

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 50 • PRIMAVERA - ESTIU - 2016

Estimats socis:

En les reunions del Consell de Síndics hem comentat diverses vegades que estem notant una progressiva disminució de la participació activa dels socis, principalment en aquelles activitats que requereixen major implicació (integració en els òrgans de representació i gestió, participació en activitats de conservació, divulgació i defensa de la Serra, proposar i guiar excursions i viatges...) El proper mes de maig hi ha eleccions al Consell de Síndics i ens agradaria que els socis hi participaren activament.

Per tal d'aconseguir l'objectiu plantejat, els síndics estem preparant diverses accions. En aquest bulletí trobareu un escrit on oferirem una relació d'activitats que podria fer la SASE i vos demanarem que assenyaieu aquelles en les que vos agradaria col·laborar o, si és el cas, en proposeu d'altres. D'acord amb la resposta obtinguda, prepararem l'elecció del nou Consell de Síndics i també posarem en mans dels nous responsables un projecte d'activitats.

L'escrit que vos enviarem contindrà, entre altres, les següents activitats:

Elaborar publicacions

Proposar i guiar excursions i viatges

Organització de Jornades

Senderisme

Gestió del Parc Natural

Gestió de la SASE

Dinamització econòmica de la Serra

Prevenició d'incendis forestals

Rafa Vercher



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: José Antonio Campo, Imma Vicent, Carme Orega i Rafa Vercher.

Diseny i maquetació: **eoprint**

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

Correu electrònic: secsase@serra-espada.org

 Centre Excursionista de la Serra Espadà

Portada: Aquarel.la Alcalá del Jucar . Foto: Vte. Javier Traver

Depòsit legal: CS-364-1999 • Coordinació: Carme Orega • Imprimeix: **eoprint**, València



Societat d'Amics
de la Serra Espadà

ALTA SOCI FULL D'INSCRIPCIÓ

COGNOM 1..... COGNOM 2.....

NOM..... NIF..... DATA NAIXIMENT.....

ADREÇA..... QUOTA.....

CODI POBLACIÓ..... TELÈFON.....

E-MAIL.....

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA:

N.º DE COMPTE

IBAN-4

ENT-4

OFF-4

CC-2

COMPTE-10

Signatura del titular:

.....,de..... de 201.....

Envieu aquest full a Societat d'Amics de la Serra Espadà. Apartat Correus 187 - 12520 Nules

NOTES: Quotes anuals: Familiar*, 48,08 euros. Individual, 30,05 euros. Estudiant (<25 anys) 15,03 euros. Els socis tenen descompte en els viatges i excursions amb autobús i en algunes tendes de material de muntanya.

* Tots els membres que viuen en la mateixa casa

Llei de Protecció de Dades

En compliment del que estableix la Llei Orgànica 15/99, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'informem que les dades que ens facilite per mitjà de l'ompliment del present formulari passaran a formar part d'un fitxer propietat de la SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ per a facilitar-vos informació sobre les nostres activitats. Així mateix, l'informem que pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició. En aquest cas, haurà de dirigir-se al Responsable de la Base de Dades, SASE, apartat de correus 187, 12520 Nules.

Assegurança com a entitat

Assegurança de responsabilitat civil com a organitzadora d'activitats.
Aquesta assegurança cobreix la responsabilitat civil de la Societat d'Amics de la Serra Espadà en qualsevol de les activitats que organitza. Així queden cobertes les responsabilitats que se li pugen exigir a l'Entitat per les actuacions del grup, dels guies i monitors, o dels participants.



L'ÍNDEX

Portada.....	1
Estimats socis.....	2
Full d'inscripció.....	3
l'Índex.....	4
Notícies SASE.....	5 a 8
Anecdolari de la SASE.....	9 a 13
Programació primavera - estiu.....	14 a 20
Lesions i trastorns del senderista, 1 ^a part.	21
Viatge Irlanda.....	22 a 24
La Surera.....	25
Cuinar en verd.....	26
FUNDEM.....	27
Contraportada.....	28



NOTÍCIES SASE

Restauració de la font de Marc a Fondeguilla

En anteriors butlletins vos vam informar del projecte que va presentar la Direcció General d'Espais Naturals, sobre la introducció d'un ramat de cabres de la raça Paioia, dutes des de Cadis, al terme de Fondeguilla, concretament al paratge de la font de Marc.

En el butlletí 48 alertàvem dels danys que havien produït les cabres i els pastors. Encara no havia passat un any i la font estava destrossada i el seu entorn brut amb tubs i bidons de plàstic, una pena. Per tindre assegurada l'aigua per a les cabres, altres usuaris com excursionistes i treballadors del camp, no podien fer l'ús que sempre havien fet de la font.

Ara tenim una bona notícia per donar-vos, un soci



de la SASE, en companyia de persones enteses, han restaurat la font i ho han fet amb el vistiplau de l'ajuntament de Fondeguilla i a més consensuant amb els pastors un ús respectuós amb els usuaris i l'entorn.

Han excavat la terra fins arribar a la surgència, després han canalitzat l'aigua amb teules fins l'eixida natural i han protegit aquesta canalització per evitar que es tape. També s'ha canalitzat l'aigua des de l'eixida fins a la bassa d'on beuen els animals i es va posar una fita de pedra gravada amb el nom de la font.

Les persones que han col·laborat han sigut: Vicente Calvo, Ricardo Serra, Manuel Callau i José Bon.

Marxa solidària ACNUR

Com altres anys per Nadal, la SASE va programar una marxa solidària per a arreplegar diners destinats a una ONG. Enguany es va decidir ajudar, des de la nostra modèstia, a l'organització ACNUR que dedica el seu treball a ajudar als refugiats. En el món hi ha més de 50 milions de refugiats i ara amb el problema de les guerres en Síria i Afganistan, la situació de milions de persones és crítica, a les portes d'Europa.

Vam reunir 165 euros que ingressarem en un compte d'ACNUR.

Marca i logotip de la Fundació Serra Espadà

Aquest logotip ha acompanyat totes les activitats que ha fet la Fundació Serra Espadà des que es va crear. Els responsables de la SASE

han considerat oportú obtenir la seua propietat per tal d'utilitzar-lo en totes les activitats que la SASE i Fundem facen a l'Espadà, també per a la publicació de la revista "Camp de l'Espadà" que continuarem editant. Així, ningú podrà utilitzar-lo sense el nostre consentiment ni podrà aprofitar-se del prestigi guanyat per la Fundació durant més de vint anys de treball. Per obtindre l'esmentada propietat, estem treballant per a registrar l'emblema i la marca en el Registre de Patents i Marques.



Torna la protecció dels terrenys forestals cremats

La Generalitat ha incorporat algunes modificacions legislatives en la Llei 10/2015, coneguda com Llei d'acompanyament dels pressupostos d'aquest any 2016, on ha tornat a blindar la protecció dels terrenys forestals afectats per un incendi. La modificació aprovada contempla que els terrenys forestals cremats no podran requalificar-se com a sòl urbanitzable durant els 30 anys posteriors a un incendi.

Durant gran part del període en què va governar el Partit Popular a la Generalitat, els terrenys forestals cremats podien requalificar-se com urbanitzables per executar projectes d'interés general, si era o no d'interés general, això ho decidien els governants. Així es requalificaren gran part dels terrenys on es construí Terra Mítica i moltes urbanitzacions adjuntes.

La SASE, com a entitat conservacionista, valora molt positivament que els terrenys forestals cremats, tornen a estar blindats davant l'especulació de polítics i constructors.

Carta de la inspecció de Turisme a la SASE

El passat mes de desembre la inspecció de Turisme de la Generalitat, es va posar en contacte amb nosaltres per a comunicar-nos que si organitzem viatges oberts a persones que no són sòcies hem de complir amb totes les obligacions administratives que s'exigeixen a les agències de viatges. Una altra opció era que fos una empresa de viatges la que ens organitzara els viatges programats.

Després de fer les oportunes gestions en l'Agència Valenciana de Turisme i comprovar que l'Administració Autònoma està intentant controlar la competència deslleial que fan les associacions sense ànim de lucre, com la nostra, amb les agències de viatges, el Consell de Síndics ha decidit que sols puguen participar en els nostres viatges els socis. Per a facilitar que els nostres simpatitzants puguen participar en les activitats de la SASE, es podran fer socis durant mig any, pagant mitja quota incrementada un 25 %, o bé fer-se socis tot l'any.

Novament queden protegides les àrees d'amortiment dels parcs naturals i les zones humides no catalogades



Com vam informar oportunament, la Llei d'acompanyament dels pressupostos de la Generalitat de 2014, va modificar la Llei 11/94 d'Espais Naturals Protegits de la Comunitat Valenciana. Aquestes modificacions suposaven, entre altres coses, que van quedar sense protecció els territoris qualificats com a zona d'amortiment d'impactes que envolten un parc natural i que havien quedat definits en les respectives lleis de creació. Per aquell canvi legislatiu van quedar desprotegides en la Comunitat Valenciana més de 300.000 ha.

