

# CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



## SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

---

BUTLLETÍ NÚM. 66 | GENER - AGOST 2023

---

## Estimats socis i sòcies:

Arriba el 2023 i des del Consell de Síndics de la SASE continuem treballant amb il·lusió per seguir oferint als nostres socis i sòcies les activitats que ens han permès ser un referent del senderisme en la província.

La programació de les eixides, com ja sabeu, ara recau en la recentment constituïda secció senderista, que tornarà a reunir-se en gener per a planificar la pròxima temporada. Aquesta secció està oberta a tots els socis i sòcies de la nostra entitat interessats en aquesta activitat, però recordeu que altra manera de col·laborar és enviant-nos en qualsevol moment de l'any les vostres propostes per incorporar-les en la següent programació.

A més a més del senderisme, continuem treballant per la conservació i promoció de la Serra d'Espadà, establint aliances amb altres entitats amb les quals compartim objectius, com bé podeu comprovar en la secció «Notícies SASE», on tractem sempre d'informar-vos sobre tots els esdeveniments i espais de treball on la nostra entitat es troba representada.

Finalment comunicar-vos que l'any vinent reduïrem el nombre de butlletins de tres a dos, com ja s'ha fet en algun moment de la història de la SASE. Això significa que a partir d'ara rebreu la revista a finals de desembre i de juny, dividint la programació d'eixides en dos períodes: de gener a agost i de setembre a desembre.

Esperem sincerament que el nou any siga molt especial per a vosaltres. Dins de les nostres possibilitats, des de la SASE posarem tot el nostre cap i el nostre cor perquè així siga.



---

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](mailto:tecnicase@serra-espada.org)

 societatdamicsserraespada

Dipòsit Legal: CS-364-1999

Portada: Las Corbeteras (Conca)

Contraportada: Capa mare. Foto: Joan Vicent

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: [tecnicosase@serra-espada.org](mailto:tecnicosase@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 excursions i viatges organitzats 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: [tecnicosase@serra-espada.org](mailto:tecnicosase@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 marfull.....	10
Programació gener - agost 2023.....	13
Anecdolari XVI: viatge d'estiu a Galícia, agost 2022.....	24
Medi ambient: consentiment, una paraula clau també en la conservació de la natura.....	26
Cuinar en verd: albergina fadida de quinoa.....	28
Senderisme: la muntanya es per a tothom?.....	29
La llibreteca de la SASE.....	31
La cinemateca de la SASE.....	34



# NOTÍCIES SASE

## INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES



El dijous dia 8 de setembre vam tindre un intercanvi d'experiències amb el coordinador i alguns dels voluntaris i voluntàries de l'entitat ambiental Interpreta Natura, que col·laboren en la prevenció dels incendis forestals al Paratge Natural Municipal La Murta-La Casella a Alzira.

La jornada va començar en les oficines del centre de visitants del Parc Natural, on els educadors ambientals ens van introduir en els valors naturals i culturals de la Serra d'Espadà. A continuació el responsable de la SASE els va explicar com organitza aquesta entitat el voluntariat ambiental en prevenció d'incendis forestals a la serra. Després va ser el torn del coordinador de Connecta Natura que també va compartir aquesta informació. Per últim, ens vàrem desplaçar amb vehicles fins a alguns dels punts que els voluntaris de la SASE tenen dins de les seues rutes de vigilància, com són: la font de Matilde (Eslida), la caseta del Negre (Xóvar), la Mosquera (Assuévar) o la font de Sant Ambrós (Aín).

D'aquest intercanvi van sorgir noves idees per millorar el voluntariat el pròxim any, inclús algunes propostes de col·laboració d'ambdues entitats en matèria ambiental.

## PROGRAMACIÓ D'EIXIDES 2023

El divendres 16 de setembre va tindre lloc a la seu de la SASE la reunió de la nova secció de senderisme constituïda en la nostra entitat arran del seu ingrés en la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana. Aquesta secció està formada pels guies voluntaris i altres socis i sòcies interessades pel vessant senderista de l'entitat.

Durant la reunió es va fer un repàs dels acords relatius a l'activitat senderista, adoptats en el passat pels diversos consells de síndics de la SASE, per tal de ratificar-los. Així mateix, es van consensuar nous criteris per a una millor presa de decisions, a més a més de plantejar alguns temes per a tractar en les pròximes reunions de la secció com són: sistema de mesura de la dificultat de les rutes, diversificació del tipus d'excursions, etc.

## TROBADA DELS POBLES DEL PARC

El dissabte 24 de setembre es va celebrar a Torralba del Pinar la XIX Trobada dels Pobles del Parc Natural de la Serra d'Espadà, on la SASE va estar present amb una paradeta. En aquesta ocasió vàrem compartir carpa amb l'associació "Cor de Suro" que va exposar una mostra de la seua artesanía i va impartir un taller de caixes niu.

La jornada va ser tot un èxit, però potser el més interessant va ser la taula redona oberta que es va organitzar a la vesprada arran de la preocupació manifestada pels veïns i veïnes dels pobles de la Serra al voltant de l'elevat risc d'incendis que pateixen, especialment després dels greus incendis forestals que han afectat la nostra província aquest mateix estiu.

Es va incidir molt en la necessitat d'implementar plans d'evacuació, franges auxiliars a totes dues bandes de pistes i carreteres, més mitjans de prevenció, gestió forestal dels boscos, pagament



per serveis ambientals, més recursos per les entitats locals, i altres idees més que es tractaran amb més profunditat en una comissió sectorial que serà convocada pròximament en les oficines del Parc Natural.

## CLAUSURA DEL PROJECTE «FIBRESLAB»



El diumenge 25 de setembre es va celebrar la jornada de clausura del projecte Laboratori de Fibres "FibresLab", una intervenció executada en dues fases per la SASE i l'associació Arrelaires, amb el suport econòmic de Fundació Caixa Castelló, Caixabank, Conselleria de Cultura i Diputació de Castelló.

La primera fase es va implementar entre febrer i maig de 2022 i va consistir en quatre tallers pràctics per aprendre a treballar amb diferents tipus de fibres com l'espart, el vímet o la boga, mentre que la segona es va materialitzar en juny i setembre, amb dos tallers pràctics més i una residència creativa.

L'activitat final d'aquest projecte va consistir en una mostra dels objectes creats durant la residència creativa i una cercavila per Almedíjar amb disfresses dissenyades pels mateixos residents. Com a colofó d'aquesta festa de les fibres es va organitzar un dinar de germanor a l'alberg La Surera.

## COMISSIÓ D'INCENDIS FORESTALS

El dissabte 15 d'octubre es va convocar a les oficines del Parc Natural una reunió per a presentar propostes dirigides a reduir el risc d'incendi als municipis de la Serra. Aquesta reunió va tindre origen en la taula redona que es va celebrar al voltant d'aquest tema a la Trobada de Torralba del Pinar.

Entre les propostes que van tindre millor acollida podríem destacar la creació de franges auxiliars a totes dues bandes de les carreteres i pistes forestals que travessen el Parc Natural, el que suposaria una àrea segura per l'evacuació dels seus veïns i veïnes en cas d'incendi i per a la intervenció dels mitjans d'extinció de més de 700 km de longitud.

Per a l'aprofitament de la biomassa extreta en la realització d'aquests treballs es planteja la possibilitat de proveir d'estelles als hospitals de



La Plana, que la gastarien per a generar energia. Pel que fa al manteniment d'aquestes àrees, es va proposar la ramaderia extensiva, la sembra per part de les societats de caçadors o la recuperació dels bancals abandonats.

Una altra de les propostes que es van posar damunt la taula, té a veure amb l'execució dels plans de prevenció d'incendis i d'evacuació municipals, que sembla que estan redactats i aprovats, però no compten amb la corresponent dotació de recursos.

La SASE per la seua part va suggerir l'extensió del voluntariat de prevenció d'incendis que actualment realitza aquesta entitat durant un mes en estiu, a tot el període de màxim risc d'incendis (de juny a setembre), amb almenys un vehicle disponible cada dia per fer les rutes de vigilància establertes. Aquesta nova modalitat suposaria un major grau de coordinació entre els municipis de la Serra, que haurien de sol·licitar un per un les ajudes públiques per aquest propòsit i destinar els recursos assignats de manera conjunta.

