLUMBRES

COL-LABORA: Centre Excursionista de les Alqueries

Diumenge 10 de novembre

Eixida: 7.00 h, Nules (piscina municipal); 7.10 h, Les Alqueries (Ticasa); 7.30 h, Castelló (Auditori) i 7.45 h, Benicàssim (Les Corts).

Arribada: 18 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 16

Ruta: eixirem de Portell de Morella i baixarem per la rambla de Sellumbres, passant pel toll d'en Drac i la roca del Corb. Pujarem al mirador de la roca Roja i tornarem a Portell de Morella.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar l'oratge el dia d'abans.

Inscripcions: del 28 al 31 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 15 €, inclou autobús i guies.





MOLA DE XERT

COL-LABORA: José Villanueva

Dissabte 23 de novembre

Eixida: 7.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló i 7.30 h, piscina municipal de Nules. Ens trobarem amb els cotxes al passeig de la Independència de Xert, cap a les 8.30 h.

Arribada: 19 h

DIFICULTAT: exigent **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 700 m **KM:** 18

Ruta: eixirem del poble i vagarejant veurem el palau dels comtes de Pestagua i la bonica plaça Vella. Començarem la ruta ascendint a poc a poc per a arribar al mas de Bel, baixarem i pujarem a la moleta Redona (amb grapes i cable per a pujar-hi els que vulguen), pujarem a la mola Llarga, recorrerem la mola, baixarem i l'envoltarem, tornarem per una senda per a enlairar-nos a la mola Murada amb la roca i font d'en Celoni, una senda un poc aèria, però molt bonica, veurem les restes del mur i poblat del Bronze i continuarem per la faixa de l'Aigua. Durant el recorregut tindrem magnífiques vistes de les moles del Corullo, l'ermita de sant Marc, la serra del Turmell, la mola del Grau i com no Xert, Rossell, la Sénia, Traiguera, la mar i totes les muntanyes del seu entorn. Amb sort veurem ramats de cabres. De tornada passarem per la font de l'Aubello, amb el seu safareig. Entrarem a Xert per la part alta per a veure l'església vella i recórrer el barri antic.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar l'oratge el dia d'abans.

Inscripcions: del 18 al 21 de novembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



ESPAS NATURALS DEL SUD D'ALACANT

COL-LABOREN: Manolo Pérez i Víctor Bayona

• Del 6 al 8 de desembre

Aprofitarem el bon oratge dels darrers dies de l'any per anar a caminar per les terres del sud d'Alacant i gaudir dels seus espais naturals com són la marjal del Fondó, les salines de Santa Pola, les dunes de Guardamar, el palmerar d'Oriola, les llacunes de la Mata i Torrevella, i com no... l'illa de Tabarca.

Eixida: 7.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló i 7.30 h, piscina municipal de Nules.

Divendres 6 de desembre

Ruta: primer farem una ruta circular de 4,8 km i sense desnivell pel Parc Natural del Fondo d'Elx, durant la qual coneixerem el centre d'interpretació, la microreserva els Racons, el berenador d'Orones, la llacuna del Rincón, el mirador de la Moncada, la torre la Canal del Molinero, el canal del Convenio i l'observatori Paso del Lobo. Després ens traslladarem al Parc Natural de les llacunes de la Mata i Torrevella per fer una ruta circular de 14 km i 73 m de desnivell, durant la qual gaudirem del paisatge que envolta les denominades llacunes rosa i blava. En acabar posarem rumb cap al nostre hotel a Guardamar del Segura per instal·lar-nos i sopar.

Dissabte 7 de desembre

DIFICULTAT: fàcil **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 53 m **KM:** 15

Ruta: eixirem des de la desembocadura del riu Segura i ens endinsarem en les dunes de Guardamar, elevant-nos sobre la catifa de pins que arriba fins a la mar. Després baixarem fins a la platja i ja no deixarem la línia de costa fins al nostre destí, travessant les salines de Santa Pola. Posteriorment, agarrarem el ferri que ens traslladarà de Santa Pola a Tabarca, on dinarem i farem una visita guiada. En acabar tornarem a Santa Pola i d'allí cap a l'hotel.

Diumenge 8 de desembre

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 488 m **KM:** 10

Ruta: després de desdejunar carregarem l'equipatge a l'autobús que ens portarà cap a la serra d'Oriola per a fer la ruta que puja a la Cruz de la Muela. En finalitzar-la, visitarem el palmerar d'Oriola, el segon més gran de tota Europa després del d'Elx. Dinarem en aquesta localitat i mamprendrem viatge cap a la Plana.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar les previsions de l'oratge el dia d'abans.