Un altre efecte important de les esmentades modificacions legislatives va ser la desprotecció de totes les zones humides valencianes no incloses en el Catàleg de Zones Humides de la Comunitat Valenciana. Les organitzacions ecologistes denunciarem que la desprotecció creada per la Llei de 2014 pretenia obrir les portes a l'especulació urbanística.

El nou Parlament Valencià eixit de les eleccions autonòmiques del passat maig, ha aprovat una proposta legislativa del grup parlamentari de Compromís i ha fet els canvis legislatius necessaris perquè els terrenys forestals i els paratges protegits recuperen la protecció perduda. La SASE valora molt positivament la sensibilitat dels nous representants polítics en les Corts, més respectuosa amb el nostre patrimoni natural i ens encoratja a continuar treballant per les nostres muntanyes.

Fusió FSE-FUNDEM

Ja fa uns mesos que vos venim informant del procés de fusió de la Fundació Serra Espadà i Fundem. Per fi el passat mes de gener es va lliurar tota la documentació necessària al Protectorat (Conselleria de Justícia) i estem esperant que l'Administració autoritze la fusió i la materialitze.

Des del Protectorat sempre ens han dit que no hi hauria cap problema en fusionar dos fundacions que compleixen amb les seues obligacions administratives i tenen similars fins fundacionals.

Quan tinguem notícies ja vos informarem de com ha quedat definitivament la fusió.

Presidència de la Junta Rectora del Parc Natural de la Serra d'Espadà

El passat desembre, representants de la Conselleria d'Agricultura i Medi Ambient es posaren en contacte amb la SASE per proposar-nos que Carme Orega, la nostra secretària, presidira la Junta Rectora del Parc Natural de la Serra d'Espadà. La SASE és una entitat que va nàixer per afavorir la conservació i divulgació dels valors naturals de l'Espadà i des de l'any 1998 participem, com a representants dels grups conservacionistes, en la Junta Rectora del Parc.

Per la urgència en què s'havia de prendre una decisió no vam tenir la possibilitat de reunir al Consell de Síndics, però sí que es mantingueren contactes entre alguns dels seus membres. Encara que es va plantejar la possibilitat que hi haguera alguna altra persona vinculada a la nostra entitat que poguera ocupar aquest càrrec, Carme acceptà l'ofertament de l'Administració.

Les Juntes Rectores dels parcs naturals valencians són òrgans col·legiats de caràcter consultiu, en elles estan representats l'administració autonòmica, ajuntaments, entitats polítiques, llauradors, propietaris, grups conservacionistes, caçadors... La seua funció és bàsicament informativa i les seues decisions no són vinculants. Les Juntes Rectores sempre han estat presidides per polítics, generalment alcaldes. Ara el nou Govern de la Generalitat ha decidit nomenar presidents a membres de grups conservacionistes o ecologistes vinculats al parc.

Hem pensat que no podem deixar passar una oportunitat tan bona per aportar les nostres idees conservacionistes a la gestió del parc, impulsar l'aprovació del Pla d'Us Públic que l'anterior director general va guardar en un calaix; treballar en la implantació de polítiques correctes en prevenció d'incendis forestals, afavorir el desenvolupament sostenible de la comarca..., en fi, hi ha molta feina a fer, esperem estar a l'altura.

Projecte Leader

Estratègia de desenvolupament rural Leader

La Unió Europea contempla diverses subvencions per a fomentar el desenvolupament socioeconòmic dels municipis rurals. Una de les línies d'ajuda previstes és l'Estratègia de Desenvolupament Local LEADER (RURALTEC 1420), que pretén entre altres objectius, millorar la qualitat de vida dels habitants del medi rural, afavorir l'ocupació sostenible del territori, defensar i recuperar el patrimoni rural, cultural, arquitectònic i mediambiental... Se subvencionaran projectes adreçats a aconseguir aquests objectius. Les subvencions seran un percentatge de les inversions previstes, i el percentatge podrà ser més o menys alt en funció de les característiques de la iniciativa. Podrà arribar al 100 %.

Les subvencions estaran gestionades per la Conselleria d'Agricultura i Medi Ambient, i l'entitat que proposarà els projectes a subvencionar serà un Grup d'Acció Local (GAL) o bé es podran integrar entitats polítiques, econòmiques, socials, culturals... que siguen representatives dels municipis integrats en una comarca definida com a rural. Aquesta mesura revitalitzadora del món rural no és nova, però en anteriors edicions s'ha caracteritzat perquè els GAL estaven integrats quasi exclusivament per representants d'ajuntaments que seleccionaven els projectes d'acord amb els seus interessos.

Els nous responsables de la Generalitat han manifestat que tenen la voluntat de promoure la participació de la societat civil en els Grups d'Acció Local, de manera que es puguin subvencionar les iniciatives millor valorades per un grup de persones que realment representen la societat de la comarca. Amb aquest nou escenari la SASE, dins de les seues possibilitats, pot jugar un paper actiu en la creació dels GAL i en la presentació de projectes.



Reunió - reflexió Consell de Síndics

El passat diumenge 17 de gener es va reunir el Consell de Síndics i alguns col·laboradors en el poliesportiu de La Vilavella per tal de tractar sobre el descens de la participació dels socis en les activitats de l'Associació. Es va triar que la reunió fos un diumenge al matí, per poder tindre temps suficient de parlar sobre els motius que han generat aquesta situació que compromet el futur de la nostra entitat, així com les possibilitats que hi ha per poder-la revitalitzar.

En la primera part de la reunió es van posar damunt la taula els punts febles i amenaces que afecten a la SASE i que en resum són:

- Poca participació en la proposta i programació d'excursions.
- Proliferació de grups excursionistes i noves tecnologies (GPS, Internet, etc.) que ofereixen moltes alternatives als senderistes.
- Control de les agències de viatges per tal d'evitar que les associacions els fem competència deslleial.
- Reducció del nombre de socis des de l'any 2011.
- Elevada mitjana de l'edat dels socis de la SASE.
- Poca participació dels socis en els òrgans de decisió de la SASE.
- La majoria de socis es distribueixen geogràficament fora de la Serra d'Espadà.
- S'organitzen poques activitats adreçades a conservar i promocionar els valors naturals i culturals de la Serra d'Espadà.
- La SASE, com a col·lectiu conservacionista, potser no gaudeix de bona premsa entre tots els habitants del Parc.

En la segona part de la reunió s'exposaren els nostres punts forts i oportunitats:

- Bona situació econòmica.
- Quantitat de socis, encara significativa.
- Disposem d'una seu, així com una persona que treballa per a l'Associació.

- Tenim experiència en la preparació de viatges i excursions.
- No hi ha altres organitzacions conservacionistes vinculades a la Serra Espadà.
- La Fusió amb FUNDEM, ens permetrà dedicar més recursos, econòmics i personals, a la SASE, ampliar els receptors de les nostres programacions i a més, difondre les nostres activitats.
- Major sensibilitat mediambiental de la nova Generalitat Valenciana.
- Un membre de la SASE serà president de la Junta Rectora del Parc Natural de la Serra d'Espadà.

En la tercera part de la reunió es van fer propostes d'allò més variades per tal de revitalitzar la SASE. El Consell de Síndics actual les estudiarà i executarà les accions necessàries per aplicar les que considere més adequades. Les primeres s'adreçaran a fomentar la participació dels socis en el procés d'eleccions al Consell de Síndics que se celebrarà aquesta primavera. La resta de propostes es posaran en mans dels nous síndics perquè les desenvolupen d'acord amb els seus criteris.



LA SEU DE LA SASE

La nostra seu està al carrer de la Puríssima, número 18 de Nules i us recordem que està oberta tots els dimecres de 18 a 20 hores. Romandrà tancada de l'1 de juliol fins al 15 de setembre. Teniu al vostre abast llibres d'excursionisme, mapes, revistes, memòries de l'Associació, etc. Els socis podeu fer-ne ús sempre que vullgueu.

AVÍS IMPORTANT

NECESSITEM EL CORREU ELECTRÒNIC DE TOTS ELS SOCIS, I AIXÍ REBRIEU EL BUTLLETÍ I TOTS ELS COMUNICATS PER INTERNET.

ANECDOTARI DE LA SASE (I)

Ja fa temps que tinc l'ènrònia d'escriure un anecdotari de la SASE, però he anat ajornant-ho i ara, aprofitant que hem arribat al butlletí núm. 50 i com la nostra memòria va relaxant-se, vull recordar les anècdotes més rellevants.

20 anys de viatges en la SASE donen per a molt. Trobar-nos sovint ha significat compartir les nostres vivències, riure i xarrar pels colzes. Diuen que és la millor teràpia. A més, hem fet molts amics, encara que alguns, malauradament, ja no estan entre nosaltres.

ELS AUTOBUSOS

L'autobús ha sigut i encara ho és, el nostre mitjà de locomoció en distàncies llargues i, seguit seguit, hem anat per pistes estretes i amb moltes revoltes, per eixe motiu ens ha passat de tot. Cal dir que afortunadament no hem tingut cap accident.

I què direm dels autobusos i conductors que ens han tocat en sort? I què hauran dit els conductors, dels llocs on s'han ficat o estacat anant en la gent de la SASE? "Com dimonis eixirem d'aquest mal pas"?!

