

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

BUTLLETÍ NÚM. 71 | SETEMBRE - DESEMBRE 2025

Estimats socis i sòcies:

Com ja sabeu, el passat divendres 20 de juny es va celebrar l'assemblea anual ordinària de la SASE. En ella es van aprovar les memòries d'activitats i econòmiques corresponents a 2024, el pressupost de 2025 i, tal com venia recollit en la candidatura de l'actual Consell de Síndics, la constitució d'un fons especial per al finançament d'activitats en benefici de la Serra d'Espadà.

Aquest fons serà actualitzat cada any en funció dels resultats comptables de l'associació, destinant tots els excedents generats anualment. D'aquesta manera, l'actual Consell de Síndics pretén garantir el compliment dels fins socials de la nostra entitat, recollits als nostres estatuts, i que a continuació vos recordem:

- Promoure i donar suport a totes aquelles iniciatives orientades a la protecció, conservació i millora dels valors naturals i culturals de la Serra d'Espadà, així com el desenvolupament sostenible i endogen de les seues poblacions.
- Millorar el coneixement i l'estima per la natura mitjançant les activitats esportives respectuoses amb el medi ambient, especialment l'excursionisme i el senderisme.
- Fomentar el treball en xarxa amb altres entitats públiques i privades per a la defensa del territori.
- Promoure i donar suport a les recerques, estudis, publicacions, accions formatives, etc. de caràcter científic i divulgatiu per al millor coneixement del patrimoni natural i cultural de la Serra d'Espadà.
- Promoure i donar suport a les accions d'informació, sensibilització i educació ambiental dirigides a millorar l'estat de conservació dels Espais Naturals.
- Promoure i donar suport al voluntariat ambiental a l'àmbit de la Comunitat Valenciana.
- Ser interlocutor davant les administracions públiques en l'àmbit d'allò que disposa l'Estatut d'Autonomia de la Comunitat Valenciana, i especialment a la Llei 11/1994 d'Espais Naturals Protegits de la Comunitat Valenciana, i a les disposicions presents o futures en matèria de protecció del medi ambient.

El reglament intern per poder operar aquest fons serà redactat per una comissió de socis i sòcies de la SASE, que també s'encarregarà de la seua gestió i supervisió. Així doncs, les persones interessades a participar en aquesta comissió, no dubteu a posar-vos en contacte amb qualsevol membre de l'actual Consell de Síndics perquè vos done més informació al respecte.



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 i Víctor Bayona.

Disseny i maquetació: Imprenta Tenas

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

Correu Electrònic: tecnicosase@serra-espada.org

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

Dipòsit Legal: CS-364-1999

Portada: Rouredes de Riazas (Segòvia). Autor: Alberto Solé

Contraportada: Barranc d'Ajuez (Xòvar). Autora: Lidia Rubio

Coordinació: Víctor Bayona

Imprimeix: Imprenta Tenas · Segorbe



E-MAIL _____ QUOTA ANUAL* _____

N.º DE COMPTE | | | | | | | | | |

IBAN-4 ENT-4 OFF-4 CC-2 COMPTE-10

....., de de 202

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

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
Arbres de la serra: la surera (<i>Quercus suber</i>)	8
Programació setembre-desembre 2025	11
Anecdolari XXI: sud d'Alacant, desembre 2024	19
La nostra flora: la ruda (<i>Ruta angustifolia</i>)	21
Protocol d'actuació en cas d'accident esportiu 2025	24
Manifest de les Revoltes de la Terra	27
Cuinar en verd: panets de colors	29
Novetats bibliogràfiques	30



NOTÍCIES SASE

PREMI AL MÈRIT SOCIAL EN MEDI AMBIENT 2024



El divendres 10 de gener, la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMEVCV) va organitzar una gala a València en la que es va lliurar, entre altres guardons, un premi al mèrit social en medi ambient en 2024 a la SASE per la seua tasca en pro de la defensa i promoció del patrimoni natural i cultural del nostre territori.

A l'acte van assistir Castora Canós, la secretària de l'actual Consell de Síndics, a més a més de Carme Orensa, Rafa Vercher i Pasqual Segura, en reconeixement del seu temps i dedicació en la gestió i direcció de la nostra entitat durant tants anys.

REUNIÓ DE LA SECCIÓ SENDERISTA

El 31 de gener es va celebrar la primera reunió anual de la Secció Senderista de la SASE, on es va concretar la programació per al segon semestre de 2025, que teniu a la part central d'aquest butlletí.

Entre els acords als quals es va arribar destaquem:

- Mentre estiguen paralitzades les patrimonials, la SASE programarà almenys una eixida senderista fàcil a l'any perquè la gent que li costa més caminar pugui participar. Es proposa que la data coincidisca amb el dinar de Nadal i que, a més a més del patrimoni natural, també es

gaudisca del patrimoni cultural.

- Quan alguna eixida coincidisca amb una alerta meteorològica de color roig (bé siga en origen, en destí o en camí) es cancel·larà l'eixida. Si l'alerta meteorològica fora de color taronja, es valorarà la seua evolució per tal de prendre una decisió segons la informació disponible.

- S'aprova el protocol per a la gestió de la manteniment per a les eixides de la SASE.

QUADRILLA DE LA SASE



En febrer, març i maig, la quadrilla de voluntaris de la SASE va reprendre les seues eixides per tal d'enllestir el manteniment i senyalització del sender PR-CV 140, promogut en el seu moment per la nostra entitat.

Els socis i 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, com és costum, es va fer càrrec del transport i el dinar dels voluntaris.

LABORATORI CIUTADÀ

Al llarg d'aquesta primera meitat de l'any, la SASE juntament amb el Parc Natural de la Serra d'Espadà i l'associació Cor de Suro, han organitzat un laboratori ciutadà al voltant del suro i les sureres.

Un laboratori ciutadà és un espai participatiu on una persona (promotor/a) pot fer realitat una idea o projecte gràcies al treball col·laboratiu conjuntament amb altres persones interessades a experimentar i implementar propostes que milloren la vida en comunitat.

Aquest laboratori ciutadà es realitza en el marc de la xarxa de laboratoris ciutadans de Castelló promoguda pel Programa d'Extensió Universitària del Vicerectorat de Cultura, Llengües i Societat de la Universitat Jaume I.

Les línies temàtiques on emmarcar les propostes a presentar en la convocatòria d'idees oberta en abril són: la memòria del suro, nous usos i aprofitaments del suro, experiències turístiques al voltant del suro i les sureres, i sureres i biodiversitat.



CORK EXPERIENCE

Al llarg d'aquesta primera meitat de l'any, la SASE ha participat en el projecte «Cork Experience: el suro, un món per descobrir», un projecte altament innovador que combina la creació de paquets i activitats turístiques amb tallers experiencials que involucren a tota la cadena de valor del sector turístic del suro.



A més de jornades de *networking* i formació i la creació de rutes i experiències turístiques en col·laboració amb altres agents del territori, Cor de Suro ha desenvolupat un projecte pilot d'art efímer integrat en el bosc de sureres.

L'exposició anomenada «Bosc Habitat», es va inaugurar el passat diumenge 11 de maig i és el resultat d'un laboratori creatiu en el qual onze artistes i artesanes van participar en un procés de connexió amb l'entorn, formació i creació col·lectiva, donant forma a obres realitzades amb suro natural i altres materials biodegradables que dialoguen amb el bosc de sureres d'Eslida.