## **PROMOCIÓ DE LA RESPONSABILITAT SOCIAL CORPORATIVA (RSC)**

El dijous 20 d'octubre la SASE va organitzar juntament amb Simbiosi Espai Ambiental, un seminari web amb el títol "Experiències de RSC en Parcs Naturals de la Comunitat Valenciana", en el que van participar representants de Xaloc, VAERSA i LafargeHolcim España, els quals van donar la seua visió al voltant dels avantatges que suposa el treball conjunt d'entitats ambientals, empreses i administració pública per a la gestió participada dels espais naturals protegits.

Aquest espai de trobada també va servir per a presentar el dossier d'activitats ambientals en el Parc Natural de la Serra d'Espadà que la SASE, conjuntament amb Connecta Natural i Interpreta Natura, pretenen difondre entre les empreses i ajuntaments de la Plana Baixa per a promoure el voluntariat ambiental en aquest territori.

Totes dues activitats han tingut el suport

econòmic de la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica i podeu trobar més informació de les mateixes a la nostra pàgina web.

## **SEMINARI SOCIETAT CIVIL I PAISATGE**



El dissabte 22 d'octubre la SASE va presentar una ponència amb el títol "El reconeixement dels valors de la Serra d'Espadà" en el marc del IV Seminari Societat Civil i Paisatge organitzat per la Càtedra de Participació Ciutadana i Paisatges Valencians i el Centre per al Coneixement del Paisatge, al municipi de Vall de Almonacid.

A més a més de la SASE, també varen estar presents altres entitats que treballen en la serra com són Interpreta Natura, Asociación Cultural Castillo de Almonecir, Almedíjar Vive, Mancomunitat Espadà-Millars o el Parc Natural de la Serra d'Espadà.

La jornada va ser molt interessant i ens va servir com espai de trobada per conèixer altres iniciatives i debatre al voltant de les problemàtiques que amenacen a la Serra d'Espadà i, en general, a tot el medi rural de l'interior de la província de Castelló.

## **FIRA UJI-VOLUNTÀRIA**

El dijous 27 d'octubre es va celebrar la XI Fira UJI-Voluntària en el vestíbul de la Facultat de Ciències Humanes i Socials (FCHS), 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 vas ser nombrosa, encara que l'única associació que proposava activitats de voluntariat ambiental era 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 i les alumnes que es van apropar a la nostra paradeta.

## **JUNTA RECTORA DEL PARC NATURAL**

El dissabte 29 d'octubre es va celebrar al centre de visitants d'Eslida, la reunió anual de la Junta Rectora del Parc Natural de la Serra d'Espadà per informar de la memòria de gestió de 2021, on han sigut recollides les actuacions posades en marxa pel seu òrgan gestor el darrer any.

En el torn de precs i preguntes, alguns dels assistents van palesar la seua disconformitat amb la minva de les ajudes als propietaris per a la gestió forestal de les seues finques, que va arribar en el passat a ser de 2.500 €/ha enfront

dels actuals 750 €/ha, el que afegit a l'augment progressiu del període entre trenta i trenta de suro (que pot arribar fins als 16 anys), fa perillar aquesta activitat tradicional i necessària per a la conservació del bosc de sureres.





També es va fer èmfasi en la dificultat d'implementar alternatives a les cremes agrícoles per part dels xicotets agricultors, atés que d'ací a tres anys aquestes quedaran totalment prohibides.

Per últim, es va demanar a les administracions públiques que subvencionaren els tints que s'incorporen al formigonatge de les pistes forestals especialment en zones on predomina el gres, problemàtica que afecta molts trams de vials a la Serra d'Espadà, ja que dins de les ajudes econòmiques als municipis no es considera aquesta despesa gens menyspreable, el que fa que en algunes ocasions no s'implemente aquesta mesura d'integració paisatgística, tot i considerar-se com obligatòria dins dels informes emesos per l'òrgan gestor del Parc Natural.

## **CAMPANYA «RECUPEREM LA MOSQUERA» I ESPAI XARXA SALUT DE NULES**

El dimarts 8 de novembre va ser un dia de molt de treball per a la SASE. Al matí ens vàrem apropar fins a Azuébar amb els companys de la productora audiovisual La Cosecha per a enregistrar el vídeo que farem servir en la campanya «Recuperem La Mosquera» per a recollir les signatures necessàries perquè la Generalitat Valenciana adquirisca la propietat de la finca.

Fins a aquest màgic racó de la Serra d'Espadà també ens acompanyaren José Vicente Escobar (director del Parc Natural), Pablo Vidal (antropòleg expert en La Mosquera) i Pablo Rubio (col·laborador de la SASE i amant de la

natura), que amb el seu testimoni creem que li donaran més força a la campanya. Cap a migdia ens vam desplaçar a Castellnovo per entrevistar a Pedro Ginés, antic traedror de suro d'Almedíjar que ara viu a una residència i li va ficar la nota emotiva al vídeo.

A la vesprada vam participar en una reunió informativa, juntament amb altres entitats amb seu al municipi de Nules, al voltant de l'Espai Xarxa Salut, òrgan que es crea en el marc del procés d'implementació de l'estratègia de promoció de la salut i prevenció del Sistema Nacional de Salut i del IV Pla de Salut de la Comunitat Valenciana.



### **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 marfull (*Viburnum tinus*)

El marfull, també anomenat llorer bord o lloreter, és un arbust hermafrodita i perennifoli de la família de les adoxàcies, grup botànic al qual pertanyen el saüc (*Sambucus nigra*) i el tortellatge (*Viburnum lantana*). Tot i que és oriünd del sud d'Europa –també és nadiu a les illes Balears– i el nord d'Àfrica, aquesta planta ha estat introduïda a algunes regions d'Austràlia, els Estats Units i també a països com Tadjikistan o Pakistan. A la península Ibèrica el marfull està present a les zones litorals i sublitorals mediterrànies, però resulta més rar cap a l'interior. El marfull és, sense cap mena de dubte, una de les plantes més genuïnes del bosc litoral mediterrani i, junt amb el llorer (*Laurus nobilis*), l'arboç (*Arbutus unedo*) i el rododendre (*Rhododendrum ponticum*), forma part d'un feix de plantes que podríem denominar relictos, això és, últims testimonis de les selves subtropicals de laurisilva que ocupaven grans parts del continent europeu durant el període Terciari.

El marfull és un arbust prou sensible a l'eixutor

i les gelades, per la qual cosa requereix temperatures suaus tot l'any. Prolifera en indrets ombriencs i subhumits amb un índex pluviomètric òptim d'entre 600 i 1.000 mil·límetres. Pot aparèixer fins als 1.200 metres d'altitud, tant sobre sòls silícis com calcaris, sovint formant part de comunitats vegetals esclerofil·les com alzinars, suredes o rouredes. Com que fuig de la llum solar directa, sol créixer formant màquies o bardisses impenetrables al costat d'altres plantes amb requeriments hídrics i edàfics semblants com ara hedres (*Hedera helix*), falagueres (*Asplenium onopteris*, *Dryopteris filix-mas*, *Pteridium aquilinum*), boixos (*Buxus sempervirens*), lligaboscs (*Lonicera implexa*), ruscs (*Ruscus aculeatus*) i arítjols (*Smilax aspera*).

