

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



Societat d'Amics
de la Serra Espadà

SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

BUTLLETÍ NÚM. 70 | GENER - AGOST 2025

Estimats socis i sòcies:

Des de la SASE volem aprofitar aquesta secció per a desitjar-vos unes bones festes i un pròsper any 2025 ple de salut i serra.

Un record especial per a totes les famílies afectades per la darrera DANA que va colpejar principalment les comarques de l'Horta Sud i la Ribera, i va causar innumbrables pèrdues personals i materials, a més a més d'una empremta que de segur romandrà en el subconscient de tots i totes les valencianes durant molt de temps.

També volem donar les gràcies a les persones voluntàries que des del primer minut van estar assistint al veïnat d'aquestes poblacions, en un acte d'extrema solidaritat i suport mutu, fent valdre eixa popular expressió de «sols el poble salva al poble».

La SASE no té els coneixements ni la capacitat per a proposar mesures a implementar a fi d'evitar que aquestes desgràcies no tornen a succeir. Confiem que les i els tècnics de les administracions hagen tret les seues pròpies conclusions per a garantir que no torne a ocórrer.

El que sí que volem demanar a qui corresponga és que no s'analitzen aquests esdeveniments com a fets aïllats i inconnexes. Pensem que el planeta Terra, mitjançant efectes del canvi climàtic com epidèmies, inundacions o sequeres, ens està enviant un missatge que hauríem de ser capaços de desxifrar si volem garantir la supervivència de la nostra espècie. En conseqüència, hauríem d'actuar no tant prevenint o pal·liant els seus efectes com incidint en les seues causes més profundes, és a dir, anant a l'arrel dels problemes en lloc de posar pedaços.



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: Castell de Spis (Eslovàquia)

Contraportada: Castell de Spis (Eslovàquia)

Coordinació: Víctor Bayona

Imprimeix: Imprenta Tenas · Segorbe



Societat d'Amics
de la Serra Espadà

ALTA SOCI • FULL D'INSCRIPCIÓ

COGNOM 1 COGNOM 2

NOM DATA NAIXEMENT

N.I.F. TELÈFON

ADREÇA CODI POBLACIÓ

E-MAIL QUOTA ANUAL*

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA:

N.º DE COMPTE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN-4

ENT-4

OFF-4

CC-2

COMPTE-10

Signatura del titular:

....., de de 202

*Tipus de quota anual: Familiar (48,08 €, vàlid per a tots els membres d'un mateix domicili), Individual (30,05 €), Estudiant (15,03 €, menors de 25 anys).

Ompliu aquest full i envieu-lo per correu electrònic a: tecnicase@serra-espada.org, per Whatsapp o Telegram al telèfon mòbil: 634 54 09 56, o per correu postal a l'apartat de correus 187 - 12520 de Nules (Castelló).

Cal fer-se soci per participar en les eixides organitzades per la nostra entitat.

POLÍTICA DE PRIVACITAT

En la Societat d'Amics de la Serra Espadà treballem per garantir la privacitat en el tractament de les vostres dades personals, per això hem actualitzat la nostra política de privacitat per informar clarament de com recopilem, utilitzem i custodiem les dades de les persones que contacten amb la nostra entitat.

L'interessat que ens facilite dades de caràcter personal a través de qualsevol via, queda informat que el tractament d'aquestes és realitzat per: SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA, amb CIF G-12325395 i domicili social en C/ Puríssima 18, 12520 NULES. Telèfon: 634540956. Correu electrònic: tecnicase@serra-espada.org

ASSEGURANÇA DE RESPONSABILITAT CIVIL

La Societat d'Amics de la Serra Espadà compta amb una assegurança que cobreix la responsabilitat civil de les activitats que organitza. D'aquesta manera, queden cobertes les responsabilitats que se li puguin exigir a l'entitat per les actuacions dels socis, dels guies i monitors, o dels participants.

ÍNDEX

Estimats socis i sòcies.....	2
Full d'inscripció.....	3
Índex.....	4
Notícies SASE.....	5
La nostra flora: el galzeran (<i>Ruscus aculeatus</i>).....	8
Programació gener - agost 2025.....	11
Anecdolari XX: carros de foc, juliol 2024.....	22
Com cagar a la muntanya.....	24
El capitalisme i el negacionisme climàtic maten.....	26
Cuinar en verd: lasanya vegetal.....	29
Novetats bibliogràfiques: flora i vegetació de la Serra d'Espadà.....	30



NOTÍCIES SASE

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA



El 14 de juny va tindre lloc en l'edifici NATIU de Nules, l'assemblea general ordinària de la SASE corresponent a 2024. En ella es van aprovar les memòries d'activitats i l'econòmica de 2023 i es va presentar la candidatura per a les eleccions del consell de síndics formada per Víctor Bayona Viana (president), Castora Canós Torres (secretària), Manuel Pérez Lavall (tresorer) i Rosa Maria Dolz Guinot (vocal), que va ser ratificada per unanimitat.

En acabar, com és costum, els socis i les sòcies assistents van gaudir d'un sopar a la fresca a la seu de la SASE. Vos recordem que tant la memòria d'activitats com l'econòmica corresponents a l'exercici de 2023 estan disponibles al local de la nostra entitat per si voleu consultar-les.

REUNIÓ DE LA SECCIÓ SENDERISTA

El 17 de juliol es va celebrar la segona reunió anual de la secció senderista de la SASE, entre altres temes es va concretar la programació per al primer semestre de 2025, que teniu a la part central d'aquest butlletí.

Entre els acords als quals es va arribar destaquem la designació del soci Fernando Lluna com a enllaç permanent entre la SASE i la FEMECV/ FEDME amb l'objectiu de millorar la participació de la nostra entitat en ambdues federacions a les quals pertany.

VOLUNTARIAT PER A LA PREVENCIÓ D'INCENDIS FORESTALS

Com tots els estius, des de fa ja més de trenta anys, la SASE enguany ha organitzat el voluntariat ambiental per a la prevenció d'incendis al Parc Natural de la Serra d'Espadà, en concret del 5 de juliol a l'1 d'agost. En aquesta edició han participat fins a 17 persones, entre els quals es troben 5 socis i sòcies de la SASE.

La base d'operacions dels voluntaris i voluntàries ha tornat a ser el municipi d'Eslida, on es troba la casa rural Estel que ens allotja i la tasca La Terreta que ens dona el servei de manteniment. També en aquest municipi hi és el centre de visitants del Parc Natural de la Serra d'Espadà, on impartim les formacions a les persones voluntàries durant la primera jornada de cada setmana de voluntariat.

Enguany el voluntariat afortunadament s'ha desenvolupat amb total normalitat i no hi ha hagut cap incident digne d'esmentar.



TROBADA DELS POBLES DEL PARC NATURAL



El dissabte 28 de setembre es va celebrar la XXI Trobada dels Pobles del Parc Natural de la Serra d'Espadà al municipi de Xóvar.

La SASE va instal·lar la ja tradicional paradeta amb una mostra dels butlletins i publicacions pròpies, samarretes, informació al voltant del voluntariat ambiental en prevenció d'incendis, etc.

La jornada va estar molt animada i l'assistència de persones a l'esdeveniment fou prou nombrosa.

FIRA UJI-VOLUNTÀRIA



El dijous 24 d'octubre es va celebrar la XIII Fira UJI-Voluntària en l'Àgora de la Universitat Jaume I, a

la que la SASE va ser convidada, atés el conveni que tenim signat amb aquesta universitat per al voluntariat ambiental en prevenció d'incendis que organitzem en estiu al Parc Natural de la Serra d'Espadà.

