

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

BUTLLETÍ NÚM. 72 | GENER - AGOST 2026

Estimats socis i sòcies:

Enguany la secció senderista de la SASE ha decidit recuperar la Trans-Espadà, la mítica travessia per la Serra d'Espadà tot seguint el GR-36 que discorre des de la Vilavella fins a Montanejos. Aquesta clàssica eixida senderista va començar a organitzar-se cap a l'any 1994 i ha comptat fins a 25 edicions, l'última de les quals va ser fa sis anys.

La intenció de reprendre-la és perquè tant els nous socis i sòcies de la SASE com els membres més veterans, puguin gaudir d'aquesta experiència i rememorar-la, encara que aquesta vegada hem decidit recórrer-la durant tres dies, en lloc de les dues jornades en què acostumava en el passat. Açò, ens permetrà eixir des de l'Estany de Nules, com originalment va ser dissenyat l'itinerari, i per tant fer-la en sentit contrari a l'habitual, el que comporta un poc més de distància i de desnivell.

També comptarem amb la participació de socis i sòcies que de manera desinteressada conduiran un vehicle d'assistència per si ens cal, a més a més de transportar-nos a l'inici i final de cada etapa des de la població d'Onda, alliberar-nos la càrrega de les motxilles, proveir-nos de beguda fresca i aperitius, i alguna sorpresa més que anirem concretant.

Malgrat no arribar mai a superar el llistó tan alt que van deixar alguns companys de la SASE com Carme, Lluçia o Paco, farem tot el possible per a recuperar l'esperit d'aquesta marxa i perquè siga una experiència inoblidable que puga tornar a rememorar-se d'ací uns quants anys.



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, Víctor Bayona i Lidia Rubio.

Disseny i maquetació: Imprenta Tenas

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

Correu Electrònic: tecnicase@serra-espada.org

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

Dipòsit Legal: CS-364-1999

Portada: Mata do Bussaco (Portugal). Autor: Alberto Solé

Contraportada: Vall d'Aiora (València). Autora: Lidia Rubio

Coordinació: Víctor Bayona

Imprimeix: Imprenta Tenas · Segorbe



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, per Whatsapp o Telegram al telèfon mòbil: 634 54 09 56, o per correu postal a l'apartat de correus 187 - 12520 de Nules (Castelló).

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

POLÍTICA DE PRIVACITAT

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

L'interessat que ens facilite dades de caràcter personal a través de qualsevol via, queda informat que el tractament d'aquestes és realitzat per: SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA, amb CIF G-12325395 i domicili social en C/ Puríssima 18, 12520 NULES. Telèfon: 634540956. Correu electrònic: 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: La falaguera (<i>Pteridium aquilinum</i>)	9
Programació gener - agost 2026	12
Anecdolari XXII: Travessa dels tres refugis, juliol 2025	22
Enfortint la prevenció d'incendis forestals en la Serra d'Espadà	25
La propiocepció: La consciència del nostre propi cos	28
Cuinar en verd: Coquetes de mill	32
Novetats bibliogràfiques	33



NOTÍCIES SASE

PREVENCIÓ D'INCENDIS



El passat 13 de juny, es va celebrar una reunió clau entre representants d'associacions locals, ciutadania implicada i agents del territori, per a abordar la prevenció i conscienciació a fi d'afrontar els incendis forestals al voltant de la Serra d'Espadà. La sessió va posar en comú experiències, reptes i noves iniciatives que busquen enfortir l'acció col·lectiva en aquest àmbit tan necessari.

La reunió va ser convocada pels companys i companyes d'Interpreta Natura, i la SASE va participar juntament amb representants d'altres entitats, com són VAERSA, el Consorci de Bombers de la Diputació de Castelló i l'Ajuntament de la Vall d'Almonesir.

Teniu més informació a les pàgines centrals d'aquest butlletí.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

El 20 de juny va tindre lloc en l'edifici NATIU de Nules, l'assemblea general ordinària de la SASE corresponent a 2025. S'hi van aprovar les memòries d'activitats i l'econòmica de 2024 i a més la creació d'un fons per al finançament d'activitats en benefici de la Serra d'Espadà i la constitució de la corresponent comissió per a la gestió i supervisió d'aquest fons.



En acabar, els socis i les sòcies assistents van gaudir d'un sopar a la fresca en un establiment de Nules. Vos recordem que tant la memòria d'activitats com la memòria econòmica corresponents a l'exercici de 2024 estan disponibles al local de la nostra entitat, per si voleu consultar-les.

LABORATORI CIUTADÀ

Al llarg de la primera meitat de l'any 2025, la SASE conjuntament amb el Parc Natural de la Serra d'Espadà i l'associació Cor de Suro, van estar treballant per a organitzar un laboratori ciutadà al voltant del suro i les sureres, que finalment es va celebrar en el Centre d'Interpretació del Parc Natural a Eslida els dies 26, 27, 28 i 29 de juny, amb l'acompanyament i suport econòmic de la Universitat Jaume I de Castelló.

Durant el procés es van constituir tres grups de treball diferents que van arribar a les següents conclusions:

- En el grup de treball «Suberificate» es va plantejar la necessitat de realitzar un inventari dels objectes i utensilis de suro que encara es conserven en les llars dels veïns i veïnes de la Serra d'Espadà, que ens permetrà catalogar i recopilar les imatges i la història oral vinculada a cadascun, amb vista a organitzar una exposició itinerant i, qui sap, establir les bases per a un futur museu del suro.
- En el grup de treball «SuberHisP» es va acordar continuar programant entrevistes a informants clau del sector surer, guardant tota la informació arreglada en un format que permeta el seu



accés universal, amb especial èmfasi en el mapatge dels vincles de la Serra d'Espadà amb altres territoris de la península i la genealogia de les famílies que s'han dedicat al suro.

- En el grup de treball «Bé d'Interés Cultural» es va arribar a la conclusió que és fonamental involucrar als municipis amb tradició surera de la Serra d'Espadà en la declaració de la tècnica de la saca de suro com BIC de tipus immaterial, així com a les diferents entitats del territori que puguen estar interessades en aquest objectiu. Per a això, es necessita una anàlisi en profunditat de la informació disponible per a poder valorar aquesta activitat, de cara a garantir la seua continuïtat en el futur.

MINITROBADA DEL PARC NATURAL



El dissabte 19 de juliol la SASE va participar en una vesprada d'escolta, diàleg i compromís col·lectiu en Algímia d'Almonesir, amb vista a la XXII Trobada dels pobles que tindrà lloc en uns mesos, mitjançant una sessió de diagnòstic participatiu per a pensar conjuntament 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 d'aquesta manera, 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.

SECCIÓ SENDERISTA

El 24 de juliol es va celebrar la segona reunió anual de la secció senderista de la SASE, i entre altres temes es va concretar la programació per al primer semestre de 2026, que teniu a la part central d'aquest butlletí.

Entre els acords als quals es va arribar destaquem:

- Recuperar per a 2026 la Trans-Espadà i dividir-la en tres jornades. Es motivarà a la gent amb marxandatge de la SASE, parades d'avituallament, vehicle d'assistència, etc. Si tenim èxit es pot plantejar tornar-la a organitzar cada 5 o més anys.

- S'elimina l'apartat «dificultat» de la descripció de cada eixida en el butlletí, al ser complicat a l'hora de quantificar-lo. Si la ruta té cap tram amb dificultat afegida s'haurà d'especificar en el text, sempre que es conega aquesta circumstància.

- Per als viatges d'estiu el descompte acumulat per edat es compensarà amb l'increment de la despesa de l'assegurança de viatge. Si després d'aquesta operació hi ha un excedent a favor del/la soci/sòcia superior a 10 € se li tornarà els diners, donant l'opció de compensar-ho en futures eixides.

VOLUNTARIAT AMBIENTAL

Com tots els estius, des de fa ja més de trenta anys, la SASE enguany ha organitzat el voluntariat ambiental per a la prevenció d'incendis al Parc Natural de la Serra d'Espadà, en concret de l'1 al 28 d'agost. En aquesta edició han participat fins a 20 persones, entre els quals es troben 3 socis i sòcies de la SASE.

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



Enguany el voluntariat afortunadament s'ha desenvolupat amb total normalitat i no hi ha hagut cap incident digne d'esmentar, més enllà del xicotet incendi d'Artana causat per un llamp que va caure en l'àrea que es va cremar en 2016 i que va ser ràpidament controlat.

TROBADA DELS POBLES DEL PARC NATURAL

El dissabte 27 de setembre es va celebrar la XXII Trobada dels Pobles del Parc Natural de la Serra d'Espadà al municipi d'Algímia d'Almonesir.

La SASE va instal·lar la ja tradicional paradeta amb una mostra dels butlletins i publicacions pròpies, samarretes, informació al voltant del voluntariat ambiental en prevenció d'incendis, etc. La jornada va estar molt animada i l'assistència de persones a l'esdeveniment fou prou nombrosa.



A la vesprada es va organitzar la trobada d'entitats, en la qual els diferents col·lectius van presentar les iniciatives populars que es desenvolupen al voltant del parc, en el marc del projecte de la Trobada dels Pobles de manera participativa per a millorar la vida en la serra fins a la trobada del pròxim any.