Al País Valencià el marfull prospera en àrees muntanyenques de les tres províncies, freqüentment localitzant-se en estrets profunds i obacs dels vessants tramuntanals amb un nivell d'humitat elevat. Mostra predilecció pels sòls pedregosos i àrees amb vegetació densa, també





orlant rierols i rambles ombrívols muntanes, per tant no falta en llocs emblemàtics com, per exemple, a la Murta (Ribera Alta), el barranc de la Hoz (Alt Millars), la Tinença de Benifassà (Baix Maestrat), la Serra de Mariola (l'Alcoià, el Comtat i la Vall d'Albaida) o el Carrascar de la Font Roja (l'Alcoià). Tot i que el marfull creix a nombrosos indrets de la Serra d'Espadà, la seua presència és més escassa del que caldria. Això és degut al gradual descens de les precipitacions a conseqüència del canvi climàtic. Amb tot, dins de la nostra serra podem trobar esplèndides marfulledes al barranc de la Falaguera –passant el mas de Mosquera cap amunt–, el paratge del Tajar (Torralba del Pinar), i també als barrancs d'Almansor (Almedíxer), de l'Aigua Negra (Algímia d'Almonesir) i del Batalla (Aín), per esmentar-ne unes quantes.

Cal afegir-hi que el marfull pertany al catàleg d'espècies vegetals protegides i està prohibida la seua recol·lecció, tala i desarrelament, així com l'ús de les seues llavors.

### Trets distintius

El marfull és un arbust de dimensió mitjana que pot arribar fins als quatre metres d'alçària. Posseeix tiges i branquetes ben definides que, quan són joves, destaquen per la seua subtil pilositat i coloració rogenca, tornant-se grisenques a mesura que van madurant. Les fulles, les quals poden sobrepassar els 10 centímetres de llargària, són oposades, verdes fosques, coriàcies amb marges pubescents i tenen forma ovalada o lanceolada. En aquest

sentit cal remarcar que el vocable llatí *tinus* – *Viburnum tinus*– ve a significar llorer silvestre, al·ludint així a la semblança foliar amb el llorer (*Laurus nobilis*).

La seua espectacular i encisadora floració esdevé entre els mesos de gener i abril. Les flors, inodores i menudes, estan constituïdes per cinc pètals blanquinosos per damunt i rosadencs per davall. Formen compactes i vistosos ramells o corimbos terminals d'uns 10 centímetres de diàmetre, els quals aguanten algunes setmanes abans de marcir-se. El calze està format per 5 estams i un estil amb 3 estigmes.

La fructificació té lloc entre finals d'agost i les acaballes d'octubre. Els fruits madurs, d'un característic blau fosc metàl·lic, són drupes poc carneses amb forma el·lipsoidal de la grandària d'un pèsol –no arriben a fer un centímetre de diàmetre–. Hi contenen un pinyol llenyós i arrodonit, pràcticament de la mateixa mida que el fruit. Aquestes boletes romanen a la planta durant tota la tardor i bona part de l'hivern quan, en caure a terra, estan preparades per a la seua germinació.

### Remeis i usos

Respecte a les virtuts medicinals remarcables d'aquesta planta, són com a principis actius, la viburnina i els tanins, els quals poden arribar a causar molèsties de tipus estomacal. En tisana, les fulles de marfull destaquen per les seues propietats febrífugues o antipirètiques. Els fruits s'han fet servir com a purgant contra l'estrenyiment i la hidropesia, però cal anar

amb compte perquè poden acabar causant greus intoxicacions i també irritacions. L'escorça posseeix principis actius cardiotònics i, a més a més, és astringent. També, la tintura de marfull s'ha començat a emprar en fitoteràpia per a combatre la depressió. Per altra banda, la fusta s'ha utilitzat en torneria i les branquetes en cistelleria. A causa del seu atapeït fullatge i la seua vistosa i encisadora florida, el marfull s'utilitza com a planta ornamental, trobant-s'hi sovint a parcs i jardins. Així mateix, les seues flors són igualment molt preades pel fet que es tracta d'un arbust mel·lífer.

### **L'altre *Viburnum***

No seria just concloure aquest article sobre el marfull (*Viburnum tinus*) sense pararesmenten el seu cosí germà, el tortellatge (*Viburnum lantana*). Malgrat que són plantes morfològicament semblants, presenten no poques diferències.

En primer lloc, el tortellatge, no pas tan vistós com el marfull, és un arbust caducifoli. També és més resistent al fred hivernal i als períodes de sequera, i pot créixer fins als 2.000 metres d'altitud. Els fruits són mengívols, encara que si n'abusem resulten lleugerament tòxics i poden ocasionar vòmits i diarrea. Una altra diferència és la seua predilecció pels sòls calcaris. Al nostre territori el tortellatge resulta escàs, trobant-se quasi exclusivament a les comarques muntanyenques de la part més occidental de la província de Castelló i al Racó d'Ademús. De la mateixa manera que el marfull, el tortellatge té propietats medicinals i les seues tiges s'han emprat per a fer mobles, eines de camp i també en la construcció. El tortellatge posseeix una floració molt semblant a la del marfull.

Pablo Rubio Gijón  
Professor universitari a USIU (Kènia)

### REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Bernal, C. et al. (1999). *Guía de las plantas del alcornocal*. Mérida: Junta de Extremadura.
- Climent, D. (1985). *Les nostres plantes*. Alacant: Instituto Juan Gil-Albert.
- Costa, M. et al. (2005). *Vegetación y flora de la Sierra de Espadán*. València: Fundación Bancaja.
- Charco, M. i Serra, L. (2014). *Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana*. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.
- Pellicer, J. (2008). *Costumari botànic [3]: Recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes*. Picanya: Edicions del Bullent.
- Stübing, G. i Peris, J. B. (1998). *Plantas silvestres de la Comunidad Valenciana*. Madrid: Ediciones Jaguar.
- Vázquez Mora, J. R. (2021). *Flora i vegetació de la serra d'Espadà*. Castelló: Diputació de Castelló.

# PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

**GENER - AGOST 2023**

NOTA: Abans d'anar a qualsevol excursió cal consultar el nostre Facebook per si hi ha algun canvi: <https://es-es.facebook.com/societatdamicsserraespada/>

## PAVIES - HIGUERAS

**COL·LABORA:** Paco Mas (Centre Excursionista Alt Palància)

### Diumenge 15 de gener

**Eixida:** 8.00 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori) i 8.30 h de Nules, piscina municipal.

**Arribada:** 17.00 h. (aprox.)

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 12,5

**Ruta:** s'inicia en el municipi de Pavies, transita per bon camí fins a la font i bassa de la Juncosa i segueix per la senda que puja sense parar fins a tocar la carretera de Torralba. Després continua fins a la bassa del Llop i encara s'enfila una mica més fins als alts de la Serretilla, on si el dia és apropiat, gaudirem d'una estupenda panoràmica.

Des d'aquest punt la senda comença a descendir i es desvia, amb fort pendent, fins a la població d'Higueras i passa prèviament per la font de Maricalva. Des d'ací seguirem per una sèrie de sendes, sense deixar la rambla d'Aguanaj o de Peñarroya, per la qual hi caminarem un bon tros. Després arribarem al peu de la Cova Negra —en el límit entre Higueras i Caudiel— feta servir antany com a corralissa. És optatiu pujar a la cova (la pujada és curta però forta).

Des del peu de la Cova Negra començarem altra vegada a pujar, primer per pista i després per senda, passant de nou pel costat d'una altra cavitat també emprada en el seu moment com a corralissa (las Cuevas), fins a arribar a un serral en la zona coneguda com la Talaia. Des d'aquest punt el camí descendeix fins a enllaçar amb una pista, on trobarem part del traçat conegut com a "passeig dels Poemes", perquè mentre caminem podem llegir poesia i així finalitza la nostra ruta a Pavies.

**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 2 al 5 de gener, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 18 €/persona, inclou autobús i guies.



## EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ONDA

**COL·LABORA:** Pep Beltrán, Josep Maria Rambla i José Villanueva

### Divendres 27 de gener

**Ruta:** recorrerem els llocs més interessants del poble, unes 2-3 hores, acompanyats del guia per conèixer el patrimoni, visitarem el museu, dinarem en un restaurant típic amb menjar tradicional, coneixerem algun ofici artesà i/o plantació agrícola, etc.

Se vos informarà per whatsapp i email dels detalls d'aquesta excursió (termini d'inscripcions, horari d'eixida i arribada, etc.)



## FUENTES DE AYÓDAR - TORRALBA DEL PINAR

**COL·LABORA:** Paco Rivas

### Diumenge 29 de gener

**Eixida:** 8.30 h de Nules, piscina municipal i 8.30 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori). Omplirem els cotxes i ens trobarem a la porta de l'església parroquial de Fuentes de Ayódar, cap a les 9.30 h.