GEOPARC CALDERONA-ESPADÀ

La SASE va assistir a la presentació del projecte Geoparc Calderona-Espadà es va realitzar a Artana, Castelló, el 4 d'abril a les 18.00 h a la



Casa de la Cultura. Aquest projecte, impulsat per geòlegs com Policarp Garay, Marta Molinos i Carles Santisteban, cerca la declaració de la zona com geoparc mundial per la UNESCO a causa de la seua rellevància geològica.

L'origen d'aquesta proposta consisteix en la rellevància geològica d'aquesta zona, un dels requisits indispensables perquè pugui ser declarada geoparc mundial per la UNESCO. Tal com va explicar Garay, estem davant l'aflorament de roca sedimentària del Triàsic inferior i mitjà més gran de la península Ibèrica, cosa que significa que les seues roques són anteriors a la gran extinció dels dinosaures, fa més de 66 milions d'anys. Però a més, aquest és dels més antics del País Valencià i del període Carbonífer, cinqué de l'era Paleozoica, que comença fa 359 milions d'anys i finalitza fa 299 milions, una antiguitat que ho fa molt rellevant.

MINITROBADA EN ALGÍMIA D'ALMONESIR

El dissabte 24 de maig la SASE va participar en una vesprada d'escolta, diàleg i compromís col·lectiu en Algímia d'Almonesir, de cara a la XXII Trobada dels pobles que tindrà lloc en uns mesos, mitjançant una sessió de diagnòstic participatiu per a pensar juntes els reptes que travessen els nostres pobles en la Serra d'Espadà.

Des de la mirada crítica i amb els peus ben posats en la realitat, els assistents vàrem anar nomenant barreres, reconeixent limitacions i, sobretot, fent aflorar el potencial que sí que hi ha. I així, des d'eixa intel·ligència col·lectiva, van sorgir propostes concretes, realistes i amb compromís.

Va ser una vesprada de cohesió, d'indagar juntes i de sentir-nos part d'una cosa més gran.



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.

ARBRES DE LA SERRA:

La surera (*Quercus suber*)

Arbre perennifoli de capçada arrodonida de la família de les fagàcies. És una espècie termòfila que prolifera en llocs càlids i humits de la Mediterrània occidental, on arriba a formar frondosos boscos. A diferència de la carrasca (*Quercus ilex*), l'alzina surera (*Quercus suber*) no tolera bé les glaçades hivernenques ni tampoc les altituds superiors als 1.200 metres. La surera és un arbre típicament mediterrani amb unes característiques edàfiques i pluviomètriques particulars. Contràriament a la carrasca, la surera necessita un elevat índex pluviomètric anual que oscil·la entre els 500 i els 900 mm, del qual es beneficia no només per l'acció de les pluges sinó també mitjançant rosades i boires. Pel que fa a l'edafoologia, es tracta d'un arbre que mostra preferència pels substrats de tipus silici, lleugerament àcids i descarbonatats. Dins

del territori valencià les suredes es localitzen a la serra d'Espadà, la serra Calderona i, de forma molt més residual, a alguns llocs concrets com el surar de Barx-Pinet, a la comarca de la Safor. La surera sol atènyer uns 15 metres d'altària i fer un diàmetre de soca de metre i mig, encara que a vegades pot assolir una major grandària. De creixement lent, s'han catalogat espècimens anyencs de més de 400 anys. En aquests casos, l'arbre es fa molt brancut i capçut, donant-hi recer a nombroses espècies animals i vegetals. No debades, les suredes són uns dels ecosistemes amb més biodiversitat del món, podent acollir-hi fins a 135 espècies vegetals per cada quilòmetre quadrat. Com que es tracta d'una planta monoica, en el mateix arbre s'hi troben les flors masculines, que estan agrupades en aments groguencs, i les femenines, molt més





menudes i difícils de localitzar. La fructificació, les glans o bellotes, esdevé durant els mesos més freds de l'any. El suro és el seu tret més distintiu. És un aïllant natural que li atorga una impressionant capacitat de recuperació després dels incendis. En realitat es tracta d'una mena d'escorça gruixuda i molt esquerdada que se li trau periòdicament per la seua capacitat de regeneració. Es té constància de l'aprofitament del suro des de temps immemorial. De fet, ja els egipcis empraven aquest material en l'elaboració dels flotadors per a les seues xarxes de pesca. En l'actualitat el suro s'empra principalment en la fabricació de taps per a les ampolles de vi i altres begudes, i també en l'elaboració de soles per al calçat i en làmines d'aïllament tèrmic i acústic en el sector de la construcció. A més a més, de la surera se n'aprofiten la fusta i els aglans. La fusta, molt dura i resistent, s'ha fet servir en la manufactura de tonells i en la fabricació naval, i també se n'ha fet carbó d'excel·lent categoria. Els aglans han sigut el menjar predilecte dels porcs i, encara que no tan saboroses com les de carrasca, en èpoques d'escassetat s'han usat, ben pelades i moltes, per a fer farina per al consum humà. Com a planta ornamental la surera també s'utilitza en parcs i jardins per la seua

bonica caps i la coloració grisenca de l'escorça.

La treta del suro

A començaments de l'estiu, quan les parets de les cèl·lules que formen l'escorça de l'arbre són més fines i es poden trencar sense fer malbé, té lloc la lleva del suro. La pela es du a terme amb les mateixes eines de sempre, bàsicament una destal amb el mànec acabat en forma de falca. És, per tant, un procés completament artesanal i ecològic. Les suredes s'exploten comercialment a molts municipis de la serra d'Espadà, on s'extrau un suro d'una qualitat excel·lent que també és reconegut internacionalment. Per les seues



condicions orogràfiques i edàfic-climàtiques, a la serra d'Espadà la pela té lloc cada 12 o 14 anys, que és quan el suro està més madur. L'escorça producte de la primera treta s'obté entre els 15 i els 20 anys de vida de l'arbre. La segona pela produïx un millor suro, però han de passar dues o tres tretes més fins que la qualitat siga considerada òptima. A partir dels 40 anys el suro perd porositat, per la qual cosa resulta molt preuat en la fabricació dels taps. No obstant això, després de 6 o 7 peles bones, la qualitat del producte comença a minvar. Els bons arbres



suro s'ha fet servir en la indústria dels taps des de fa segles, primer a França i després ha passat a la península Ibèrica, estenent-se el procés de mecanització a partir de 1880. El seu ús al nostre territori va començar a mitjan segle XIX amb iniciativa empresarial catalana, que buscava suro per a abastir un mercat en contínua expansió. D'aquesta manera, moltes sureres que avui en dia podem veure a la serra d'Espadà són, per una banda, el resultat de plantacions ocorregudes a principis del segle passat com a resposta de l'increment de la demanda de suro i, per l'altra, a conseqüència del desastre de la fil·loxera, la qual hi va acabar amb el conreu del raïm.

poden arribar a produir-ne més de mitja tona al llarg de la seua vida productiva, això fa que en cada lleva en produïsquen entre 30 i 75 quilos.

La indústria del suro

L'aprofitament del suro ha estat la base de moltes comunitats rurals i urbanes, i els pobles de la serra d'Espadà en són un bon exemple. El

Pablo Rubio Gijón

Professor universitari a WZBC (Xina)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

Anònim. (2002). *El suro. Col·lecció biodiversitat i tecnodiversitat (Núm. 1)*. Barcelona: Museu de la ciència i de la tècnica de Catalunya.

Bernal, C. (1999). *Guía de las plantas del alcornocal*. Mérida: Junta de Extremadura, Departamento Recursos Renovables, CMC, Iprocor.

Charco, J., Mateo G., i Serra, L. (2014). *Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana*. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.