FIRA UJI-VOLUNTÀRIA



El dijous 30 d'octubre es va celebrar la XIV Fira UJI-Voluntària en l'Àgora de la Universitat Jaume I, a la que la SASE va ser convidada, atés el conveni que tenim signat amb aquesta universitat per al voluntariat ambiental en prevenció d'incendis que organitzem en estiu al Parc Natural de la Serra d'Espadà.

La quantitat d'entitats va ser nombrosa, i el més destacable és que enguany hem compartit espai amb l'associació castellonenca Amics de Palanques, que com la SASE també treballa per la protecció i conservació de la natura. La jornada va servir per a reforçar els lligams amb la Universitat i per informar al voltant de les activitats que organitza la SASE als universitaris i les universitàries que es van apropar a la nostra paradeta.

MANTENIMENT DE SENDERS

A l'octubre, la quadrilla de voluntaris de la SASE va reprendre les seues eixides per al manteniment i senyalització dels senders PR-CV 137 i 384.

Els socis i les sòcies que van participar en aquests treballs, es van encarregar d'executar diverses tasques com són repintar els senyals horitzontals, retallar la vegetació punxosa que envaïa el traçat, retirar els obstacles del camí i netejar les deixalles, clausurar les travesses, etc. La SASE es va fer càrrec com sempre del transport i el dinar dels voluntaris.

Per organitzar aquestes eixides, enguany es torna a comptar amb el suport econòmic de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la

Comunitat Valenciana (FEMEVC), mitjançant la seua convocatòria d'ajudes «Resenyaltza» 2025.



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:

La falaguera (*Pteridium aquilinum*)

La falaguera o falguera, anomenada de Sant Joan per l'antiga creença popular de què floreix durant el solstici d'estiu o aquilina per la seua semblança amb una àguila bicèfala, és un dels vegetals més remarcables a casa nostra. A causa de la grandària de les seues frondes, aquesta planta és considerada com la falaguera per excel·lència. Dit d'una altra manera, de totes les plantes de la família de les polipodiàcies que creixen al territori valencià, la de Sant Joan és la més vistosa i la que fa les poblacions més ubèrrimes i atapeïdes.

Trets distintius



Abans de tot caldria aclarir que les falagueres són plantes criptògames, és a dir, no fan ni flors ni cap mena de fruits, i es reproduïxen mitjançant una estratègia de dispersió d'espores anomenada anemocòria, la qual té el vent com a principal protagonista. També hi caldria afegir que es tracta de vegetals geòfits rizomatosos, això és, posseeixen estructures vegetatives subterrànies, els rizomes, que possibiliten l'emmagatzemament d'aigua, carbohidrats i minerals perquè la planta pugui

resistir condicions climàtiques adverses com ara les sequeres o les glaçades. Es calcula que hi pot haver més de 10.000 espècies de falagueres arreu del món, abastant des de molt menudes, com, per exemple, la falzia de pou (*Adiantum capillus-veneris*), fins a gegantines de més de vint metres d'alçada, com la falaguera arborescent de l'illa de Norfolk (*Sphaeropteris excelsa*). Com que pràcticament no ha evolucionat en els últims 55 milions d'anys, podríem dir que es tracta d'un fòssil vivent, exactament igual que el ginkgo (*Ginkgo biloba*), les restes fossilitzades més antigues del qual s'han datat en uns 200 milions d'anys.

La falaguera de Sant Joan és una planta quasi arbustiva que en alguns casos pot atènyer els dos metres d'alçada. El fullam és, sens dubte, el seu tret distintiu més notable, atès que les frondes tenen molta amplària, posseeixen una bonica forma triangulada i estan dividides de tres a quatre vegades. Malgrat que les fulles s'assequen a la tardor, romanen durant tot l'hivern, donant-hi recer a nombroses espècies d'éssers vius. Així mateix, la falaguera de Sant Joan desenvolupa una complexa xarxa de rizomes subterranis allargassats que s'ubiquen en paral·lel a la superfície de la terra. A més de fer de rebost de tota mena de nutrients, són la base des de la qual creixen les arrels i les frondes. Els rizomes, serpentejants i endinsats sota terra, però que broten a intervals, construeixen un imbricat dèdal que a voltes pot arribar a sobrepassar el centenar de metres de distància. En aquest sentit, no és cap exageració sostindre que, per extensió, la falaguera és una de les plantes més grans del món.



Quant a les espores, que són les estructures reproductives de les falagueres i s'agrupen dins d'uns xicotets receptacles anomenats esporangis, no necessiten ser fecundades. Les espores són extraordinàriament lleugeres, la qual cosa facilita la seua dispersió pel vent, constatant així la seua presència a moltíssims llocs arreu del món. En el cas concret de la falaguera de Sant Joan, l'esporeulació s'inicia a començaments de l'estiu i es perllonga fins a les darreries de la tardor o fins i tot més enllà.

Distribució i hàbitat

La falaguera creix a les zones temperades i tropicals de tots els continents del món, tret de l'Antàrtida, fins a vora els 3.000 metres d'altitud sobre el nivell del mar. Com que es tracta d'un piròfit oportunista, a molts llocs la seua presència s'explica com a planta colonitzadora, apareixent-hi després dels incendis o on hi ha hagut treballs forestals. La falaguera és considerada com una perillosa espècie invasora a moltes regions del món.

A la península Ibèrica, la falaguera s'hi localitza pràcticament a tot el territori, llevat d'algunes àrees del sud on la secular eixutor atura el seu desenvolupament. En les regions amb

menys pluviositat, troba recer als llocs més muntanyencs i a les obagues tramuntanals, sobretot a les vores dels barrancs per on davallen les aigües pluvials o sota els arbres més capçuts. A casa nostra, sol mostrar preferència pels sòls silicis, descarbonatats i arenosos, per la qual cosa resulta abundant a la Serra d'Espadà, la Calderona, el Desert de les Palmes, el pla dels Suro de Barx (la Safor) i el surar del Pinet (la Vall d'Albaida), el bosc de sureres més meridional de tot el País Valencià. Al nostre territori la falaguera s'associa a les suredes o als boscs mixts, requerint indrets ombrívols amb humitat contínua, de la qual depèn per a la seua supervivència.

Usos i aprofitaments

Atès que la falaguera és una herba tòxica, la seua ingesta pot provocar alteracions del fetge. De fet, quan el ramat, pasturant en el sotabosc, en sobremenja, pot acabar desenvolupant tumors cancerosos al sistema digestiu. No obstant això, igual que els saborosos espàrrecs (*Asparagus officinalis*), els brots tendres de la falaguera s'han emprat, sempre amb molt de compte, en alimentació en èpoques d'escassetat. Així mateix, torrades i moltes, les arrels s'han fet servir com a farina per a elaborar pa i, en algunes



regions asiàtiques, com a verdures en diferents brous i sopes. Per altra banda, les cendres són molt bones en l'elaboració de diferents sabons i lleixius i també per a adobar el cuir. Antigament, a molts pobles valencians, els matalafs i els coixins es farcien amb fulles de falaguera. El procediment era prou senzill: en primer lloc, es collien les falagueres amb el fullatge més abundós, després es deixaven assecar uns dies al sol, llevant-les les tiges i parts més punxegudes, i posteriorment es dipositaven a la cambra de dalt, esteses sobre canyissos, a fi d'airejar-les. Altrament, gràcies a les seues propietats repel·lents, les frondes també s'han emprat sovint com a llit per al bestiar. Com que aquesta herba fa fugir els polls i les puces, es ficaven les fulles a la quadra un temps i, barrejades amb els excrements dels animals, s'empraven com a adob d'extraordinària qualitat pel seu elevat contingut en fòsfor, magnesi i potassi. Als pobles i ciutats del Cantàbric les fulles també s'usaven com a embolcall per al peix, els mariscs, el formatge i els fruits silvestres.

Fins fa no molt de temps, a moltes localitats de la serra d'Espadà l'herba falaguera mai no hi faltava al rebost. Per exemple, a Suera, sovint s'utilitzava per les seues potents virtuts vermífugues. Segons les recerques etnobotàniques de Luis Mulet (1999), a fi d'expulsar els tenaços cucs

intestinals, en aquest poble de la Plana Baixa n'usaven la decocció de fulles al 3 %, prenent-ne 150 mil·lilitres en dejú durant no més de tres o quatre dies. Així mateix, en el seu clàssic *Amics de muntanya*, Josep Mascarell ens explica que deu o quinze grams de pols del rizoma barrejats amb aigua i mel afavoreixen l'expulsió de la tènia. També a Suera s'empraven les frondes com a embalatge ecològic per a conservar les cireres dins dels basquets i les caixes. I sense anar-nos-en lluny, al poble de Xóvar (alt Palància), la falaguera s'usava per a elaborar garlandes i altres decoracions festives i religioses.

Ens acomiadem amb una dita popular que recull Joan Pellicer en el seu celebèrrim *Costumari botànic* i que ens apropa al vessant màgic o esotèric d'aquesta planta:

«A la serra hi ha una mata
que li diuen falaguera,
que en la Nit de Sant Joan
fa flor, grana i s'asseca.»