**Arribada:** 17.00 h.

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 14

**Ruta:** Fuentes de Ayódar - font del Canyar - molí - penyes Santes - ermita de Santa Bàrbara - Torralba del Pinar - barranc del Savinar - pou Negre - Fuentes de Ayódar.

**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:** fins al 25 de gener, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.



## LA INTERCOMARCAL: LA POBLA DE BENIFASSÀ - BEL - ROSSELL

**COL-LABORA:** Centre Excursionista de Burriana

### Diumenge 12 de febrer

**Eixida:** 7.30 h de Nules, piscina municipal, 7.45 h de les Alqueries (Ticasa), 8.00 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori), i 8.30 h de Benicàssim (benzinera BP).

**Arribada:** 19.00 h

**DIFICULTAT:** mitjana **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 450 m **KM:** 16

**Ruta:** partim de la Pobla de Benifassà pel barranc de Bel en direcció al serral de l'Ereta, seguint el PR-CV-75.5 que ens portarà a la població de Bel, on farem un descans per a visitar el poble. Seguirem el nostre camí cap a Rossell per l'antiga ruta que connectava totes dues poblacions, passant per la cova Fumada i arribant al final del nostre camí.

**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 30 de gener al 2 de febrer, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 15 €/persona, inclou autobús i guies.



## TRAVESSIA PER LA SERRA DE MARIOLA

**COL-LABORA:** Rafa Vercher i Víctor Bayona

### • 18 i 19 de febrer

La serra de Mariola, malgrat no ser la més elevada ni la més extensa de les serralades alacantines, és la seua muntanya més emblemàtica. Aquesta condició de territori rellevant li va facilitar la declaració de parc natural en 2002. La Mariola sempre ha estat en el punt de mira de botànics i excursionistes, atrets per la seua diversitat de plantes, moltes d'elles endèmiques, i pel seu alt valor paisatgístic.

Per tal de conèixer aquest espai natural hem preparat una travessia en dues etapes que gairebé li dona la volta. Dissabte anirem des de Bocairent fins a Alcoi i diumenge de Muro d'Alcoi a Alfara, caminant per senders de muntanya i alguns trams de pista forestal a cotes que estaran entre els 400 i els 900 m.

### Dissabte 18 de febrer

Eixida a les 8.00 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori) i 8.30 h de Nules, piscina municipal.

Viatjarem fins a Bocairent, un municipi situat als peus de la Serra de Mariola, ben conegut pel seu patrimoni històric, allí comença la ruta que ens durà fins a la ciutat d'Alcoi, passant pel paratge



de Santa Bàrbara, mas de la Casa Nova, mas del Parral, casetes de Vilaplana i barranc del Cint. Un recorregut ben interessant pel ponent del parc natural on els masos s'integren en el bosc mediterrani ocupant xicotetes illes amb sòls fèrtils. En acabar l'excursió l'autobús ens durà a l'hotel Odón en Cocentaina.

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 450 m **KM:** 18

## Diumenge 19 de febrer

Després de desdejunar, l'autobús ens durà a Muro d'Alcoi per fer la segona etapa de la travessia que acabarem en el poble d'Alfafara. La ruta transcorre per l'ombria de Mariola, una zona amb frondoses pinedes i bones vistes. Passarem pel poblat iber de la Mola, pel santuari de la Mare de Déu d'Agres i pel molí Mató.

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 525 m **KM:** 15

**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 23 al 26 de gener, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 142 €/persona que inclou guies, autobús i allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'hotel Odón (3\*) de Cocentaina.



## LUDIENTE

**COL·LABORA:** *Cecilia Gil i Juan Luque*

## Dimenge 5 de març

**Eixida:** 8.00 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori) i 8.30 h de Nules, piscina municipal.

**Arribada:** 18.00 h

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 14

**Ruta:** Ludiente – corral del Riu – font de la Cuba – mas del Cabezo Royo – La Benachera – ermita de Santa Rosa – mas de Benito – corrals del mas d'Arriba – pou Negre – rambla de Santa Ana – Ludiente.

**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 20 al 23 de febrer, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 18 €/persona, inclou autobús i guies.



## UN PASSEIG PER TALES

**COL-LABORA:** Virginia Centelles

### Diumenge 26 de març

**Eixida:** 8.30 h de Nules, piscina municipal i 8.30 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori). Omplirem els cotxes i ens trobarem a la plaça dels Dolçainers, cap a les 9.00 h

**Arribada:** 17.00 h

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 250 m **KM:** 10

**Ruta:** bonica ruta pel terme municipal de Tales, una de les portes d'entrada a la Serra d'Espadà, on podem gaudir d'unes extraordinàries vistes i de la biodiversitat del bosc, sense oblidar-nos dels bancals d'oliveres i garroferes, forns de calç, forn morú, pallisses i eres, diverses fonts (del Pardalet, del Bou, de l'Assut), l'ermita de Sant Francesc, tolls d'aigua (del Campament), casetes de pedra, etc.

**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:** fins al 22 de març, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.



## PASQUA: PARC NATURAL DELS ARRIBES DEL DUERO

**COL-LABORA:** Paco Rivas i Víctor Bayona

### • Del 6 al 10 de d'abril

A l'oest de Zamora i Salamanca, on el Duero fa frontera amb Portugal i s'encaixona formant els canons més profunds i extensos —quasi un centenar de quilòmetres— de tota la península Ibèrica, es troba la comarca dels Arribes del Duero. Un espai natural privilegiat en el qual destaquen la bellesa agresta del seu paisatge granític i una rica i variada fauna i flora.

El relleu dels Arribes està constituït fonamentalment per granits i granodiorites. Els seus paisatges més bells i escabrosos han sigut formats pels rius Duero, Huebra, Tormes, Camaces i Uces. En el canó d'aquest últim es localitza una de les cascades més belles i espectaculars de tota la Península: el pou dels Fums, on l'aigua cau des de més de 50 metres.

Dins dels límits de l'espai es localitza interessants i belles localitats com la vila de Fermoselle en la part zamorana o San Felices de los Gallegos en la part de Salamanca, totes dues declarades Conjunt Històric Artístic. Encara que quasi totes les localitats dels Arribes del Duero, presenten un ric patrimoni en vestigis vetones, com els castres, tombes antropomòrfiques, esteles, fonts medievals i un ric llegat de la vida ramadera i agrícola com a molins, almàsseres o «chiviteros».

## Dijous 6 d'abril

Eixida a les 7.00 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori) i 7.30 h de Nules, piscina municipal.

Farem una parada a meitat camí per conèixer el Monument Natural Barrancas de Castrejón i Calaña, també conegudes com a Barrancas de Burujón, en la província de Toledo (5 km i 65 m de desnivell). Dinarem en la Puebla de Montalbán i recorrerem aquest municipi. Continuarem el nostre viatge fins a Lumbrales (Salamanca) on ens allotjarem Diumenge 4 de desembre

## Divendres 7 d'abril

Anirem al Parc Natural dels Arribes del Duero per a fer el Camino del Hierro (17 km i 100 m de desnivell), recorregut per a vianants que discorre per un tram de línia fèrria tancada al trànsit i condicionada, que conjuga la grandiositat de l'enginyeria civil més representativa del segle XIX amb una naturalesa espectacular. Després de dinar ens traslladarem a l'embarcador de la platja de la Congida per gaudir d'un passeig fluvial pel riu Duero.

## Dissabte 8 d'abril

Travessarem la frontera lusitana fins a Barca de Alba per anar a caminar pel riu Mosterio, pujant per la calçada d'Alpajares fins a l'ermita de Santa Ana i baixant per la calçada de Santa Ana (10 km i 300 m de desnivell). Tornarem a Lumbrales a dinar i visitarem el seu museu etnològic. En acabar ens desplaçarem fins al castro de las Merchanas i farem un itinerari interpretatiu pels meandres del riu Camales (5 km i 100 m de desnivell).