Inscripcions: del 18 al 21 de novembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 267 €/persona en habitació doble, que inclou guies, autobús, allotjament en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'hotel Guardamar (2*) de Guardamar del Segura, transport en ferri fins a l'illa de Tabarca i visita guiada.





EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ALGIMIA D'ALFARA

COL-LABORA: Centre per al Coneixement del Paisatge

Divendres 13 de desembre

Ruta: recorrerem els indrets més interessants del poble acompanyats d'un guia que ens ajudarà a descobrir el seu patrimoni cultural, visitarem el museu, dinarem en un restaurant típic amb menjar tradicional, coneixerem algun ofici artesà i/o plantació agrícola, etc.

Més avant, i amb prou antelació, vos enviarem informació al voltant de la programació i les característiques de la jornada.



DINAR DE NADAL A FANZARA

COL-LABORA: Cecilia Gil i Juan Luque

Diumenge 15 de desembre

Eixida: 7.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló i 7.30 h, piscina municipal de Nules.

Arribada: 18 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 344 m **KM:** 11

Ruta: Ayódar - avenc dels Sacrificis - cova de la Muela - Fanzara.

Observacions: cal dur esmorzar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar l'horari el dia d'abans.

Inscripcions: del 2 al 5 de desembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 40 €, inclou autobús, guia i dinar de menú en el bar-restaurant d'Abajo de Fanzara.



IMPORTANT:

- Qualsevol canvi en les excursions es comunicarà mitjançant el recordatori que enviem a totes les persones sòcies mitjançant el correu electrònic i el WhatsApp.
- Les persones que no tinguen la llicència federativa heu de comunicar-ho i se vos tramitarà una assegurança en accidents de muntanya amb un preu de 3 € per persona i dia que heu d'afegir a la quota de cada excursió.
- Abans d'inscriure's, cal assabentar-se de les característiques de cada eixida per comprovar si es correspon amb les possibilitats de cadascú. Per a facilitar la presa de decisions hem elaborat una classificació que s'aplica a totes les eixides programades. En qualsevol cas, cada persona assumirà el risc que comporta participar en l'excursió elegida.

Devolució de l'import de les excursions

- Autobús d'un dia: avisant amb més d'una setmana d'antelació es tornarà el 100%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 60%.
- Autobús + allotjament: avisant amb més d'una setmana d'antelació es tornarà un 60%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 40%.
- En el viatge d'estiu s'especificarà cada vegada.
- El no presentar-se a l'autobús comportarà automàticament la pèrdua de tot abonament.
- Aquesta norma regirà sempre que no s'especifiquen altres condicions en el detall de cada excursió.

Comptes on ingressar la quota de les excursions,
a nom de la Societat d'Amics de la Serra Espadà:

CaixaBank. IBAN: ES54 2100 6858 9613 0001 4698

Caixa Rural La Vall. IBAN: ES36 3111 5004 6611 5252 2023

*Cal indicar en l'apartat "concepte" el nom de l'excursió corresponent a l'ingrés,
així com el nom i cognom del(s) soci(s) participant(s).*

ANECDOTARI XIX:

Les defallides, viatge d'estiu 2014

Va ser en agost quan anàrem a Eslovènia, Itàlia i França, al retorn vam fer una parada al sud-est de França, a la Provença per a realitzar una excursió pel famós Gran Canó de Verdon (Grand Canyon du Verdon).

Ja l'arribada a l'alberg Gorges du Verdon, situat al poble de La Palud-sur-Verdon, ens va causar problemes perquè no podíem passar per la localitat de Castellane, a causa d'un pont massa baix per a l'autobús que portàvem, un dels més grans en què hem viatjat. Això ens va obligar a donar una gran volta per carreteres molt estretes, tan que va obligar els guies en un parell d'ocasions a parar als conductors dels cotxes que transitaven en direcció contrària a la nostra i preguntar-los si la carretera era prou ampla per a passar el nostre autobús. El



problema és que en alguna ocasió movien el cap dubitativament. El cas és que vam tirar avant amb el cor una miqueta encongit, però per fi vam poder arribar a l'alberg sense novetats. Aquest alberg estava fora del poble i sopàvem a l'hotel-restaurant on s'allotjava el xofer, quasi mitja hora caminant. Vam baixar bé el sopar!