AUTOBÚS ESPATLLAT A RUBIELOS DE MORA 23-05-2010

Fins ara he vist espentar un cotxe que no arranca per una, dos i inclús tres persones, però em quedava per vore, com un grup de la SASE aconseguia traslladar l'autobús amb un intent d'engegar-lo. Com sempre hi ha excepcions, va ser tornant d'una excursió guiada per José Antonio. Veníem de Cabezo de las Cruces, Cortes de Arenoso, tot



havia eixit bé i de camí a casa, amb ganes d'una dutxa i descans, paràrem a Mora de Rubielos per prendre una cervesa i vore el poble, però en pujar a l'autobús per tornar a Castelló, aquest no arrancava. El conductor ens va dir que baixàrem i entre tots ho mouríem.

La maniobra va ser la següent: primer espentàrem des de la part davantera de l'autobús per portar-ho cap amunt, fins a la part alta del carrer i després, des de darrere, per donar-li impuls i que arrenqués, cosa que efectivament va fer. Mentres es va ficar a ploure suaument.

LA RODA ASSASSINA

Viatge de Pasqua a França

l'any 2007

Circulàvem per la carretera D612, en direcció Albi i Cap Decouverte i de cop i volta, un pànic controlat es va apoderar dels passatgers davanter: rostres pàl·lids, tensió màxima, silenci absolut, esperant el fatal desenllaç... La roda d'un cotxe que desitjava la llibertat, es va rebel·lar i va abandonar les tres companyes i voltava pel seu compte, atrevida ella, ignorant el risc que podia causar; va passar a l'altre costat de la carretera i venia a arremetre el nostre autobús.

Carme observava atemorida la situació i Diego, el conductor, va evitar la tragèdia amb èxit esquivant el pneumàtic. El despreniment del para-xocs va ser l'única prova d'aquest succés.

Curiosament, el cotxe acabava d'eixir del taller, però sembla que el mecànic no va apretar com cal els caragols.

Els de darrere ho vam saber quan ja havia passat tot.



I DELS GUIES, QUÈ EN DIREM...?

ESCÒCIA

Agost de l'any 2006



Ai mare! El guia escocès, Michael, va causar l'admiració de totes les dones perquè mai hem tingut un guia tan ben plantat, encara que bastant boig.

Per comprovar com estàvem de forts, ens va preparar una excursió per la costa de St Andrews. Enmig de la ruta, aparegué un entrant de mar i l'única forma de seguir era aferrant-nos a les cadenes que estaven clavades a la roca i mirar bé on ficàvem els peus. No era gens fàcil. Sí, vam passar la prova però isquérem ablaürats.

A la festa de comiat, Michael també va acudir amb el seu kilt (set metres i més de tela perquè no s'òbriga si fa vent o balles) però una senderista agosarada i encuriosida, no es creia que baix del kilt hi havia una sorpresa i, com qui no fa, li ho alça, i... es va fer roja com una tomata, però Michael ni es va immutar. Pepe, Barres i Manolo es van vestir d'escocesos i tots tres ens van fer un striпти, però ens van enganyar, perquè anaven ben preparats: portaven més d'un calçotet.

Paquita Martínez va fer una foto des de l'autobús a un raconet molt bonic, plenet de flors i escocesos de festa i quan la va mirar, va vore que un dels protagonistes de la foto li va fer un calb. ¡Com són els escocesos!

L'EURORANDO

Estrasburg, setembre de l'any 2001



L'Euroorando és una manifestació esportiva de caràcter internacional promoguda per l'ERA (Associació Europea de Senderisme), que té com a finalitat la reivindicació del senderisme com a activitat física saludable. Se celebra a una regió diferent cada cinc anys.

Ha sigut l'única vegada que la SASE ha anat a l'Euroorando.

Quina casualitat que els que portaven el càmping estiuejaven a Borriana.

Acudiren grups excursionistes d'altres països així com de diferents llocs d'Espanya i entre ells, quatre xicotets gallecs. Era ben estrany que els quatre anaren a caminar tots mudats, amb sabata dura i massa ben vestits per anar per sendes. Per això, irònicament vaig dir-li a Armando: "Tú de señorito". El motiu va ser que van anar en avió i els van perdre l'equipatge. Eren uns personatges molt simpàtics i Gemma i jo, ens vam fer un tip de riure amb ells. En les excursions vinguérem en el nostre autocar i Vicent Sanahuja, es va ficar al mig del bus en els braços en ansa, escandalitzat perquè no deixàvem de riure i això encara ens feia riure més.

Ens vam allotjar en tendes de campanya i hi havia molta humitat i la gelor era insuportable. Dormia soterrada sota set mantes, sí, totes les que vaig trobar en la tenda.

En les excursions que férem pels voltants a la selva Negra (Alemanya), Piter un home major que era el nostre guia, portava un gosset llonganissa. Més que un guia semblava un sergent, ha sigut la primera vegada que sense dir ni piu hem fet cas al guia. Quan vam vore l'animalet volíem acaronyar-ho, però Piter ens va ficar firmes prohibint-nos que ho tocarem. Vam anar des de St Märgen a St. Peter.

LA INVASSIÓ DELS SASERS

Juny, cap a l'any 2000

En la tradicional excursió a Castro, el més normal era arribar al castell i no trobar ningú, però eixe any estava ocupat per una parelleta que havien plantat la seua tenda de campanya, il·luminada per una llum tènue, una parelleta que encara estaran maleint-nos.

Imanigeu-vos un escenari romàntic en una nit de juny, al cim del castell de Castro, Fondegulla. Un grup de sasers cap a les 9 de la nit alcançarem la cima, José Luis com era el guia anava davant i va saludar l'enamorat, el xicot va atalaiar i va vore com una filera interminable de persones acabarien invadint la seua intimitat i anava contant: u, dos, tres i així fins a quaranta. Quaranta sasers que trencarien els seus somnis i mentres remugava: ¡horror, quina rècua ens hi ha vingut! No se'ls ha acudit vindre una altra nit? La pau, el romanticisme es va acabar per a ells. Un cas semblant ens va passar a un llac de França, l'any 2003. Aquesta vegada eren dos xicotets i les malediccions serien semblants, però en francès.

ELS ALBERGS

El més habitual és trobar-nos un alberg minimalista, o siga que falten penjadors, cadires i tauletes a l'habitació. Ens conformem en què estiguen les lliteres. Com seguim anant als albergs de la joventut, encara que ja fa temps que l'hem deixada enrere, ens trobem llits per a gnoms, lliteres impossibles de pujar i més encara de baixar; com va ser el cas de l'alberg de Vich, potser l'única pega que tenia, a més del flaïre de porquets a l'eixida.

L'ALBERG DE BELAGUA

Pont de sant Josep, l'any 1999

L'alberg estava en plena natura, un indret preciós envoltat de fajos. La cuina de l'alberg la portaven uns xicotets que no sabien res de guisar. Per sopar ens van preparar un menjar que ningú endevinava que era: col, puré de creïlles, quina cosa era allò? Doncs eren espaguetis que els havien bullit excessivament. El menjar no estava bo, però ens vam riure...

Les excursions les guiava Paco, com hi havia neu anàvem mullats, ens va aconsellar que podríem deixar la roba a l'habitació secador i així ho vam fer, però al dia següent ho vam trobar tot congelat.

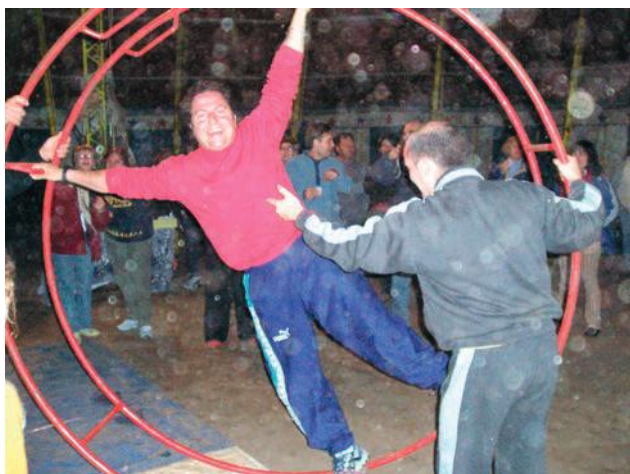
L'OSCAR AL "MILLOR" ALBERG

Supose que coincidireu en donar el premi a l'alberg de mala mort de... ¡Còrcega! Estiu de l'any 2008.

Descripció: els lavabos d'enderrocs, sols teníem dos dutxes i dos vàters, un dormitori per a 16 persones, on Lupe entretenia al batalló llegint fragments d'un llibre. Sort tinguérem que no va ploure perquè això s'haguera convertit en un fangar. Ara bé, van cuidar molt el menjar, cors cent per cent perquè portava castanya a tots els plats. Quina cara de satisfacció la dels comensals la darrera nit, quan els van presentar a taula el porquet amb la poma a la boca.

Teníem un hoste d'honor: un gos que semblava un porc de gros que estava, prompte vam saber el motiu. El ca no es conformava en menjar les sobres, era molt selecte i què hi havia més selecte que l'embotit de Lleó que portava Vicen. Eixa bossa és la que va agarrar.