## Diumenge 9 d'abril

Caminarem per la ruta circular de Las Piedras Mágicas (10 km i 50 m de desnivell) que recorre la devesa del municipi de La Redonda. En acabar ens desplaçarem a San Felices de los Gallegos per dinar i fer una ruta guiada per a conèixer el patrimoni cultural d'aquesta localitat. Des d'aquest municipi anirem a caminar pels meandres del riu Agueda, travessant el conegut com a puente de los Franceses, fins a arribar a Puerto Seguro (7 km i 250 m de desnivell).

## Dilluns 10 d'abril

Eixirem cap a la Plana i de camí pararem en la ciutat de Toledo per fer una passejada per la coneguda com la ciutat imperial i capital de les tres cultures, i com no gaudir de la seua rica gastronomia.

**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. Heu d'agarrar un calçat còmode de sola dura per a la jornada del Camino del Hierro, i calçat extra per a la jornada de Las Piedras Mágicas per si se vos mulla.

**Inscripcions:** del 6 al 9 de març, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 475 €/persona que inclou guies, autobús, entrada al Camino del Hierro, passeig fluvial pel riu Duero, visita guiada a San Felices de los Gallegos, i allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejun i sopar) a l'hotel Abadengo i al restaurant Apartadero Dos de Lumbrales (Salamanca).



# ELS MOLINS DE L'ANGLESOLA

**COL-LABORA:** Xelo Balado

## Diumenge 23 d'abril

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

**Arribada:** 19.00 h

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 250 m **KM:** 14

**Ruta:** des de l'Anglesola eixirem pel camí de las Majadillas entre carrasques i, un cop deixem enrere un grup de masies, baixarem al molí Alt per una estreta senda. Continuarem caminant pel camí de la rambla de les Truites deixant a mà esquerra el molí Mitjà. Entrarem a la Pobla de Sant Miquel on, després de passar el preciós pont gòtic que uneix la Comunitat Valenciana amb Aragó, vorejarem la bassa del seu molí fins a arribar a la xicoteta plaça on està situada l'ermita de Sant Miquel.

Tornarem de nou a la mateixa rambla per a arribar al molí Dolç on travessarem un altre pont i seguirem pel seu marge dret fins a arribar a la font la Gotera. Dinarem un poc abans d'arribar-hi, entre xops i roques del barranc. Després continuarem per la mateixa rambla fins a veure un barranc a mà esquerra, és allà on creuem el torrent i seguirem pel camí de les Vinyes, no gaire ben senyalitzat a l'inici, deixant a la dreta l'ermita de la Mare de Déu del Cid. El camí ens portarà fins al Molinete per aplegar finalment a l'Anglesola, entre bonics paisatges de roques i xops.

En arribar al poble farem una passejada pels carrers principals per contemplar els nombrosos palaus gòtics que té aquesta xicoteta població de Terol.

**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:** de l'11 al 13 d'abril, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 18 €/persona, inclou autobús i guies.



## AÍN - PENYA BLANCA - AÍN

**COL-LABORA:** Rafa Vercher

### Diumenge 14 de maig

**Eixida:** 8.30 h de Nules, piscina municipal i 8.15 h de Castelló c/ Pintor Carbó (Auditori). Omplirem els cotxes i ens trobarem a la plaça de l'ajuntament d'Aín, cap a les 9.00 h.

**Arribada:** 17.00 h

**DIFICULTAT:** mitjana **DURESA:** alta **DESNIVELL:** 1.100 m **KM:** 15

**Ruta:** bonica i exigent excursió circular pel cor de la Serra d'Espadà. Eixirem de la plaça de l'ajuntament d'Aín i pel barranc de la Caritat pujarem al coll de Barres, puntal de l'Aljub, pic Bellota i penya Blanca, els tres cims amb uns 950 m d'altura. La baixada fins al barranc de la Caritat serà per la font del Joncuret.

Cap la possibilitat de fer l'excursió més curta i amb un grau menys de duresa i dificultat. Qui trie aquesta opció deurà esperar al grup en els punts d'accés al puntal de l'Aljub i al Bellota.

**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:** fins al 10 de maig, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.



## VILAFAMÉS: POBLAT IBÈRIC I AERÒDROM

**COL-LABORA:** José María Rambla

### Diumenge 28 de maig

**Eixida:** 8.30 h de Nules, piscina municipal i 8.30 h de Castelló, c/ pintor Carbó (Auditori). Omplirem els cotxes i ens trobarem a la plaça de la Font de Vilafamés, cap a les 9.00 h.

**Arribada:** 17.30 h

**DIFICULTAT:** baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 400 m **KM:** 11,5

**Ruta:** Vilafamés - font de les Piques - roques de Mallasén - Vilafamés. En acabar visitarem el poblat ibèric i l'aeròdrom de la República.

**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:** fins al 24 de maig, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.



## MONTANEJOS

**COL·LABORA:** Juan Ángel Gómez

### Diumenge 11 de juny

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

**Arribada:** 19.00 h

**DIFICULTAT:** mitjana **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 664 m **KM:** 13,5

**Ruta:** començarem la ruta per la senda que hi ha abans de creuar el pont sobre el riu Millars en direcció a Sucaïna. Arribarem a la cova Negra i després de visitar-la continuarem fins a l'encreuament de Morrón de Campos i barranc de la Maimona, just ací ens desviem per la dreta, en direcció al sobreixidor de la presa d'Arenós. Seguint per pista i senda paral·lela al riu continuarem passant per la passarel·la de fusta elevada i segura cap a l'altre costat del riu on iniciem la pujada per la senda dels estrets de Chillapájaros per a després arribar al mirador de la muntanya Copa (punt més alt de la ruta i lloc on dinarem). A partir d'ací començarem a descendir fins a arribar a l'aparcament i zona recreativa, on finalitza la ruta. Existeix l'opció de banyar-se en les aigües termals en acabar..

**Observacions:** cal dur esmorzar, dinar, aigua, roba de bany 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 29 de maig a l'1 de juny, a [tecnicase@serra-espada.org](mailto:tecnicase@serra-espada.org) o bé al 634540956.

**Quota:** 18 €/persona, inclou autobús i guies.



## VIATGE D'ESTIU: PAÍS DE GALES

Per al mes d'agost de 2023 estem preparant un viatge al País de Gales per conèixer els Parcs Nacionals de Snowdonia, Pembrokeshire Coast i Brecon Beacons. Quan ho tinguem enllestit vos farem arribar tota la informació al detall mitjançant l'email i la llista de difusió de Whatsapp, amb suficient antelació perquè valoreu la nostra proposta senderista per al pròxim estiu.



## **IMPORTANT:**

### **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.

**Abans d'inscriure's, cal assabentar-se de les característiques de cada excursió per comprovar si es correspon amb les possibilitats de cadascú i per portar equipament adient al recorregut. En tot cas, cada persona assumirà el risc que comporta participar en l'excursió elegida.**

**Les persones que no tinguen la llicència federativa heu de comunicar-ho i se vos tramitarà una assegurança en accidents de muntanya. Preu: 3 € per persona i dia.**

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 XVI:

## viatge d'estiu a Galicia, agost 2022



Per tercer any consecutiu el viatge programat a Polònia i la república Txeca s'ha suspès, aquesta vegada pel temor de la proximitat de la guerra, però els sasers no s'han quedat sense viatjar per la perícia dels organitzadors que a correuista, han buscat una alternativa que ha sigut pujar al nord-oest d'Espanya, lloc on la SASE encara no havia estat.

Tothom content, ja hi som a la carretera fent camí, però a la primera parada que fa l'autobús allà per la Manxa, sorgeix un problema, els baixos del vehicle rascaven el terra a la part de davant. Baixem tots i en pujar el conductor la suspensió ja poguérem seguir.