L'endemà, 28 d'agost en el desdèjuni l'ama de l'alberg ens va recomanar que portàrem dos litres d'aigua perquè el dia seria calorós. L'autobús ens va acostar a la localitat de Rougon. Allí mamprenem una excursió pel Grand Canyon du Verdon, concretament el tram anomenat le sentier Martel. Inicialment, vam anar a veure el mirador del Point sublime on el guia, José Antonio es va equivocar de senda i encara que descendírem al fons del canó, com no era el sender que nosaltres volíem seguir, va caldre tornar a pujar al mirador i agafar el camí que tocava. De nou en el fons del canó (300 m de desnivell) vam anar fent un recorregut molt variat que incloïa pujades, baixades, túnels i escales metàl·liques. Quasi sempre a l'ombra. Vam parar a dinar a una platja fluvial, on alguns atrevits es van banyar malgrat que l'aigua estava gelada. Ja la temperatura començava a ser alta i Dani ens va oferir pastilles potabilitzadores a fi d'agafar aigua del riu els qui ja no en teníem. Reprenem el camí, ara tot de pujada i per salvar els desnivells hi havia escales metàl·liques amb graons bastant alts. La inversió tèrmica, la calor acumulada, l'esgotament del final del trajecte, tot junt va ser molt dur i no van tardar els defalliments encadenats. Pilar ho va passar molt malament, sort que uns alemanys que van passar li van donar aigua. Esperança va ser la següent, després Vicen de Xàbia i Imma, Isabel... un poc més i la SASE es queda en la meitat dels socis. Ricardo va intervindre com a infermer, però li faltaven mans per atendre a tantes pacients a l'hora. Ens feia gitar a terra i apujar les cames per a recuperar-nos. La ruta finalitzava al bar xalet La Maline, on feren cap a les tres de la vesprada quan el sol pegava de



valent. Els primers van tardar uns 40 minuts a completar-la mentre que els últims van fer cap amb més d'una hora de diferència.

Descans a l'ombra i una cervesa ben fresca en La Maline era el que necessitàvem per a recuperar-nos, valia sis euros i a sobre no volien que usàrem els banys. Aquestos francesos...!

Després, la intenció era des d'allí arribar caminant fins a l'alberg, perquè el conductor de l'autobús ens havia dit que no podia anar a buscar-nos per l'estretor de la carretera, però sortadament aparegué un autobús de línia que anava al poble de La Palud-sur-Verdon, així que

no vàrem dubtar a agafar-ho i finalitzar així l'etapa d'uns 14 km, però una jornada xafogosa.

En l'alberg ens vàrem dutxar i per si havíem caminat poc, vam haver de tornar a sopar on el dia anterior.

Finalment, al voltant de les nou de la nit vam pujar a l'autobús per a tornar a Castelló i Nules, tota la nit de viatge.

José Antonio Campo

MANUAL DE BONES PRÀCTIQUES MEDIOAMBIENTALS

El senderisme és una activitat esportiva no competitiva que gaudeix d'una gran popularitat i que atrau cada vegada a un major nombre de persones. El senderisme consisteix a caminar per un entorn natural, normalment en zones rurals i sovint en zones de muntanya, seguint una determinada sendera. Habitualment sol practicar-se al llarg de camins estrets abalisats que poden estar homologats per determinats organismes competents, encara que també pot realitzar-se per sendes i camins rurals tradicionals, sense homologar.

Els senderistes busquem acostar-nos al medi natural i al coneixement de la zona a través d'elements etnogràfics i culturals, però sobretot busquem tindre eixe contacte amb la naturalesa, la seua flora i fauna, cada vegada més necessari en la societat actual per al nostre cos i ment. El senderisme suposa per a molts de nosaltres una unió entre activitat esportiva, cultura i medi ambient. Per això, per a molts aficionats al senderisme, aquesta activitat és quasi una forma de vida. I la gran majoria volem que aquest entorn conserve la seua bellesa natural per a poder continuar gaudint d'ell durant la resta de la nostra vida.

Les muntanyes, lloc habitual on practiquem el senderisme, pertanyen a un entorn natural, fràgil, la protecció del qual és també responsabilitat de tots els que ens movem per elles durant les diferents activitats. El senderisme no és una excepció, i més si tenim en compte el creixent nombre d'aficionats a aquesta activitat esportiva.

