

# CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



## Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 57 • TARDOR 2019- HIVERN 2020

## Estimats socis i sòcies:

De nou vos lliurem un altre butlletí amb noves excursions, nous articles i la informació de les activitats i projectes que duem entre mans.

Com anys anteriors repetim en projectes com el voluntariat en Prevenció d'Incendis en els dos parcs naturals tal i com es va fer l'any passat: Serra Espadà i Serra Calderona. També repetim en el projecte de "Bones pràctiques en l'ús de l'aigua" en la ruta dissenyada al barranc d'Almanzor, en terme de Almedíjar. L'any passat en aquesta activitat van passar més de 600 escolars.

Continuarem en el voluntariat de senders i en el de patrimoni arbori, per a la propera temporada, si algú de vosaltres vol incorporar-se, estos voluntariats estan oberts a tots els que vulguen participar. Sols heu de posar-vos en contacte amb Carme.

Esperem la vostra participació!!

Carme Orença



Platja de l'Alentejo

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 Orença i Rafa Vercher.

Diseny i maquetació: **eoprint**

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

Correu electrònic: [secsase@serra-espada.org](mailto:secsase@serra-espada.org)

 Societat d'Amics de la Serra Espadà

 Amics Espadà SASE (@SASE\_Espada)

Portada: Pujant Plateau de Saint Laurent, Foto: Christian Rey. Contraporta: Campanula Muralis. Foto: C. Rey

Depòsit legal: CS-364-1999 • Coordinació: Carme Orença • 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 202.....

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

## POLÍTICA DE PRIVACITAT (Actualitzada el 25 de maig del 2018)

En la SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA treballem per garantir la privacitat en el tractament de les teues dades personals. 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 Organització:

Responsable del tractament

L'interessat que facilite a SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA dades de caràcter personal a través d'aquesta plataforma en línia o per altres vies (per exemple, xarxes socials) queda informat que el tractament de les seues dades és realitzat per:

SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA amb CIF G12325395 i domicili social en Carrer Colon, 13, 12520 NULES, Telèfon: 634540956, correu electrònic: secsase@serra-espada.org

## 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

## L' ÍNDEX

Portada.....	1
Estimats socis .....	2
Full d'inscripció.....	3
Índex. ....	4
Notícies SASE.....	5-8
Anecdolari VIII : Pujada al Matagalls .....	9
La contaminació de les burilles, puntes de cigarret. ....	10-11
Arbres a la serra: la cervera.....	12-14
Programació tardor-hivern .....	15-24
Que és la marxa nòrdica?. ....	25-26
Camins de l'exili.....	27-28
Fotos de les excursions. ....	29
Cuinar en verd.....	30
Novetats bibliogràfiques. ....	31
Contraportada.....	32



Senda Cavanilles, Cortes de Pallas, Rafa Vercher

# NOTÍCIES SASE

## EIXIDES INTERCULTURALS DE PATRIMONI.

Fa uns mesos vos vam passar per mail esta iniciativa per la estem duent endavant varios centres excursionistes. La idea és donar a conèixer el patrimoni de les comarques de Castelló, sense oblidar fer una xicoteta excursió, però a més enriquint-la visitant el patrimoni arquitectònic, la història antiga: com poden ser pintures rupestres, poblats ibèrics, restes romanes..., la pedra en sec, arbres monumentals i patrimoni de la memòria històrica.

A més el dia es complementa amb una visita en el mateix poble, bé, als oficis artesans o empreses emblemàtiques o personalitats destacades.

Per finalitzar la jornada es fa un dinar típic en un restaurant del poble a ser possible amb productes i receptes de la zona.



Aquesta iniciativa ha sigut de Pepe Beltran , soci del CEC, i que ha volgut compartir amb els altres centres. Així hi ha una comissió que s'encarrega de l'organització on cada entitat té el seu representat: del CEC està Pepe Beltran, del CEBenicàssim està Gaspar, per anant anat Jose M<sup>a</sup> Rambla i la SASE José Villanueva.

A partir d'ara aquestes eixides les posarem en la programació, i posteriorment vos enviarem per mail la informació complementària.