EXTREMADURA Pasqua 2005



Aquell alberg de nom "El 5º pino" era per a l'estiu i no estava condicionat per al fred. Allò era un búnquer, una edificació redona que sols tenia una

porta i una finestreta. Per a "caldejar l'ambient" els amos ens van prometre xurros per al desdèjuni. La gent estava emocionada pensant en el dia següent. Al matí acudirem al menjador i ens vam trobar en les portes tancades. Què va passar? Eixa nit era el canvi d'hora i s'havien oblidat de canviar el rellotge.

Recordar que on férem la festa, hi havia una sala amb material de circ i bé que ens ho passàrem. Barres no es va poder reprimir de ficar-se en la gran roda i anava donant voltes entre l'entusiasme del públic.

GRENOBLE Estiu de l'any 2002



Anàvem cap a Grenoble i cap indicació ens va indicar que l'autobús no podia passar. La carretera estava excavada en la roca i a mà dreta passava un rierol. El bus avançava fins que es va quedar encastat el sostre. Ni avant ni arrere. M'imaginava el sostre del bus obert com una llanda de sardines i nosaltres les sardinetes eixint per dalt.

El conductor de Betxí, Antonio, es va passar una hora movent centímetre a centímetre l'autocar a fi de no danyar-lo, tota una successió de maniobres guiades per Llucià, fins que ho aconseguirem. Al finalitzar vam vore la cua de cotxes que teníem darrere.

Vull agrair la col·laboració de: Carme, J.A. Paqui la de la Vilavella, Paqui Guillot, José Luis, Manolo Pérez, Dani, José Antonio i Tomás.

Inma Vicent

DINS D'UN TORRENT ESCOCÉS



Michael, el guia escocés que havia aconseguit que totes les senderistes sospiraren a l'uníson en vore'l per primera volta a l'aeroport d'Edimburg amb la seua faldeta i el que arrancava mapes d'enciclopèdies de parcs naturals per a guiar-nos per llocs que ni ell mateix havia xafat mai abans, ja ens havia avisat. Dos dies abans ja ens havia previngut. Mentre pujàvem aquell pujol arbrat i ombrívol enmig de la ciutat d'Inverness, aquell pujol que resultà ser un cementeri sembrat de lloses cobertes de molsa i custodiades per altives i misterioses creus celtes, Michael ens havia fet parar per informar-nos que estiguérem a l'aguait: aquell era un indret freqüentat per les fades. I les fades no anaven amb bromes: si mentre caminàvem gosàvem ficar-nos les mans a les butxaques i dir paraulotes, tindríem problemes amb elles. Ningú no va opinar ni va fer cap comentari en aquell moment, però durant tota la vesprada sempre hi havia algú que s'acostava per recordar-te que acabaves de ficar-te la mà dins la butxaca o t'havia sentit dir alguna paraula malsonant.

Dos dies després ens trobàvem caminant pels amplis espais oberts de l'illa de Skye. Començàvem a pujar pel llom de dues muntanyes antigues i desgastades per anys de vent i pluja. Sota les nostres soles de bota, el sender pujava entre camps de bruc nano en flor. Ningú no s'atrevia a trepitjar fora del camí marcat, per si un cas el *gore-tex* no ens impermeabilitzava prou en aquella esponja vegetal xopada que és Escòcia. Anàvem en filera índia. De sobte, el caminet es va partir en dos. El guia va tirar pel de dalt i Alejandro, Concha i jo pel de baix. Anàvem paral·lels i això ens va permetre un poc més de velocitat i llibertat.

Tot va anar molt de presa. Inesperadament tothom va començar a cridar: "Alejandro ha caigut a l'aigua!!!". Els senders s'enfilaven pel costat d'un torrent amb bastant cabal formant ràpids. L'aigua embogida es precipitava per una

cascada, s'arremolinava per engolidors encauats entre parets de roca i generava una altra cascada. Alejandro, aprofitant un breu pla, s'havia acostat a guaitar i observar aquella bellesa. No li va donar temps. Les soles humides van rrelliscar en una roca polida per anys d'erosió i esquitxada contínuament per l'aigua del rierol. De manera inconscient i intuïtiva, sense raonar, m'hi vaig acostar... i ja n'érem dos a l'aigua. Alejandro va treure un braç per agafar-se a una roca de la vora, però la mà li va esvarar. Jo, que surava sense problemes gràcies a l'aire que hi havia dins de la motxilla, vaig intentar agafar-me també a aquella roca, però tampoc no va servir de res. Dins d'aquell congost d'aigües braves aparegué una altra roca, on es va poder aferrar Alejandro i a pols va aconseguir eixir-se'n. Mentrestant, els seus pares, Toñi i Cisco, estaven molt angoixats. Un d'ells crec que a punt va estar de caure al riu també. Vaig intentar sortir-me'n a pols, però no ho vaig aconseguir. Ignore qui em va treure, però li estic molt agraït. Van ser uns segons molt llargs, en els quals no tens temps de pensar si corres perill, només et centres en eixir-te'n.



A partir d'aquell moment tot va ser una festa de solidaritat: "Torqueu-vos amb estes tovalloles." "Canvieu-vos de roba." "Preneu estes samarretes." "Dins la motxilla porte uns calçotets de recanvi..." "Te s'ha banyat el mòbil? I la cartera?" "Creia que no eixirieu" (Açò últim entre plors.) Amb gens de pudor ens vam canviar davant de tots.

I allí dalt de la costera a prop de l'aigua fugissera, dret, impassible, per damunt de tota l'escena, Michael, el guia supersticiós, feia el seu comentari inoblidable: "Ja us havia dit que a les fades no els feia gens de gràcia que us ficàreu les mans a les butxaques ni que diguéreu paraulotes..." I és que, oblidadissos i un poc inconscients, ens havíem saltat alguna d'aquelles normes abans de caure a l'aigua.

Manolo Pérez

PROGRAMACIÓ

Comissió de Senderisme / Centre Excursionista de la Serra Espadà

Primavera - Estiu

II TRAVESSIA PER L'ESPADÀ

DISSABTE 9 D'ABRIL: Artana-Almedíjar - COL·LABOREN: Rafa Vercher i Tomás

Eixida d'Eslida: 7:30 h, ens veurem en el Centre d'Interpretació del Parc Natural, completarem cotxes i eixirem cap a Artana on començarem a caminar. **Arribada a Almedíjar:** 18 h

DIFICULTAT: baixa	DURESA: alta	TEMPS CAMINANT: 9 h	QUILÒMETRES: 26
DESNIVELL ACUMULAT DE PUJADA: 1.300 m		DESNIVELL ACUMULAT DE BAIXADA: 1.200 m	

Ruta:

Travessia que recorre d'est a oest la part sud del Parc Natural de la Serra d'Espadà. Començarem pujant cap al puntal d'Artana, abans d'arribar a aquesta fita ens acomiadarem de la mar i de les terres de La Plana i mamprendrem la marxa cap a ponent. Caminarem per senders que transcorren entre boscos de sureres i pins, passant per llocs tan emblemàtics de l'Espadà com el coll Roig d'Eslida, Penyablanca (954 m) o el gran bosc de sureres de Mosquera. Malgrat el desnivell acumulat, en la ruta sols hi ha dos trams on se supera un desnivell significatiu, la pujada cap al puntal d'Artana (400 m) i la pujada a Penyablanca (300 m).

DIUMENGE 10 D'ABRIL: Almedíjar – Eslida

Eixida d'Almedíjar: a les 8 h, des del mateix alberg. **Arribada a Eslida:** 16 h

DIFICULTAT: mitja	DURESA: alta	TEMPS CAMINANT: 6 h	QUILÒMETRES: 16
DESNIVELL ACUMULAT DE PUJADA: 850 m		DESNIVELL ACUMULAT DE BAIXADA: 800 m	

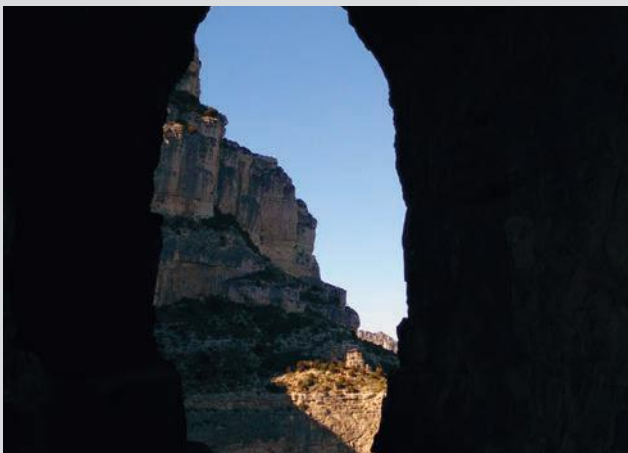
Eixirem d'Almedíjar en direcció a Aín per la senda de ferradura que uneix els dos pobles, en arribar al coll de la Ibola el deixarem per pujar al cim del Gurugú (1.050 m) i a la penya Pastor. Des d'on baixarem a Aín i continuarem cap a Eslida per l'ombria del Batalla; dinarem en la font de Sant Josep i en mitja hora més arribarem al poble.