1. UTILITZEM SENDERS I CAMINS EXISTENTS

Caminar per fora de les sendes afavoreix l'erosió del sòl i destrueix l'hàbitat de gran valor ecològic. A més, afavoreix la creació de nous senders, ja que molts senderistes seguim circuits (tracks) compartits per altres usuaris, augmentant la nostra petjada ecològica.

- Prioritzem l'ús de les sendes marcades i homologades.
- Observem i respectem totes les regulacions i indicacions dels senders i camins.
- Respectem els tancaments de camins i evitem envair terres privades, siguen tancaments permanents o temporals.
- Intentem no envoltar obstacles com a tolls o troncs caiguts perquè això genera noves senderes o variants.

2. RESPECTEM ALS ALTRES USUARIS DE LA MUNTANYA

Hem de recordar que els senderistes no som els únics usuaris de la muntanya. Per això, és important que mostrem respecte a la resta dels usuaris, igual que ens agrada que ens respecten a nosaltres.

- Siguem cortesos amb la resta dels usuaris, senderistes, corredors i ciclistes de muntanya.
- Respectem a agricultors i ramaders, així com als propietaris que gestionen els recursos de la muntanya.
- Avisem a la resta d'usuaris de la nostra arribada



i alentim el nostre ritme en acostar-nos a ells en cas necessari.

- Cedim el pas als altres usuaris i detinguem-nos si és necessari deixant una distància de seguretat si la sendera és estreta.
- En cas de voler avançar a altres persones, si no hi ha espai per a fer-ho, siguem pacients fins que siga possible.
- Siguem amigables: saludem a la resta d'usuaris, donem les gràcies quan ens donen pas, etc.

3. RESPECTEM A LA FAUNA I FLORA

Els vertaders habitants de la muntanya són els animals i plantes que viuen en ella. Els senderistes som uns simples convidats. Per això, ells mereixen el nostre màxim respecte:

- No trenquem la tranquil·litat dels espais naturals fent sorolls innecessaris. Respectem el silenci, valor inherent en el medi natural.
- No danyem la flora, adaptant la nostra traçada per a evitar danys en plantes i arbres.
- No molestem o assetgem a la fauna silvestre. En cas d'albirament d'animals, parem-nos o reduïm el nostre ritme per a evitar espantar-los.
- No molestem als animals de granja. En cas de ramats d'animals, hem d'envoltar-los o donar la volta per a evitar molestar-los.

- No intervinguem de cap mode en l'hàbitat natural, evitant apilar o moure pedres o altres elements que puguin ser la llar i refugi d'insectes, rèptils i altra fauna.

4. CAMINEM EN GRUPS REDUÏTS

Al marge de les limitacions de la grandària dels grups que puguin existir en un determinat territori o zona, no és recomanable caminar en grups nombrosos. Els grups grans poden resultar molestos per a la resta dels usuaris de la muntanya, i tenen un major impacte ambiental.

- Practiquem senderisme en grups xicotets.
- En cas de grups nombrosos, ens repartim en grups més xicotets i deixem espai entre grup i grup.
- Seguim les normes de limitacions de grups en les diferents regulacions dels paratges pels quals caminarem.
- Si trobem un sender molt ocupat, si és possible, hem d'intentar moure'ns per un altre sender marcat, per a reduir la densitat de persones en la zona.

5. NO DEIXEM FEM

Nosaltres som els responsables dels nostres propis residus. Per això, tots els residus que generem han de tornar amb nosaltres, i mai acabar a la muntanya.

- No tirem cap residu en la muntanya: embolcalls de gels, barretes, aliments envasats, etc.
- No tirem tampoc cap residu orgànic en la muntanya: pells de fruites, fruita seca, resta d'aliments, etc. Encara que els residus orgànics són biodegradables, alguns d'aquests tenen temps de biodegradabilitat molt amplis, superiors a



un any. I, a més, si bé són “BIODEGRADABLES” resulten “VISIODESAGRADABLES”.

- Si al nostre pas veiem alguna resta de fem que puguem transportar, hem de recollir-la i tirar-la en el contenidor més pròxim.
- Utilitzem tècniques de mínim impacte per a disposar dels residus humans.

6. SIGUEM ECOLÒGICS TAMBÉ FORA DE LA MUNTANYA

Un estil de vida ecològic fora de la muntanya també beneficia a l'entorn natural. Per això, hem d'adoptar una actitud responsable des del punt de vista mediambiental, fins i tot fora de la muntanya.