Gallardo, M., Díaz, P., i Gil L. (1996). *Alcornocales marginales en España. Estado actual y perspectivas de conservación de recursos genéticos*. Ecología, N° 10,21-48.

Montero, G. i Cañellas, I. (2003). *El alcornoque: Manual de reforestación y cultivo*. Madrid: Ediciones Mundiprensa.

Vázquez, J. (2021). *Flora i vegetació de la serra d'Espadà*. Castelló: Diputació de Castelló.

PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

SETEMBRE-DESEMBRE 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



DIA DE LA MUNTANYA NETA

COL-LABORA: Associació Oriwa

Diumenge 28 de setembre

Eixida: Punts de recollida en Benicàssim, Castelló, Les Alqueries i Nules. Més informació quan s'aproxime la jornada.

Arribada: 18.00 h

Organització d'una jornada de voluntariat per contribuir a la regeneració de les àrees afectades per l'incendi de Bejis de 2022, en concret l'eliminació de plançons de pi blanc i la recuperació del sender que discorre per vora del riu Palància. El marge dret d'aquest sender ha començat a acumular una immensa quantitat d'exemplars de pi blanc que en el termini de dos anys tornaran a presentar un greu perill d'incendi si no es realitza un aclariment. Es tracta de xafar la senda perquè no es perda, per una banda, i per altra, llevar els arbres de pi que estan naixent segons les indicacions que ens donarà l'agent mediambiental de zona.

La programació prevista per a la jornada és la següent:

- Trobada a la plaça del poble (Virgen de Loreto, 2) a Bejís.
- Caminada fins a las Escuelas, i des d'ací als pous del riu Palància, prop de la Torrecilla. De la Torrecilla al càmping los Cloticos, el Molinar i tornada a la font de los Cloticos.
- Xarrada en la font de los Cloticos per part de l'Associació Oriwa, al voltant de les recomanacions per a la prevenció d'incendis forestals entre el col·lectiu senderista.
- Dinar de pa i porta en el paratge los Cloticos.
- Tornada caminant a la població de Bejís.

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

Inscripcions: del 15 al 18 de setembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 15 €, inclou autobús i guia.



ENTRE SIERRAS (GRANADA)

COL-LABORA: Víctor Bayona

• Del 9 al 12 d'octubre

Dijous 9 d'octubre

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

De camí pararem per a conèixer el congost de los Almadenes (9 km de distància i 440 m de desnivell) en la província de Múrcia. Aquesta ruta no és recomanable per a la gent que patisca de vertigen. En acabar dinarem i continuarem el nostre viatge fins a la Puebla de Don Fadrique (Granada), on soparem i ens allotjarem.

Divendres 10 d'octubre

Ens translladarem a Pinar de la Vidriera per a fer un ruta senderista que transcorre pel barranc del Ciervo i els aurons de las Vaquerizas (15 km de distància i 500 m de desnivell). Per la vesprada farem una visita guiada per a conèixer el patrimoni cultural de la Puebla de Don Fadrique.

Dissabte 11 d'octubre

Ens desplaçarem fins al parc natural de la serra de Castril, on ens deixarà el bus i agarrarem uns taxis fins al mas del Nacimiento, per a començar la ruta que discorre pel barranc de l'Osa (8 km de distància i 450 m de desnivell). En acabar anirem a caminar pels voltants de Castril i coneixerem el seu nucli històric. Ja de tornada a l'hotel pararem a Galera per veure la posta de sol des del seu mirador.

Diumenge 12 d'octubre

Eixirem cap a la Plana i de camí ens detindrem per a caminar per una ruta circular per l'ombria de la Virgen (6 km de distància i 350 de desnivell), al parc natural de la serra María-Los Vélez. En finalitzar coneixerem el castell i el conjunt històric de Vélez Blanco, on dinarem, continuant posteriorment 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 d'abans.

Inscripcions: del 22 al 25 de setembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 392 €/persona en habitació doble. Inclou guies, desplaçaments i allotjament en règim de mitja pensió en l'hotel-restaurant Puerta de Andalucía (2*).



LA MOLA D'ARES

COL·LABORA: *Rafa Vercher*

Diumenge 26 d'octubre

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

Arribada: 18.00 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 150 m **KM:** 12

Ruta: l'autobús ens deixarà a Ares del Maestrat i visitarem dos llocs rellevants del municipi, primer pujarem a la Mola, un dels punts des d'on es va mesurar el meridià de Greenwich i on queda una de les poques caves de neu quadrades que hi ha a la Comunitat Valenciana. Tant la nevera com la casa del nevater està rehabilitada i està prevista la visita. Després baixarem pel barranc dels Molins, un conjunt de cinc molins fariners protegit com a Bé d'Interés Cultural. Aquests molins es construïren en la segona meitat del segle XVIII amb la particularitat que estan connectats entre ells amb una canalització que permet a tots moldre amb la mateixa aigua.

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 13 al 16 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 23 €/persona. Inclou autobús, guia i visita a la nevera.





LA INTERCOMARCAL: CORTES DE ARENOSO

COL-LABORA: Centre Excursionista de Borriana

Diumenge 2 novembre

Eixida: Punts de recollida en Benicàssim, Castelló, les Alqueries i Nules. Més informació quan s'aproxime la jornada.

Arribada: 18.00 h

DIFICULTAT: exigent **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 600 m **KM:** 14

Ruta: prop de la població agafarem una senda de pujada, que després de travessar diversos barrancs ens deixarà en unes llores més altes. Baixarem a buscar el riu Morrón (o Rodeche), en la zona de la masia de la Toba. Seguirem riu amunt, per zones molt agradables amb gorgs al costat del riu, passarem per les cases del barri de les Penyes, algunes de les quals han sigut recuperades. En un punt donat deixarem el riu Morrón per a endinsar-nos en la rambla de la Teixiria, on gaudirem del paratge de les penyes del Salto (terme de Nogueruelas), una zona molt encaixonada amb diversos salts d'aigua, especialment l'últim de major grandària. Si hi ha sort i no hi ha sequera, podrem gaudir de l'aigua i del paratge i per a eixir d'allí farem unes grimpades una mica delicades per a continuar per la vora d'una faixa, sota les parets que acaben eixint per una empinada canal que ens deixarà en la zona alta. Seguirem, amb summa cura, per una altra faixa superior, a la vora dels tallats, que ens portarà a la capçalera del Salto amb excel·lents vistes.

Per a iniciar la volta buscarem un carril i una vella senda que puja fins al mas de Nomansala. Per llores relativament planes i còmodes pistes transitarem fins a endinsar-nos de nou en el terme de Cortes (atenció: passarem per zona de bestiar boví), i arribar a la font de la Collara, on es capta aigua en una curiosa galeria. Pujarem una curta, però empinada senda que ens deixarà en el mas de los Morrones, i prop d'ella visitarem el restaurat i interessant conjunt del poblat de l'edat de bronze. Seguint sengles i pistes, arribarem al punt de partida, Cortes de Arenoso.

Ruta de dificultat mitjana, amb distància moderada i desnivells, però amb alguns passos delicats i trams amb pendent pronunciat. Com té molts punts d'interés, realitzarem el seu recorregut amb tranquil·litat i amb moltes parades de variats interessos.

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

Inscripcions: del 20 al 23 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 15 €/persona. Inclou autobús i guies.





LA VALL D'AIORA I ALMANSA

COL-LABORA: *Rafa Vercher*

• 15 i 16 de novembre

Les terres de la Vall d'Aiora es situen al ponent de la província de València, en el seu relleu trobem el contrast entre les planures manegues i els primers contraforts del sistema Ibèric. Per la seua situació geogràfica entre Castella i la Corona d'Aragó han viscut èpoques convulses des de la seua conquesta per Jaume I, fou el punt de resistència de l'arxiduc Carles en la guerra de Successió, finalment vençut en la batalla de la veïna Almansa.