El desnivell que hem de superar aquest dia, quasi bé tot el farem en la primera part de la jornada, en la pujada des d'Almedíjar al Gurugú.

Observacions: Els dos dies cal dur esmorzar, dinar i prou d'aigua per a tot el trajecte. Es recomana donar una ullada a les previsions de l'oratge per triar la roba i la quantitat d'aigua que durem.

Ens allotjarem a l'alberg de la Surera amb règim de mitja pensió.

Inscripcions: del 29 al 31 de març, quota 37 euros.
secrsase@serra-espada.org, telèfon 634540956



La Caramella

BARRANC DE LA CAMELLA (TERRES DE L'EBRE)

DIUMENGE 24 D'ABRIL - COL·LABORA: Paco Rivas

Eixida: 7:30 h del mercat de Nules, 8 h Auditori de Castelló

DIFICULTAT: alta

DURESA: alta

DESNIVELL: 600 m

QUILOMETRES: 12

Ruta: pista fins a arribar a la caseta de Carvallo, coll de la Garrofera, cascada de la Cua de Cavall, Penya Migdia, Forat de l'Aire, forats de la Caramella i caseta Carvallo.

Observacions: el barranc de la Caramella és d'allò més bonic que pugem vore en els boscos de la mediterrània, ple de tolls i gorgs, amb parets verticals i paisatges brutals. Les basses que anirem veient per tot el recorregut s'aprofiten des de l'any 1871, any que l'enginyer Julio Carvallo va construir un sistema per dur l'aigua a Tortosa aprofitant les basses (algunes tenen xicotetes bagues treballades en la roca) i l'aigua sempre abundant de la Caramella.

Eixida en autobús, solament 30 places.

Inscripcions: de l'11 al 14 d'abril, quota 15 euros.

Nota: No és apta per a persones amb vertigen.

POBLAT I CASTELL MEDIÉVAL A SUERA

DIUMENGE 8 DE MAIG - COL·LABORA: Carme Orença

Eixida: 9:30 h de la plaça de l'església de Suera.

DIFICULTAT: baixa

DESNIVELL: 300 m

QUILOMETRES: 10

Ruta: Suera, Suera Alta, castell de Maús, font de Castro i Suera.

Excursió familiar, es donarà una explicació del poblat morisc de Suera Alta i del castell (història, vida dels pobladors, lleis i costums)

Observacions: ruta familiar, acabarem cap a les 13:30 h



Castell de Suera

CAMINS DE RONDA I TARRACO ROMANA

DIES 21 I 22 DE MAIG - COL·LABORA: Josep Pasqual

Dia 21 de maig, eixida a les 7 h del mercat de Nules, 7:30 h Auditori de CS i 7:45 h plaça les Corts Valencianes de Benicàssim

DIFICULTAT: baixa

DURESA: cap

DESNIVELL: 180

QUILOMETRES: 16

Arribarem a les 9:15 h a l'Ampolla on esmorzarem i començarem l'excursió. Es tracta d'un camí de Ronda que discorre per cales i platges quasi verges que va des de l'Ampolla a l'Ametlla de Mar. La ruta discorre tota al costat del mar i té una llargària de 16 km i un desnivell acumulat de 180 m. És una ruta fàcil, sense cap dificultat. Dinarem quasi acabant la ruta i després agafarem el bus que ens durà a Tarragona. Un hora de bus.

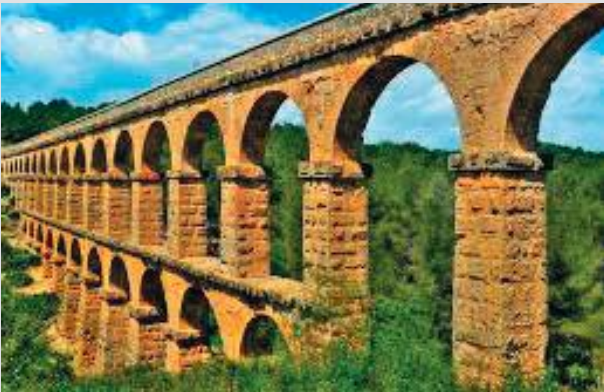
En arribar a l'hotel: Catalunya Express, repartirem les habitacions i abans del sopar tindrem temps lliure per a visitar la ciutat. Sopar i descans.

Dia 22 diumenge, després del desdèjuni carregarem les maletes i el bus i nosaltres, acompanyats d'un guia professional primer realitzarem una visita panoràmica, i després recorrerem la Tarragona Imperial, visitant els monuments més importants. Aquest conjunt està declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO, per la quantitat de monuments de l'època romana. Entrarem al circ romà. Duració 3 h.

Quan acabarem cap a les 12 h, temps lliure fins les 17 hores que tornarem cap a la Plana.

Inscripcions: del 4 al 8 d'abril. secrsase@serra-espada.org o bé 634540956

Quota: 90 euros, inclou: Hotel mitja pensió, bus, guies i les entrades.



Tarragona

Jornada de programació any 2017 a l'Estany de Nules

DIUMENGE 29 DE MAIG

Trobada a l'Estany: cap a les 11 h hi serem.

Observacions: Com altres vegades ens ajuntarem a l'estany de Nules, per tal de programar tot l'any vinent, almenys fins a l'estiu del 2017. Podeu participar tots el que vullgueu per a programar les properes activitats. Els que decidiu col·laborar cal que porteu més o menys elaborats: temps, recorregut, distàncies i si són de més d'un dia allotjament. Si no podeu vindre li ho podeu lliurar a Carme per correu electrònic.

Dinarem al mateix lloc, porteu dinar i la SASE posarà la beguda.

PEL RIU TORRIJAS Manzanera-Torrijas

DIUMENGE 26 DE JUNY

COL·LABORA: SASE

Eixida 7:30 h Auditori de CS i 8:00 h del mercat de Nules

DIFICULTAT: baixa

DURESA: baixa

DESNIVELL. 350 m

KM: 14,5

Ruta: font de Gavilán, Sabina del Desmayo, fuente Especies, balneari de Manzanera, riu Torrijas i font de Gavilán.

Observacions: excursió molt bonica per les terres del Baix Aragó, porteu esmorzar, dinar i aigua. Excursió amb autobús.

Cal inscriure's a secrsase@serra-espada.org o bé 634540956, del 13 al 17 de juny.

Quota socis: 14 euros



Riu Torrijas



Manzanera

A LA LLUNA DE CASTRO

DISSABTE 18 DE JUNY

COL·LABORA: IMMA

Eixida a les 19 h de Fondeguilla, plaça Diputació

DIFICULTAT: baixa

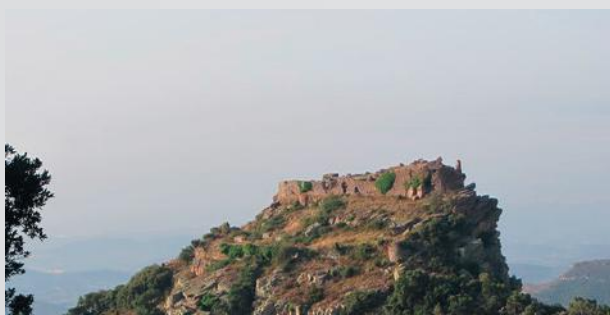
DURESA: mitja

DESNIVELL 500 m

KM: 10

Ruta: Fondeguilla, barranc de Castro, castell de Castro i Fondeguilla. Soparem al castell, i si l'oratge acompanya observarem les estrelles.

Observacions: Cal portar sopar, aigua i tot el que vullgueu compartir. ¡Llanterna!



Castro

AOSTA I LLACS ALPINS I MILÀ

AGOST, DEL 19 AL 28

COL·LABOREN: JOSÉ ANTONIO I MANOLO

Eixida divendres 19 a les 20 h del mercat de Nules, i 20:30 h de l'Auditori de CS, (confluència Blasco Ibáñez-Pintor Carbo) en ruta tota la nit.

Dissabte 20. Arribada a Cogne de 9 a 10 del matí, poblet on ens allotjarem 4 nits, situat al parc nacional de Gran Paradiso. En arribar agafarem la motxilla i ens posarem les botes de muntanya per realitzar la nostra primera excursió a Aosta. A la vesprada repartirem les habitacions, sopar i temps lliure.

Diumenge dia 21. Excursió per la zona i a la vesprada visitarem la ciutat d'Aosta, important pel seu patrimoni romà, té nombrosos vestigis d'època romana i també medieval. Aquestes terres han sigut territori de transició des de fa segles i l'home ha deixat la seua petjada.

Dilluns dia 22. Avuí serà una excursió per la zona i després visitarem els castells de Saint Pierre i de Sarre. Tornada a l'alberg a sopar.

Dimarts 23. Excursió per la zona de Cervino, després visitarem el castell de Fenis.

Dimecres 24. Després del desdejuni eixirem cap a Pavia, temps lliure per a descobrir la ciutat, és menuda però val la pena, a la vesprada visitarem la Certosa (cartoixa) di Pavia, de camí a Milà; en acabar anirem a Milà, repartiment d'habitacions i temps lliure.