- Siguem conscients de l'impacte ambiental que implica el recorregut que realitzem fins a la muntanya (habitualment en vehicle privat). Si hem de fer un llarg viatge a una zona per a caminar per un sender, aprofitem el viatge per a conèixer altres senders de la zona o per a conèixer la seua cultura i gent.
- Utilitzem mitjans de transport sostenibles, transport públic, mitjans compartits i realitzem compensació de carboni en tots els viatges.
- Comprovem la petjada ecològica del nostre equip i apostem per productes que es puguin reutilitzar o reciclar en altres nous. Intentem



reparar l'equipament abans de tirar-lo i reemplaçar-lo per elements nous.

- Adoptem un estil de vida que afavorisca al medi ambient (el tipus de menjar, el seu origen, energia que es consumeix, forma de transport, etc.).

7. DEIXEM LA MUNTANYA COM L'HEM TROBADA

Quan ens n'anem de la muntanya, aquesta ha de quedar com l'hem trobada en arribar. I si és possible, fins i tot millor. La muntanya ens permet gaudir quan caminem per ella. Per això, hem de retornar a la muntanya, com a mínim, el que ella ens ha donat.

- Deixem tots els objectes naturals com els hem trobats, incloent-hi flors, plantes, minerals, etc.
- No eliminem o modifiquem marcadors del sender. Podem posar en greu perill a la resta d'usuaris de la muntanya.
- Respectem les senyalitzacions i indicacions de les autoritats.



- Informem si observem qualsevol agressió o alteració del medi natural.
- Col·laborem en activitats de voluntariat organitzat pels clubs i federacions, realitzant el manteniment de senders, neteja de muntanyes, etc. Mantindre la muntanya neta és com mantindre neta la nostra casa.

8. CONCEPTES A L'HORA DE MARCAR UN SENDER

Per a la senyalització d'una nova sendera homologada GR, PR o SL es necessita la corresponent autorització del Comitè de Senders de la FEME-CV. El seu manteniment correspon al promotor d'aquest pel que no has de repintar les marques sense el seu consentiment.

A l'hora de marcar hem de tindre en compte:

- El marcat i la senyalització han de respondre als criteris de discreció, eficàcia i neteja, però ser suficient per a guiar a una persona sense experiència.
- Abans d'abalisar dins d'un espai protegit és obligatori posar-se en contacte amb els gestors del lloc.
- S'ha de prioritzar la senyalització horitzontal, utilitzant pintura, pel seu menor impacte mediambiental i el seu menor cost d'implantació i de manteniment.
- Abans de remarcar s'han d'esborrar les marques antigues o procedir a la modificació d'aquelles que no complisquen amb les mesures establides en el Manual de Senders.
- Es pintarà sobre suports naturals com a arbres o roques que no estiguen soltes o en obres humanes. - Mai es marcarà sobre elements del patrimoni natural o històric.

Vocalia de Medi Ambient, Senders i Refugis
*Federació d'Esports de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana*

REFLEXIONS AL VOLTANT DE LA SEQUERA QUE VENIM PATINT



Durant les meues darreres eixides per la serra d'Espadà he assistit estupefacte als canvis que, per culpa de la persistent eixutor, s'hi estan produint. N'és un exemple prou esclaridor el sòl dels senders, camins i dreceres que trepitgem: en fer un pas endavant s'hi aixeca una lleugera polseguera que posa de manifest la total absència d'humitat. Per altra banda, llevat d'alguns casos excepcionals, nombrosos ullals i brolladors s'han anat exhaurint gradualment fins a no deixar cap gota. Així mateix, plantes que resulten resistents a la sequera com ara les argilagues, els panicals o les estepes s'han eixarreït d'una manera preocupant. Tot això, que pot arribar a ser normal durant les setmanes més tòrrides i bascoses de la canícula, no resulta gens habitual a la primavera, que és l'època de la humitat i les benvingudes pluges. La florida primaveral d'enguany no ha estat gens vistosa; de fet, sembla que s'ha limitat a alguns rodals de timons, romers, tomansins, etc., en llocs quasi sempre ombrívols. Fins i tot els saborosos espàrrecs, que sovint apareixen

per tot arreu, també han vist reduïda la seua presència vernal. Tot plegat, la primavera s'ha vist privada de la seua característica saó, i els escassos plugims que hi han caigut han tingut una minsa repercussió. Però això no és tot, perquè si les anhelades precipitacions no arriben a temps, la treta del suro, un dels recursos naturals més importants de la serra d'Espadà, no serà possible aquest any. A més a més, a causa de l'estrès hídric que estan patint, moltes sureres groguegen i acaben marcint-se fins a morir. Inclús el pi, que s'adapta bé als llargs períodes de sequera estival, pateix l'atac de les plagues d'insectes, cada volta més freqüents a la serra d'Espadà, a causa de l'increment de les temperatures.