La quantitat d'entitats va ser nombrosa, encara que com ja és habitual, l'única associació que va proposar activitats de voluntariat ambiental va ser la nostra. La jornada va servir per a reforçar els lligams amb la universitat i per informar al voltant de les activitats que organitza la SASE als universitaris i les universitàries que es van apropar a la nostra paradeta.

QUADRILLA DE LA SASE

A finals de setembre, la quadrilla de voluntaris de la SASE va reprendre les seues eixides per al manteniment i senyalització dels senders PR-CV 139 i 140, ambdós promoguts en el seu moment per la SASE.

Els socis i les sòcies que van participar en aquestes eixides, es van encarregar d'executar 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. La SASE es va fer càrrec com sempre del transport i el dinar dels voluntaris.

Per organitzar aquestes eixides, enguany es va comptar amb el suport econòmic de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMECV), mitjançant la seua convocatòria d'ajudes «Resenyalitza» 2024.



BANY DE BOSC

A l'octubre i novembre, la SASE amb la col·laboració de l'estudi de ioga SUNYA de Nules, va organitzar dues jornades de bany de bosc entre sureres al terme municipal d'Eslda.

Les jornades varen consistir en una caminada conscient entre la font Matilde i la font de Castro, i una sessió d'estiraments, meditació activa i relaxació profunda en plena natura.

Per organitzar aquestes jornades es va comptar amb el suport econòmic de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMEVCV), mitjançant la seua convocatòria d'ajudes mediambientals 2024.



TALLER DE CAIXES NIU

A l'octubre i novembre, la SASE amb la col·laboració de l'Associació per a la Promoció de l'Artesania de Suro de la Serra d'Espadà «Cor de Suro», va organitzar dos tallers de confecció de caixes niu amb suro natural.

Aquesta jornada, que va tindre lloc en la seu de «Cor de Suro» a Eslda, va comptar amb el suport econòmic de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMEVCV), mitjançant la seua convocatòria d'ajudes culturals 2024.



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 galzeran (*Ruscus aculeatus*)

Dit també cirerer de Betlem, rusc o tronador, el galzeran és un vistós arbust perennifoli de la família de les asparagàcies que rarament ateny el metre i mig d'altària. A causa de la seua coloració verda fosca i el roig intens de les seues baies, des de lluny pot semblar el grèvol (*Ilex aquifolium*); no debades, el galzeran rep el nom d'*acebo menor* en castellà, i cal dir que des d'antic també s'ha emprat com a bonic ornament nadalenc.

Morfologia i trets distintius

Aquesta planta està formada per una sèrie de tiges erectes que naixen d'un mateix rizoma subterrani molt semblant al gingebre (*Zingiber officinale*). Les fulles, glabrescents i amb forma lanceolada, en realitat són incipients tiges aplanades i punxegudes anomenades fil·locladis. Sobre aquests branquillons plans amb aspecte de fulla apareixen les flors, que són poc vistoses, tenen una coloració verda fosca o lila i no solen fer més de 10 mil·límetres de llargària. Com que es tracta d'una planta dioica, cada exemplar posseeix un tipus de flor i no pas els dos sexes alhora. La florida esdevé des de començaments de febrer fins a les darreries d'abril. La pol·linització és entomògama, la qual cosa vol dir que la fan els insectes.

Pel que fa al fruit, que neix de les plantes femenines durant tota la tardor i començament de l'hivern, es tracta d'una petita baia vermella d'un centímetre de diàmetre, dins de la qual generalment hi ha una sola llavor de color cendra. La dispersió de les semences la fan els ocells, els quals, en menjar-se els fruits, les disseminen en les seues deposicions. Aquest tipus de disseminació duta a terme pels animals es diu zoocòria.



Hàbitat i distribució

El galzeran és oriünd de l'Europa central, gran part de la Mediterrània i el nord d'Àfrica, i la seua presència abasta fins a les muntanyes de l'Iran. Creix des dels indrets més costaners fins a més enllà dels 1.000 metres, tot i que rarament sobrepassa aquesta altitud. Com que és indiferent edàfica, aquesta planta es desenvolupa bé sobre sòls calcaris i també silicis. En general, fa acte de presència en llocs amb un nivell d'humitat òptim, sobretot en matollars o boscos ben atapeïts, encara que també en riberes o a les vores dels rierols de muntanya. A la Serra d'Espadà el galzeran creix a les obagues i barrancades més humitoses i tramuntanals, fugint, com a bona planta esciòfila, de l'exposició directa del sol. Sovint s'associa al marfull (*Viburnum tinus*), les esparregueres (*Asparagus officinalis*) i altres plantes enfiladisses com ara la raspeta (*Rubia peregrina*), el lligabosc (*Lonicera implexa*) o l'heura (*Hedera helix*), formant el típic sotabosc de les suredes, els carrascars i les rouredes. A causa del cada vegada menys regular règim de pluges i a l'allargament dels períodes d'eixutor avui en dia aquesta planta comença a minvar a alguns llocs on abans hi era molt comuna.



Usos

Gràcies als seus components antiinflamatoris i principis actius –saponines, flavonoides i tanins–, els quals s'hi troben majoritàriament en les arrels, el galzeran s'ha emprat en el tractament de trastorns relacionats amb el sistema circulatori. Així doncs, és molt eficaç per a tractar la insuficiència venosa, aplicant-se doncs en casos de flebitis, hemorroides i pèrdua capil·lar. Es té constància que ja a l'antigor grec-latina el galzeran era una planta molt preuada per les seues virtuts diürètiques, depuratives i emmenagogues. Els antics també sabien que aquesta planta contribuïa a guarir l'arterioesclerosi, els càlculs biliars, les varius o fins i tot les morenes. Avui en dia, a causa dels seus nombrosos usos en l'àmbit de la fitoteràpia popular, el galzeran rep gran anomenada ací

i allà. Per exemple, en algunes viles i pobles de l'Iran les arrels es fiquen a remulla en vi o aigua durant un nombre determinat de dies; aquest beuratge es beu com a remei casolà per combatre el mal de panxa. Sense anar-nos-en lluny, a la comarca dels Ports el galzeran s'empra per les seues virtuts diürètiques i a la Plana Baixa l'utilitzen com a planta antiinflamatòria. Com s'ha vist, la part més usada són els seus rizomes, els quals es fan servir en l'elaboració de tota mena de xarops, pomades, tintures i, més rarament, tisanes. Fins i tot a les farmàcies es poden trobar preparats que combinen l'arrel de galzeran amb el castanyer d'Índies (*Aesculus hippocastanum*) i l'hamamelis (*Hamamelis virginiana*), molt efectius en el tractament dels edemes ocasionals per la mala circulació sanguínia.

Quant als seus usos culinaris, cal dir que els brots tendres s'han emprat sovint en la gastronomia rural de la mateixa manera que els espàrrecs. El seu tast, però, és una mica més amarg i la seua olor més forta. Es poden menjar en truita o posar a l'adob de les olives. Per altra banda, les baies no són mengívoles, tot i que en èpoques d'escassetat les llavors, ben moltes i tractades, s'han fet servir com a succedani del cafè.