Pablo Rubio Gijón

Professor universitari a WZBC (Xina)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Bernal, C. (1999). *Guía de las plantas del alcornocal*. Junta de Extremadura, CMC, Iprocor.
- Costa, M. et al. (2005). *Vegetación y flora de la Sierra de Espadán*. Fundación Bancaja.
- Mascarell, J. (1961). *Amics de muntanya. Excursionisme i plantes medicinals*. Sicània.
- Mulet, L. (1991). *Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón*. Diputació de Castelló.
- Pellicer, J. (1999). *Flora pintoresca del País Valencià*. Tàndem Edicions.
- Pellicer, J. (2000). *Costumari botànic*. Edicions del Bullent.
- Vázquez, J. R. (2021). *Flora i vegetació de la Serra d'Espadà*. Diputació de Castelló.

PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

GENER – AGOST 2026

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



BARRANCS DE LA MOZA, HURÓN I GUIJARROSA (ALT PALÀNCIA)

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

Diumenge 18 de gener

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

Arribada: 18.00 h

DURESA: moderada **DESNIVELL:** 413 m **KM:** 12

Ruta: Masadas Blancas - Via Verda - verema del Contador - Alto Gavilán - font de Colacero - brollador de Peña del Águila - pont de la Media Legua - pont de Valdehurón - font de Valdehurón - aljub del Morco - camí del Cierzo o del Ragudo - camí de Bielsa - Via Verda - Masadas Blancas.

Ruta circular que recorre tres barrancs, el de la Moza, Hurón o Valdehurón i la Guijarrosa (o Carlos), entre els termes de Viver, Pina de Montalgrao i Benafer. Part de les sendes transitades tenen el valor afegit d'haver sigut antics camins i vies pecuàries.

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

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

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



INTERCOMARCAL: BORRIOL - SANT JOAN DE MORÓ

COL·LABORA: *Centre Excursionista de Castelló*

Diumenge 1 de febrer

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

Arribada: 17.00 h

DURESA: exigent **DESNIVELL:** 700 (400) m **KM:** 17,5 (13)

Ruta: Borriol - aljub de Güenyo - cim Roca de la Dama Blanca - La Pedra - pou del Portugués - ermita de S. Vicent - mas de Mollet - tossal de Mollet - ermita de S. Miquel - font de Baix - Sant Joan de Moró.

A l'eixida de l'ermita de Sant Vicent el grup es dividirà i hi haurà la possibilitat d'acurtar la ruta passant per la font de l'Abeura i la font de la Mineta, per acabar en Sant Joan de Moró.

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

Inscripcions: del 19 al 22 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 15 €/persona, inclou autobús i guia.





ESLIDA - AÍN - ESLIDA

COL·LABORA: Jose Carlos López

Dissabte 14 de febrer

Eixida: 8.30 h, de Castelló, c/ Pintor Carbó (Auditori) i 8.30 h, piscina municipal de Nules. Punt de trobada amb els cotxes al cementeri d'Eslida, cap a les 9:00 h.

Arribada: 14.00 h

DURESA: moderada **DESNIVELL:** 574 m **KM:** 13

Ruta: Eslida – font de Fosques – font de Dins – font de Sant Josep – penya de Miró – Aín – molí de l'Arc – molí de l'Aire – font de la Caritat – font dels Noguerals – coll de Barres – font de la Figuera – molí de l'Aire – Eslida.

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

Inscripcions: del 9 al 12 de febrer, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



MASSÍS DEL MAIGMÓ (ALACANT)

COL·LABORA: Rafa Vercher

· 28 de febrer i 1 de març

El massís del Maigmó està format per un conjunt de serralades situades al sud de la comarca alacantina de la Foia de Castalla que la separa de l'Alacantí i del Vinalopó. Fins als anys seixanta l'economia comarcal es basava en una rica agricultura de secà, però des d'aleshores la comarca es tornà cada vegada més industrial i ha tingut un creixement de població significatiu. Per tal de protegir aquesta zona muntanyosa de la pressió demogràfica, la Serra del Maigmó i la del Sit van ser declarades paisatge protegit en 2007.

Dissabte 28 de febrer

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

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

Ruta: circular per la serra del Frare, amb punt de partida i arribada a l'àrea recreativa del Xorret de Catí. Començarem el camí pujant 350 m de desnivell fins a arribar al cim del Despenyador (1.260 m) i, per una cresteria rocosa prou pronunciada, baixarem al barranc del Badallet. Després seguirem pel fons del barranc, amb una lleugera pujada, fins a aplegar al punt de partida.

Algun tram de la ruta pot ser difícil per a les persones que no estiguen familiaritzades en caminar per senders rocosos i fer alguna xicoteta grimpada.

En acabar l'excursió anirem a l'hotel Reconquista d'Alcoi on soparem i pernoctarem.

Diumenge 1 de març

DURESA: moderada **DESNIVELL:** 450 (700) m **KM:** 15

Ruta: lineal passant pel cim del Maigmó (1.296 m). La pujada serà pel barranc Salat fins a arribar al balcó d'Alacant, amb bones vistes sobre aquesta ciutat i la comarca de l'Alacantí. A partir d'aquest punt sols queda poc més d'un quilòmetre fins al Maigmó, però 250 m de desnivell. Aquest tram és més rocós i cal parar atenció per on xafem, a més, en els darrers metres hi ha un pas més exposat que millor fer a quatre potes.

Farem la baixada pel mateix camí fins a l'àrea recreativa del balcó d'Alacant, així qui no vulga arribar fins al cim pot quedar-se allí i estalviar-se 250 m de desnivell i la zona més complicada. A partir del mirador la ruta anirà pel vessant sud de la serralada, de cara a la costa, fins a arribar al mesón del Maigmó, on ens esperarà l'autobús.

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

Inscripcions: del 26 al 29 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 157 €/persona en habitació doble que inclou guies, autobús, allotjament en règim de mitja pensió (desdejuní i sopar) a l'hotel Reconquista (3*) d'Alcoi.



ROQUES DE MALLASÉN (VILAFAMÉS)

COL·LABORA: Juan Ángel Gómez

Dissabte 14 de març

Eixida: 8.15 h, de Nules, piscina municipal i 8.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló. Punt de trobada amb els cotxes al pàrquing prop del carrer Camí Vell de Vilafamés, cap a les 9.00 h.

Arribada: 16.00 h

DURESA: moderada **DESNIVELL:** 450 m **KM:** 8,5

Ruta: Vilafamés – roques de Mallasén – Vilafamés.

En aquesta ruta hi trobarem trams amb grapes i cordes sense excessiva dificultat. No obstant això, existeix la possibilitat de sortejar aquests trams anant per la pista forestal.

Una vegada al poble, si anem bé de temps i abans de dinar, visitariem el castell i la cadira que està prop de l'àrea recreativa de l'Estepar, lloc on dinarem. Posteriorment, anirem amb cotxe a visitar la bicicleta gegant, i si encara queden ganes i temps, ens apropiarem, també amb vehicle, a l'antic camp d'aviació.

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

Inscripcions: del 9 al 12 de març, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.





PASQUA: EL CAMÍ DE CAVALLS (MENORCA)

COL·LABORA: Manolo Pérez

• Del 9 al 13 d'abril

El Camí de Cavalls és un sender històric que s'utilitzava per defensar la costa illenca des de l'any 1330, quan el rei Jaume II va establir l'obligació per part dels colons de mantindre un cavall armat per a defensar Menorca i vigilar la costa mitjançant aquest camí. El recorregut litoral va ser també usat estratègicament durant les dominacions anglesa i francesa del segle XVIII, i des d'aleshores s'ha emprat com a servitud de pas per comunicar els llocs. Gràcies a la reivindicació popular encapçalada des de 1996 per la Coordinadora per la Defensa del Camí de Cavalls, es va aconseguir la reobertura d'aquest patrimoni històric, etnològic i paisatgístic. Finalment, mitjançant la feina de recuperació duta a terme, el 2010 es va inaugurar com a camí públic, inclòs dins de les rutes de gran recorregut europees sota la referència GR-223.

Dijous 9 d'abril

Eixida a les 10.30 h, de Castelló, del c/ Pintor Carbó (Auditori) i 11.00 h de la piscina municipal de Nules, cap a l'aeroport de València. El nostre vol eixirà a les 13.30 h de València i aterrarà en Maó a les 14.35 h, on es recollirà un autobús per anar a Ciutadella i fer una visita guiada. En acabar ens portarà a l'Arenal d'en Castell per instal·lar-nos a l'hotel i sopar.

Divendres 10 d'abril

Ens traslladarem fins a la localitat d'Es Grau per recórrer el primer tram del Camí de Cavalls que finalitza al port d'Addaia (22 km de distància i 400 m de desnivell). S'habilitarà un punt de recollida de l'autobús, entre 10 i 15 km de l'inici, per a les persones que no vulguen o puguin fer tot el recorregut. Després, en el bus anirem al poblat talaiòtic de Torralba d'en Salort. Tornarem a l'hotel per a sopar.