Una sequera com la que estem sofrint a hores d'ara pot acabar, esperem que no siga així, amb l'arribada d'episodis de gota freda a principis de la tardor, els quals, si abans s'han produït focs violents, poden endur-se la capa més fèrtil del sòl, deixant-lo erm i sense possibilitats de recuperació a curt termini. Desitgem, però, que la pluja siga bona i constant, i que arribe com més aviat millor. Mentrestant cal anar amb molt de compte i extremar les precaucions al bosc per tal d'evitar que es produïsquen incendis forestals.

Pablo Rubio Gijón
Professor universitari a USIU (Kènia)

CUINAR EN VERD

PAELLA VEGANA

Ingredients per a 4 persones (sense repetir):

Un grapat d'algues espagueti de mar	1 got d'arròs semiintegral
250 g de bajoques amples, millor si són les verdes i roges	Brull, el doble que la mida d'arròs
2 alls tendres	Garrofó
1 pebrera roja	Oli d'oliva
1 carlota	Sal
1/4 de xampinyó Porto Bello	Cúrcuma
2 carxofes	Pebre roig
2 cullerades de tomata fregida	Per al brull: pell de ceba roja i d'all, un tros d'api i de porro

■ *Elaboració:*

1. Bullir el garrofó (si és sec) 20 minuts i aprofitar l'aigua, que l'emprarem i li afegim una culleradeta de cúrcuma i pebre roig.
2. A part bullim la pell de ceba roja, l'api i el porro amb poca aigua uns 10 minuts.
3. Deixar les carxofes tallades amb aigua i llima o vinagre i tallem totes les verdures.
4. Rentem bé les algues.
5. Ficar l'oli d'oliva sense passar-se a la paella (cobrir la base).
6. Quan estiga calent, fiquem un poc de sal.
7. Tirar la carlota, deixar-ho uns minuts i remenar.
8. Després la carxofa, les algues, la bajoca, la pebrera dues cullerades de tomata fregida, i els alls tendres.
9. Rossejar l'arròs.
10. Fregir el xampinyó en una paella a part.
12. Després de rossejar l'arròs tirar el brull calent que hem fet més l'aigua del garrofó (en total el doble de la mida que hem ficat d'arròs).
13. Quinze minuts de cocció (o el que indique el paquet) i mirar si està cuit.
14. Quan ja quasi estiga l'arròs, tirar els garrofons i els xampinyons.
15. Per últim tapar i ficar una tija de romer.



Imma Vicent

LA LLIBRETECA I CINEMATECA DE LA SASE



Feia temps que volia recomanar-vos a Robin Wall Kimmerer, escriptora, botànica i docent distingida en el SUNY College of Environmental Science and Forestry en Nueva York. Kimmerer és directora i fundadora, també, del Centre per als pobles nadius i el medi ambient, el qual crea programes que combinen el coneixement indígena i el científic, centrant la seua investigació en la restauració de plantes d'importància cultural per a les persones natives.

De la Robin Wall Kimmerer destaque, especialment, la seua escriptura profunda que mostra una sensibilitat extrema en relació amb la vinculació de l'ésser humà amb el medi natural, des de l'agraïment i des de la constatació de la nostra ecodependència i interdependència per a la subsistència pròpia, i la del planeta. Aquesta autora compta amb dos llibres publicats per l'editorial Capitán Swing:



«Una trenza de hierba sagrada. Saber indígena, conocimiento científico y la enseñanza de las plantas».

En aquest meravellós llibre, Kimmerer realitza un assaig personal on entrelaça, com si foren els fils d'una trena, les seues experiències personals i les seues reflexions amb tota la saviesa botànica que té sobre les plantes. El més extraordinari d'aquesta obra és que l'autora és capaç d'escriure sobre diversos moments de la seua vida vinculant-los a les plantes, i fent un exercici tendre de pedagogia popular en la qual fonamenta de forma comparativa la relació que establim amb el medi natural des d'una mirada científica i des d'una vivència indígena, com és la de Kimmerer, l'autora és d'ascendència europea i anishinaabe, i també és membre de la Citizien Potowatomi Nation. Eixa comparativa és sorprenent perquè evidència la forma diferent que tenim d'estar en el món natural des d'una mirada i des de l'altra

(afecta el nostre llenguatge, al nostre estil de vida, etc.)