Segons conta l'insigne etnobotànic Joan Pellicer en el seu *Costumari botànic*, a llocs com Oliva o el grau de Gandia, antigament usaven aquesta planta per a agafar sèpies. Es feia de la següent manera: «Abans els pescadors del Grau anaven al castell de Benirrama a fer gasserà per a pescar sèpies, la posaven al fons de les nanses fetes de junc i en forma de campana amb un embut a la boca per on entren les sèpies per desovar. Es tiren a la mar no gaire dins, lligades a una corda i l'endemà ja es pot anar a arregar el botí.» A més a més, el galzeran s'ha usat com a bon remei contra el timpanisme del bestiar –distensió de l'abdomen a causa de la presència d'aire– passant-ne unes branquetes punxoses per la panxa dels animals; també se n'han fet graneres i escura-xemeneies per a netejar la llar.

Per altra banda, segons creences populars, si s'en ficaven branques als balcons, les cases quedaven protegides dels llamps, les malalties, les males collites i fins i tot dels mals esperits.

Com a planta decorativa, tradicionalment el galzeran s'ha emprat a Nadal com a substitut del grèvol. El contrast entre el verd fosc de la planta i el roig intens de les baies és molt bonic d'observar. Cal tindre en compte, però, que al País Valencià la seua recol·lecció està regulada des de fa algunes dècades.

Curiositats etimològiques

El mot galzeran té el seu origen en l'àrab hispànic haizarân, que significa jonc o bambú. Per altra banda, el nom científic, *ruscus*, vol dir granera en llatí, i *aculeatus* significa punxós o punxegut en eixa llengua. El nostre nom vernacle *tronador*, emprat a algunes comarques centrals valencianes i del nord d'Alacant, té una explicació ben interessant que Joan Pellicer recull en el seu *Costumari botànic*: «es feia un dia de festa a l'any, durant la qual, després de calfar al caliu l'arrel de la cueta es colpejava fort la rama sobre terra fent un gran tro.» Digna d'esment és també la seua denominació anglesa, *butcher's broom*—granera de carnisser—, la qual, per cert, té una explicació ben lògica, atès que a Anglaterra antigament els cansaladers en feien feixos per tal d'agranar o rentar les bancades de fusta.

Literatura

Ens acomiadem amb dos extractes literaris nadalencs:

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Bernal, C. et al. (1999). *Guía de las plantas del alcornocal*. Mérida: Junta de Extremadura.
- Charco, M. i Serra, L. (2014). *Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana*. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.
- Costa, M. et al. (2005). *Vegetación y flora de la Sierra de Espadán*. València: Fundación Bancaja.
- Mulet, Luis (1991). *Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón*. Castelló: Diputació de Castelló.
- 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.



Bruc i galzeran
per guarnir el pessebre
i un trosset de gebre
al raig de la font que tomba ventant,
bruc i galzeran.

Joan Maria Guasch (1878-1961)

La feina començava molt abans de Nadal. De primer, jovent i criatures anàvem al bosc, a cercar molsa i rama de boix i galzerans guarnits de boles d'un vermell tan viu que semblaven tenir un llum encès per dintre. Després venia la construcció del pessebre. De mica en mica, tots aquells materials vulgars, per obra i gràcia del seu ordenat agençament, prenién prestigi i jerarquia: el suro, el revèiem transformat en alteroses muntanyes; el paper d'estany recobert de vidre s'anava tornant aigua clara i cantadora; la rama de boix esdevenia misteriosa boscúria, i el guix, escampat pels cims prenia la càndida puresa de les neus eternes.

Josep Pous i Pagès (1873-1952)

Pablo Rubio Gijón
Professor universitari a WZBC (Xina)

PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

GENER-AGOST 2025

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



VALL DE SEGÓ (SAGUNT)

COL-LABORA: *Fernando Lluna*

Diumenge 12 de gener

Eixida: 8.15 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 8.30 h, piscina municipal de Nules. Ens trobarem amb els cotxes a la urbanització Font de la Ribera de Sagunt, cap a les 9.00 h.

Arribada: 14.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 330 m **KM:** 11

Ruta: urbanització Font de la Ribera-refugi de Romeu-pic de la Creu-el Tabalet-coll del Portell-mirador de la Vall de Segó-alt de Romeu-urbanització Font de la Ribera.

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

Inscripcions: del 7 al 9 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



PARATGE NATURAL MUNICIPAL DE LA MURTA (ALZIRA)

COL-LABORA: *Paco Camarasa (Interpreta Natura)*

Diumenge 26 de gener

Eixida: 7.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 8.00 h, piscina municipal de Nules.

Arribada: 18.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 330 m **KM:** 10

Ruta: circular guiada per Paco Camarasa, membre d'Interpreta Natura, durant la qual travessarem per indrets com el pas del Pobre, la creu del Cardenal, o el monestir de la Murta.

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. Existeix la possibilitat de reservar el dinar en un bar restaurant al final de la ruta.

Inscripcions: del 13 al 16 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 20 €/persona, inclou autobús i guia.





LA INTERCOMARCAL: DESERT DE LES PALMES (BENICÀSSIM)

COL·LABORA: Centre Excursionista de Benicàssim

Diumenge 2 de febrer

Eixida: 8.00 h, piscina municipal de Nules, i 8.15 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló. Ens trobarem amb els cotxes a l'aparcament del convent carmelità, cap a les 8.45 h.

Arribada: 14.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 560 m **KM:** 13

Ruta: convent Nou-porteria de Dalt-coll de la Mola-mas d'Huguet-creu del Bartolo-Bartolo-alt del Colomerp-la de les Muletes-font de Sant Josep-font de Sant Joan-font del Naixement-font de la Teula-convent Vell-font del Crist-convent Nou.

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 27 al 30 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



PANTÀ DE RELLEU I SENDER DEL BADALL (ALACANT)

COL·LABORA: Miguel Ángel Valero

• 15 i 16 de febrer

Dissabte 15 de febrer

Eixida: 7.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 8.00 h, piscina municipal de Nules.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 290 m **KM:** 10

Ruta: en el pantà de Relleu, i sobre els estrets del riu Amadòrio, l'ajuntament d'aquest municipi ha construït unes passarel·les de 400 m de llargària per a poder gaudir d'un entorn natural de gran bellesa i valor ambiental i de la profunditat del canó. Tant és així que ja és conegut com «el pequeño caminito del rey alicantino».

Aquesta ruta no és recomanable per a persones que patisquen de vertigen.

Diumenge 16 de febrer

DIFICULTAT: exigent **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 450 m **KM:** 12

Ruta: partirem del port de sa Creueta en direcció a la cova de Dalt i el Crestall i la senda de l'ombria de la serra dels Cordellers. Pel Badall, pujarem al camí que a mig vessant de la serra ens portarà a Benigembla.

Aquesta ruta té un tram més tècnic on és necessari grimpar.

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 abans. La ruta de dissabte no és apta per a persones que patisquen vertigen.

Inscripcions: del 27 al 30 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 155 €/persona en habitació doble que inclou guies, autobús, allotjament en règim de mitja pensió (desdejun i sopar) a l'hotel Noguera (2*) d'Alfàs del Pi, i l'entrada a les passarel·les del pantà de Rellu.



TRAVESSA PEL GR-333

COL-LABORA: Ángel Gómez

• 1 i 2 de març

Enguany farem la segona part de la travessa pel GR-333 que la SASE va començar el darrer any i que discorre per alguns dels municipis amb més encant de la mancomunitat Espadà-Millars. Soparem i pernoctarem a l'hotel restaurant Verdía de Suera i distribuirem els cotxes per a poder caminar lleugers d'equipatge i així completar el que resta del recorregut en dos dies.