Dissabte 11 d'abril

Ens desplaçarem fins a la cala Binimel·là per recórrer el segon tram del Camí de Cavalls fins a Fornells (18 km de distància i 300 m de desnivell). S'habilitarà un punt de recollida de l'autobús, entre 10 i 15 km de l'inici, per a les persones que no vulguen o puguin fer tot el recorregut. Dinarem a Fornells i després, ens traslladarem en bus fins al monument funerari Naveta de Tudons i la necròpolis de cala Morell. Tornarem a l'hotel per a sopar.

Diumenge 12 d'abril

Des de la localitat de Son Xoriguer començarem el tercer tram del Camí de Cavalls fins a cala Galdana (15 km de distància i 130 m de desnivell). Després, el bus ens acostarà al poblat talaiòtic de Torre d'en Galmés. Soparem a l'hotel.

Dilluns 13 d'abril

Eixirem de la localitat de Ferreries per fer el quart i últim tram del Camí de Cavall fins a cala Galdana pel barranc d'Algendar (12 km de distància i 180 m de desnivell). En acabar, ens traslladarem en bus fins a Maó, on dinarem i farem una visita lliure, abans d'agarrar el nostre vol de tornada que té previst aterrar a l'aeroport de València a les 23.30 h, on es recollirà el bus que ens ha de portar a la Plana.

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

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

Quota: 696 €/persona que inclou guies, autobús a l'aeroport, bitllet d'avió, trasllats en bus privat per l'illa, visita guiada a Ciutadella, entrades al patrimoni cultural, i allotjament en habitacions dobles i en règim de pensió completa al Club Hotel Aguamarina (3*) en Arenal d'en Castell.





L'ANGLESOLA

COL·LABORA: Xelo Balado

Diumenge 26 d'abril

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

Arribada: 19.00 h

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

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

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

Inscripcions: del 13 al 16 d'abril, a tecnicosase@serra-espada.org o bé al 634540956.

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



XXVI TRANS - ESPADÀ

COL·LABORA: Juan Ángel Gómez

• De l'1 al 3 de maig

La SASE recupera en 2026 aquesta mítica travessia pel GR-36 ampliant-la en dies i en recorregut des de Nules fins a Montanejos. Tractarem de rememorar l'esperit d'aquesta tradicional marxa amb les variants proposades pel nostre guia, un vehicle d'assistència, samarretes commemoratives i unes quantes sorpreses...

Divendres 1 de maig

DURESA: molt exigent **DESNIVELL:** +1.000/-640 m **KM:** 23,8

Punt de trobada a les 8.00 h a Onda, on deixarem els cotxes i el vehicle d'assistència ens traslladarà per grups fins al punt d'eixida d'aquesta travessia a l'estany de Nules, on originalment iniciava i finalitzava la ruta: estany de Nules – Nules – la Vilavella – GR 36 – pic Creu de Ferro – coll de Bledar – pic de font de Cabres – coll de font de Cabres – coll de l'Ereta – puntal d'Artana – coll Roig – font de Castro – font de Matilde – Eslida.

En arribar a Eslida, ens recollirà el vehicle d'assistència i en grups ens portarà a Onda on donarem per finalitzada la jornada.

Dissabte 2 de maig

DURESA: molt exigent **DESNIVELL:** +1.005/-820 m **KM:** 21,9

Ens desplaçarem a Eslida en grups amb el vehicle d'assistència i continuarem la nostra travessia amb el següent recorregut: Eslida – camí de l'Oret – coll de Barres – molí de Guinsa – molí de l'Arquet – Aín – coll de Veo – Alcúdia de Veo – font de San Pedro – coll de Pedralba – mas de la Campana – coll Royo – caseta del Cantal – rambla de Villamalur.

En arribar a Villamalur, ens recollirà el vehicle d'assistència i en grups ens portarà a Onda on donarem per finalitzada la jornada.

Diumenge 3 de maig

DURESA: molt exigent **DESNIVELL:** +735/-850 m **KM:** 24,3

Ens traslladarem a Villamalur en grups amb el vehicle d'assistència i continuarem la nostra travessia amb el següent recorregut: rambla de Villamalur – coll de la Sierpe – Torralba del Pinar – ermita de Santa Bàrbara – alt del Campo – barranc de Portillo – mas de Bagán – Montanejos.

En arribar a Montanejos, ens recollirà el vehicle d'assistència i en grups ens portarà a Onda on donarem per finalitzada la travessia.

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

Inscripcions: del 6 al 9 d'abril, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 155 €/persona que inclou guies, trasllats fins al punt d'inici i final de cada jornada, vehicle d'assistència, samarreta commemorativa, picadeta i begudes. Hi ha possibilitat d'allotjar-se i sopar a l'alberg municipal Pla del Riu de Suera. Aquest servici no està inclòs en el preu.



LLOMA DE BERNAT I XODOS

COL-LABORA: *Rafa Vercher*

Diumenge 17 de maig

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

Arribada: 18.00 h

DURESA: moderada **DESNIVELL:** 550 m **KM:** 15

Ruta: abans d'arribar a Xodos, l'autobús ens deixarà en la corba de l'Esperó, des d'allí baixarem pel camí d'Atzeneta i pel barranc Fondo fins a arribar a la font del Llop. Des de la font pujarem a la Lloma Bernat passant pel mas de la Lloma, un cim amb poca alçada però amb molt bones vistes. Farem la baixada a Xodos de cara al barranc del riu Lluçena, passarem pel mas de la Casa Nova, per la font de l'Assor i pel mas de Miravet.

El camí no té dificultats especials, sols s'ha de considerar que transcorre majoritàriament per senders prou pedregosos.

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

Inscripcions: del 4 al 7 de maig, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

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





JORNADA PATRIMONIAL A FORCALL

COL-LABORA: Víctor Bayona

Diumenge 31 de maig

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

Arribada: 18.00 h

DURESA: fàcil **DESNIVELL:** 294 m **KM:** 6,1

Ruta: en arribar a la localitat de Forcall farem la ruta senderista coneguda com la Mola de la Vila: Forcall - camí de Sequiol - molí Matalí - riu Cantavieja - costereta de Luco - povet de Trampa - pista de les Solanes - bassa de la Mola - mirador del Cantalar de la Parra - cova de la Carn - piló de Sant Marc - la Gravera - mas de Molinos - Forcall.

En finalitzar hi haurà una visita guiada pel patrimoni arquitectònic i cultural del municipi, per a conèixer entre altres l'ermita de Sant Josep, el calvari, la plaça Major, el palau de les Escaletes, el forn de la Vila i l'església de l'Assumpció.

Per acabar la jornada, gaudirem tothom de la companyia i de la gastronomia local en un restaurant de la zona i ens desitjarem un bon estiu.

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

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

Quota: 21 €/persona. Inclou autobús i visita guiada. El dinar es pagarà a part.



PIRINEUS

COL-LABORA: Josep Villanueva

Juliol 2026

Travessa circular de cinc dies al Parc Nacional d'Ordesa i Monte Perdido, la joia dels Pirineus, recorrent les seues quatre valls: Escuaín, Añisclo, Ordesa i Pineta. El superb paisatge del massís calcari més alt d'Europa, presidit pel mític Monte Perdido (en aragonés Punta de Treserols, 3.355 m), és l'autèntic protagonista d'aquesta fantàstica ruta.

Ruta: Bielsa - Laminana - Bestué - Nerín - Ordesa Pineta - Bielsa.

79,5 km de distància total amb un desnivell positiu de 4.700 m i negatiu de 6.100 m.

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





ESTIU: L'ILLA BONICA (LA PALMA)

COL·LABOREN: *Rafa Vercher i Manolo Pérez*

Agost 2026

Si La Palma fora un color, seria el verd, en tota la seua gamma de tonalitats. És el dels pins canaris, i també els verds de les diferents espècies de laurisilva que s'han refugiat a l'Illa Bonica. Boscos que entapissen els vessants de profunds barrancs en els quals ens podem endinsar a través d'una completa xarxa de senders.

Un dels majors atractius d'aquesta illa canària és recórrer l'àmplia xarxa de senders que travessen una sorprenent varietat de paisatges, tots molt bonics: des de la sobrietat dels entorns volcànics a la frondositat dels boscos de pi i laurisilva, a més de cresteries, profunds i encaixats barrancs, abruptes penya-segats costaners, etc.

Amb el permís dels camins que s'endinsen al Parc Nacional de la Caldera de Taburiente, la ruta dels volcans es troba entre les més famoses de La Palma. És considerada una de les més belles del planeta per la infinitat d'atractius que anem descobrint al llarg d'un exigent recorregut que discorre des del cim a la costa, travessant increïbles paisatges que amb tota seguretat compensen l'esforç.

A més de paisatges volcànics i pinedes, el gran secret que guarda l'Illa Bonica ho trobem en els exuberants boscos de laurisilva com el dels Tiles. Les espècies que componen aquesta formació vegetal pròpia del Terciari van desaparèixer fa milions d'anys de la major part dels llocs per on s'estenia, però ací van trobar un refugi. Un recorregut per les senderes d'aquest espés bosc fantasmagòric i humit, com eixit d'un conte de fades i follets, ens trasllada a èpoques remotes en les quals l'ésser humà ni tan sols existia.