La idea central d'aquest llibre, tal com destaca l'editorial, és la de despertar una consciència ecològica sostinguda en la idea que només quan som capaces d'escoltar i comprendre els llenguatges d'altres éssers, serem capaces de comprendre la generositat de la terra i aprendre a donar els nostres dons a canvi. Una trenza de hierba sagrada està començant a considerar-se un clàssic de l'escriptura sobre la natura.



«Reserva de musgo. Una historia natural y cultural de los musgos»

En aquesta ocasió, Robin Wall Kimmerer ha elaborat un minuciós assaig on torna a entrellaçar la relació entre els humans i el medi natural combinant les diferents mirades de l'autora, com a científica botànica i com a indígena, però aquesta vegada ens parla capítol rere capítol de la molsa per a explicar a les lectures i lectors com viu la molsa i com la seua vida es barreja amb els altres éssers vius que habiten el bosc. Les relacions culturals de la molsa conviden a una metàfora de les formes de viure en el món i es torna a convertir en una aposta per la reflexió i la construcció d'altres formes de relació de la natura i

els éssers humans. Convertint un fet tan senzill com és la vida de la molsa en tot un món per a explorar, intens i en constant transformació.



Vertical. Història il·lustrada de l'escalada. Ximo Abadía

Aquest és un llibre il·lustrat i escrit per Ximo Abadía, autor alacantí, i per l'editorial de casa nostra, Litera. És un regal curiós per aquelles persones que els agrada l'escalada i a tall d'homenatge a aquest sacrificat esport, es pot valorar com una espècie d'enciclopèdia il·lustrada plena d'informació sobre la història d'aquest esport i de curiositats diverses com: Qui van ser les primeres persones a assolir els cims de les muntanyes més altes del planeta? Quins materials utilitzaven? Com han evolucionat aquests materials?, etc. L'originalitat d'aquest llibre, com passa amb molts altres de l'editorial Litera, és que s'adapten a edats diferents i són obres a compartir entre els diferents membres de la família, a unes persones els cridarà l'atenció la il·lustració, a d'altres els continguts, a d'altres poder contar-lo i narrar-lo als/les menuts/des de la casa, etc. Un llibre sobre la natura, l'esport i la història que no deixa de ser un joc per a persones curioses.

La Cosecha, equip multidisciplinar de professionals de l'àmbit de la comunicació, ubicat a València, ha estrenat recentment el documental «Llavors», sobre els processos urbanístics dissenyats durant els anys 90 que han provocat l'expansió de la ciutat de València sobre l'horta. Propiciant, així, estils de vida desarrelats del seu propi territori, tal com va ocórrer amb el cas de La Punta. «Llavors» parla d'aquest cas, i de dues de les dones, xiquetes en aquell moment, que ho van viure en primera persona. Converse amb Alba Pascual, realitzadora d'aquesta obra documental.

• **Alba, conta'm d'on surt la idea de fer aquest documental?**

Toni Silva tenia una idea que volia dur a terme juntament amb l'organització «Perifèries del Món».

Toni sempre ha estat vinculat a aquestes dues lluites, ja que va acompanyar els seus processos des del principi. «Perifèries» és una organització amb la qual Toni fa anys que col·labora en diversos projectes i des de La Cosecha també, a més de conèixer a Toni des de fa anys, per això van pensar en nosaltres per a convertir-la en un documental. En un principi la idea era un poc diferent i en les primeres reunions li vam donar voltes fins a aterrar la idea final que es va convertir en el que és ara «Llavors».

• **Com ha estat el procés de realització?**

Ha estat un procés d'any i mig de moltes gravacions, d'acompanyar a les protagonistes i reviure amb elles aquests processos tan durs en les seues vides, però al mateix temps també de conèixer més en profunditat qui són elles hui dia. A Mireia ja la coneixíem de fa anys però a Marina hem tingut el plaer de conèixer-la a través d'aquest documental. Poder compartir amb



elles i que confiaren en nosaltres per a contar les seues històries és un regal i una inspiració.

• **Han col·laborat altres entitats en la producció de «Llavors»?**

Sí, aquest documental l'hem realitzat des de La Cosecha Comunicació juntament amb «Perifèries del món». Una organització de Solidaritat Internacionalista.