Dissabte 1 de març

Eixida en cotxes particulars a les 7.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i a les 7.00 h, des de la piscina municipal de Nules. Ens trobarem a Argelita cap a les 7.45 h, on organitzarem la distribució dels vehicles que ens permetrà tornar l'endemà des d'Aín.

Una vegada resolta la logística, mamprendrem la travessa pel tram de GR-333 que uneix els municipis d'Argelita, Vallat, Fanzara, Ribesalbes i Tales.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** molt exigent **DESNIVELL:** 928 m **KM:** 25,64

Diumenge 2 de març

Des del punt on vàrem interrompre la ruta el dia anterior, continuarem fins a Aín, passant per Artesa, Tales, Suera, Benitandús i Veo.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 851 m **KM:** 19,4

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 abans.

Inscripcions: del 10 al 13 de febrer, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 101 €/persona que inclou guies, allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (sopar i desdijuni) a l'hotel restaurant Verdia (3*) de Suera. La despesa del combustible dels vehicles es repartirà entre el nombre total de participants en la travessa.



CIRCULAR XÓVAR-ESLIDA

COL-LABORA: Julián Viciano

Dissabte 15 de març

Eixida: 7.15 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 7.30 h, piscina municipal de Nules. Punt de trobada amb els cotxes a Xóvar, cap a les 8:00 h.

Arribada: 14.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 754 m **KM:** 13

Ruta: eixirem de Xóvar pel camí del pou de la Rocha per agafar de seguida una senda prou empinada al començament que després es suavitza i que ens durà, sempre en ascensió entre el barranc de Bellota i el barranc Carbón, cap al coll de los Muertos, veurem les línies de trinxeres de la Guerra Civil, encara que molt deteriorades. Començarem més tard a baixar cap a Eslida, passant per l'antiga mina de coure de Blavet, que ara té l'entrada cegada. Baixarem per l'anomenat barranc de Xóvar, amb un pendent pronunciat al principi i més moderat més endavant, fins a arribar a la font de Matilde, el punt més baix de la ruta.

Des de la font de Matilde començarem de nou a pujar per una senda prou costeruda al principi, fins que travessem per segona vegada la carretera d'Eslida a Xóvar, on ja es torna a suavitzar, i arribarem al coll de la Nariz, des d'on ja pràcticament serà tot descens. Agafarem una pista durant un quilòmetre, aproximadament, per a arribar a la senda que ens durà de retorn a Xóvar pel barranc d'Ajuez, passant per l'antiga mina de cinabri Socavón, clausurada el 1967, on encara es veu la boca i restes de vies i vagonetes per l'extracció del mineral, així com un cúmulo d'escòries on es buidava el material que no interessava. També passarem per la font Fresca de camí al pantà d'Ajuez, ja als afores de Xóvar.

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 10 al 13 de març, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.





EL TORO

COL-LABORA: Paco Mas (Club Excursionista Alt Palància)

Diumenge 6 de abril

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

Arribada: 18.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 350 m **KM:** 13

Ruta: eixirem de la població del Toro en direcció cap a Alcotas, i al cap de poc arribarem on està situat el refugi, el qual estava ubicat al costat de l'antic aeròdrom. Visitarem el refugi i seguirem per una pista, per zona plana, entre camps i plantacions de tofoneres, per a després internar-nos en una zona de muntanya, entre roures, carrasques i pins. El final de la pista ens deixa en l'antic polvorí, el qual també ho veurem.

Continuarem per una senda que discorre per un tàlveg, i que suaument pujant ens porta a la dorsal del conjunt de muntanyes conegudes en general com el Viso. Aquesta zona alta disposa de bona visibilitat, i és travessada per un carril i un tallafoç. Estem en el límit de Castelló amb Terol, i podem veure la xicoteta població d'Alcotas. La vegetació és escassa i predominen les savines i ginebres. Seguirem la dorsal, pujant i baixant xicotets turons, fins a creuar en un serral la carretera que va del Toro a Alcotas.

Pujarem un altre suau turó, i començarem a baixar per un pedregós carril, que ens portarà de nou al bosc de carrasques, roures i pins, en la zona coneguda com el Palancar o muntanya de Dalt. En un moment donat deixarem el carril i seguirem per una senda quasi perduda, fins a arribar de nou a una pista més ampla, per la qual seguirem un poc, i després anirem entrelaçant diverses pistes i carrils, passant al costat de diversos corral i entre camps de tofoneres, carrascals i prats, per a arribar al pou de la Torrecilla, punt d'aigua antany molt important, en una zona molt plana i seca.

Seguint per altres pistes i més tard camp a través, per terreny obert, pujarem a un puntal prop del corral de l'Hoguero i en acabant a una altra lloma on estava situada l'ermita de Santa Llúcia, hui escasses ruïnes, des d'on tenim una altra bona vista de l'entorn. Continuant camp a través per les zones buides, baixarem cap al Toro, no sense abans pujar una altra xicoteta lloma per a visitar les restes del castell, i ja finalment baixar pel poble i donar per finalitzada la ruta.

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 24 al 27 de març, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 20 €/persona, inclou autobús i guia.





SETMANA SANTA: NORD-EST DE SEGÒVIA

COL-LABORA: *Paco Rivas*

• Del 17 al 21 d'abril

El Nord-est de Segòvia és una comarca sorprenent i amb una gran varietat de paisatges. En ella es troben els quatre espais naturals protegits de la província de Segòvia: Serra de Guadarrama, Gorges del Duratón, Gorges del Riaza i la Fageda de Riofrío de Riaza. També són presents la Serra de Ayllón i la Serrezuela de Pradales. Entre aquesta i les muntanyes del sud, s'estén una terra de bells contrastos entre les campanyes de cereal, els barrancs, els savinars, les pinedes, etc.

Dijous 17 d'abril

Eixida 7.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 7.30 h, piscina municipal de Nules. Farem una parada a mig camí per a conèixer el barranc de les gorges del riu Gallo (8 km de distància i 200 m de desnivell), en la província de Guadalajara. Dinarem a Molina de Aragón i en acabar continuarem el nostre viatge fins a Cerezo de Abajo (Segòvia) on ens allotjarem.

Divendres 18 d'abril

Ens traslladarem fins al pantà de Linares per fer una ruta pel parc natural de les gorges del riu Riaza, seguint el PR-SG 6 anomenat senda del riu, que ens portarà fins a Montejo de la Vega (11 km de distància i 380 m de desnivell). A la vesprada visitarem els conjunts històrics de les localitats de Maderuelo i Ayllón.

Dissabte 19 d'abril

Ens desplaçarem fins a la serra de Ayllón per caminar per les rouredes de Riaza i fer la ruta pels pobles de colors, des de Villacorta fins a Madriguera (8 km de distància i 300 m de desnivell). En acabar dinarem a Riaza i recorrerem el seu conjunt històric. A la vesprada anirem a caminar per la fageda de Riofrío de Riaza (4 km i 400 m de desnivell negatiu).

Diumenge 20 d'abril

Ens traslladarem al parc natural de les gorges del riu Duratón per a fer la ruta de les gorges dels dos rius (6 km de distància i 200 m de desnivell), que discorre pels voltants de Sepúlveda, localitat que aprofitarem per a conèixer. En finalitzar l'autobús ens portarà al mirador de l'ermita de San Frutos (2 km de distància sense desnivell) i acabarem la jornada visitant el castell de Castilnovo i passejant pel riu San Juan (3 km sense desnivell).