Les eixides són en divendres una vegada al mes. Esperem que us agrade aquesta iniciativa i que pugau participar en aquestes eixides.

## VOLUNTARIAT AMBIENTAL EN PREVENCIÓ D'INCENDIS.

Un altre any , des de la SASE, ens hem llançat a treballar el Voluntariat en Prevenció d'Incendis. Com que l'any passat va anar be, vam tindre voluntaris i van poder cobrir les vigilàncies tots els dies., aquest any quan va eixir la subvenció també vam demanar dos projectes: un per Serra Calderona i l'altre per la Serra Espadà. Ja estem de ple en campanya, cercant voluntaris , preparant tríptic, fotocòpies, lloguer cotxes, reunions, benzina, difusió, etc. i tenim bones perspectives per tal de cobrir els dies de voluntariat que farem aquest any. Començarem la campanya el dia 20 de juliol i acabarem el 16 d'agost, quatre setmanes on esperem que passen 48 voluntaris, 12 per setmana distribuïts amb dos patrulles en les rutes de Calderona i altres dos en les rutes d'Espadà.

S'ha fet difusió per mail, pàgina web, facebook i distribució dels tríptics en distints llocs.



## XXV TRANSESPADÀ



Aquest any 2019 complíem els XXV anys de la inauguració del GR36, teníem clar que havíem de celebrar-ho en un cap de setmana, es va preparar per al 6 i 7 d'abril, conscients que el sender és valent i nosaltres cada vegada més majors. Es va preparar tot amb molta cura: autobús de recolzament per a tot el trajecte, sopar de celebració, edició de samarretes per la celebració .

La SASE volgué fer aquesta commemoració per l'esforç que feren aquells socis pioners



fa 25 anys, que ha contribuït a de donar visibilitat a la Serra Espadà, i a que el ciutadans visiten els seus boscos i els seus pobles.

Al finalitzar el sopar el president va llegir un discurs que el podeu veure en la nostra web, a més de fotos i més informació. [WWW.serra-espada.org](http://www.serra-espada.org)

## VOLUNTARIAT MANTENIMENT SENDERS



Durant aquest any s'ha consolidat el voluntariat de senders, estem eixint cada mes i parem els mesos de més calor. El que fem és caminar pel sender, anotar totes les incidències ( manca de pintura, sender en mal estat, si cal desbrossar-lo, arbres caiguts, etc. Estes incidències se li passen a la Direcció del parc i les brigades fan els treballs d'adequació després els voluntaris de la SASE pintem el sender, el parc col·labora donant-nos la pintura.

El resultat d'aquest treball també se li passa al tècnic en senders de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la CV.

Quan es va fer la Transespada des del parc ens vam demanar que revisarem alguns punts que es creuaven en el sender GR333, per tal de ser sabedors i subsanar les incidències ( hi ha punts conflictius on han senyalitzat el GR333 i han llevat les senyals del GR36) i així es va fer, també es va enviar a la Federació.

Fins ara hem revisat 6 senders que són els següents:

PR136 de Villamalut a Suera, camí antic de ferradura. Este és el que hem pintat en la passada eixida.

PR137 d'Eslida a Artana per la Solana.

PR138, aquest sender ix d'Eslida i es bifurca en dos: a Chóvar per la mina de l'Hembrar i castell de Castro i a Fondegulla per la nevera de Castro.

PR139 de Tales a les penyes Aragoneses.

PR140 d'Aín a Suera per l'embassament de Benitandús.

PR63.5 d'Almedijar a Vall de Almonacid.

El passat mes de maig vam començar a pintar el primer, el PR136, en octubre reiniciarem les eixides.

Des de la SASE convidem a participar a tots els socis.



## AGERMANAMENT AMB LES COLLINES ARGENTÉES DE NYONS.

El mes de Maig passat una trentena de senderistes de la SASE vam anar a Nyons, dins de les activitats programades pel 20<sup>è</sup> aniversari de l'agermanament Nules-Nyons.

El centre excursionista "Les collines argentées" i l'ajuntament de Nyons ens va rebre amb un acte senzill i la taula parada amb productes locals (olivada, pa i beguda)

Les dies que vam estar allí ens van preparar unes excursions força boniques i amb alguna dificultat, compartint en tot moment el que portaven de postre en la motxilla.