• **Durant el procés de realització heu trobat alguna dificultat?**

Més que res qüestions de producció que solen sorgir en rodatges, com el tema dels temps i poder coordinar algunes gravacions puntuals, però res que no es poguera resoldre. Jo diria que potser el més complex és respectar els temps de les protagonistes i les seues necessitats. Quan fas un documental t'involucren en les històries, les fas en part teues, part de la teua vida. I entens quan algú necessita espai i silenci perquè ja no poden més. I això hauria de ser un aprenentatge per a totes.

• **Parla'm dels testimonis, qui són i per què vas pensar que aquests serien els més idonis per a contar la història que volíeu retratar?**

Mireia i Marina són exemples de lluita, de re-

sistència i de resiliència. Són dues dones que van viure aquests processos terriblement violents en les seues vides quan eren xiquetes i joves i això és una cosa que marca la teua vida. Però elles van convertir eixe dolor en lluita, en un motiu per a no rendir-se i seguir i portar els seus camins de vida cap a una cura, una estima i una defensa pel territori que hauria de prendre's com a exemple per a tothom.

• Quina és la idea principal que sosté aquest documental?

Es tracta de no oblidar el que va passar a València en la dècada dels '90 on centenars d'hectàrees d'horta productiva van sucumbir sota l'asfalt, sota amenaces i sota edificis enormes. Moltes famílies que habitaven històriques alqueries, es van veure forçades a abandonar els seus habitatges i una forma de vida arrelada a les terres que parla de la nostra identitat com a poble. El documental gràfic també ha de respondre com eixe moment va influir en les vides d'aquestes persones i qui són 20 anys després.

Elles ens mostren històries de desarrelament, però també de lluita, superació i resiliència.

• Què voleu transmetre amb la idea de «Llavors», en plural?

Crec que principalment és no oblidar, perquè desgraciadament sembla que no aprenem i que aquest tema està més que mai d'actualitat amb les noves amenaces del Port i del creixement de la ciutat.

• Les persones interessades a veure'l com ho podrien fer?


El dia 30 de maig es projecta de nou en l'obertura del Festival Humans Fest de València en el Botànic, a través de la pàgina del Festival podran trobar tota la informació. A més la idea és continuar movent i mostrant el documental per tot el territori valencià i l'Estat espanyol, a més de per diferents festivals.

• I a partir d'ara, quins plans teniu amb el documental?

Com deia la idea és continuar movent el documental allí on es pugui i acompanyar-lo de col·loquis i xarrades amb els seus protagonistes. De fet estem obertes a invitacions que ens facen des de qualsevol lloc per a projectar-lo. També en algun moment, volem pujar-lo a les xarxes perquè siga accessible per a tothom.

Gràcies Alba per aquest treball sempre necessari, per mantindre la memòria i establir ponts entre aquesta i el moment actual que estem vivint. El passat, la memòria i el «Ara». Ha estat un plaer!

Mireia G. Gil



(I), p. 241-242

Serra d'Espadà (2)

*Veig la serra de l'oli,
de l'oliva trencada,
de l'apretada oliva del cuquello,
les herbes aromàtiques,
les velles oliveres,
condició de plata d'unes fulles,
escolte la remor
benigna d'uns bocois,
la verda lentitud litúrgica de l'oli,
una benignitat,
una sabor també,
el capitell final de l'amanida,
o l'agrupació
darrera de l'arròs.
Oh serra d'Espadà, oh pàtria de l'oli,
com faré el teu elogi,
com enumeraré
el festiu litoral d'il·lustres principats,
les teues criatures
que recorren el món i es multipliquen,*

*el teu ferruginós
metall, corona i ceptre,
la teua antiga i digna monarquia?
Pobles socarrats, pobles.
Un ditet d'oli per al forrellat.
Dins la tassetta d'oli,
navega, perdurable, la memòria
remota dels difunts.
Canta l'oli, rebota
pels graons de la història.
Veig la breu esveltesa grega de l'olivera.
L'oli coneix el món casa per casa,
família a família,
propicia a la taula el principi del goig.
Lentament assegura
secretetes lleugereses.
Oh serra d'Espadà, cançó de l'oli,
imperi de Tirant i Carmesina,
vaixells plens de bocois, lluminosos de cànTERS,
pa amb oli i sal, festivitat dels pobres!*



Societat d'Òmics
de la Serra Espadà



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