Era la primera vegada que venia un conductor

tan previngut, Ricardo que ens va sorprendre molt. En arribar a Astorga ell es comunicà amb la policia local per dir-los on anàvem i preguntar si hi havia algun problema. Com som tan importants, la policia local ens acompanyà fins a l'entrada del centre històric perquè el carreró era molt estret, alhora que paraven el tràfic mentre baixàvem l'equipatge. El mateix ocorregué a la Corunya: hi havia una fira per la festivitat de sant Roc i el centre estava clausurat i la policia ens va guiar. També a un poble de Betanzos a l'hora de tornar, Ricardo s'assabentà i els municipals li indicaren per on podíem eixir. Bé, com heu vist la policia ens estima molt!

A la capital de la maragateria, quan estaven sopant en el restaurant Kàtia es va prendre la pastilla per a les cames inquietes i no va pensar que vi i pastilles estan renyits, el resultat va ser desastrós. Es va posar blanca. Marejada, i per a ella la festa s'acabà perquè hagué de tornar a l'hotel.

L'excursió de Malpica a Niñons fou llarga, per això no tots eixiren a caminar i quan portàvem una desena de quilòmetres arribàrem al port de Barizo que és molt bonic. Feia molta calor i la pujada era forta, Toñi parà per poder recuperar-se del defalliment i per a reanimar-la Mari Carmen traguí unes gominoles de Coca-cola i les xiquetes sospiraren, obriren els ulls i acudiren







com a mosques a recordar el sabor d'antany.

A Laxe, havíem quedat d'eixir a les set de la vesprada. Tothom va ser puntual, excepte el principal, el conductor no hi era. Començaren a trucar-li i no responia. Què li passaria? La gent s'entretenia mirant una grua que agafava pedres per a dragar el port. Al final, després de mitja hora llarga, aparegué el fugitiu amb pantaló curt i tot roig, seria per l'efecte del vi? Encara que no va dir ni pruna, pensàrem que s'havia adormit a la solana i havia oblidat que una rècua de quaranta persones depenien d'ell. Després es disculpà.

Un mal bitxo, la COVID, va visitar la SASE, el resultat fou cinc afectades, una d'elles molt poc, però sortadament res greu. Aquesta nova situació provocà algun canvi d'habitacions. Al matí, la primera ruta era buscar les farmàcies de la Costa da Morte per comprar tests.

Irene que portava les cartes per a jugar al despistat no les pogué traure.

Imma Vicent

amb la col·laboració de Kàtia i Miguel Ángel

# MEDI AMBIENT: consentiment, una paraula clau tambè en la conservació de la natura

El quinze de març d'enguany venia al diari *El País* un article signat per la periodista Analía Iglesias el qual, entre altres coses, qüestionava el model de gestió dels espais protegits als països en vies de desenvolupament. A propòsit d'això, l'escriptor i ecologista kenian Mordecai Ogada, una de les veus més discrepants d'aquest model, assenyala que la conservació dels espais naturals africans es porta a terme erròniament desallotjant els habitants nadius de les seues terres i prohibint-los el seu retorn. Ogada sosté també que la separació dels éssers humans i la natura no és la solució, i que la bellesa africana no només són les fotos d'animals al Parc Nacional del Serengeti, sinó també les comunitats humanes que hi viuen (fonamentalment pastors i ramaders massais) des de molt abans que el turisme de masses deixara la seua empremta indeleble. Aquest conservacionista africà també es mostra molt crític amb el concepte de resilvestració, mètode ecològic que busca retornar espais naturals a un estat previ a la intervenció humana. Ogada, que és coautor del llibre *The big conservation lie* (La gran mentida de la conservació), adverteix que no hauríem de

fomentar mites que s'acosten a l'egomania de l'aventura i l'exploració del món salvatge, i que hauríem d'analitzar com funcionen aquestes nocions, les quals, amb l'excusa de combatre la desforestació i el canvi climàtic, han convertit la conservació en una indústria.

Així mateix, l'article de *El País* informa que, segons Nacions Unides, arribat l'any 2030 les àrees protegides haurien d'ocupar el 30 per cent, això és, més d'una quarta part de tota la superfície terrestre, per tal de revertir els efectes de l'escalfament global i la pèrdua de la biodiversitat. Aquest ambiciós objectiu tindria un profund impacte en uns 300 milions de persones, sobretot al continent africà, però també a l'Amazònia, ja que haurien d'abandonar forçosament les seues terres ancestrals. Paradoxalment, aquesta població és la menys responsable de l'actual crisi climàtica i la pèrdua generalitzada de biodiversitat, mentre continuem sense aturar les verdaderes causes de la reducció de la biodiversitat que, fonamentalment, rau en el nostre estil de vida. És, per tant, un mite que es pugui contaminar en el món desenvolupat i mitigar les emissions



plantant arbres a Kènia o qualsevol altre país africà. Caldria, doncs, limitar dràsticament la pol·lució arreu del món.

Per altra banda, Christopher Dunn, director del Jardí Botànic de la Universitat de Cornell i membre del comitè nord-americà de la Unió Internacional de Conservació de la Natura (UICN), afirma que la visió extractivista i altament burocratitzada de la protecció mediambiental és rebutjada per més científics, els quals admeten que el patrimoni biològic està irremediablement lligat no només a les tradicions dels pobles indígenes, sinó també a les seues llengües. Aquest botànic hi afegeix que aproximadament el 50 per cent de les llengües de tot el món estan en perill de desaparició i que algunes d'eixes llengües coincideixen amb zones de devastació biològica.

Per concloure, la protecció dels espais naturals és, com hem pogut veure, un problema que no té fàcil solució. A molts llocs d'Àfrica encara predomina l'agricultura de subsistència o de petites extensions familiars, herència de temps llunyans i certament molt més respectuosa amb el medi ambient que els cultius intensius,

normalment en mans de multinacionals estrangeres. No obstant això, el pastoralisme, que està molt arrelat, és una de les causes de la desertització que pateixen moltes àrees d'Àfrica. Sovint extensions que havien estat boscos atapeïts amb una riquesa florística aclaparadora s'han convertit en exhaurides àrees de pasturatge. Aquest fet també ha estat accentuat per la tala indiscriminada i il·legal d'arbres autòctons, a fi d'obtenir —principalment— fustes nobles per a l'exportació o per a fer carbó vegetal, i la seua posterior substitució pels eucaliptus, les grevíl·lees i altres espècies arbòries de ràpid creixement, que empobreixen el sòl sense remei. És innegable que el paisatge africà ha estat modificat pels éssers humans des de temps immemorials, i ara més que mai a causa d'un creixement poblacional que sembla insostenible: ja en som huit mil milions al nostre planeta. Caldria, doncs, que ens replantejarem moltes coses.

Pablo Rubio Gijón

*Professor universitari a USIU (Kènia)*



# CUINAR EN VERD

## ALBERGINA FARCIDA DE QUINOA

### Ingredients per a 4 persones:

1 albergina ratllada morada gran	Pebre negre
Una tassa de quinoa	Uns trossos de pebrera roja, verda i groga
1 ceba	Formatge ratllat (opcional)
2 tomaques	Oli d'oliva verge
Un grapat de tàperes	Sal
Orenga	Una fulla de llorer

### ■ *Elaboració:*

Llava l'albergina i talla-la per la meitat, conservant el seu peduncle i la pell. Fes en la seua polpa uns talls profunds amb un ganivet en diagonal, com si foren rombes (aquesta reixeta ajudarà en l'enfornat, i facilitarà que després extragues la seua carn). Tira un raig d'oli d'oliva per damunt i fica l'albergina en una safata al forn. L'aparell ha d'estar prescalfat a 180 graus. Espera fins que estiga ben feta (uns 40 minuts).

Fica la quinoa en un colador i llava-la bé, després bull en aigua la quinoa, aproximadament durant uns vint minuts amb un polsim de sal i el llorer. La proporció és dues parts d'aigua per una de quinoa. Quan estiga feta (uns vint minuts) la coles i la reserves.

Sofrig les verdures i fes el farciment:

Pela una ceba i pica-la i la sofriges amb oli. Quan estiga quasi feta, afig les tomaques partides a daus, els trossos de pebrera a tires i finalment la polpa de l'albergina rostida (extrau-la amb una cullera i talla-la després també a daus o pica-la). Tingues-ho tot al foc fins que es desfaça la tomaca i llavors agrega les tàperes. Afig la quinoa, una mica de sal, pebre negre i orenga, mescla-ho bé, i sofrig-ho durant uns minuts. Després cobreix amb el farciment la pell de les albergínies i afig abundant formatge ratllat per damunt (pots gratinar-les en el forn durant uns minuts si t'agrada que el formatge isca fos).