Durant l'estada a Milà, no hem contractat els sopars.

Aquesta nit el bus ens durà a Navigli, un barri de Milà del s. XV-XVI amb canals... i molta vida nocturna, on soparem cadascú pel seu compte.

Dijous 25. En desdejunar-se agafarem el bus que ens durà al llac de Como. En deixarà en Menaggio, on començarem una ruta a peu de 8 km pel barranc i el congost, amb passarel·les i una vegetació espectacular, de tornada agafarem el ferri per anar a visitar Bellaggio, i de nou en ferri fins a Varenna, per vore-ho, i altra vegada en transbordador tornarem a Menaggio; soparem i agafarem el bus cap a Milà.

Divendres 26. Avuí ens desplaçarem al llac d'Iseo, en Sarnico agafarem el vaixell per anar a l'illa Isola, l'illa lacustre més gran d'Europa, plena de poblets encantadors, sense cotxes, el transport és amb bicicleta o burros i també microbús.

Anirem per l'illa per pujar al mont Isola, visitarem Peschiera i tornarem a agafar el vaixell per anar a Bergamo, visita i sopar lliure en aquesta ciutat. Tornada a Milà.



Bellaggio

Dissabte 27. Estarem tot el dia per gaudir de la ciutat de Milà, a la vesprada, cap a les 20 hores, tornarem cap a la Plana, nit en ruta. Arribada cap a les 10 h, el dia 28 d'agost.

Inscripcions: Al tf.634540956 o bé e-mail: secrsase@serra-espada.org i després ingressar els diners.

Socis quota: 645 euros, del 2 al 6 de maig.

Per pagar el viatge: 300 euros a l'hora d'inscriure's i 345 la primera setmana de juliol.

La quota inclou: bus, excursions, 4 dies d'allotjament en règim de mitja pensió a l'alberg de Cogne, Aosta, 3 dies d'allotjament i desdijuni a Milà, assegurança de viatges, a més rescat en muntanya i guies.

Reunió informativa del viatge: l'1 de juliol a les 19:30 h al casino de la Caixa Rural de Nules.

Devolució dels diners en cas de cancel·lació:

En cas d'anul·lar el viatge s'ha de comunicar per escrit. Amb una antelació de 30 a 60 dies, es tornarà el 70 %, de 30 a 7 dies i el 35% i de 7 a 2 dies el 15%.



Monastir de Pavia



Varenna

PER LA VORA DE LA MAR Borriana, Nules, Borriana

DIUMENGE 5 DE JUNY

COL-LABORA: MARIANO

Eixida: 9:30 h de l'escola de Vela, port de Borriana

DIFICULTAT: ninguna

DURESA: baixa

DESNIVELL: 50 m

KM: 9

Ruta: grau de Borriana, Nules, grau de Borriana.

Cal dur: banyador, esmorzar, aigua, sandàlies d'aigua, si voleu banyar-vos, barret i protecció solar.

En acabar dinarem al restaurant Savarin, preu 25 euros. Menú 3 entrants, paella o fideuà, postres, beguda i café. Cal avisar abans del 30 de maig.

Dia de la Muntanya Neta

25 DE SETEMBRE

A l'hora de tancar el butlletí, no se sap on es farà aquest any. Vos informarem en el proper butlletí.



PROGRAMACIÓ PER A LA TARDOR I HIVERN PROPERS

16 d'octubre, ruta de l'aigua per l'aqüeducte de La Chelva.

Pont de Tots Sants, 29,30,31 i 1 de novembre. Baztan i senyoriu de Bertiz

6 de novembre, jornada de bolets a Espadà, guia Josep Pasqual Segura

Dia 13 Intercomarcal, organitzada pel C.E. de Castelló, La Foradada d'Amposta.

Dia 27 de novembre, Mijares; masos i batans, dinar a Escareuela.

Dia 18 de desembre, excursió de Nadal.

Notes:

Devolució de l'import de les excursions:

Autobús d'un dia: si s'avisava abans de 48 hores, es tornarà un 60%.

Autobús+ allotjament: avisant amb una setmana d'antelació es tornarà un 66%, 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 automaticament la pèrdua de tot abonament.

Aquesta norma regirà sempre que no s'especifiquen altres condicions en l'explicació de cada excursió.

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

L'excursionista és responsable de tot perjudici o lesió que pugui causar-se a si mateix, a tercers o al medi ambient.

Les persones que no tinguen la llicència federativa, aviseu i se vos tramitarà una assegurança en accidents de muntanya, preu: 3 euros per persona/dia.

Comptes on ingressar les excursions:

BANKIA, IBAN: ES09 2038 6496 51 3000035079

Banc Santander, IBAN: ES41 0049 5538 69 2716050905

Caixa Rural la Vall, IBAN: ES36 3111 5004 66 1152522023

LESIONS I TRANSTORNS DEL SENDERISTA, 1ª Part.

1._ PRIMERS AUXILIS EN CAS D'ACCIDENT

Malgrat la leviat de les lesions originades en les marxes de llarga durada, convé conèixer com s'ha d'actuar en cas d'accident, doncs sempre és possible que es desenvolupe un contratemps greu. La conducta a seguir en cas d'accident la podem resumir en les següents etapes:

1.1.- Evitar l'aparició de noves lesions i agreujar les existents, mantenint immobilitzat a l'accidentat i realitzant els primers auxilis si estem capacitats per a això.

1.2.- Mantenir les funcions vitals, col·locant al ferit en posició lateral de seguretat si està inconscient, a més abrigar a l'esportista i si cal realitzar les maniobres de respiració boca a boca i massatge cardíac.

1.3.- Prevenir el xoc. Els símptomes són: la deterioració progressiva de la consciència, oixos i de vegades vòmits, llavis secs, sed, pols feble i respiració ràpida. Procedirem alçant-li les cames, abrigant-lo i transportant al pacient a un centre hospitalari.

1.4.- Controlar l'hemorràgia, exercint pressió contínua sobre ella utilitzant gases estèrils (no de cotó), mocadors o un embenatge. Si persisteix afegir més gases i més pressió. Si es realitza un torniquet, anotar l'hora i realitzar-ho amb una tira ampla (7cm) afluixant-ho cada hora uns segons i elevar el segment lesionat.

1.5.- Prevenir la infecció, netejant les ferides amb aigua i sabó, betadine, aigua oxigenada, etc. i gases estèrils.

1.6.- Alleujar el dolor i la inflamació, aplicant el gel de 5 a 10 minuts cada 2 hores, després hem d'immobilitzar a l'esportista i deixar-ho en repòs.

2._ FARMACIOLA

A la muntanya, l'atenció mèdica sol demorar-se hores i en ocasions fins i tot dies, per això qualsevol practicant d'esports de muntanya ha de tenir uns mínims coneixements sanitaris i disposar d'una farmaciola de primers auxilis. Les característiques d'una farmaciola de muntanya han de ser de pes i volum mínim, hermètic i



resistent i el contingut funcional i fàcilment utilitzable pel muntanyenc.

La seva grandària sol ser de 4 x 8 x 12 cm i anirà marcat amb una creu vermella.

2.1.-Farmaciola individual:

Contingut:

- Gases estèrils de 5 unitats, dos paquets
- Una bena elàstica
- 3 benes de gasa estèril de 5 x 5 cm
- Un sobre de *Linitul
- Tiretes
- Tires de sutura. *Leukostrip
- Esparadrap
- Tisores plegables
- Pinceres xicotetes
- Agulles de cosir, fil i imperdibles
- Guants de plàstic d'un sol ús
- Antisèptic. Betadine
- Col·liri neutre
- Apòsits per a bombolles i rascades
- Pomada de corticoides
- Sèrum fisiològic

Pastiller amb:

- Chibro-ovelina col·liri (oftàlmia)
- Paracetamol. Termalgin 500 mg (dolor, febra)
- Metamizol magnèsic. *Nolotil caps 575 mg (dolor més intens)
- Loperamida. *Fortasec 2mg *caps. (diarrea)
- *Metoclopramida. *Primperan comp. (vòmits)
- Manta d'alumini de 2 x 2 m

Dr. D. Fernando Moreno Català
Especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport

VIATGE A IRLANDA



Muckross House

Fa uns dies em van dir que escriguera un article del viatge a Irlanda, per al pròxim butlletí, un número especial perquè és el cinquanta.

Aquest estiu 2015, la SASE ha anat per tercera vegada a les illes Britàniques, els altres viatges foren a Escòcia i a Anglaterra, ara tocava IRLANDA.

No vaig poder anar els dos primers viatges per diversos problemes, però aquest sí.

El viatge ha segut inoblidable. Es van complir els desitjos i les expectatives que tenia però, no totes les persones que vàrem eixir de Barcelona rumb a Irlanda, poden dir el mateix, un per malaltia -al principi creiem que era poqueta cosa, una grip vírica- però, poc a poc, es va complicar i l'altra persona per la mort de la seua mare.

Des d'aquestes línies una forta abraçada per tots dos.

El que més em va impressionar va ser els penya-segats de Moher, tant l'excursió trepitant els penya-segats, com quan ens vam acostar-hi en el vaixell.