No parlaven gaire però la darrera nit es van despentinar amb la beguda i el cus-cús tan exquisit que ens van fer. Nosaltres vam col·laborar amb les nostres olives, pernil i llonganissa seca que van triunfar.

El punt final va ser una petita sessió de cant de la nostra collita, clarament!!!

El proper maig vindran ells cap a la Plana i ja estem planificant excursions i visites culturals.



## VOLUNTARIAT PATRIMONI ARBORI

El darrer 25 de maig, dos socis de la SASE varem fer una eixida per localitzar i catalogar alguns arbres al terme municipal de Alcuà de Veo. La idea de fer aquesta eixida està lligada amb el disseny d'un nou voluntariat ambiental que la SASE té al cap amb l'objectiu d'identificar els arbres i arbredes monumentals i singulars que puguen haver-hi al Parc Natural de la Serra d'Espadà.

El que volíem comprovar es si el mètode, eines i procediment previst eren els més adients per aquest objectiu. El primer que varem fer és quedar amb Mariano, veí d'Alcúdia i bon coneixedor del terme, que damunt d'un mapa ens va senyalar on situaven els arbres i arbredes més rellevants per al nostre propòsit. A continuació ens varem dirigir cap a la pedania de Veo, on es localitzen uns magnífics exemplars de xop i lledoner.

Per cada arbre varem omplir una fitxa dissenyada prèviament amb les dades més importants (espècie, coordenades UTM, perímetre, diàmetre, altura, etc.) amb l'ajuda del GPS i la càmera del nostre mòbil i un dendroflexòmetre que la SASE ha adquirit per aquesta tasca. L'experiència va ser molt gratificant i tots dos varem coincidir en plantejar una proposta més detallada d'aquest voluntariat a la pròxima reunió del Consell de Síndics de la SASE.





## LA SEU DE LA SASE

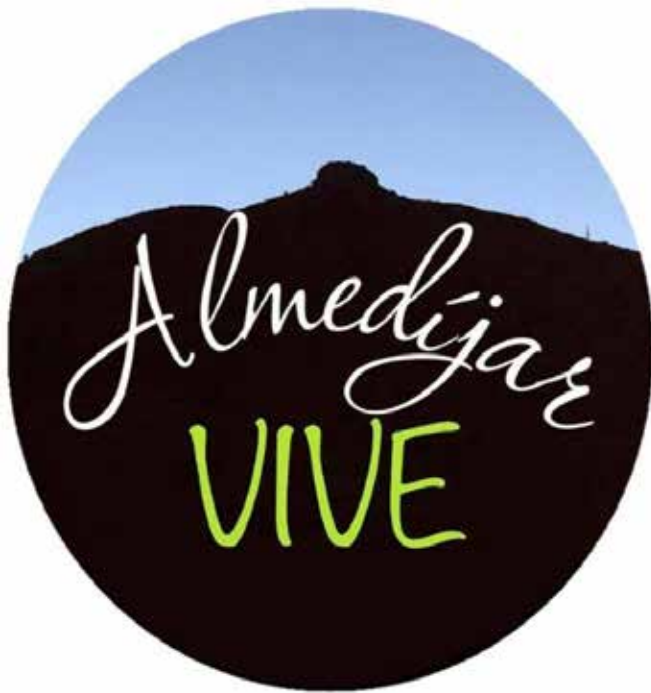
La nostra seu es troba al C/ Puríssima, 18 de Nules i us recordem que està oberta tots els dimecres de 18 a 20 hores i romandrà tancada de l'1 de juliol fins el 15 de setembre. Al local podeu trobar llibres, tríptics, quaderns, mapes de rutes, viatges de tot arreu, i sobre tot informació dels viatges i excursions que hem fet.

El socis podeu demanar préstec de mapes, llibres o qualsevol cosa que estiga del vostre interès.

Darreres donacions:

Orleyl, revista de l'Associació arqueològica de la Vall d'Uixó, número 15, any 2018.

Caminos y Castillos de la Sierra Calderona, Rafael Cebrián Gimeno.