Dissabte 15 de novembre

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

Ruta circular pel paratge natural de la Hunde en Aiora, un espai natural que s'ha lliurat durant dècades dels incendis forestals i conté un interessant patrimoni natural. Seguirem la ruta senyalitzada per l'Ajuntament d'Aiora que passa pel pic Palomera (1.270 m), un bon mirador de la comarca i de les terres manegues veïnes.

En acabar l'excursió anirem a Blu Hotel d'Almansa on soparem i ens allotjarem. Esperem arribar a bona hora per poder visitar algun dels llocs interessants que té aquesta ciutat com el castell, l'església arxiprestal, el museu de la batalla d'Almansa o simplement passejar pels seus carrers i jardins.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 470 m **KM:** 12

Diumenge 16 de novembre

Caminada pel paratge de la Hoz de Zarra, seguint el sender circular PR-CV 463 que ix del mateix poble i recorre la zona muntanyosa de l'Atalaya, passarem per la cova de las Grajas, el mirador de la Hoz, el canal de la hidroelèctrica, etc.

En finalitzar la ruta podrem fer una passejada per Aiora i al voltant de les 18 h eixirem cap a la Plana.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 13

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 27 al 30 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 162 €/persona en habitació doble. Inclou guies, autobús i allotjament en règim de mitja pensió (desdejun i sopar) a Blu Hotel d'Almansa (4*).



CIRCULAR PER FONDEGUILLA

COL-LABORA: *Juan Ángel Gómez*

Dissabte 29 de novembre

Eixida: 8.00 h del c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 8.15 h de la piscina municipal de Nules. Ens trobarem amb els cotxes a la plaça de la Diputació de Fondegulla, cap a les 8:30 h.

Arribada: 16.00 h

DIFICULTAT: exigent **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 725 m **KM:** 13

Ruta: comença des del poble per un tram d'1,5 km i 250 metres positius fins a arribar a l'encreuament on es troba el panell informatiu del destacament d'enllaç del Bovalar. En eixe punt podem anar per l'esquerra al cim del Bovalar passant per trinxeres i observatori final (és un recorregut en ascens d'uns 50 metres de desnivell i 600 metres de distància anada i tornada), i en la cruïlla continuem per la dreta direcció la mina de Cantallops, baixant pel barranc del Horcajo (o de l'Horteta), passant per la font de la Figuera i de l'Horteta, i pujant fins al serral de Boix a 718 metres d'altitud. Des d'ací anirem per senda d'anada i tornada al castell de Castro, a 756 metres d'altitud. En baixar de nou pel serral de Boix, seguirem per la dreta segons el sentit de la marxa i baixarem pel barranc de Cabrera (de les Hortetes), font de la Penyeta i mirador de penyes de la Rimansa, fins a arribar al mirador de Fondegulla. A partir d'ací ens desviem per la pista de l'esquerra fins a arribar a la intersecció on continuem per la senda i barranc de Castro cap al pont de l'Arquet. Després d'un bonic passeig final arribem de nou al punt de partida.

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 novembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



TARRAGONA

COL·LABORA: Manolo Pérez

• Del 6 al 8 de desembre

Dissabte 6 de desembre

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

Arribarem a l'Ametlla de Mar (Tarragona) i caminarem per l'antic camí de ronda que uneix aquesta població amb l'Ampolla, seguint el GR-92 (15 km de distància i 200 m de desnivell). Dinarem al port d'Ampolla i en acabar eixirem cap a Tarragona, on farem una passejada lliure abans de sopar.

Diumenge 7 de desembre

A primera hora del matí farem una visita guiada per Tarragona on descobrirem la història d'aquesta antiga ciutat romana a través d'un recorregut pels principals escenaris del seu passat: muralla, recinte de culte i fòrum provincial, circ i amfiteatre. En acabar mamprendrem la ruta lineal que uneix Tarragona amb la localitat d'Altafulla (15 km de distància i 74 m de desnivell).

Dilluns 8 de desembre

Eixida cap a Vilanova d'Escornalbou on visitarem el seu castell-monestir, per a continuar després fins a Mont-roig del Camp, passant per l'ermita de la Mare de Déu de la Roca (8 km de distància i +160/-570 m de desnivell). En acabar dinarem i posarem rumb cap a la Plana.

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

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

Quota: 280 €/persona en habitació doble. Inclou guies, autobús, visites guiades, entrades als recintes i allotjament en règim de mitja pensió (desdejuní i sopar) a l'hotel Canadà de Tarragona (3*).



JORNADA PATRIMONIAL SAN MATEU

COL·LABORA: Víctor Bayona

Diumenge 14 de desembre

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

Arribada: 19 h

DIFICULTAT: fàcil **DURESA:** fàcil **DESNIVELL:** 145 m **KM:** 10

Ruta: en arribar a la localitat de Sant Mateu començarem la ruta de les Oliveres Mil·lenàries i en acabar hi haurà una visita guiada a les esglésies Arxiprestal i de Sant Pere, seguit d'un recorregut urbà per conèixer el seu patrimoni arquitectònic més rellevant: conjunt del palau Borrull, palau de la Cort Nova i carreró dels Jueus, plaça Major i font de l'Àngel, església del convent de les monges Agustines, palau del Marqués de Villosres, exterior de l'església Arxiprestal i muralles. Per finalitzar la jornada gaudirem tothom de la companyia i de la gastronomia local en un restaurant de la zona i ens desitjarem unes bones festes.

Observacions: cal dur esmorzar, 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'1 al 4 de desembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 22 €/persona. Inclou autobús i visita guiada. El dinar es pagarà a part.



IMPORTANT:

- Qualsevol canvi en les excursions es comunicarà mitjançant el recordatori que enviem a totes les persones sòcies a través del 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 XXI:

Sud d'Alacant, desembre 2024

Les oficines d'objectes perduts als Estats Units s'anomenen, com sabem, *lost and found*. Fixeu-vos-hi bé: perdut i trobat. L'ordre natural: primer es perd un objecte i després, amb sort, es troba. El cas que ens ocupa, però, trenca aquesta lògica i cal parlar de *found and lost*: primer es troba que es perd. Però això no és tot: a banda d'aquest fenomen d'inversió de termes, tenim altra circumstància especial: el mateix objecte perdut col·labora i és l'element clau en la seva recuperació. Com? Vegem. A poc a poc.

Després de visitar l'illa de Tabarca, caminàrem vora platja des de Santa Pola cap al sud. En travessar el riu Vinalopó en aigua per damunt dels genolls, i aconseguir no mullar-se la roba, semblava que la part més delicada del viatge estava superada. Però, en això, mentre la gent s'eixugava els peus i es calçava, es sent una veu:

- On està Xavi?

Era Manolo que, semblava, tenia alguna informació important per a Xavi.

- Ací! - diu Xavi, alçant el braç i molt sorprès per eixe sobtat interès per la seva persona.

- No trobes res a faltar? - continuà Manolo.

- Hmmm, no - respongué Xavi, dubitativament.

- El mòbil? - va suggerir Manolo, com deixant caure eixa possibilitat.



Però Xavi no tenia ni idea i, fins eixe moment, no s'havia qüestionat que poguera no tindre el mòbil. Ja sabeu que la motxilla d'un senderista pot ser un pou sense fons: aigua, menjar, roba per si fa fred, ulleres de sol i/o de vista, crema solar, material de dibuix... Com per a tindre controlat l'inventari en temps real!