LES EXCURSIONS

En l'excursió que isquérem de Doolin, vam recórrer tots els penya-segats des de la cota zero, fins a

arribar a la seua màxima altura de 120 metres sobre l'oceà Atlàntic, a mitat del recorregut estava la torre O'Brien i el Centre de Visitants, de gom a gom de turistes. Les vistes eren espectaculars, contemplar allà baix com el mar colpejava les roques, l'escuma blanca que produïa i la sensació de vertigen al mirar cap avall, era magnífic. Aquell dia, com tots els dies que vam estar a Irlanda, tant prompte hi havia sol, com plovia, però cal dir que no hi va fer fred, ni aire.

Dos dies després, tornàrem als Penya-segats amb una altra visió molt diferent, des d'un vaixell, davant nostre observàvem unes parets verticals on xocava violentament el mar, i el nostre vaixell no parava de sacsejar-se seguint el vaivé de les ones. Abans, havíem caminat per una de les illes d'Aran, Inis-Heer, després d'una travessia molt forta al començar a endinsar-nos a l'oceà, més tard, va minorar. L'illa petita, la vam recórrer en unes poques hores, hi havia moltes lloses. Alguns vam anar al seu castell, al fossar i a l'església semienterrada.

En la primera excursió visitàrem la vall de Glendalough, prop de Dublín i les runes de l'antic

monestir, amb la seua torre circular que domina i alguns edificis en bon estat, les parets de l'església, així com el fossar que estava ben conservat. A continuació van vorejar una glacera amb dos llacs i pujarem a un turó. Allí vam vore per primera vegada les torberes, terreny molt fangós, per eixe motiu els irlandesos han posat unes fustes a les sendes, o millor dit, unes bigues per poder transitar per elles.

Quan baixàvem ens vam trobar amb la pluja, no intensa però sí constant, i quan el pendent era considerable, els escalons de fusta ens ajudaven; és d'agrair aquesta bona idea, també vérem la cascada de Paulnabas.

En la tercera excursió, després de travessar els penya-segats de Moher vam recórrer el Burren, una regió de paisatge càrstic, muntanyes plenes de lloses planes, horitzontals, on creixen entre els espais vuits, gran quantitat de plantes, des de mediterrànies a alpines i fins i tot àrtiques, ja que estan protegides per aquestes grans lloses. Al principi va ser espectacular, però al final ens vam cansar per ser massa monòton i repetitiu.

La cinquena excursió va ser per l'anell de Kerry, seguint part d'un GR que travessa Irlanda, primer passarem unes praderies, més tard les torberes on generalment, hi ha travessers de fusta per impedir enfargar-se, i quasi al final, vàrem trobar boscos de roures i cascades molt boniques i per fi, arribarem a la mansió victoriana de Muckros House.

En totes els excursions ens va ploure, eixia el sol, tornava a ploure fluixet, parava, eixia el sol, tot seguit plovia moltíssim, deixava de ploure i de nou aguaitava el sol; al cap d'una estona queia aigua del cel, i així tots els dies, excepte el dia de la visita a l'illa d'Aran que no va ploure.

La darrera excursió era pujar al pic més alt d'Irlanda, el Carrauntoohil, de 1.038 metres d'altitud, però com sempre plovia i a més, tenia molta dificultat en terreny banyat, decidírem fer una esplèndida excursió vorejant el llac de Killarney, una preciositat. Al començar feia sol, teníem calor i un de nosaltres inclús es va banyar al llac però, al cap d'uns quinze minuts va canviar l'oratge i una altra vegada la pluja, primer fluixa i després intensa. El bosc molt bonic.

LES CIUTATS

DUBLÍN, ciutat molt acollidora, amb moltíssima vida tant pel dia com a la nit. El nostre alberg

estava situat en el centre del barri del Temple Bar, una zona molt concorrida, amb una vitalitat plena les vint-i-quatre hores i atapeïda de turistes d'arreu del món i també d'irlandesos, a més a més, comerços, pubs, músics al carrer i gent de tota mena.

Cadascú es va interessar per distintes aspectes de la capital, cal destacar:

O'Connell Street, la principal arteria de Dublín, plena de tendes, bars, restaurants i escultures.

Grafton Street, el carrer de vianants més important i on més gent n'hi ha, on està la famosa estàtua de **Molly Malone**.

Trinity College, la universitat més antiga d'Irlanda, on es pot vore el **llibre de Kells**, la joia de la biblioteca que conté un text en llatí dels quatre evangelis, escrit amb una cal·ligrafia molt ornamentada, i a més, l'antiga biblioteca que ha recollit 200.000 llibres antics.

Guinness Storehouse, el **Castell de Dublín**, el **Museu d'Arqueologia**, la **Catedral de Christ Church**, la **Catedral de Sant Patrici**, passejar per la vora del riu **Liffey** i els seus ponts; en el parc de **St. Stephens Green** estan els monuments dedicats als personatges irlandesos més importants.

DOOLIN, és un xicotet poble de pescadors a la costa oest d'Irlanda, la seua població està disseminada. Una carretera travessa el seu terme municipal i les cases estan concentrades en dos llocs, on es troben els famosos pubs, així com algunes tendes.



GALWAY, ciutat per on passa el riu Corrib, el diumenge hi havia molta vida pel centre, pels carrers de vianants. Destaca l'Arc espanyol que és el que queda d'una antiga murà a l'antic moll.

Entre els segles XV i XVI, Irlanda va tindre una intensa relació comercial amb Espanya.

CASTELL DE BUNRATTY, aquest castell ha estat objecte d'una acurada restauració, el seu interior

està moblat amb tapisseries i objectes del segle XIV al XVI.

El parc folklòric de Bunratty és un poble camperol reconstruït, amb els seus carrers i cases del segle XIX i principis del XX i dotat d'escola, pub, botigues, el forn, l'església, la farga, el molí hidràulic, cases de llauradors de diferents nivell econòmics, de pescadors, granges, llenyataire; totes elles amb la seua ximenera de torba i tots els elements imprescindibles per a la vida diària. Molt didàctic, un lloc on vam gaudir moltíssim malgrat la pluja.

ADARE, poble menut, considerat el més bonic i pintoresc d'Irlanda, amb un carrer principal on es troben les cases típiques de camp, amb teulat de palla; aquestes cases són ara restaurants prou cars i comerços.

KILLARNEY, una ciutat xicoteta dedicada al turisme. Està al costat del llac Lein, vorejada d'innumerables camps de golf, destaca la catedral de Santa Maria i el castell de Ross, al costat del llac.

En aquesta ciutat hi ha un transport molt original, molt turístic, el carro que va ser utilitzat per alguns del nostre grup.

CORK, és la segona ciutat de la República irlandesa, per on passa el riu Lee que just abans d'entrar al nucli urbà, es dividix en dos cabals, que separen la ciutat en tres parts, la central correspon al centre històric. Destaquen els edificis de la torre de l'església de Shandon, l'Ajuntament i les dues catedrals: La catedral Catòlica Romana St Mary's i la catedral de l'Església d'Irlanda. Ens va agradar moltíssim el Mercat Anglès, ple de peix, fruita, carn i espècies. Cal destacar els ponts i les escultures dedicades als herois de la independència d'Irlanda.



ELS PUBS, a Irlanda la vida transcórre en els pubs. A Dublín el nostre alberg estava a menys d'un minut del pub més famós del món mundial, **TEMPLE BAR**, amenitzat sempre per algun grup

musical, mentre tothom prenia la reglamentària pinta de cervesa. A totes hores, sempre estava ple. També vàrem visitar altres pubs com The Brazen Head, el més antic que segons diuen, ja hi era en el segle XII.

Consta de dos sales, una per prendre tot tipus de cervesa i en l'altra actuava un grup que tocaven des de música tradicional irlandesa fins grans èxits de Simon & Garfunkel i The Beatles.

A Doolin hi havia dos pubs: el McGann's i O'Connor's. En aquest darrer gaudírem de les nits prenent pintes, a més de les actuacions musicals dels veïns del poble i dels voltants i és on sopàrem la darrera nit.

Recorde dos moments: quan el grup que estava tocant, tota la nit, va convidar a un d'allí a cantar. Quan va començar a cantar el pub, es va quedar en silenci, escoltant aquella deliciosa balada que no sé què deia, però per a mi era un cant a la llibertat, a la justícia; els pels se me van posar de punta. I l'altre moment, quan altre cantant li va dedicar la balada a una jove del nostre grup.

A Killarney n'hi havia molts pubs, i tots ells oferien música en directe.

ELS ALBERGS. Vam estar en tres. A Dublín estàvem situats en el cor de la ciutat. Hi havia molta gent a més de nosaltres, per circular per dins havies de portar un GPS, les habitacions eren molt xicotetes, només cabien les lliteres i nosaltres parats, sense llocs per les motxilles ni maletes.

A Doolin va millorar, les habitacions eren més àmplies i no teníem aquella sensació d'ofegament. A Killarney les habitacions una meravella, grans i el bany nou i net.