Dilluns 21 d'abril

Eixirem cap a la Plana i de camí pararem per fer una ruta des de Pajares de Pedraza fins a Velilla, passant per Molinos del Montecillo (5 km de distància sense desnivell). En finalitzar, un guia ens mostrarà Pedraza i dinarem en aquesta localitat. Finalment, continuarem el nostre viatge de tornada fins 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 abans.

Inscripcions: del 17 al 20 de març, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 537 €/persona que inclou guies, autobús, visita guiada a Pedraza, entrada al castell de Castilnovo, i allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'hotel Langa (3*) de Cerezo de Abajo (Segòvia).





SERRA D'ALCARAZ I CALARES DEL RIU MUNDO (ALBACETE)

COL-LABORA: *Rafa Vercher*

• Del 1 al 4 de maig

El pont del primer de maig 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.

Dijous 1 de maig

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 10

Ruta: l'autobús ens deixarà en el llogaret de Río Madera de Abajo, des d'on pujarem per un sender entre pins a l'alt del Pajonar. Després de gaudir de magnífiques vistes sobre les valls del riu Madera i Mundo, baixarem a les cases de Batán del Puerto on ens replegarà l'autobús per dur-nos a l'hotel en Riópar.

Divendres 2 de maig

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

Ruta: eixirem d'Aldea de Mesones seguint el curs del rierol de la Celada, fins a arribar als Calares, un altipla amb poca vegetació i abundants formacions càrstiques per on s'alimenta el naixement del riu Mundo. Caminarem pel calar i baixarem al mateix Riópar per un frondós pinar.

Dissabte 3 de maig

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 600 m **KM:** 13

Ruta: caminarem prop de Riópar, per paratges amb interessants formacions botàniques com la roureda centenària de la Torca de los Melojos. Acabarem la ruta en el poble de Cotillas des d'on l'autobús ens durà a visitar el naixement del riu Mundo per on farem una passejada.

Diumenge 4 de maig

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 700 m **KM:** 13

Ruta: després de desdejunar carregarem l'equipatge i l'autobús ens traslladarà al punt d'eixida de la ruta en el port de Crucetas. Des d'ací pujarem al pic de la Sa gra (1.770 m) i passarem pels Picarazos, unes formacions calcàries fruit de l'erosió. Continuarem la llarga baixada fins a arribar al poble de Villaverde de Guadalimar, des d'allí tornarem 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'abril, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 334 €/persona en habitació doble. Inclou guies, autobús i allotjament en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'hostal Los Bronces de Riópar.





L'ANGLESOLA

COL-LABORA: Xelo Balado

Diumenge 18 de maig

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

Arribada: 19.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 15

Ruta: eixirem de l'Anglesola (1.220 m) en direcció sud per a començar una pujada de 2 km i 220 m de desnivell fins a la penya del Morró, des d'on podem gaudir d'unes magnífiques vistes sobre el poble i el seu entorn. D'ací seguirem en direcció oest cap a la lloma de la Pineda per arribar al punt més alt del recorregut, uns 1.590 m. Continuarem per la pista de la lloma uns 3 km fins a la intersecció amb la pista de l'Arauet, on ens endinsarem en la pineda per a iniciar la baixada, que comença amb un tram amb bastant pendent negatiu, que ens portarà fins al paratge dels Aguanajes, on prendrem una pista fins a la rambla de les Truites, a l'altura del mas de la Rabosa. La volta al poble serà pel camí de les Solanes.

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 5 al 8 de maig, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 20 €/persona, inclou autobús i guia.



MARJAL DEL MORO (SAGUNT)

COL-LABORA: Rafa Vercher

Diumenge 1 de juny

Eixida: 7.45 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 8.15 h, piscina municipal de Nules. Ens trobarem amb els cotxes a la plaça de l'Estany de la platja de Puçol, cap a les 9:00 h.

Arribada: 14.00 h

DIFICULTAT: fàcil **DURESA:** fàcil **DESNIVELL:** sense desnivell **KM:** 11

Ruta: començarem la passejada per la marjal dels Moros, veurem com sembla un miracle que aquest paratge no estiga cobert de ciment, perquè el paisatge industrial encaixona una àrea natural amb platja i marjal.

El camí transcorre entre zones inundades fins a arribar a la platja i als vestigis del grau Vell, situat al costat de les actuals instal·lacions del Port de Sagunt. Fins a primeries del segle XX i després de 2.500 anys d'història, aquest port va ser un punt important d'eixida de mercaderies i de persones. Des del grau Vell caminarem per la platja cap al sud per tornar al punt d'eixida.

Acabarem l'excursió al voltant de les 13 h. Qui vulga prendre el bany que recorde agafar banyador i tovallola, i el qui preferisca dinar a la platja pot endur-se el menjar o bé reservar en algun dels bars o restaurants que hi ha a la zona.

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 26 al 29 de maig, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.





PRINEUS: TRAVESSA DELS TRES REFUGIS

COL·LABORA: Miguel Ángel Valero

Juliol 2025

Aquesta travessa és una proposta pels terrenys més clàssics de la muntanya ripollesa, un recorregut per bona part del nou Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser, i endinsant-se en territori francès amb la coneguda Vall de Carançà.

Un plantejament de 6 etapes amb pernотacions a Coma de Vaca, Ulldeter, Carançà i Núria, ens permetrà recórrer espais que per si sols ja mereixen una visita com les gorges del Freser, les pastures de Coma de Vaca, el circ d'Ulldeter, llacs de Bacivers i de Carançà tot envoltat de cims imponents com Gra de Fajol, Bastiments, Bacivers, pic de l'Infern, Noucreus, etc.

Podreu gaudir de l'abundància de fauna salvatge, precioses flors, gorges espectaculars, llacs solitaris, frondosos boscos i rius cabalosos. Al final de cada etapa viureu l'experiència de conivire en refugis guardats on recuperar forces per a l'endemà.

Aquest viatge està previst per a la primera quinzena de juliol. Tan prompte com ho tinguem tancat vos farem arribar tota la informació al detall mitjançant l'email i la llista de difusió de whatsapp, amb suficient antelació perquè valoreu aquesta proposta de la SASE per al pròxim estiu.



ESTIU: NORD DE PORTUGAL

COL·LABOREN: Miguel Ángel Valero i Manolo Pérez

Agost 2025

Està tan a prop que a vegades ens oblidem dels xicotets tresors que amaguen els nostres veïns de Portugal. Si mirem les seues ciutats, descobrirem infinitat d'edificis senyorials en els quals destaca la rica decoració amb els tradicionals taulells. Si mirem els seus camps, podrem gaudir de multitud de paisatges i propostes per a tots els gustos.

En aquest viatge al nord de Portugal descobrirem, entre altres, tres espais naturals molt destacats: el Geoparc d'Arouca, el llit del riu Paiva i el Parc Nacional de Peneda-Gerês. Tres llocs singulars als quals cal afegir, entre altres, la visita de les elegants i pausades ciutats de Porto, Braga i Coimbra, el bressol de Portugal.

Aquest viatge està previst per a la segona quinzena d'agost. Tan prompte com ho tinguem tancat vos farem arribar tota la informació al detall mitjançant l'email i la llista de difusió de whatsapp, amb suficient antelació perquè valoreu aquesta proposta de la SASE per al pròxim estiu.



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.