## NOVA ASSOCIACIÓ EN ALMEDÍJAR: ALMEDÍJAR VIVE

Almedíjar VIVE es una asociación sin ánimo de lucro y de carácter abierto que se crea en marzo de 2019 a partir de la iniciativa vecinal y con la colaboración de Heterotopia, Centre d'estudis i d'innovació per a la participació y del Programa d'Extensió Universitària de la Universitat Jaume I para buscar alternativas económicas, sociales y culturales para revertir el proceso de despoblación.

A través de reuniones periódicas y en colaboración con el ayuntamiento reflexionamos alrededor de los siguientes ejes de trabajo:

- Reabrir la escuela con una oferta educativa pública de calidad.
- Recuperar servicios orientados a cubrir las necesidades de la población.
- Reinventar formas de producción que refuercen y amplíen el tejido empresarial existente.
- Facilitar el acceso a la vivienda. Somos gente joven que resiste, que quiere abrirse el futuro en este enclave y buscar la forma de poder establecerse aquí. Es por esto que nos hemos organizado par construir entre todas y todos los vecinos una nueva manera de vivir en un entorno rural.

Para más información, podéis seguirnos en Facebook: Almedíjar VIVE





# ANECDOTARI VIII

## PUJADA AL MATAGALLS

### PONT DEL 12 D'OCTUBRE DE 2018

És la segona vegada que ens hem allotjat a l'alberg de Vic, fantàstic si portes una pinça al nas, perquè quan arribes la pesta de les granges de porcs ho contamina tot. Al desdèjuni ens van avisar uns xicots que també hi eren a l'alberg que no podríem pujar al cim del Matagalls perquè tallarien la carretera, però Rafa va telefonar als Mossos d'Esquadra i li van dir que no hi havia cap problema.

La passejada per Vic a la nit va ser impactant: llaços grocs de totes les mides abarrotaven la ciutat, hi eren a les finestres, fanals, arbres, balconades... Per dir-ho ràpid, la població sencera estava envoltada en una llaçada. A més d'infinat de banderes estelades i a l'espectacular plaça Major, una gran pancarta i els altaveus per a proclamar les consignes.

Casualitats de la vida, eixa excursió era per altre dia, però com si ho haguérem elegit coincidir en la jornada que celebrava la pujada als Cims per la Llibertat, una acció esportiva, solidària i reivindicativa que consisteix en l'ascensió simultània a 18 cims de Catalunya que han estat triats directament pels presos polítics catalans. Nosaltres, sense saber res d'aquest esdeveniment, vam programar pujar al Matagalls i eixe és el cim que va escollir la Marta Rovira. L'acte estava organitzat per la Federació Catalana de Muntanya.

Començarem la senda amb una pluja fina i una boira que va anar espessint-se a mesura que ens apropàvem a la cresta i a més de sis metres no distingíem res, aquest ambient térbol no ens deixava veure a tots els que s'afegien al camí i tal com anàvem escalant, la gentada anava agregant-se per tot arreu. Una xiqueta grosseta que no li agradava gaire la muntanya, maleïa a cada pas la Independència. Parava i volia tornar enrere i sa mare no sabia com convèncer-la perquè seguira el camí. Altres nens afortunats eren portejats pels seus pares. Tres secs temorucs i suats perquè feia temps que no pujaven a cap muntanya, guiats per entusiastes, caminaven agafats d'una ansa especial de la motxilla. Els pobres s'ho passaren ben malament pujant per aquell desnivell tan pronunciat i sense veure on ficaven els peus.

Juan va preguntar als catalans si faltava molt per arribar al "Matagatos", paraula que va ser corregida

a l'instant pels catalans. Poques bromes! La sorpresa va ser gran als 1.698 metres, o siga en coronar el pic i contemplar el muntatge que hi havia. Uns generadors que van pujar en rucs. L'estelada, el pare de la Marta Rovira fent un parlament... Tot seguit munten un castellet, alguna de nosaltres pensava que es referien a focs artificials. Els organitzadors ens van preguntar si estàvem federats i d'on veníem i és que creien que anàvem expressament a la reivindicació, millor dit de reforç.