El clima és excel·lent, amb temperatures entre 15 i 25 graus durant tot l'any (pots gaudir d'un bany en qualsevol mes de l'any). L'illa té una varietat d'ambients i zones climàtiques diferents, en general el clima és molt temperat fins a 500 metres d'altitud, més continental fins a 1500 metres i rigorós en el Roque de los Muchachos, on a l'hivern pot fer la seua aparició fins i tot la neu.

El cel de La Palma es troba entre els més clars del món i a la nit et permet veure els cràters de la Lluna i la Via Làctia sense l'ús de prismàtics.

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



IMPORTANT:

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

Travessa dels tres refugis, juliol 2025

TORA BLAVA

Hem tornat a tenir molta sort amb el guia enguany. David, un xicot esllanguit i templat ratllantla quarantena, ha sabut fer-nos viure la seua passió per la botànica i la fauna del Pirineu. Com sols érem dotze persones, els animals no s'espantaven de nosaltres i David podia interrompre la marxa perquè poguérem escoltar els crits de les abundants marmotes, observar l'àguila, el voltor o el trencaossos que ens sobrevolava, o seguir a l'isard fugir de roca en roca. Els insectes tampoc passaven desapercebuts. Tot i això, eren les plantes les que ocasionaven les parades més llargues. Unes parades que solien agrair-se perquè hem acumulat uns 68 km amb 4.400 de pujades i baixades en 34 hores.

De les curiositats que ens ha contat David sobre els arbres que véiem, cal destacar-ne dos: que la presència d'avellaners assenyalen la proximitat de poblacions humanes i si són bedolls indiquen zones on hi ha hagut allaus considerables perquè són els primers a aparèixer i créixer després de la destrucció massiva d'arbres per una solsidea de neu. De totes les plantes i flors que hem conegut gràcies a ell (genciana, clavellet blau, lliri dels Pirineus, marcòlic groc, neret, àrnica,



baladre...) cal destacar-ne una, la Tora Blava, per ser altament verinosa. Com sabem la gran afició que tenim els socis de la SASE a la botànica, voldríem que tots coneguéreu esta planta. Per això hem publicat una foto. Pareix un julivert de fulles grans amuntades unes damunt d'altres, les seues flors són molt atractives, però molt tòxiques! Només per arrancar la tija amb flors i tot seguit, posar-nos els dits als ulls o a la boca podríem tenir greus problemes de salut o inclús arribar a la mort. Als hotels i panels de camp al voltant de Núria apareix sempre una advertència sobre la seua perillositat. Creix en racons ombrívols entre pedres i vora riu perquè les vaques no se les mengen mai.

TRONADES

L'oratge ens ha condicionat el ritme de les excursions. Tot i que les marxes no eren molt llargues, entre 10 i 15 km, i no arribàvem molt tard als refugis, quasi cada dia vam haver d'accelerar la marxa per arribar als refugis abans que començarà a ploure. Al matí el cel apareixia blau i clar. A partir de les deu els primers núvols començaven a guaitar entre els



pics empentats per la brisa marina. Núria està a l'extrem occidental del Pirineu oriental i la mar no està tan lluny. A la una o a les dues el cel ja estava cobert del tot, es podia sentir algun tro i començaven a caure les primeres gotes. Per aquest motiu, a eixes hores ja procuràvem estar al refugi.

La baixada al refugi d'Ull de Ter va ser espectacular. El guia acabava d'aconsellar-nos que ens posàrem roba de protecció contra la pluja quan va començar a caure l'aigua ben forta. La pedra va afegir més emoció a l'esprint que vam fer: en mitja hora vam baixar el que ens hauria costat més d'una hora. Vam arribar mullats i xorrant de dalt a baix. Les botes semblaven pitxers plens d'aigua. Van caure més de 25 litres d'aigua i pedra per metre quadrat. La resta de la vesprada va ser molt entretinguda. Entre partida i partida al cinquè, eixíem a l'exterior a passar compte de la bugada estesa. El vent i un poc de sol ens van ajudar i l'endemà, amb la roba i botes eixutes, vam poder eixir a caminar.

El descens a Núria també va ser divertit. Els 800 metres de desnivell des del pic de Noucreus al Santuari de Núria els vam baixar a una velocitat que poques vegades ha assolit cap membre de la nostra associació. Perquè, quan hi ha amenaça de pluja, els nostres senderistes agarren velocitat de creuer.

SENDERISTES SENSE BOTES

Els auguris no semblaven molt bons abans de començar la travessia: un de nosaltres havia caigut de tos a l'eixir d'una piscina dos dies abans, un altre havia caigut de l'escala mentre embossava el raïm i alguns de nosaltres no ens fiàvem de les nostres forces davant de tanta pujada ni tampoc dels nostres genolls en tanta baixada prevista. A més a més, les vesprades prometien aigua i trons.

Però allò que ens va fer témer el pitjor va ser assabentar-nos que una de les nostres parelles s'havia deixat les botes a casa. Tot i que sembla un oblit increïble en senderistes i alpinistes experts com nosaltres, havia ocorregut. En canvi, ens ho vam agafar com una oportunitat per anar tots de compres per Ribes de Freser. De la tenda de material de muntanya, la parella de l'oblit imperdonable va eixir lluint uns bons parells de flamants botes.

Els mals auguris es van quedar en això, en auguris. La resta de la setmana no va passar



res negatiu digne de menció si exceptuem els típics tops contra alguna branca mal col·locada, alguna caiguda inesperada o alguna afonia de curta durada. De fet, el balanç és molt positiu: cap accident, cap baralla entre nosaltres, cap crit d'atenció per part del guia...

Cal recordar també la grandària del camp de mines del refugi de Ras de Carrança a França. Este refugi és un santuari ecologista i un forat negre temporal: escassos punts de llum i molt tènue, dutxa en el riu, menú únic i diari de lentilles, llet de vaca amb sabor a llet de vaca, mantega amb sabor a mantega, i la propietària de refugi amb rastes. El bany és una caseta de fusta amb un sistema mecànic, ecològic i inodor de reciclatge de femtes. Es troba a 50 metres de l'edifici principal i s'hi arriba després d'una travessia per un camp de mines ple de vaques pasturant. Tota una aventura si tens una emergència nocturna i tot un plaer si t'agrada contemplar la Via Làctia en tota la seua esplendor.

L'endemà al matí, només eixir del refugi vam passar un mal tràngol, va ser un dels moments més perillosos de la travessia. Havíem de passar pel camp ple de vaques per a poder sortir del pla on està ubicat el refugi. A principis de juliol quasi totes les vaques fa poc que han parit i tenen l'instint maternal a flor de pell. Un joneguet pasturava al costat mateix de la senda. Ell no va fer cap moviment però sa mare sí. La seua intenció era envestir-nos, però gràcies al nostre instint de supervivència, és a dir, a la nostra fugida en massa, ens vam salvar.

CONCLUSIÓ

Per a gaudir de la muntanya, i en este cas d'una travessia, els ingredients principals són un bon lloc per on caminar i bona gent que ens acompanye. Les valls i muntanyes que envolten Núria són molt diferents de les d'Aigües Tortes, Possets o altres indrets del Pirineu, però tenen la seua bellesa particular. La gent que hem participat en la travessia enguany hem tornat a estar molt a gust junts tant quan anàvem per sendes com quan menjàvem, bevíem o jugàvem a la baralla als refugis. Però la cirereta del pastís ha sigut el guia. Un bon guia fa que tot vaja sobre rodes, o sobre botes en aquest cas, i que tot siga més fàcil i especial. Gràcies David.

Cal afegir que tenim una nova adquisició a la SASE: un espanyol-canadenc que tot i que és molt aficionat a activitats a l'aire lliure com la pesca en llacs, rius o la mar, tenia pendent una travessia per l'alta muntanya. Ha patit, però ha aconseguit el seu objectiu.

Per acabar, unes quantes dades per als amants del Pirineu i les travessies. Hem dormit als refugis de Coma de Vaca, Ull de Ter i Ras de Carrança, i a un hotel del Santuari de Núria i de Ribes de Freser. En 34 h 2' 27" hem recorregut un total de 68,33 km amb un desnivell positiu i negatiu de 4.379 m. Enhorabona a totes i a tots.

També recordar dos advertències: compte amb la tora blava i amb les vaques-mamà. I dos consells: no tocar tores blaves i afegir una capa a la motxilla en època de cria bovina.

Manolo Pérez

ENFORTINT LA PREVENCIÓ D'INCENDIS FORESTALS EN LA SERRA D'ESPADÀ: Conclusions d'una reunió estratègica

El passat 13 de juny, es va celebrar una reunió clau entre representants d'associacions locals, ciutadania implicada i agents del territori per a abordar la prevenció i conscienciació a fi d'afrontar els incendis forestals a la Serra d'Espadà. La sessió va posar en comú experiències, reptes i noves iniciatives que busquen enfortir l'acció col·lectiva en aquest àmbit tan necessari.