Per traure a Xavi del seu desconcert, calia una explicació. Resulta que al grup de xat que teníem els participants de l'excursió, algú va escriure:

Hola me he encontrado este telefono [16:20]

No se donde dejarlo para devolverlo al dueño [16:21]

Eixe missatge l'enviava algú com si fora Xavi, que evidentment no era Xavi, però que tenia el seu mòbil. I és ara quan podem entendre allò de "trobat i perdut": Xavi no va ser conscient d'haver perdut el mòbil fins que algú no el va trobar i ho va anunciar. Si algun lector ha notat un fort impuls per fer una revisió lingüística al missatge anterior, cal aclarir que, tot i comptar amb la nostra simpatia, ací prioritzem la fidelitat a l'original sobre la correcció ortogràfica.

Per cert, Jaume i Anna no venien amb nosaltres i romanien a l'autobús. Per això, quan sense saber el tema de què anava, llegiren al xat que Xavi escrivia "Hola me he encontrado este telefono", no entenien res. Per què, de sobte, Xavi escrivia en castellà?, era només una de les preguntes que



els assaltaven.

Curiosament, escarmentat per les seves experiències amb les càmeres de fotos (com quan, ja fa uns quants anys, li va caure en un canal a Cork i “¡adiós, muy buenas!”), en aquest viatge Xavi anava fent fotos amb una càmera digital perquè, raonava, millor perdre una càmera que el mòbil... Paradoxes de la vida.

Però no ens distraiguem, que si bé sabem que algú ha trobat el seu mòbil, encara no l'hem recuperat. Comptem amb la bona disposició del samarità que l'ha trobat, que es presta a deixar-lo en un bar perquè passem a recollir-lo. Però queda lluny per tornar a peu. Després de considerar diverses opcions, Víctor i Manolo telefonaren a la conductora del nostre autobús i li preguntaren si podria acostar-s'hi. Hi accedí, però aparcar en ciutats sempre és un tema complicat, tots ho sabem, i un autobús, més encara. Quina sort la nostra que Anna i Jaume estaven a l'autobús i, un cop ja al nucli urbà, pogueren anar a peu fins al bar. Allà una cambrera els digué que l'havien informat que passaria a replegar el mòbil una persona estrangera. Estranyat, Jaume va voler eixir de dubtes, no fora que agafaren un mòbil per error, i va fer una trucada al telèfon de Xavi. Va sonar? Sí. Per fi recuperàrem el mòbil!

Per anar acabant, fixeuvos en la quantitat de detalls que varen fer possible el rescat:

1. com que no el feia servir per a fer fotos, el mòbil tenia bateria, molta bateria;

2. com que no el tenia bloquejat (que és l'equivalent digital a deixar-se la porta de casa oberta), el samarità va poder accedir-hi; i

3. com el samarità, a més de ser molt bona persona, tenia molt de sentit comú, va accedir a l'aplicació de xat i va escriure al grup “espais_naturals_sud_alacant_des24” on degué veure el que s'havia activat més recent. El darrer missatge, de les 14:55, era el punt de trobada previst per a les 16:30 h.

Passe ara de la tercera a la primera persona per fer uns agraïments: a la persona o persones que trobaren el mòbil i posaren voluntat i acció per tornar-lo; a Manolo i Víctor per pensar un pla i gestionar i coordinar el procés; a la conductora per acceptar conduir fins prop del bar; al personal del bar per guardar-lo; a Jaume i Anna per anar a replegar-lo; als companys de caminada perquè, amb les converses, comentaris i bromes feren l'espera amena i menys incerta. En definitiva, un treball en equip impecable. Amb gent així dona gust viatjar i, fins i tot, perdre alguna cosa, encara que es trobe abans de perdre-la: *found and lost*, trobat i perdut.

Xavier Traver

LA NOSTRA FLORA:

La ruda (*Ruta angustifolia*)



La ruda (*Ruta angustifolia*), dita també ruda menor pels botànics, és un menut arbust aromàtic que pertany a la família de les rutàcies, ample conjunt de plantes dins del qual també s'hi troben la llimera (*Citrus limonum*) i el taronger (*Citrus sinensis*). A causa de la seua inconfusible flaire, la ruda és un dels vegetals més fàcilment reconeixibles a les nostres terres. De fet, en la nostra llengua tenim algunes dites que fan referència a aquesta característica. Per exemple, quan una persona és molt popular diguem que és «més coneguda que la ruda» o, si volem dir que alguna cosa desprèn un aroma desplaent, afirmem que fa «més olor que la ruda». Però la ruda és sobretot una planta remeiera, aspecte que la saviesa popular ha sabut atresorar amb refranys com «a qui té ruda, Déu l'ajuda», «casa amb ruda al balcó, no hi entra mai el doctor» o «qui té ruda i se li mor, se li ha acabat la sort», per esmentar-ne només alguns. Com moltes altres plantes medicinals i mengívols, la ruda sovint s'ha cultivat a casa nostra a la vora dels masos o les alqueries pels seus nombrosos usos. Fins i tota l'edat mitjana es considerava una planta màgica

que protegia contra el mal d'ull i els encanteris de les bruixes i els mals esperits, per la qual cosa els masovers en penjaven feixos a les portes o dins de les cases per tal d'espantar-los. Com a curiositat entomològica hi caldria afegir que els cucs de la papallona reina (*Papilio machaon*), un dels lepidòpters més encisadors de tota la península Ibèrica, s'alimenten principalment de les fulletes tendres d'aquest xicotet arbust.

Distribució i hàbitat

Oriünda de la Mediterrània nord-occidental, la seua presència s'estén des d'alguns llocs concrets dels litorals d'Albània i de Croàcia fins a la costa atlàntica de Portugal, en àrees climàtiques de tipologia semiàrida a subhumida. A les illes de Sicília, Sardenya, Còrsega i les Balears també hi creix de forma natural, i el seu aprofitament com a planta medicinal ve des de temps antic. Al nord d'Àfrica, per contra, resulta prou més difícil de localitzar, podent-s'hi trobar aïlladament a algunes parts del Marroc, Algèria i Tunísia. A casa nostra, tot i no ser-hi particularment abundant, el seu àmbit està ben distribuït a les tres províncies, llevat d'alguns llocs del racó d'Ademús, on el dur clima continental dificulta el seu creixement.

Com moltes altres plantes i herbes aromàtiques típicament mediterrànies, la ruda és indiferent edàfica, per la qual cosa ni rebutja els sòls silicis ni els calcaris. Fins i tot prospera sobre terrenys pedregosos àrids de substrats molt pobres. Pel que fa a l'altitud, la ruda creix des del nivell del mar fins als 1.000 metres o més enllà. Com que és una herba heliòfila i termo-mediterrània, es

desenvolupa perfectament en indrets eixuts, calorosos i ben assolellats. En general, troba la seua llar als matollars o a les àrees prou aclarides o sense massa vegetació arborícola, sovint a les vores de les sendes i els camins.