# SENDERISME: la muntanya és per a tothom?



Difícil pregunta..., amb difícil resposta. Possiblement podríem respondre: no, sí i depèn. Qualsevol resposta tindria sentit. Efectivament, hi ha persones en el nostre món que no poden accedir a la muntanya per diferents causes.

Alguns motius podrien ser: falta de recursos econòmics, falta d'accessibilitat, falta de capacitat per a accedir a una muntanya en concret. Alguns d'aquests motius poden fer-nos créixer en humilitat; per exemple, una persona pot assumir que no té capacitat per a pujar al K2.

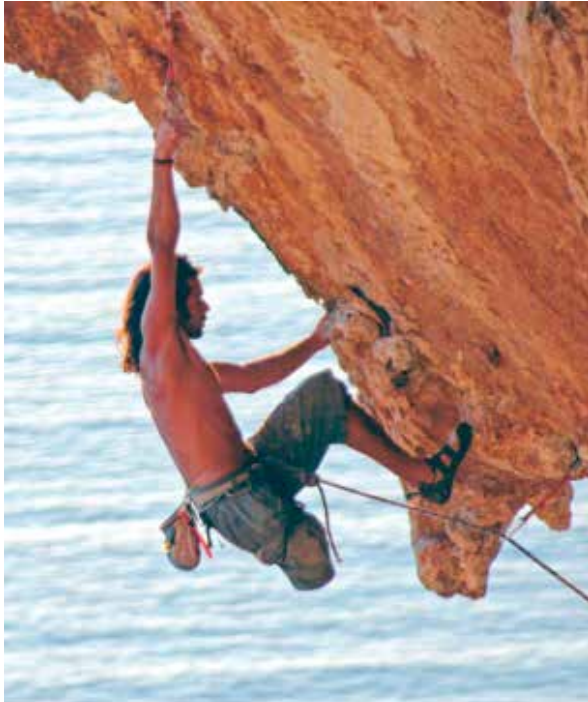
No obstant açò, una persona usuària de cadira de rodes hauria d'assumir que mai podrà ascendir a una muntanya? Un xiquet amb ceguesa hauria de conformar-se a quedar-se a casa perquè l'activitat en la muntanya a la qual s'han apuntat els seus amics no disposa d'un professional format perquè ell hi pugui assistir?

En els últims anys la societat s'ha esforçat perquè les persones amb algun tipus de discapacitat no solament tinguen els mateixos drets que qualsevol altre ciutadà, sinó que s'atrevisquen a

viure la utopia de la inclusió, és a dir, el repte real de "ser un/a més" en la vida quotidiana i poder participar de les mateixes oportunitats i gaudir d'uns mínims de qualitat de vida. Actualment, sembla que estiga de moda parlar d'inclusió social, però la veritat és que encara estem lluny d'aconseguir-la, encara més si cap, si la inclusió que volem aconseguir és a "la muntanya".

El nostre món està ple de barreres de tot tipus, arquitectòniques, de telecomunicació, socials, econòmiques. Però en el cas de la muntanya ens trobem amb barreres naturals i, a més, les socials es tornen més abruptes... què passaria si un xiquet o una xiqueta amb paràlisi cerebral severa li diu al seu pare o a la seua mare ...*mamà, papà, jo puc pujar a la muntanya?* - la resposta, encara que hi hauria unes altres per descomptat, podria ser... - *fill/a, no hi ha una altra activitat més fàcil per a fer?* - I el xiquet/a respon: *No, jo el que vull és pujar a la muntanya... i respirar allí.* Encara que no són molts, per les dificultats que comporta, hi ha xiquets i xiquetes, adolescents i adults, que s'han fet aquestes preguntes.

L'ésser humà, per naturalesa tendeix a adaptar-se al mitjà i, efectivament, són molts els èxits aconseguits al llarg de la història per persones amb discapacitat en relació amb l'activitat física en el medi natural. Alguns exemples dels protagonistes d'aquestes gestes són: Tom Whittaker, amputat d'un peu, que va ser el primer amb discapacitat a pujar a l'Everest el 1998; Erik Weihenmayer, un escalador nord-americà que va perdre els ulls i que va aconseguir ascendir el 2001 a l'Everest; Mark Inglis, que amb les dues cames amputades també ho va fer el 2006; l'Índia Arunima Sinha, amb una cama amputada; David Lim, que va viure la síndrome de Guillain-Barré, que li va produir una discapacitat en els membres inferiors però



no l'ha frenat per liderar la primera expedició al gegant, des de Singapur, el 1998, i no sembla tindre límit en els seus ascensos a diferents pics.

També al nostre país s'han realitzat gestes de tota índole. Cal destacar el tricampió del món de paraescalada, Urko Carmona, amb una cama amputada. O Javier Aguilar, que, sent cec total, ha conquistat la plata en el campionat del món d'escalada en la seua categoria el 2019, etc.

Algunes d'aquestes persones ens serveixen d'exemple per a comprovar fins a on és capaç d'arribar l'ésser humà. No obstant açò, hi ha moltes accions, algunes molt senzilles per a les institucions, entitats, federacions, que poden afavorir que la muntanya siga cada vegada més inclusiva. Algunes d'aquestes iniciatives tenen a veure amb l'adquisició de productes, materials que faciliten l'accés al medi natural, com pot ser la cadira inventada pel guia de muntanya Joël Claudel als anys 80 per al seu nebot, que porta el seu nom (Joëlette) i que podem veure a diferents comunitats del territori espanyol, entre els quals la Comunitat Valenciana.

Sembla necessari que des de les institucions públiques i privades hi haja una aposta ferma per millorar un aspecte clau per a la inclusió, la formació de professionals i tècnics de l'àmbit de

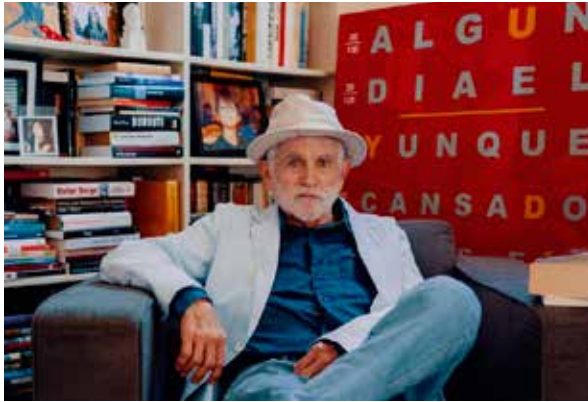


la muntanya en discapacitat. El voluntariat és necessari, però no suficient per a fer realitat una muntanya de la qual tots i totes puguen formar part.

El camí és llarg, hem recorregut un petit tram, queda molt per "caminar" i no hi ha un altre camí que continuar imaginant, treballant per a poder respondre la pregunta anterior amb una altra resposta: "sí, fill/a, avui anem junts a la muntanya".

Laura Jiménez  
*Vocal de muntanya inclusiva  
i solidaritat FEMECCV*

# LA LLIBRETECA DE LA SASE



No podem començar aquesta secció de la Llibreteca sense fer menció a Make Davis (Fontana, Califòrnia; 1946-2022). El 25 d'octubre ens va deixar aquest analista social, teòric urbà, i historiador estatunidenc. Autor d'una bibliografia ben interessant i extensa sobre la relació del sistema econòmic en el desenvolupament de les ciutats, l'urbanisme i les minories excloses de la societat. Ens quedem orfes i òrfenes de la seua mirada i reflexió crítica, així doncs rellegir la seua obra es converteix quasi en un deute ciutadà que ens servirà per seguir comprenent com funciona aquest món i com les desigualtats provocades pel sistema de vida actual afecten el nostre ecosistema natural i social. A tall de comiat, faig una recomanació senzilla d'un assaig breu:



**EL DESIERTO QUE VIENE**, «La ecología de Kropotkin», editat per Virus editorial el 2017, en el qual s'explora la genealogia del canvi climàtic des de la Grècia antiga fins a la sequera de 2007-2010 a Síria. Davis es va inspirar en la hipòtesi del filòsof rus Piotr Kropotkin que el 1874, va preveure que la dessecació, la desforestació, el colonialisme europeu i l'agricultura extensiva havien canviat profundament els climes locals alterant els seus cicles. Aquest assaig mostra com la situació actual va donant-se des de finals del segle XIX, amb l'expansió progressiva dels deserts cap al nord.