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

Ruralnostra. IBAN: ES05 3138 2005 2020 4692 8624

*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 XX:

Carros de Foc, juliol 2024

A les darreres reunions de la Comissió Senderista s'ha debatut llargament sobre la necessitat de diversificar l'oferta d'excursions perquè l'edat mitjana dels membres de la SASE ha anat augmentant. És veritat que han anat entrant socis nous, però quasi tots estan al voltant dels seixanta. Una possible solució, es va pensar, podria ser oferir algunes excursions més exigents que pogueren atraure gent més jove amant del muntanyisme. Amb eixa idea es va proposar organitzar alguna travessia de pocs dies per alta muntanya. José Villanueva es va animar a muntar-ne una pel Pirineu. Finalment, a causa de la gran responsabilitat i experiència que requereix dur a un grup de nou persones de refugi en refugi, coll amunt coll avall per tarteres, pedreres i sendes mai planes, es va decidir llogar un guia de muntanya. Almenys, en esta primera ocasió.

Tot un encert. Jordi Arévalo de la companyia Rutes Pirineus acaparava totes les virtuts que s'esperen d'un guia d'alta muntanya: bona preparació física; coneixements de geologia i biologia; confiança en si mateix i, el que és més important, transmissió de confiança i seguretat cap als altres; percepció dels punts dèbils i forts dels guiats; simpatia i empatia. Jordi va ser l'excursionista número deu del grup. Va riure les nostres gràcies i ximpleries i nosaltres també ens vam riure de les seues.

Dissabte 6 de juliol vam moure des de la Plana cap a Taüll. De la calor fugíem i vam caure en una fresca passada per aigua: més de 100 litres per metre quadrat. Amb paraigües o sense paraigües, resultava difícil caminar pels carrers de Taüll. La romànica església de Sant Climent es va convertir en el nostre primer refugi. Ja no



va ploure cap altre dia més, exceptuant una nit de tronades fortes a l'últim refugi. La resta de dies es va poder fer la travessia amb bon sol i algun núvol. Un dia la solana era tanta que els que no vam pujar al pic de Montardo vam haver d'improvisar una haima amb gaiatos, tovalloles i samarretes per poder presenciar la pujada i baixada del guia, un atrevit i una atrevida, sense acabar carbonitzats (veure foto).

És impossible qualificar la bellesa i espectacularitat del paisatge d'Aigües Tortes. La desgràcia del caminant, sobretot el d'alta muntanya, és que no pot mirar cap amunt ni cap avall ni cap als costats per delectar-se amb els pics altius, les pedreres inabastables, les neveres relliscoses, els estanys blau cel, els recaragolats pins negres o els nerets en plena floració. Fer-ho suposa entortillar-se un peu, pegar-se una cabotada contra una roca inesperada, o caure redolant cingle cap avall.

Dormir en un refugi és tot un repte. Implica deixar les botes i la motxilla a l'entrada; posar dins d'una cistelleta totes les pertinences que després et poden fer falta una volta hi entres a

l'interior; dutxar-te a l'exterior o a l'interior en menys de cinc minuts; fer cua per anar al bany o alçar-te a la una o/i a les tres o/i a les cinc per poder tindre certa intimitat; no oblidar els taps de les orelles a la motxilla d'entrada; i procurar no roncar ni respirar molt fort: les 40 persones amb qui comparteixes l'habitació no s'ho mereixen.

El més destacable dels refugis probablement ha sigut el menjar: abundant i de qualitat. També la cervesa, la copeta de vi o l'Aquarius compartits conversant sobre anteriors anècdotes muntanyenques, sofriments patits durant el dia o alguna ocurrència divertida. Sens dubte, el millor del refugi ha estat la gent, els companys i companyes que hem fet junts la travessia. Una altra cosa molt diferent, però també positiva va ser els banys, sempre nets. La gent muntanyenca sembla ser molt respectuosa en tots els indrets, banys inclosos.

L'últim comentari és per als participants de la travessia. Cadascú i cadascuna tenia el seu repte personal i les seues pors abans de començar: una malaltia llarga acabada de superar, temor a les tronades, o por a les pujades llargues amb roques grans i pedres menudes, a les neveres i a les curtes escalades. Totes i tots ho vam aconseguir. Proves i pors foren superades. Al final, un crit d'alegria i una abraçada col·lectiva de felicitació. Arrere queden oblidades les caigudes, les butllofes d'aigua als peus, les moradures, les ungles negres, els cruiximents



musculars i l'anca que no respon; o el mòbil caigut a terra amb molt de soroll en mig de l'habitació on dorm tanta gent i que no trobes perquè hi és tot fosc, la llanterna que dus és la del mòbil i, a més a més, no t'has posat les ulleres de vista. Però, només recordarem les rialles als sopars, el silenci durant les pujades, el soroll continu de les torrenteres de mil metres de caiguda, les pedreres que recorden esculleres, el tritó, la granota, les marmotes, els voltors i rapinyaires, les flors de noms difícils en llatí i, sobretot, la bellesa, la immensitat o la soledat que es respira allà dalt per les altures d'Aigües Tortes.

PD.: Els que vam anar a la travessia de Carros de Foc, finalment, no érem tan joves, però vam recórrer 75,79 kilòmetres amb 5.143 metres de desnivell positiu i negatiu acumulat durant 53 hores en sis etapes a les quals vam afegir la pujada als pics Ratera i Montardo.



Manuel Pérez

COM CAGAR A LA MUNTANYA

CÓMO CAGAR EN EL MONTE

KATHLEEN MEYER



Una de les qüestions que més molesta als senderistes o als qui volen anar-se'n d'acampada, és la qüestió de com anar al bany en el bosc i la naturalesa. No és així?

Aquesta qüestió és una cosa que preocupa a tots molt més que les tempestes o les butllofes! Tingues en compte que els éssers humans han fet de la naturalesa el seu bany durant segles i els trucs no han faltat. S'ha escrit llargament sobre tema.

Si vols ampliar la informació al voltant d'aquest assumpte o si simplement vols fer un regal graciós, hauràs de recórrer al llibre conegut mundialment "Como cagar en el monte", de l'autora Kathleen Meyer.

Anar al bany en el bosc: defecar

Abans de dirigir-te al teu lloc de descans a l'aire lliure, assegura't de tindre els subministraments

que necessites i informa't sobre les tècniques adequades a seguir. Mentrimentres, tingues en compte que necessitaràs els següents accessoris:

- Paper higiènic i desinfectant per a mans.
- Bossa de plàstic segellable.
- Pala de campament per a cavar un forat.
- Bossa de deixalles sòlides, especialment si vas a una àrea en la qual no es permet soterrar-les.

D'altra banda, hauràs de buscar el lloc en el qual fer les teues necessitats. Per a això cal seguir els següents passos:

1. Tria un lloc a 60 metres del sender, campament i a altres 60 metres d'una font d'aigua. Si ho desitges, elegeix la malesa per a la privacitat i observa el teu entorn per a assegurar-te que pugues trobar el camí de retorn al teu campament o sender.
2. Si és possible, troba sòl ric i solt en un lloc assolellat. Totes dues condicions ajuden a descompondre les defecacions més ràpidament. Usa una pala de campament, pal, roca o taló de bota per a fer un forat d'aproximadament 10 centímetres d'ample i de 20 centímetres de profunditat.
3. Si el sòl és massa dur o rocós per a excavar, intenta alçar una roca i usa eixe punt. Reemplaça la pedra quan hages acabat o fica les teues deixalles en una bossa.
4. Usa un poc de desinfectant per a mans.

I el paper higiènic? En la mesura del possible, utilitza la menor quantitat a fi de reduir les deixalles. És recomanable que ho tires en el clot o en una bossa de deixalles. Altres persones usen tovalloles humitejades, però has de recordar que després d'emprar-les, has de ficar-les en una bossa de residus.