Trets distintius

La ruda és un xicotet arbust perenne i hermafrodita que a vegades pot arribar a mesurar un metre d'alçada. Sol posseir tiges de coloració grisenca cendrosa, potser una miqueta llenyoses i prou ramificades. Les fulles, que són alternes, estretes i oblongues, presenten una bonica tonalitat entre grisa i verda groguenca. Les flors tenen quatre pètals i sèpals, són d'un preciós groc cridaner molt semblant al de l'argilaga (*Genista scorpius*) i estan agrupades en delicats ramells. Quan conclou la perllongada època de floració, però, les flors s'assequen, perdent de seguida la seua anterior ufanor. La florida esdevé des de començaments de març fins a ben entrat el mes de juliol o encara més enllà. És aleshores quan es pot percebre la seua inconfusible flaire, el seu tret més distintiu, amb major puixança. Per a molta gent, l'aroma de



la ruda pot arribar a ser una mica pudent; ben mirat, durant la florida poques altres plantes poden igualar la intensitat del seu aroma, potser el tomaní (*Lavandula stoechas*) i el malrubí (*Marrubium vulgare*) en podrien ser dos bons exemples. Per altra banda, segons creences populars, la ruda mascle és una mica més gran que la femella, trau fulles més grosses i emana una olor prou més penetrant. Pel que fa als fruits, són unes petites baies ubicades dins d'una càpsula de forma oval de 5 a 12 mil·límetres de llargària. El període de fructificació comença des de finals de maig i s'allarga fins a les acaballes del mes d'agost.

Usos i aprofitaments

Gràcies al fet que els seus principis actius afavoreixen la circulació sanguínia uterina, la ruda és un dels millors reguladors menstruals que hi ha. En fitoteràpia popular aquest vegetal no només s'ha emprat com a eficaç emmenagog, sinó també com a potent remei abortiu. Així mateix, per les seues virtuts enfortidores i tonificadores dels vasos sanguinis, la ruda encara es fa servir a molts llocs, en forma de preparats i tisanes, en el tractament de varius i altres afeccions del sistema circulatori. Amb tot, a causa de la seua elevada toxicitat, es desaconsella el seu emprament si no es

posseeixen coneixements farmacològics previs o en casos de malalties i afeccions del ronyó.

Per altra banda, com que es tracta d'una planta amb extraordinàries propietats antisèptiques, tradicionalment s'ha usat en el guariment de nafres i talls. Igualment, gràcies a les seues propietats analgèsiques i antiinflamatòries, pot assuaujar el mal de queixals, combatre la inflamació de les genives, tractar l'amigdalitis o fins i tot apaivagar l'otitis. Com que és rica en rutina, arborin i cumarina, composts bioactius que faciliten l'absorció de la vitamina C i enrobusteixen el sistema immunitari, la ruda ajuda a combatre diferents tipus d'infeccions causades per bacteris, fongs i microbis. També posseeix propietats repel·lents, de manera que resulta molt útil per a acabar amb els polls, la sarna, i per a espantar els mosquits i evitar les seues molestes picadures. En aquest cas es recomana ficar-ne una planta a la finestra del dormitori o cremar-ne fulles assecades com si es tractara d'encens. Internament, la ruda també s'empra en casos de cucs intestinals i

altres paràsits del sistema digestiu. De fet, a alguns pobles de la serra d'Espadà com ara Artana o Eslida la ruda s'ha utilitzat com a planta vermífuga.

Per acabar, en algunes localitats centrals i del sud del nostre país, la ruda encara es fa servir en l'elaboració dels tradicionals herbers juntament amb altres plantes aromàtiques i medicinals com ara la sàlvia (*Salvia officinalis*), el timó (*Thymus vulgaris*), el romaní (*Rosmarinus officinalis*) o el rabet de gat (*Sideritis angustifolia*). En la cuina popular, les fulles, ben rentades i assecades s'usen pel seu aroma i subtil toc d'amargor com a amaniment en diversos plats de carn i ous, i fins i tot en formatges, ensalades i coques salades.

Pablo Rubio Gijón

Professor universitari a WZBC (Xina)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

Belda, Antoni; Conca, Antoni; Climent, Daniel (eds.) (2020). *Plantes valencianes. Descripció i usos tradicionals*. Sant Vicent del Raspeig: Publicacions Universitat d'Alacant.

Charco, M. i Serra, L. (2014). *Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana*. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.

Font Quer, P. (2016). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Barcelona: Península.

Mulet, 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.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT ESPORTIU 2025

Aquest article està especialment dirigit als socis i sòcies de la SASE que han tramitat la llicència o targeta federativa en 2025. Per a la resta, com ja sabeu, la SASE tramita una assegurança d'accidents diària amb la companyia Mapfre, amb un protocol similar al que teniu baix i que se vos envia per email en cada viatge.

En tot cas, vos recordem que la gestió amb les companyies asseguradores en cas d'accident depèn directament del soci o sòcia assegurat, és a dir, és ell o ella qui pren en última instància les decisions. El paper de la SASE seria el d'acompanyar i facilitar els tràmits, sempre considerant que la persona accidentada pot valdre's per si mateixa.

Sentén per accident esportiu la lesió corporal que deriva d'una causa violenta, sobtada i aliena a la intencionalitat de l'assegurat, sobrevinguda pel fet o ocasió de l'exercici de l'activitat esportiva per la qual l'assegurat es trobe afiliat i que li produïska invalidesa temporal, permanent o mort, sense patologia ni alteració anatòmica prèvia.



ACCIDENTS A ESPANYA

Urgent (fractures, ferides obertes, cops al cap, dolor intens i persistent)

En cas de requerir assistència mèdica urgent a conseqüència de la lesió produïda amb motiu d'un accident esportiu, haurà de telefonar immediatament al 911 69 77 50 o 911 69 77 46, telèfon gratuït d'atenció 24 h/365 dies de la Plataforma Mèdica de GENERALI (Teladoc Health), on li indicaran el centre concertat al qual pot acudir d'urgències.

En cas d'Urgència Vital, és a dir, quan estiga en risc la vida de la persona federada accidentada, es podrà acudir sense necessitat de cridar prèviament al centre sanitari, públic o privat, més pròxim on es trobe.

No urgent (acudir directament a un especialista, com a traumatologia)

Haurà de comunicar l'accident a la Plataforma d'Assistència Mèdica en termini seguint les instruccions del punt "Comunicació de l'accident i autoritzacions mèdiques".

Comunicació de l'accident i autoritzacions mèdiques

Tant si ha acudit a urgències com si no, haurà de comunicar a la Plataforma d'Assistència Mèdica l'accident esportiu dins del termini de 7 dies a comptar des de la data d'ocurrència d'aquest.

Per a declarar l'accident, haurà d'emplenar el COMUNICAT D'ACCIDENTS, de qualsevol d'aquestes maneres:

a) Remetre el comunicat d'accidents emplenat juntament amb l'informe mèdic d'urgències (en cas que per necessitat haja hagut d'acudir) a la següent adreça:

accidentesdeportivos@teladochealth.com

b) Formulari en línia. Des de la pàgina web <https://deportes.howdeniberia.com/form-femecv/> o des de l'APP de la FEMECV (Apartat SOS, Part d'Accidents), has d'emplenar, adjuntar el teu informe d'urgències i enviar el formulari en línia.

Rebuda la documentació, en un termini de 24/48 h la Plataforma d'Assistència Mèdica es posarà en contacte amb vosté via correu electrònic amb, si escau, l'autorització mèdica corresponent per a visitar a l'especialista o realitzar-se una prova.

És imprescindible la prèvia autorització de GENERALI per a acudir a totes les visites amb un especialista, rehabilitació o per a la realització de proves (RMN, TAC, etc.). Les autoritzacions es remetràn a la persona federada a través del correu electrònic facilitat en el comunicat d'accidents en un termini de 24/48 h una vegada la Plataforma d'Assistència Mèdica haja rebut la documentació necessària per a la seua gestió.

Després de la primera visita a l'especialista/realització de qualsevol prova i, de manera successiva per a les següents que foren necessàries: El federat haurà de remetre

sempre a la Plataforma d'Assistència Mèdica per correu electrònic l'informe mèdic de la visita a l'especialista/ prova realitzada + prescripció mèdica de la següent visita/prova necessària a realitzar.