Aquestes són les principals conclusions:

1. Voluntariat per a la prevenció d'incendis

El Consorci de Bombers de la Diputació de Castelló va presentar el seu pla consolidat de voluntariat, que inclou formació especialitzada i una estructura eficaç. Aquest model va ser valorat com una referència útil per a replicar en nous projectes de vigilància ambiental.

La Societat d'Amics de la Serra Espadà (SASE), per part seua, activa el seu voluntariat ambiental de vigilància d'incendis forestals a l'agost, com cada any. Durant la reunió es va proposar, gràcies a les experiències de la SASE com a associació, generar sinergies entre diferents localitats del voltant de la Serra d'Espadà per a sol·licitar subvencions conjuntes de voluntariat ambiental, la qual cosa permetria:

- Ampliar el territori cobert per les accions de vigilància.
- Dotar de mitjans a les associacions actives.

- Consolidar accions de conscienciació sobre prevenció d'incendis forestals.

Perquè aquest model col·laboratiu funcione, es va recalcar la importància d'implicar els ajuntaments del territori.

2. Projecte emergent: *Fire Leaders* de la Serra d'Espadà

Es va presentar el projecte *Fire Leaders*, ja en marxa a la Vall d'Almonesir, com una iniciativa comunitària centrada en la conscienciació. Aquest projecte:

- Consistís en un grup de WhatsApp obert a la població, per a difondre informació important (alertes de risc d'incendi, normativa vigent, xarrades, prohibicions, etc.).

<https://chat.whatsapp.com/efvrghfbllfeptbpaiasof>

- Està avalat per agents locals i experts, que podran intervindre en el grup com a assessors.
- Es difondrà a través de xarxes socials, activitats locals i materials físics com a fullets i imants amb el logo del projecte i el número d'emergències 112.

L'objectiu principal és empoderar a la ciutadania perquè s'implique activament en la prevenció: autèntics *Fire Leaders*.



3. Accions de conscienciació

Material audiovisual: Es va plantejar la creació de continguts en format reel per a xarxes socials, especialment enfocats a atraure l'atenció de joves. Algunes idees proposades són:

- Vídeos divulgatius sobre tipus de fum, d'incendis, etc.
- Protocols d'actuació davant un foc o albirament de fum.
- Mini entrevistes a agents del territori.

Xarrades informatives: Es va proposar organitzar xarrades monogràfiques i jornades divulgatives sobre incendis forestals, amb continguts com:

- Característiques dels incendis forestals.
- Com actuar correctament.
- Normatives vigents i prevenció.

4. Canals d'informació

Es van identificar els canals actuals més rellevants per a la informació sobre incendis forestals:

- Xarxa social X (abans Twitter), gestionada pel Consorci de Bombers.
- Grup de WhatsApp *Fire Leaders* Espadà Sud, com a canal directe i informal per a informació preventiva i comunicats rellevants.

5. Aspectes a millorar

Durant la reunió també es van abordar alguns punts febles en el sistema actual i propostes de millora:

Falta de coordinació entre els agents de prevenció d'incendis i el Consorci de Bombers en tasques de vigilància. Es va remarcar la necessitat de reforçar eixa col·laboració per a una resposta més eficaç.

- Suport institucional: Cal que els ajuntaments ajuden econòmicament, mitjançant subvencions o pressupostos, a les associacions que organitzen voluntariats ambientals perquè en moltes ocasions, les associacions per si mateixes no poden fer front al retard en el pagament atés que les accions en molts casos s'han de realitzar abans.
- Ampliació territorial: Involucrar a més ajuntaments permetria ampliar la xarxa de vigilància.
- Interfície urbana-forestal: Es va recomanar revisar i actualitzar els plans municipals per a mantindre aquestes zones en condicions òptimes i reduir el risc.
- Paellers en mal estat: Es va proposar com a solució més eficaç informar l'ajuntament o enviar un informe a la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Infraestructures i Territori sobre aquells que representen un risc.

6. Implicació de més agents del territori

Es va suggerir integrar en la campanya Fire Leaders a altres cossos fonamentals com:

- SEPRONA
- Policia Autonòmica
- Protecció Civil
- Universitats i centres educatius que puguin realitzar voluntariat formatiu.
- Més associacions actives del territori de la Serra d'Espadà.

La seua col·laboració no sols reforçaria les labors preventives, sinó també la difusió de la campanya i la seua legitimitat institucional.

Conclusió final: un territori més unit per a plantar cara al foc

L'amenaça dels incendis forestals no es combat només des de l'emergència, sinó des de la consciència, la vigilància i la cooperació. Projectes com *Fire Leaders* representen una nova manera d'implicar la ciutadania, fent que cada veí o veïna pugui ser part activa en la protecció de l'entorn.

Enfortir xarxes de voluntariat, crear materials de divulgació i establir canals d'informació eficaces són passos essencials per a construir una cultura de prevenció en la Serra d'Espadà.

Només des de la col·laboració entre associacions, ciutadania, ajuntaments i agents en prevenció i extinció es pot protegir de manera efectiva aquest valuós territori.



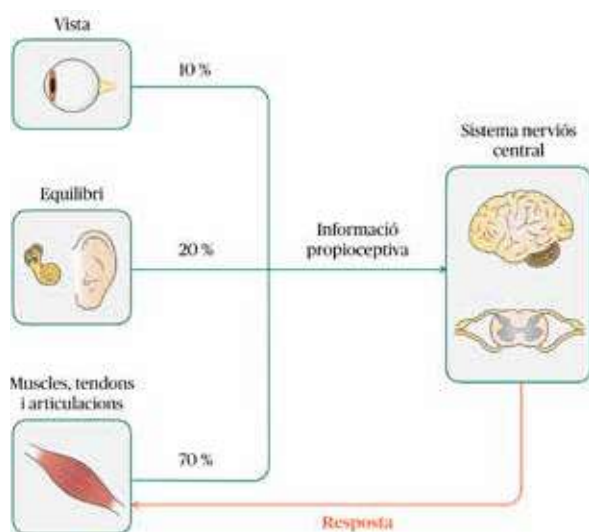
LA PROPIOCEPCIÓ: La consciència del nostre propi cos

Què és i com pot ajudar-nos a prevenir caigudes (o a “caure bé”)

1. Què és la propiocepció i per què gairebé ningú sap que la té?

Tots coneixem els sentits del gust, el tacte o l'olfacte, però gairebé ningú ha sentit mai parlar de la propiocepció, tot i que és un sentit fonamental i cada vegada més reconegut com a clau per a la funció humana. La propiocepció – també coneguda com a cinestèsia, cenestèsia o fins i tot “sisé sentit” – és, segons la Real Academia Nacional de Medicina de España (RANME), “la consciència de la postura, el moviment i els canvis en l'equilibri, unida al coneixement de la posició, pes i resistència dels objectes en relació amb el cos”. En altres paraules, és el sentit que ens permet saber on està cada part del nostre cos fins i tot amb els ulls tancats. És la percepció d'un mateix a l'espai.

Com passa amb la resta dels sentits, la informació propioceptiva ha de ser processada per diferents àrees del cervell abans d'integrar-se en funcions més complexes. La diferència és que, mentre altres sentits recullen informació externa (llum, sons, olors...), la propiocepció ens informa del que passa dins del nostre propi cos: quins múscles estan movent-se, quanta força estem aplicant o en què posició estan les nostres articulacions.



Els efectes de la propiocepció són molt més visibles del que imaginem. Sense ella, com expliquen autors com Oliver Sacks, no podríem modular la veu, un pintor no podria pintar sense mirar-se constantment la mà, i un futbolista no seria capaç de controlar el baló sense mirar-se els peus. No podríem ajustar la força per a una cosa tan senzilla com alçar un objecte i, finalment, ens resultaria gairebé impossible caminar. Les persones que perden la propiocepció han de reaprendre durant anys a exercir funcions bàsiques mitjançant únicament la informació que els proporciona la vista.

Podem pensar: Però, quina ximpleria, com no sabré on està el meu cos? Precisament perquè utilitzem aquest sentit de forma contínua i automàtica, no som conscients de la seua existència. De la mateixa manera que l'oïda o la vista envien informació constant al cervell, una cosa que fàcilment ens podem adonar, també ho fan els receptors propioceptius repartits pels múscles, tendons i articulacions. És un mecanisme essencial per a poder moure'ns i mantindre l'equilibri, encara que paradoxalment (pots tornar a llegir la definició de la RANME per tal de comprovar quant) en tinguem molt poca o gens de consciència de la seua existència.

2. Influència de la propiocepció en l'equilibri i les caigudes

La propiocepció permet el control del nostre cos, i és tan important com la vista o l'oïda interna per a mantindre l'equilibri. Cada vegada que caminem per un terreny irregular, pugem un escaló o baixem una senda de muntanya, el nostre cervell rep milers de senyals procedents dels múscles, tendons i articulacions. Aquests senyals l'indiquen quina part del cos s'està movent, quanta força estem aplicant o quant suport tenim sota els nostres peus. Sense aquesta informació, el cos no sabria ajustar la postura a temps i podríem perdre l'equilibri.