## UNA NOVA MANERA DE VIURE

*El Capital a l'era de l'Antropocè de Kohei Saito.*  
Editorial Tigre de paper, 2022.



Aquest llibre escrit pel filòsof japonès Kohei Saito, és la novetat editorial de la secció d'aquest número. Com diu el seu títol, l'autor proposa una nova manera de viure per evitar l'estat de barbàrie al que hem arribat com a societat posant fi a l'obsessió capitalista per la recerca il·limitada de beneficis econòmics. En el seu text, Saito desafia el capitalisme proposant

una societat més igualitària i justa per posar fi a l'emergència climàtica. Planteja causes, conseqüències i solucions a la crisi ecosocial que estem vivint revisant les teories del pensament ecològic de Karl Marx.

El llibre ha venut mig milió d'exemplars al Japó i ha rebut el premi Asian Book Award 2021.

«Si les polítiques econòmiques han fallat durant trenta anys, llavors per què no inventem una nova manera de viure? De sobte hi ha el desig d'això.» Kohei Saito a The Guardian.

## EL MURCIÉLAGO Y EL CAPITAL

*Coronavirus, cambio climático y guerra social de Andreas Malm, 2020.*

L'autor, un dels pensadors fonamentals de l'ecologisme polític actual, proposa implementar una sèrie de polítiques ecològiques tan radicals com necessàries i a gran escala. Es fa urgent, segons Malm, una perspectiva radical per a poder acabar amb l'actual crisi planetària. Al seu escrit analitza la relació entre naturalesa, capitalisme i crisi climàtica, a partir de l'anàlisi de l'origen de la pandèmia de la Covid-19, en la qual el ratpenat s'ha convertit en l'animal més sospitós segons



la virologia. Malm explica, però, que els factors desencadenants de la crisi sanitària tenen un caràcter humà: la desforestació accelerada, el creixement de les mines, el comerç, legal i il·legal, de fauna salvatge, i el calfament global.

Cal fer menció a l'editorial Errata Naturae, la qual té la col·lecció «Libros Salvajes» amb un extens ventall de llibres ben interessants sobre ecologia, natura, medi ambient, ruralitat, etc. que està editant obres d'edicions molt acurades, tant en assaig com en narrativa. Molt recomanable!

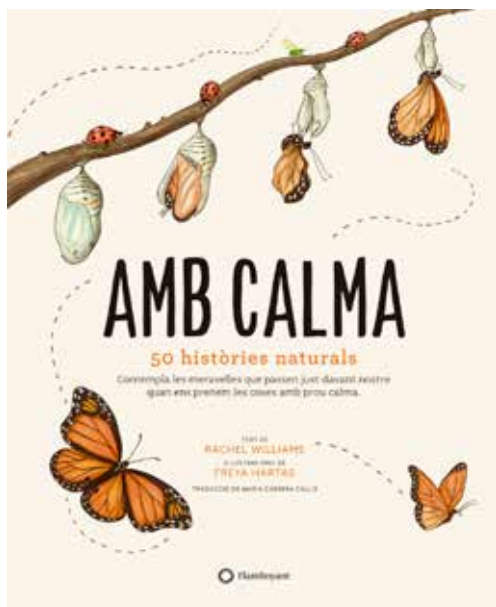
## I per als infants...

## RACHEL CARSON Y EL LIBRO QUE CAMBIÓ EL MUNDO



Aquest conte escrit per Laurie Lawlor i publicat per Errata Naturae el 2021, és una introducció a la vida i a l'obra de la científica marina, Rachel Carson, considerada fundadora de l'ecologisme social. Carson va escriure l'any 1962 La Primavera Silenciosa, llibre que va inspirar a moviments ecologistes d'arreu del món. En ell elaborava una anàlisi exhaustiva amb un rigor científic impecable, dels efectes nocius, sobre la natura i la nostra salut, en l'ús indiscriminat de productes químics com el pesticida DDT. L'impacte social d'aquest llibre va ser tan gran que finalment, com diu el títol del conte, va acabar sent «un llibre que canvià el mundo»... un tresor per a llegir amb els/les menuts i menudes que tenim a prop.





# AMB CALMA. 50 històries naturals

Llibre deliciós que explica, com indica el seu títol, 50 històries que podem trobar a la natura si la mirem amb calma i disminuïm el ritme del temps en el qual estem immersos/ses. Només si observem acompanyats i acompanyades d'un temps orgànic que la natura ens proveeix podrem delitar-nos amb el creixement o decreixement de la lluna, o com una abella pol·linitza una flor...

Flamboyant és l'editorial que ha publicat aquesta meravella escrita per Rachel Williams i il·lustrada per Freya Hartas. Un llibre de consulta, d'exploració i de coneixement i apropament a la natura valorant, així, les coses que ens passen desaperebudes, que semblen menudes... Però que són les que sostenen, realment, la vida.



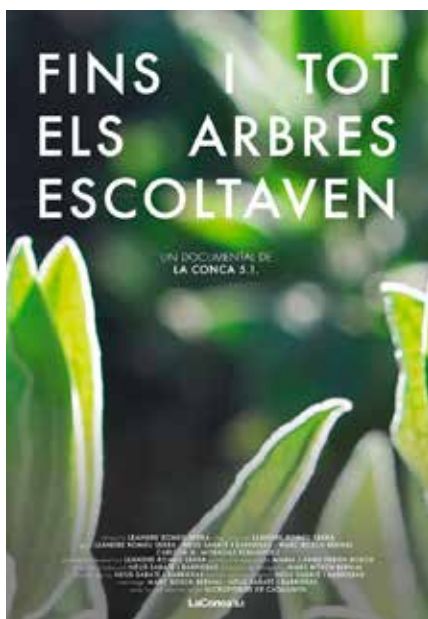
Mireia G. Gil Seguí

# LA CINEMATECA DE LA SASE

## **FINS I TOT ELS ARBRES ESCOLTAVEN,**

2009 de Leandre Romeu Serra

Documental que efectua un retrat dels micropobles que conformen la Catalunya actual. A través de 26 testimonis ben diferents entre si, però amb l'element comú de viure en zones rurals, el director genera una radiografia de les iniciatives portades a terme pels seus habitants en àmbits diversos com la sostenibilitat i medi ambient, la cultura, la participació ciutadana, l'habitatge, o el desenvolupament econòmic local, i el relleu generacional. Es dibuixen els reptes als quals s'enfronta la ruralitat per seguir garantint la seua forma de vida i poder mantenir el pols al despoblament.



## **CAMAGROGA,**

2020 d'Alfonso Amador

Documental realitzat el 2020 pel director Alfonso Amador. Preseleccionada pels premis Goya 2021, Camagroga filma un cicle complet de la terra i el treball d'un llaurador de la xufa d'Alboraia, Antonio, i la seua filla, Inma, durant un any sencer.

Retrata l'herència del treball de la terra, el seu manteniment, l'esforç, la relació del ésser humà i la natura, la relació de l'horta amb la ciutat, i la resistència d'un ofici i d'una forma de vida que la ciutat i les seues polítiques està fent desaparèixer.

Documental magistral, amb una fotografia espectacular. És pura etnografia.



Mireia G. Gil Seguí





Societat d'Òmics  
de la Serra Espadà



ACADÈMIA  
VALENCIANA  
DE LA  
LLENGUA



GENERALITAT  
VALENCIANA

**SEMPRE  
TEUA**

La teua llengua



DIPUTACIÓ  
D' |  
E  
CASTELLÓ