Anar al bany en el bosc: com fer pipí

Busca un lloc que estiga lluny del sender o

campament! Una gran manera d'organitzar l'espai en el qual col·locaràs la tenda de campanya —cal complir amb les normes d'acampada lliure de la zona— és que un grup pugui triar designar llocs separats per a instal·lacions de «bany». Quan elegisques un espai específic, tingues en compte el següent depenent d'on es trobe:

- Campaments prop de xicotetes àrees d'aigua: Mai vages directament a un xicotet estany, rierol o llac. Sempre mou-te uns 60 metres de l'aigua.
- Campaments prop de grans masses d'aigua: Si estàs en un grup de ràfting que acampa al llarg d'un riu molt gran, és recomanable orinar directament en l'aigua. El motiu és que el volum del riu el diluirà, i l'àrea per a acampar evita saturar-se massa.
- En zones alpines: En zones muntanyenques es recomana orinar sobre una superfície de roca.

En el cas de les dones, hi ha alguns consells molt específics. El millor és buscar on hi haja terra suau que absorbisca ràpidament l'orina i no esguite. A més, és recomanable que et col·loques a la gatzoneta i t'assegures que els teus pantalons, cordons de botes, corretges, etc., no et molesten a l'hora d'orinar i pares atenció al pendent del terreny en la qual et col·loques.

Pots portar algun tros de paper higiènic o mocador de paper i una xicoteta bossa de plàstic amb tancament. Guarda el paper higiènic usat en la bossa i buida el paper en el comú quan arribes a casa.



Consells generals d'higiene en la natura

A més que òbviament has de mantindre les teues mans netes (hi ha elements a la natura que poden causar malalties intestinals), has de tindre en compte alguns consells en el moment d'anar al bany en la muntanya.

En primer lloc, sempre portar un desinfectant per a mans o tovallotes humides. És recomanable que ho utilitzes després de defecar i abans de manipular aliments, simplement frega-ho com si fora aigua i sabó!

Per a protegir el medi ambient (i especialment quan vas a, fins i tot, un viatge llarg), recorda usar les fonts d'aigua de manera sostenible:

1. Mai tensabones directament en un llac o rierol, ni tan sols, encara que siga un sabó biodegradable. Això pot danyar la vida aquàtica.
2. Si tries usar sabó, no utilitzes un perfumat, que siga biodegradable.
3. Lleva't el protector solar i repel·lent d'insectes, ja que contaminen les aigües.
4. Després de la rentada, tira l'aigua bruta sobre la terra.
5. Porta una tovallola xicoteta que s'eixugue de seguida per a no contaminar amb tovallotes de paper.

<https://travesiapirenaica.com>

EL CAPITALISME I EL NEGACIONISME CLIMÀTIC MATEN

Prendre'ns seriosament l'emergència climàtica i els seus efectes implica qüestionar i transformar els fonaments de l'economia capitalista a la vegada que ens preparem per les emergències que vindran. Saber com respondre-hi en el marc d'una Transició Ecosocial Justa és un deure pendent.

La catàstrofe produïda a València el passat 29 d'octubre posa en evidència la falta de preparació per respondre als efectes de l'emergència climàtica i les dramàtiques conseqüències de la falta de previsió. Però també evidencia un model amb mirada curt terminista que prioritza l'acumulació de beneficis econòmics i que ha construït els seus fonaments d'esquena a la natura.

Parlem d'inacció en els moments previs a la tempesta quan, tot i les alertes emeses per Aemet i la confederació hidrogràfica del Xúquer, no es prenen les mesures de prevenció necessàries, així com en els moments immediatament posteriors, quan els serveis d'emergència tarden a desplegar-se agreujant encara més la tragèdia. Però també d'una previsió que hagués hagut de produir-se molt abans, per anticipar-se a les amenaces que suposa el canvi climàtic per un territori exposat de forma històrica al fenomen de les DANA. Un fenomen que ara, amb un Mediterrani sobreescalfat, s'agreuja i encara es farà més recurrent i potent.

Si d'alguna cosa han de servir aquests fets és per obrir-nos els ulls i veure la realitat del que

suposa l'emergència climàtica, els efectes de la qual, no ho oblidem, ja es veuen per tot el món i ja acumulen moltes més víctimes (només en l'últim any podem sumar les inundacions de Brasil, Afganistan i l'Índia, entre moltes altres). El canvi climàtic, sumat a la urbanització descontrolada promoguda per interessos especulatius, ens posa en perill, especialment als barris i territoris més populars.

Les organitzacions firmants volem expressar la nostra preocupació i intenció de seguir treballant en tres eixos fonamentals:

1. Restauració i reparació des d'una lògica de justícia climàtica i feminista: restaurar i reparar un territori devastat, com són ara mateix els 75 pobles afectats directament a la província de València (sense oblidar altres zones que també s'han vist impactades), suposa assumir una sèrie de prioritats. Òbviament, la primera ha de ser el rescat de les víctimes i assegurar que tota la població es troba fora de perill el més aviat possible; i seguit d'això, garantir l'accés a necessitats bàsiques a les zones més afectades. Però una vegada passada la urgència més immediata, fa falta garantir una restauració i reparació integral.

Assumir la lògica de la justícia climàtica i feminista suposa reconèixer a totes les persones i ecosistemes afectats com a víctimes d'una crisi ecològica que ens incumbeix a totes i que, per tant, ens interpel·la a buscar solucions conjuntes. Més concretament, caldrà garantir, en primer

lloc, reparacions materials i simbòliques a totes les afectades, sense oblidar a aquelles que ja es trobaven en una situació més vulnerable i que difícilment rebran indemnitzacions pels canals oficials, o les que no tenen una xarxa que pugui donar un suport més immediat. També és important el suport emocional i treballar des d'una perspectiva de construcció de memòria col·lectiva que ajude a processar la tragèdia i a donar-li un sentit col·lectiu i polític.

A més, caldrà plantejar una restauració ecoterritorial, amb participació de la població local, que tinga en compte totes les necessitats de la població així com la recuperació d'ecosistemes vulnerables com són l'Albufera i l'Horta de València, eliminant també altres amenaces com l'ampliació del port. És fonamental que la reconstrucció quede en mans d'empreses públiques i locals, per evitar que grans constructores aprofiten la tragèdia per enriquir-se.

2. Depuració de responsabilitats polítiques i empresarials: les xifres oficials parlen de 220 persones mortes (a 7 de novembre), a més de les que encara estan desaparegudes. Aquestes pèrdues s'han degut, en part, a les decisions polítiques i empresarials que, tot i l'alt risc d'inundacions, van decidir seguir operant amb normalitat i no van reaccionar a les primeres hores de les inundacions, que són decisives. Caldrà determinar si hi ha hagut negligències en la prevenció i gestió de l'emergència i garantir un procés de transparència que obligue a rendir comptes als responsables, políticament i, si procedeix, també judicialment. Recordem que una de les primeres mesures preses pel govern valencià va ser suprimir l'Unitat Valenciana d'Emergències, en un clar gest de negacionisme climàtic. Parlem del President Mazón i de la resta de responsables de la Generalitat Valenciana, però també de totes les empreses que, malgrat l'alarma, van obligar a les seues plantilles a seguir treballant.

La demanda de responsabilitats hauria d'estendre's a tots els responsables de l'inacció climàtica, que malgrat els compromisos de l'Acord de París, segueixen sense reduir les emissions d'efecte hivernacle. Per tant, necessitem buscar vies -ja siga des de la justícia formal, com des d'altres àmbits d'incidència- per obligar a prendre mesures dràstiques a les grans empreses contaminants i als Estats que segueixen sense prendre les mesures necessàries.