Aquest sentit, igual que passa amb la vista o l'oïda, es pot deteriorar amb l'edat. També pot empitjorar després de lesions articulars o fractures, perquè els receptors propioceptius s'atrofien quan una articulació no es mou amb normalitat. Per aquesta raó, recuperar la propiocepció és un dels objectius clau en fisioteràpia després d'una lesió: si no s'entrena, augmenta la probabilitat de què tornen a aparèixer torçades, esquinços o inestabilitat. A la muntanya, on poques vegades caminem sobre superfícies uniformes, la propiocepció es converteix en un aliat fonamental. És el sistema que permet a un senderista reajustar el cos en tan sols uns mil·lisegons quan xafa una pedra solta o quan la motxilla desplaça el seu centre de gravetat. Si la propiocepció està disminuïda, aquests ajustaments arriben tard i podem caure. Però això, sense adonar-nos-en, en gran part la nostra seguretat en el sender depèn d'aquest "sisé sentit" silencios.

3. Per què caiem més amb l'edat i el paper de la propiocepció

Les caigudes són una de les principals preocupacions dels senderistes, preocupació que augmenta a mesura que ens fem grans. No es deu tan sols a una qüestió de força o agilitat: amb l'envelliment canvien molts sistemes del cos que treballen junts per a mantindre'ns estables.

Alguns dels factors més comuns que incrementen el risc de caiguda en persones majors són la disminució de la visió o l'audició, el sedentarisme, la pèrdua de massa muscular, l'osteoporosi, determinats medicaments o un calçat inadequat. Tots aquests elements afecten l'equilibri, però també ho fa la pèrdua progressiva de propiocepció. Amb l'edat, els receptors propioceptius es tornen menys sensibles i envien la informació més lentament. Això significa que el cervell tarda més a detectar una ensopegada, un desplaçament del pes o una inestabilitat sobtada. Eixe retard, que pot ser de fraccions de segon, és suficient perquè una pedra solta o una arrel al mig del camí es convertisquen en una caiguda.

4. Com entrenar la propiocepció

La bona notícia és que la propiocepció no és un sentit fix: igual que es pot perdre, també es pot entrenar. I entrenar-la té un efecte doble. D'una banda, millora l'estabilitat i la velocitat

de reacció, la qual cosa ajuda a evitar caigudes. D'altra, si la caiguda arriba a produir-se, fa que el cos responga millor: la musculatura absorbeix l'impacte de forma més eficient i el cos "cau" amb més control. Per això, com més avancem en edat, és més rellevant dedicar uns minuts a activitats que mantinguen desperta la nostra propiocepció. No sols ens permet caminar amb més seguretat, sinó també continuar gaudint de la muntanya amb confiança.

Una manera de comprovar com funciona la propiocepció és amb un exercici senzill: comencem amb el dit índex d'una mà tocant un a un els dits de la mà contrària. Aquest exercici és fàcil, però ara provem novament amb els ulls tancats. No resultarà tan senzill. La raó és que en aquest últim cas, estem basant-nos únicament en el nostre sistema propioceptiu, sense referències visuals que ens ajuden a corregir el moviment.

Possiblement, una de les pràctiques d'exercici més completes per a ajudar a la propiocepció és el ioga, ja que potència alhora la força i l'equilibri. A més que durant una sessió de ioga es realitzen postures específiques d'equilibri, a les sales on es practica no hi ha espills; els alumnes han d'aprendre on col·loquen la mà, el peu o qualsevol part del cos sense mirar, només sentint-lo. Al principi es requereixen moltes correccions per part de l'instructor, però a mesura que es practica, aprenem a saber "on tenim el cos".

5. Exercicis pràctics per a fer a casa

Tots els exercicis es poden fer primer amb els ulls oberts i després amb els ulls tancats, per tal de fer conscient la diferència de tindre o no la informació visual i per a ajudar-nos a prendre consciència de com està col·locat el nostre cos mentre realitzem les postures.

· Exercici 1: la postura ideal

Mantindre's 2 minuts dempeus amb l'esquena recta. Al principi sostingut a la paret: el sacre i la zona interescapular (amb els omòplats junts, obrint el pit) han d'estar en contacte amb la paret. La col·locació del cap ha de permetre l'expansió de les cervicals, amb la barbeta lleugerament cap avall i cap a dins. Es tracta d'aprendre, memoritzar i fer conscient com és la nostra postura ideal. Quan ja tinguem memoritzada la postura, farem l'exercici sense paret.

Aquesta postura s'haurà d'intentar mantindre en la resta d'exercicis. I de fet, durant el dia, de tant en tant seria positiu parar i autoavaluar-se la postura i corregir-la, prenent consciència d'ella.



· Exercici 2: la pota coixa

L'exercici consisteix a posar-se a peu coix, alçant el genoll, mantenint la postura alçada i realitzar una sèrie de moviments:

1. Puja i baixa el genoll sense arribar a tocar el sòl. 10 repeticions amb cada cama.
2. Moure la cama cap avant i darrere sense donar suport al peu en el sòl. 10 repeticions amb cada cama.
3. També a peu coix, s'intenta dibuixar lletres o números en l'aire, mantenint l'equilibri. 10 repeticions amb cada cama.

En cas que aquest exercici costés, es pot fer al principi posant una mà sobre la paret. Quan es tinguen ben controlats els moviments, per a augmentar la dificultat es realitzaran posant el peu de suport sobre una superfície inestable, per exemple, un coixí.



· Exercici 3: la cadira

Ens recolzarem en el respaldar d'una cadira i realitzarem una sèrie de moviments:

1. Alçar una cama lateralment tot el que puguem, alternant una cama amb l'altra, realitzant un total de 10 repeticions amb cada cama.
 2. Alçar els talons per a posar-nos de puntetes, durant 10 repeticions.
 3. Alçar les puntes dels peus, 10 repeticions més.
- Quan es tinga controlat aquest exercici, es farà sense cadira.



· Exercici 4: el guerrer

Aquesta postura d'equilibri consisteix en col·locar el cos com si fora una T. Al principi pots ajudar-te posant-te en una paret.

1. Començant dempeus, amb l'esquena recta, doblega el tronc cap avant fins que quedi paral·lel al sòl.
2. Mentre portes el tronc cap avant, puja una de les cames fins que també estiga paral·lela al sòl. Flexionar lleugerament la cama de suport pot ajudar-nos a mantindre l'equilibri.
3. Alçar els braços fins a l'altura de les orelles, de manera que queden també paral·lels al sòl. Mantindre la postura durant 7-10 respiracions (o menys al principi).
4. Torna lentament a la postura inicial i repetix la seqüència amb l'altra cama.

Quan es tinga controlada la postura, també es pot fer en dinàmic, col·locant-se en el guerrer i, lentament, incorporant-se fins a quedar dempeus, sense arribar a posar el peu de la cama que teníem alçada en el sòl per a alçar-la, amb el genoll a 90°. Realitzar aquests moviments cap avant i arrere tres vegades amb cada cama.





Al principi pots donar la camallada sense quedar en equilibri. Dona una camallada amb un peu, queda't un segon amb els dos peus a terra, i porta el peu que ha quedat arrere a la mateixa altura que el de davant. Repeteix la seqüència amb l'altre peu, i així successivament.

· Exercici 5: la camallada

Per a aquest exercici es necessita espai. Pots fer-ho a l'exterior.

1. Dona una camallada àmplia amb el peu dret, cap avant i lateral.
2. Deixa uns segons el peu dret recolzat en equilibri, mantenint alçada la cama esquerra.
3. Transcorreguts eixos segons, fes una camallada amb la cama esquerra cap avant i lateralment, deixant de nou uns segons la cama esquerra en equilibri amb la dreta alçada.
4. Repeteix això durant diverses camallades, variant les direccions, longitud de les camallades...



Lidia Rubio Laguna (veterinària)

Alejandra Sanchez Marco (fisioterapeuta)

Bibliografia

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana. Prevención de caídas. "12 meses ,12 consejos de salud". Març 2022. Recuperat de: <https://www.colfisiocv.com/Videoconsejo-Marzo2022>

Héroux ME, Butler AA, Robertson LS, y cols. Proprioception: a new look at an old concept. J Appl Physiol (1985). 2022 Mar 1; 132(3):811-814.

Propiocepción. Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperat el 25 de novembre de 2025.

Real Academia Nacional de Medicina de España. Diccionario de Términos Médicos. Consultat el 25 de novembre de 2025 en: <https://dtme.ranm.es/buscador.aspx>.

Training For Hiking - 1 Exercise To Help With Balance And Prevent Falls. Youtube. Recuperat el 25 de novembre de 2025 en: https://youtu.be/FmZKL_piNwg.

Tuthill JC, Azim E. Proprioception. Curr Biol. 2018 Mar 5; 28(5):R194-R203.

Vélez Alape N., Hernández Crus LJ, Velardre-Sotes A. Efecto de un entrenamiento propioceptivo para prevenir el riesgo de caída en adultos mayores. MLS Sport Research 2022, 2(2).