En cas de dubte o consulta sobre una autorització mèdica pendent, podrà cridar a la Plataforma d'Assistència Mèdica a través dels telèfons 911 69 77 50 o 911 69 77 46.

ACCIDENTS EN L'ESTRANGER

Urgència a l'estranger

En cas de patir un accident a l'estranger i requerir assistència mèdica d'urgent, haurà de telefonar immediatament al número de GENERALI – EUROP ASSISTANCE, on li indicaran el centre mèdic concertat a l'estranger al qual acudir.

Des de GENERALI - EUROP ASSISTANCE li indicaran com procedir en cada cas i en funció de les seues necessitats.

Retorn a Espanya i assistència mèdica per a tractament

Una vegada es trobe a Espanya, la persona federada haurà de seguir els passos indicats en el punt "Comunicació de l'Accident i Autoritzacions Mèdiques" de la pàgina anterior, per a comunicar l'accident a la Plataforma d'Assistència Mèdica i iniciar el procediment a Espanya.

Ajuda amb repatriació i rescats a l'estranger

Les persones federades podran posar-se en contacte amb GENERALI – EUROP ASSISTANCE en cas de requerir ajuda en relació amb un Rescat o Repatriació des de l'Estranger, sempre que siga a conseqüència d'un accident esportiu.

Recorde

- Ha de tindre en compte les cobertures de la seua modalitat de llicència abans d'anar a l'estranger.
- Ha d'estar informat/a prèviament de les



possibles limitacions i/o requisits previs estipulats pels països d'origen, trànsit o destinació a conseqüència de la COVID-19. La inobservança d'aquestes normes podrà ser considerat negligència per part de l'assegurat.

- Des de FEMECV, a més, recomanem sempre la contractació d'una pòlissa d'Assistència en Viatge, adaptant la mateixa en funció del lloc de destinació, activitat i duració del viatge. Recorden que els accidents esportius no són l'únic imprevist al qual es poden enfrontar en una estada a l'estranger.

Telèfon GENERALI – EUROP ASSISTANCE

A través del següent telèfon de GENERALI i marcació correcta d'opcions, la seua trucada serà enllaçada directament amb els serveis centrals d'EUROP ASSISTANCE, que sabrà per endavant que vosté és assegurat/a de GENERALI:

Telèfondirecte a la PLATAFORMA D'ASSISTÈNCIA MÈDICA a l'estranger 915 14 99 92

IMPORTANT

- Una vegada tramita un comunicat d'accidents, vosté està de BAIXA ESPORTIVA, per la qual cosa no pot, durant el seu procés de recuperació, practicar esport. Corre el risc d'agreujar la seua lesió i, com a conseqüència, l'expedient en curs i el possible nou derivat de l'agreujament no tindran cobertura per l'assegurament d'accidents.

- Finalitzat el tractament i recuperat de la seua lesió, haurà de remetre a PLATAFORMA D'ASSISTÈNCIA MÈDICA l'informe d'ALTA MEDICA per a tancar correctament l'expedient.

- Tots els informes mèdics enviats per email a la PLATAFORMA D'ASSISTÈNCIA MÈDICA seran tractats amb extrema confidencialitat i posteriorment remesos, de manera segura i encriptada, al Departament d'Assessoria Mèdica de GENERALI, que els analitzarà i decidirà conforme als mateixos si la seua lesió té o no cobertura per la pòlissa.

- En cas de no declarar l'accident a PLATAFORMA D'ASSISTÈNCIA MÈDICA en el termini de 7 dies, l'expedient no tindrà cobertura i se li podran reclamar les assistències d'urgències si les haguera rebudes.

- És imprescindible comptar sempre amb la prèvia autorització de GENERALI per a acudir a una consulta amb l'especialista, de rehabilitació o per a realitzar-se una prova específica. En cas contrari, les despeses poden córrer a compte de l'assegurat.

- Únicament es pot acudir a la Seguretat Social en cas d'Urgència Vital, és a dir, en cas que existisca risc per a la vida del federat accidentat o risc de seqüela funcional greu.

- En cas de ser ingressat/a en urgències en la Seguretat Social, haurà de comunicar aquesta situació com més prompte millor a la PLATAFORMA D'ASSISTÈNCIA MÈDICA, qui gestionarà amb GENERALI sempre que siga medicament viable el trasllat a un hospital concertat.

- No totes les lesions produïdes durant la pràctica esportiva són a conseqüència d'accident esportiu i, per tant, no totes les lesions esportives tenen cobertura per la pòlissa d'accidents esportius.

- En cas d'urgència a qualsevol hora a Espanya pot contactar amb GENERALI al núm. 911 69 77 50 o 911 69 77 46.



MANIFEST DE LES REVOLTES DE LA TERRA

En els temps que corren caiem sovint en el desànim i l'angoixa.

El món està amenaçat: s'han romput els equilibris biofísics que mantenen el planeta en uns marges habitables i se succeeixen, cada vegada amb més freqüència i intensitat, sequeres, aiguats, inundacions, incendis, huracans..., mentre projectes ecocides continuen posant en risc les nostres vides i el futur de la humanitat. El capital no dubta a sacrificar persones i ecosistemes necessaris per a la vida, per continuar creixent. S'agreugen la violència, les injustícies, el racisme i la colonització dels territoris comuns. L'extrema dreta s'escampa aprofitant i aprofundint el deteriorament accelerat dels valors comunitaris. La civilització trontolla en una crisi que es retroalimenta.

La urgència de la situació és evident, i passar a l'acció és una responsabilitat col·lectiva, una pulsio irrefrenable: la defensa radical de la vida.

Cada cop som més les persones que ens rebel·lem contra l'abisme que ens volen imposar i les seves falses solucions per mantenir el mateix sistema patriarcal, capitalista i colonial que ens ha abocat a l'actual crisi econòmica, social i ecològica.

Ens organitzem prenent com a referència l'articulació històrica de lluites col·lectives que, aquí i arreu, han confrontat i confronten les arrels, els impactes i les conseqüències del mal entès "progrés del nord global".

Actuem per recuperar el futur, imaginem la convivència i el treball conjunt de diferents cultures i cosmovisions, i ens solidaritzem arreu

on la resistència a la devastació capitalista germina, brolla i s'expandeix.

Ens reforcem per enfrontar la complexitat del moment actual, trenquem amb la frustració de la manca de futur, i sembrem la confiança en un present que volem nostre.

Som la terra que es revolta. La que es defensa, es transforma i se celebra per reapropriar-se del present i construir nous horitzons de vida plena.

Volem acabar amb la destrucció sistemàtica de la vida, amb les indústries ecocides i l'artificialització de la terra. No ens conformem a fer complir les seves lleis, apostem per canviar la cultura que les legitima i articular, així, noves formes de lluita. Abordem el conflicte jugant amb la composició de diferents estratègies i pràctiques de lluita des de la companyonia.

Treballem amb i per a la diversitat de col·lectius i persones organitzades arreu dels territoris amb el principi comú de la defensa de la vida i dels mitjans per sostenir-la.

Cada acció local en defensa d'una ribera, d'un habitatge, d'un tros de bosc, d'una font





mil·lenària, d'una platja, d'una plaça habitable, d'una zona de conreu o contra una carretera, necessita i mereix el suport de tot el moviment, aquí i arreu. Perquè totes i cadascuna d'aquestes lluites són la mateixa: la lluita per la vida digna. Ens articulem des de reconèixer-nos múltiples i diversos, interseccionals, però amb un objectiu comú, i des de la complicitat i el compromís absolut de saber-nos en el mateix front.