3. Adaptació i prevenció de cara a futures emergències per reduir-ne els riscos: Aquests dies hem pogut constatar la greu falta de preparació per respondre a situacions d'emergència climàtica. La situació ha superat a les institucions, i ja siga per incapacitat, negligència o per càlculs polítics, han actuat tard i malament. Aquesta inacció ha obligat a voluntaris i voluntàries a reaccionar ràpidament i amb els seus propis recursos, així com a canalitzar ajuda a través d'organitzacions socials i espais veïnals. Necessitarem més temps per processar tot el que ha passat, però d'entrada reconeixem que cal donar molta més importància a l'àmbit de l'adaptació i prevenció d'emergències en l'agenda de la transició ecosocial. Caldrà desenvolupar plans urbanístics que incorporen aquests riscos i eviten construir infraestructures en terrenys inundables, així com replantejar les ja construïdes. També serà crucial recuperar zones naturals que permetien absorbir i frenar la velocitat de l'aigua en cas d'aiguats.

Pel que fa a la reacció durant l'emergència apostem per una resposta públic-comunitària, que reconega els serveis d'emergències com a peces clau d'un marc de serveis públics integral, ampliant el seu finançament i desvinculant-los de l'exèrcit. Però també des de les organitzacions socials, ecologistes i feministes, necessitem incorporar la prevenció i resposta a emergències en les nostres agendes, marcs d'aliances i plans de formació.

Tenim clar que la resposta no podrà ser només institucional i, per tant, necessitem estar preparades per respondre de la millor manera possible. Cal una estratègia de capacitat social per tal de dotar a la ciutadania de eines i coneixements per actuar en situacions d'emergència, que cada vegada patirem amb major freqüència. "Sols el poble salva el poble", diuen, però aquesta frase no té sentit en mans de feixistes que volen instrumentalitzar la solidaritat, i tampoc sense un teixit social fort i solidari que ho dugui a terme.

Per últim, volem fer un reconeixement a totes les persones i organitzacions que han estat i estan treballant de forma incansable per treure el fang, portar subministraments i acompanyar a les persones afectades. El seu exemple ens dóna esperança i un camí a seguir per respondre col·lectivament a les múltiples crisis a què ens

enfrentem. També volem posar per escrit el compromís de les organitzacions signants a seguir de prop de tot el que passe a partir d'ara als territoris més afectats. No deixarem que les víctimes quedin en l'oblit, els devem, a elles i a les seves famílies i amigats, seguir treballant per aconseguir una reparació justa i integral, així com garanties de no repetició.

Observatori del Deute en la Globalització



CUINAR EN VERD

LASANYA VEGETAL

Ingredients per a 4 persones:

PER AL FARCIT:

1/2 pot de tomata natural
1/2 pebrera roja gran o 1 xicoteta
4 carlotes
1 porro gran
1 got xicotet de vi blanc
300 g de xampinyons
2 cebes roges mitjanes
125 g de proteïna de soja fina

sal, pebre negre i un polsim de clau en pols
oli d'oliva

PER AL BRULL:

1 got d'aigua
1 fulla de llore
un poc de pell de ceba i d'all
2 paquets, 25/30 plaques per a lasanya (sense bullir)

■ Elaboració:

Per al farcit (preparar el dia d'abans):

- La proteïna vegetal es calfa en una paella a foc lent amb un poc de pebre roig
- S'ha de tallar tot molt xicotet
- Posar oli d'oliva a la paella i quan estiga calent, tirar: la ceba, quan estiga daurada, la carlota, porro pebrera, xampinyó, la tomata i la proteïna, el vi blanc, el brull
- Escórrer bé el farcit



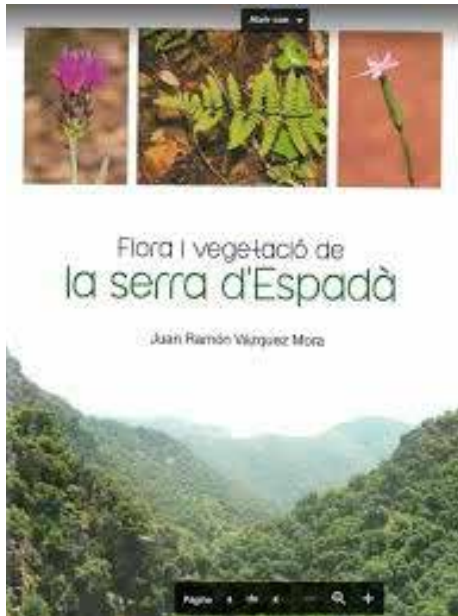
Per a la beixamel:

- 75 g d'oli d'oliva, quan estiga calent tirar
- 1/4 de ceba tallada molt fina, deixar-la fins que estiga daurada i després
- 75 g de farina de blat blanca i menejar-ho, afegir
- 765 ml de líquid de soja sense sucre, especiar amb sal, nou moscada i pebre negre formatge vegà per a gratinar
- Triturar-ho perquè quede una salsa fina
- Seguir les indicacions que venen en el paquet de lasanya. Tot seguit, posarem les plaques en un drap sec perquè no agafen humitat.
- Calfar el forn

- Untar amb oli els recipients on posarem la lasanya. Primer posarem una capa de beixamel, en acabant les plaques de pasta i a sobre el farcit, altra capa de pasta i la beixamel i ho repetirem.
- Finalment, ho ficarem al forn per a gratinar-ho amb el formatge.

Imma Vicent

NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES



Títol:

Flora i vegetació de la Serra d'Espadà

Autor:

Vázquez Mora, Juan Ramón

Editorial:

Diputació de Castelló

Any: 2021

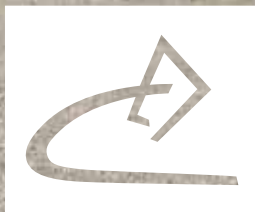
La Serra d'Espadà és un massís muntanyós que s'estén per les comarques de l'Alt Palància, l'Alt Millars i la Plana Baixa seguint una direcció aproximada NNW-SSE, des de la serra de Caudiel, a l'extrem occidental, fins a prop de la mar, a l'oriental. Junt amb la veïna Serra Calderona constitueix el principal enclavament silicícola dins del territori valencià i és per això, que presenta un gran interès biogeogràfic i actua com un nucli d'especiació.

Les especials característiques de la Serra d'Espadà han motivat que haja sigut visitada per nombrosos botànics al llarg de la història que han deixat constància de la seua gran riquesa florística a través de notes florístiques i corològiques que apareixen de forma dispersa en la bibliografia.

En la primera part del llibre, l'autor ens descriu l'àrea d'estudi, compartida per les comarques de la Plana Baixa i l'Alt Palància, fins a la vora del Mediterrani. Es descriu la història geològica, les condicions climàtiques i edafològiques, la hidrografia i fins i tot la població i les activitats econòmiques que han tingut, i tenen, lloc. A continuació, un exhaustiu catàleg descriu les espècies, vistes per l'autor o recollides per la bibliografia, i la seua localització. Un estudi que ens mostra com i en quines condicions s'associen les diferents espècies completa el treball.

Som conscients que tot i l'esforç i dedicació i les aportacions que presentem, mai podrem donar per tancada la tasca de completar l'estudi de la seua flora i vegetació, però confiem a haver contribuït a la seua divulgació i a plantejar nous reptes de cara al futur.





Societat d'Òmics
de la Serra Espadà