CUINAR EN VERD

COQUETES DE MILL

Ingredients:

1 tassa de mill
El doble de brull de verdures
1 ceba
1 pebrera roja
1 pebrera groga
1/2 carabasseta
4 xampinyons
2 cullerades de farina de cigró
2 cullerades de pipes de gira-sol
Oli d'oliva
Julivert
Pebre roig
Comí
Sal

■ Elaboració:

- 1) Talleu les verdures molt xicotetes.
- 2) Torreu en una paella el mill i quan ja estiga daurat tireu el brull calent. Es cou durant uns 10/15 minuts aproximadament. Mentrestant, en una cassola amb un poc d'oli tireu la ceba i que es daure un poc, després les pebreres, els xampinyons, la carabasseta i les pipes. Finalment, la farina de cigró i les espècies, ho remeneu tot i ho proveu de sal. Una vegada cuit es tritura un poc, sense que quede fi.
- 3) Prepareu unes boletes en eixa massa i aplaneu-les. Ixen 28 coquetes
- 4) Calfeu el forn a 180 graus i fiqueu-les uns 25 minuts al forn.
- 5) Se serveix amb: Maionesa vegana



Maionesa vegana

En un pot que càpiga la vareta de la batedora, fiqueu:

2 cm de liquat de soja sense sucre ni sabors (el de Consum ecològic és perfecte i econòmic)

10 cm d'oli de gira-sol o de llavors, com més dens siga millor

Sal al gust

Suc de 1/2 llima xicoteta

1 cullerada sopera rasa de mostassa en gra

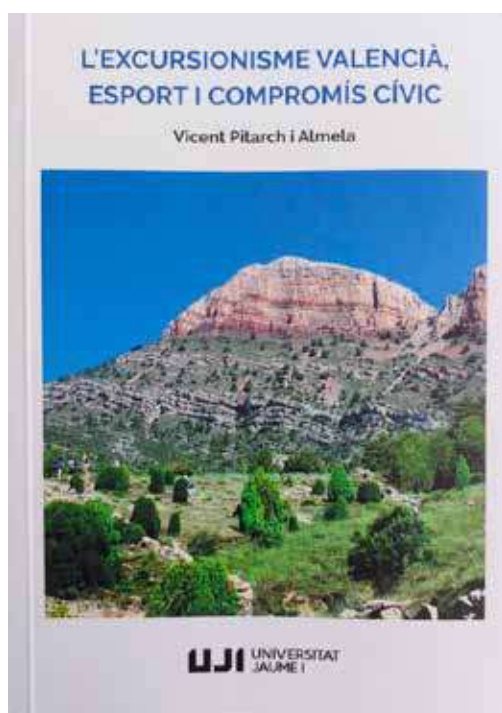
■ Elaboració:

Una vegada ficats tots aquests ingredients en el pot, han de sobrar 5 cm després d'introduir a dintre la vareta, perquè l'hem de tombar a fi que isca l'aire, en cas contrari es talla la maionesa. A la velocitat mínima i sense alçar la vareta del fons, estiguen uns trenta segons fins que vegeu que està quallant. Suaument, pugeu i baixeu la vareta i veurem com l'oli va barrejant-se. Quan tot s'ha quallat, augmenteu la velocitat de la batedora, fins que tinga la densitat desitjada.



Imma Vicent

NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES



L'excursionisme valencià, esport i compromís cívic

Vicent Pitarch i Almela

Publicacions de la Universitat Jaume I

En les últimes quatre dècades, valuoses aportacions d'estudiosos i professors universitaris han permès reconstruir la història, quasi oblidada, del valencianisme polític. Decisiva va ser l'aportació d'Alfons Cucó amb el seu *El valencianisme polític (1874-1936)*, al qual posteriorment van contribuir altres noms, com ara Manel Martí, Adolf Piquer, Vicent Flor o, més recentment, Natxo Escandell, entre altres. Fet i fet, autors i obres que han permès construir un cos consistent.

Més difusa ha estat, en canvi, l'anàlisi sobre el valencianisme social, és a dir, sobre els mecanismes i ressorts que van provocar que aquelles idees polítiques impregnaren a determinades capes de la població. Ara, un llibre del filòleg i estudiós Vicent Pitarch (Vila-real, 1942) fa una aportació valuosa en aquest sentit.

Es tracta de *L'excursionisme valencià, esport i compromís cívic*, una obra que detalla la història d'aquesta pràctica des de finals del segle XIX fins als nostres dies. És una obra valuosa en un doble sentit.

En primer lloc, per com resulta d'inèdita: mai ningú no havia dedicat esforços a presentar una visió de conjunt del que ha estat i és l'excursionisme valencià. Hi havia aproximacions locals ben guarnides, sí, però cap obra

que aportara una visió global. Hi havia els arbres, però no el bosc, i Pitarch s'ha dedicat a apamar-lo de forma tan minuciosa com li ha permès la documentació disponible —i dispersa— arreu del territori. Qualsevol que haja intentat bastir una obra amb aquests paràmetres sap com de feixuga —i, moltes voltes, ingrata— és aquesta tasca.

En segon lloc, l'obra és valuosa perquè detalla com el moviment excursionista, des de finals del segle XIX, participa activament en la recuperació i vindicació dels drets identitaris de la mateixa societat. Eixir a la muntanya, estar en contacte amb la natura, és una manera de conèixer el territori i, per tant, d'estimar el país. A Catalunya bé que s'ha documentat el tema, però no així al País Valencià, on ningú, fins ara, no s'havia atrevit a desbrossar aquesta senda.

No és d'estranyar, doncs, que els primers passos de l'excursionisme valencià estiguen lligats també a les entitats netament valencianistes, filles de la Renaixença. És el cas de Lo Rat Penat i el seu Centre d'excursions científico-literàries i artístiques, datat l'any 1880, que, de fet, va mantenir relacions ben fluides amb els moviments excursionistes de Catalunya. També la Societat Castellonenca de Cultura disposava, ja en la segona dècada del XX, d'una secció «Excursionista i històrica».

«Les primeres expedicions excursionistes es movien per una curiositat profunda de conèixer personalment el país, amb la cultura i el paisatge propis, la realitat de l'època i també la seua història», escriu Pitarch. Del primer quart de segle són també els primers moviments escoltistes valencians i també el peculiar però consistent excursionisme promogut des del naturalisme llibertari arrelat a la industriosa i fabril Alcoi. La primera entitat excursionista oficialment legal, radicada a València, fou la Colla Excursionista El Sol, l'any 1928. Vuit anys abans, el 1915, l'Ateneu Enciclopèdic de Popular de Barcelona havia constituït el grup Amics del Sol.



Com recorda Pitarch, «els sectors del valencianisme, tant cultural com polític, van incorporar la pràctica excursionista als seus projectes politicoculturals, tot considerant-la una escola bàsica de formació de nacionalistes».

Tot plegat se n'anà en orris —com tantes altres coses— amb l'alçament militar i la dictadura franquista, que s'esforçà bona cosa de copar totes les esferes de la vida, també l'excursionisme. Tanmateix, ja a la dècada dels seixanta sorgiren noves iniciatives excursionistes amb una clara i inequívoca vocació valencianista. Durant els darrers vint anys de la dictadura, de fet, diversos centres excursionistes del país van fer pinya en la reivindicació social de la llengua catalana, tot duent a terme iniciatives com ara la campanya de grafitis murals amb l'eslògan «Parlem valencià» o l'organització de cursos de gramàtica i de concursos literaris. Foren els anys, també, en què començà a articular-se una certa xarxa, amb la celebració de les acampades regionals, que van tenir lloc entre 1959 i 1963.

Eren, al capdavant, anys en què la societat civil començava a desempesir-se del franquisme. D'aquesta etapa, en què es constituí la Federació Valenciana, són també la celebració dels aplecs de la Joventut del País Valencià o l'aparició del seminal Nosaltres, els valencians. Si calia reconstruir el país, primer, clar, calia conèixer-lo.

El sud-est excursionista

El llibre de Vicent Pitarch, que ha estat editat per Publicacions de la Universitat Jaume I, en col·laboració amb la Institució Alfons el Magnànim, és rellevant, també, perquè contribueix a revelar episodis poc coneguts. Com ara, com el moviment excursionista no va quedar al marge de la batalla lingüística i de l'alacantinisme que, durant tota la dècada dels setanta i a principi dels vuitanta, promovia la desnaturalització i desvertebració del País Valencià.

Una maniobra ben poc coneguda, que, promoguda pels centres excursionistes més meridionals (Elx, Alacant, Elda, Petrer, Xixona...) i atida des de la mateixa Federació Espanyola, a punt va estar de dinamitar —si és que no ho va aconseguir parcialment— tots els esforços que en els anys precedents s'havien fet per fer lliga entre comarques. Una mena de sud-est excursionista tan propi d'aquells anys de l'abrupta transició valenciana, un episodi més de la complexa realitat valenciana i dels seus sinuosos camins. És, de fet, d'aquell episodi que s'explica que encara a hores d'ara la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada tinga dues seus: una a Elx; l'altra a València. Una anomalia com tantes altres que han confegit l'actual País Valencià.

Violeta Tena Barreda

Redactora en revista El Temps







Societat d'Òmics
de la Serra Espadà



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