Però no només ens conformem amb la confrontació. Ens reapropriem d'allò que és comú, que ens pertany a totes i a ningú. Habitem la terra que som i defensem. Habitar és arrelar l'espai des de relacions no mediades pel mercat; fem créixer diferents formes comunitàries en un món d'aïllament; reconnectem entre nosaltres i amb la terra des d'un lloc de cooperació i interdependència. És una heura de vincles teixida fora de tota lògica productivista. És reprendre la il·lusió amb les nostres mans empeltades al territori, intentar regar amb cura autònoma la diversitat de formes de vida. Habitar és la força del corrent d'un riu amb dos vessants: les iniciatives fora dels tentacles del sistema i la sobirania que aquestes generen, imprescindible per fer-nos càrrec de les nostres vides i fer front a la desposseïció capitalista.

La nostra acció pot esdevenir-se a qualsevol territori on la resistència organitzada s'oposa a l'amenaça ecodida. En complicitat amb aquesta resistència teixim estratègies diverses i complementàries: investigació i denúncia, ocupacions, organització d'espais de trobada,

bloquejos físics, desmantellaments; així com la creació d'infraestructures populars, tant de resistència com d'alternativa al desenvolupisme, treballant per generar una rereguarda de cures que garanteixi el benestar de totes i la participació de col·lectius massa sovint menystinguts. Apostem per recuperar la terra tot construint autonomia per fer-nos càrrec de les nostres necessitats vitals.

Des del combat contra el turisme a Mallorca als parcs eòlics de Castelló, passant per la MAT de Girona i el Pirineu que atura els Jocs Olímpics o els camps de golf de la Marina Alta. Lluitem a Ponent contra les macrogranges, al Camp de Tarragona contra l'extractivisme energètic i la condemna a ser zona de sacrifici. Territoris diversos que compartim una història, una tradició de lluita i una llengua. Ho fem aquí sabent-nos part i solidaritzant-nos amb les lluites d'arreu.



Reapropriem-nos del present i construïm juntes el nostre futur. Rehabilitar les nostres maneres de pensar, lluitar i ser tot u amb allò que sosté la vida: d'això en fem el nostre horitzó d'esperança compartida.

La situació requereix actuar ja, aquí i ara.

SOM REVOLTES DE LA TERRA

SOM LA TERRA QUE ES REVOLTA

CUINAR EN VERD

PANETS DE COLORS (ideals per a festes infantils)

Ingredients:

250 g de farina de blat
15 g de llevat fresc
10 g de sucre,
125 ml d'aigua temperada
100 g de puré de remolatxa, pastanaga, espinacs ...,
depén del color que vulguem obtenir
25 g de margarina
sal i pebre

■ Elaboració:

Desfer el llevat en l'aigua amb el sucre. Posar en un bol la farina tamisada, fer un forat al centre i afegir el llevat, el puré, la margarina (temperatura ambient), la sal i pebre.

Amassem una mica que s'integre tot i posem la massa sobre el marbre amb una mica de farina i ho pastem uns 15 minuts, mentre ens anem untant les mans en oli i deixem reposar la massa un parell de minuts de tant en tant. Fem una bola i la untem amb una mica d'oli, la posem en un bol i tapem amb paper film perquè repose fins que doble el seu volum, una hora aproximadament.

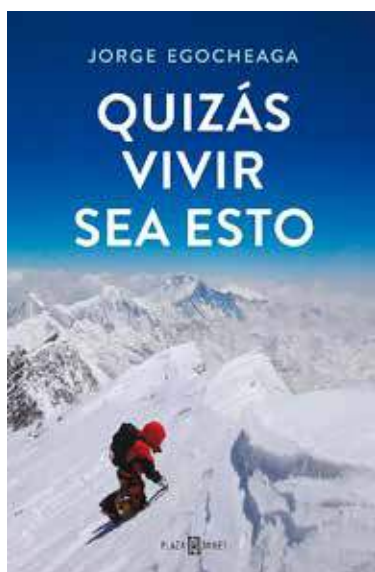
Quan haja doblat el seu volum, amassem una mica més, només per desgasar i li donem forma als panets, fem uns talls per sobre i els posem a la safata del forn en un lloc que no tinga corrent d'aire, fins que tornen a doblar el seu volum.

Quan els panets hagen doblat, introduïm la safata al forn i posem una altra safata al terra del forn amb aigua calenta, per produir vapor. Els cuinem durant 20 minuts aproximadament a 200°C.



Imma Vicent

NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES



Quizás vivir sea esto

Catorce ochomiles: La experiencia humana por encima del logro deportivo.

Jorge Egocheaga Rodríguez.

Quan tenia catorze anys Jorge Egocheaga es va escapar de casa per a pujar el Naranjo de Bulnes enmig d'una tempesta, només per satisfacció personal. Anys més tard, el seu sentit de la superació el va portar a llançar-se a la conquesta dels catorze cims més alts del planeta.

«Potser viure siga això» és un llibre de passions i somnis, de valuoses lliçons, on Jorge despulla la seua ànima en un relat íntim que permet sentir el fred, el cansament, les alegries, el dolor i la soledat. I també és l'esquinçador relat de la mort de la seua dona, Joëlle, i el seu millor amic, el famós alpinista Iñaki Ochoa de Olza, quan perseguien el somni compartit d'escalar els catorze huitmils. Així que, quan Jorge fa cim en l'últim dels catorze cims, li embarga l'emoció d'oferir-ho a les persones que realment ho estimaven i ja no estan al seu costat.

«Fa ja temps que no busque la felicitat. Fins i tot arribe a pensar que està sobrevalorada. Només pretenc viure amb intensitat, acceptant el bo i dolent que per això em toca, dues cares d'una mateixa moneda. Potser, com en altres ocasions, si més no un s'ho espera, aparega una xicoteta cantonada blanca entre tanta foscor i escepticisme».



Los tesoros de Sierra Irta

La medicina de nuestro tiempo.

Paco Arnau Esbrí i Jesús Arnau Fresquet.

El preciós objectiu d'aquest llibre és mostrar una joia que tenim just al costat de casa. És un manifest per a fer valdre els tresors que conté: biològics, històrics, antropològics en forma de paisatges sanadors per a les nostres atribulades psiques.

L'obra s'estructura en 5 rutes dissenyades de manera circular i distribuïdes per zones geogràficament pròximes. En cada part de la ruta anem descrivint els elements ja siguin històrics, de biodiversitat, paisatgístics o etnològics, tot envoltat en les sensacions que experimentem en la vivència.

Al final de cadascuna de les 5 rutes que proposem per recórrer els seus paisatges, hem afegit un xicotet relat en el qual presentem a un dels seus habitants, humanitzant-lo i atribuint-li idees i emocions. L'objectiu és apropar al lector a una fascinant realitat amb sofisticades estratègies de supervivència i sorprenents capacitats per a rebre els subtils senyals de l'ecosistema i prendre decisions.

Fins al més menut insecte és un compacte miracle funcional, amb una inimaginable complexitat en el funcionament intern dels seus òrgans i les seues xicotetes parts, perfectament connectades. El vegem detindre el seu vol, moure les seues antenes donant nervioses passes intermitents a dreta i esquerra, reflectint desconeguts processos interns que el fan autònom, autosuficient i fascinant. No són objectes, no són robots, ni quelcom virtual que mirem a la televisió, sinó companys de viatge amb els que compartim percentatges sorprenents d'ADN, que ens vinculen amb la nostra mare, la natura.





Societat d'Òmics
de la Serra Espadà



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