ELS MENJARS. Ara mateixa no recorde el desdijuni, crec recordar que en el segon alberg millorava. Els sopars van estar bé perquè anàvem al pub Txec de Dublín, van sopar bé i les pintes de cervesa anaven que volaven. A Doolin, el sopar de l'alberg va millorar, però en el pub Txec es menjava millor i on vam xalar, va ser la nit del pub O'Connor's, tots vam eixir contents respecte a la qualitat i quantitat en els diferents plats que cadascú havia demanat, malgrat que estava de gom a gom. Però en el pub de Killarney va ser on vam estar millor, molt ben tractats pels cambres, i el menjar molt bo, ben presentat i suficient quantitat. Va ser l'únic lloc que quan vam demanar pa, no ho van cobrar i el darrer dia ja ho posaven sense dir nosaltres res.

Text: Josep Maria Rambla
Aquarel.les: Vte. Javier Traver

Albergue LA SURERA

Espacio Cooperativo



A inicis de l'any 2016, va començar una nova aventura en Almedijar: la reobertura de l'Alberg «La Surera».

En l'origen d'aquest projecte, es troba una associació: Espai Crisol, una iniciativa que va sorgir del somni de diverses persones per a conèixer i tendir xarxes entre iniciatives orientades al canvi social i també disposar d'un punt de trobada i formació que permeta l'intercanvi d'experiències entre col·lectius.

Amb aquestes idees, hem constituït la cooperativa de treball associat Canopia, una entitat sense ànim de lucre, engegant un primer projecte: la gestió de l'Alberg "La Surera" -un espai per a l'allotjament i la trobada a la Serra d'Espadà-.

Per què a Almedijar? Òbviament per la bellesa i encants del poble i del Parc Natural de la Serra d'Espadà... però també, per la diversitat i riquesa de les iniciatives i experiències desenvolupades en la Comarca de l'Alt Palància i per la història de l'alberg, que quan va nàixer en els anys 90 ja va funcionar com a cooperativa i amb el mateix nom, promovent activitats de turisme rural i d'educació ambiental.

A més de tenir com a objectiu proporcionar un mitjà

de vida a les persones que són sòcies, en la cooperativa Canopia volem promoure el desenvolupament local i sostenible de l'entorn, establir sinèrgies amb iniciatives i col·lectius propers i fomentar dinàmiques cooperativistes i de mutualització de recursos que situen en el centre a les persones.

Per a aconseguir aquest repte, hem previst desenvolupar propostes al voltant de les següents temàtiques:

- Turisme sostenible.
- Recuperació d'espais vinculats al patrimoni natural i cultural.
- Activitats associatives.
- Activitats formatives.
- Elaboració, edició i publicació d'eines metodològiques i materials.
- Artesania i activitats artístiques i culturals.
- Transformació i venda de productes locals.

T'esperem al nostre alberg, un espai on compartir idees !!!

www.lasurera.org

 la-surera

CUINAR EN VERD

LASANYA DE VERDURES I BOLETS

Ingredients:

9 plaques de lasanya, a ser possible de fabricació italiana, 300 gr d'espínacs, una ceba, una albergínia, un carabassí, 200 gr *pleurotus ostreatus* (bolet d'ostra) a làmines, oli d'oliva verge, sal, pebre i per la beixamel: mantega, farina, llet i formatge ratllat parmesà.

Preparació: bullim les plaques de lasanya i les deixem reposar.



En una paella posem oli verge d'oliva i sofregim la ceba amb els espínacs, ho reservem.

En un recipient posem l'oli verge i sofregim, prèviament tallat a trossets el carabassí i l'albergínia, salpebrem i afegim els bolets i reservem.

Ara preparem la beixamel i una vegada ho tingam tot procedim a muntar la lasanya:

En una safata de forn posem un poc de mantega i tres plaques de lasanya, després posem la ceba i espínacs amb un poc de beixamel, afegim les altres tres plaques de lasanya i col·loquem les altres verdures junt amb els bolets; tornem a ficar les plaques de lasanya i per damunt tirem la resta de la beixamel i el formatge de Parma, ho fiquem al forn durant 20 minuts i llest per a servir-ho.

Carme Orega



FIGUES ALBARDAES

Ingredients:

Rent de forn, 1 tros de carabassa, farina, aigua, un pessiguet de sal, figues seques, oli de girasol i sucre.

Obrim les figues.

Bollim el tros de carabassa en poca aigua, que emprarem per a desfer el rent quan encara estiga calenta, però no massa, i afegirem la farina i la carabassa. Es tritura tot fins obtenir una pasta fina.

La pasta ha de quedar bé, ni massa dura ni massa molla. Es deixa reposar. Vorem que la pasta fermenta i és el moment de ficar l'oli al foc. Tirarem les figues a la pasta i en dos culleres agafarem un poc de pasta i una figa per cada bunyol i quan l'oli estiga calent ho fregirem. Emprarem dos culleres per elaborar els bunyols.

Una vegada fets els bunyols, s'arbossen amb sucre.

Nota: la carabassa fa més tous els bunyols.

Imma Vicent



FUNDEM

La Fundació Enrique Montoliu, Fundem, creada l'any 1996, és una entitat privada sense ànim de lucre dedicada a **la conservació de la fauna i flora mediterrània**.

Dos són les seves principals línies d'actuació, i ambdues tenen per objecte conservar el nostre medi natural de manera sostenible, així com sensibilitzar i implicar la ciutadania en la conservació del patrimoni natural valencià:

1^a.- **Difusió i foment de l'ús d'espècies autòctones en jardineria**, d'interès especial des del punt de vista ecològic, ja que el seu baix consum en aigua fa que s'ajudi la natura, disminueixi les plagues i, a més, suposa un estalvi econòmic.

Pel que fa aquesta línia, Fundem posseeix un jardí demostratiu de 50.000 m² al terme municipal de Pedreguer, Alacant: **El Jardí Mediterrani de l'Albarda**.

Creat l'any 1990, es tracta d'un jardí d'espècies autòctones que mostra la gran diversitat de la nostra flora, que destaca per la seva bellesa en cadascuna de les estacions, i que està gestionat amb els més estrictes criteris de sostenibilitat. Un exemple a seguir en la implantació o restauració dels jardins, siguin públics o privats, si volem preservar la gran biodiversitat de la nostra comunitat, així com contribuir a frenar el canvi climàtic a nivell global. A més de la seva gran biodiversitat botànica, l'Albarda recrea la imatge dels antics jardins renaixentistes valencians, influenciats per la cultura àrab. Aquestes característiques han fet que el jardí estigui reconegut per la Universitat Politècnica de València i guardonat amb el premi Magister de Paisatgisme a l'any 2002. La finca l'Albarda està situada al terme municipal de Pedreguer, municipi de la província d'Alacant i pròxim a la localitat de Dénia. Urbanització La Sella, C/ Baix Vinalopó, núm. 8 (www.jardinalbarda.com).

2^a.- **Gestió responsable del territori. Compra i custòdia de terrenys d'alt interès ecològic per a la seva conservació integral**. Fundem ha adquirit diversos terrenys per tota la Comunitat Valenciana, sumant entre tots ells al voltant de 270 hectàrees, gràcies al suport de socis-col·laboradors, que contribueixen mitjançant donacions establertes com a quotes anuals. Aquesta aportació és fonamental i es destina exclusivament a la compra de terrenys. Entre aquests terrenys es troba la finca Mas del Peraire, situada al terme municipal de Fredes (La Pobla de Benifassà), al nord de la província de Castelló. Un any després de la seva adquisició, es va aconseguir la denominació d'**Estació Biològica Mas del Peraire**, quedant totalment prohibida la caça en el seu interior; on, a més, s'han declarat tres microreserves de flora adscrites al Projecte LIFE de Conservació de Flora de la Comunitat Valenciana. L'Estació ha estat aprofitada per diferents experts per desenvolupar diferents projectes d'investigació. Avui dia forma part del parc natural de la Tinença de Benifassà. Una altra parcel·la destacable és la situada a **La Marjal d'Almenara**. Es tracta d'una zona de gran interès ambiental, amb una important biodiversitat natural, que va ser inclosa en el Catàleg de Zones Humides aprovat el 10 de setembre de 2002 pel Govern Valencià i forma part del Lloc d'Interès Comunitari (LIC) de la Xarxa Natura 2000, també està declarada zona ZEPA (Zona d'Espècial Protecció d'Aus) i s'està tramitant la seva inclusió en la llista de zones humides protegides pel Conveni Ramsar. Fundem també posseeix altres terrenys a la província de València en **la Casella** (Alzira), a la vall del **riu Millars** (Yátova), a la província d'Alacant a **la Vall de la Gallinera**, a la **serra de Bèrnia**, a la **Vall de Laguar** i a **Benimantell**; tots ells amb un alt valor natural i paisatgístic, i la majoria situats en zones declarades Llocs d'Interès Comunitari. Des de Fundem s'organitzen visites i jornades de voluntariat als seus terrenys, així com viatges a diferents ciutats espanyoles, per visitar jardins emblemàtics i únics, alguns d'ells privats, que rarament es mostren al públic, i zones naturals de gran valor paisatgístic.

PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



PUBLICACIÓ AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



FUNDACIÓ
CAIXA CASTELLÓ



50

Butlletins



Societat d'Amics
de la Serra Espadà