A la baixada, vam dinar en un pla, lluny de la multitud i en tocar la carretera, salivàvem en veure un restaurant amb la seua cervesa. Però..., estava ple de gom a gom i no vam poder entrar-hi. Un grup de persones s'ocupaven d'adornar els bancs col·locats davant de l'ermita romànica per a la boda.

Rafa, va trucar al conductor de l'autobús perquè s'apropara i així nosaltres eixiríem des d'allí. Quan va arribar, el problema va ser girar perquè els cotxes dels comensals li impedièren donar la volta. Carme va buscar a l'amo del restaurant perquè avisara que llevaren els cotxes aparcats als dos costats i va sortir traient foc pels queixals, brofegant i maleint-nos perquè sols quedaven deu minuts per a la cerimònia i a més, si això era un camí privat -segons ell-, per què havia pujat un autobús de 40 places sense permís? La situació era tensa i l'homenàs anava pujant de to i estava atacat, per fi apartaren uns cotxes i l'habilitat del conductor va fer fàcil el gir.

Imma Vicent



# MALEÏDES PUNTES DE CIGARRET!

Van tardar anys a reconèixer que fumar és addictiu, concretament en 1999 Philip Morris, la major tabaquera del món va manifestar que el tabac, a més de crear addicció, causa malalties, entre elles càncer, però en canvi res es diu de les restes de cigarret que poden acabar al parc, la muntanya, entre les plantes dels jardins, als peus d'un arbre o convertint la platja en un immens cendrer i contaminant el medi ambient. I no cal parlar dels individus esbojarrats que llancen la burilla sense apagar a la muntanya o des de l'automòbil i a vegades provoquen un incendi. I en l'àmbit domèstic, moltes cases s'han incendiat i han mort persones pel descuit de fumar en el llit i no apagar el cigar.

A partir de la llei antitabac, es va prohibir fumar en llocs tancats i van sorgir les terrasses, acompanyades d'una catifa de burilles, un mal hàbit acceptat socialment i molt estés a tot el món, amb alguna excepció com el Japó, Suïssa, Singapur... Ací ens hem acostumat a veure el sòl ple de puntes de cigarret sense immutar-nos, sense avergonyir-nos.

Quan pensem en les burilles pensem en residus que molesten a la vista i a l'olfacte. Lletges, pudents, repugnants. N'hi ha per tot arreu: segons alguns estudis representen entre un 22 i un 36% dels residus que hi ha al món. Però la immensa majoria de les burilles no són als carrers, les platges, els descampats o els camps, sinó al mar, on van a parar arrossegades per les pluges o pels embornals. Un cop allà no es limiten a embrutar el fons marí sinó que solten un còctel de metalls tòxic.

En les ordenances municipals, està multat llançar



les puntes de cigarret a terra, igual que tirar fem al carrer. Vegem les penalitzacions en diverses ciutats: a Barcelona per exemple són 90 euros. A Alacant, la multa pot arribar fins a 260 €. A les platges alacantines es recullen 5 quilos de puntes de cigarret al dia. Penalització de 68 € a París, on es van molestar a calcular quantes burilles es recollien a l'any, 350 tones d'una cosa que és "biodesagradable". A Londres la sanció és de 80 lliures, 93 € si un agent et veu com la tires a terra. Per si no ho sabeu, tirar al sòl una burilla o un xiclet a Lisboa, pot eixir ben car, fins a 1.500 euros de multa, 15.000 euros en el cas de "col·lectius".

L'ajuntament d'Elx juntament amb URBASER, companyia mediambiental, han presentat en el passat mes d'abril la campanya de conscienciació ciutadana "No tires les burilles al sòl". L'objectiu d'aquesta campanya és fer veure que diàriament es recullen unes 35.000 burilles en aquesta ciutat que mensualment representen més d'un milió. Aquests residus els han depositat en una urna que col·locaran en diferents llocs de la ciutat, com els hospitals, els centres socials, les platges o l'ajuntament. Bleda, l'alcalde ha manifestat que l'incentiu més gran per a conscienciar als fumadors és que vegem la quantitat de puntes de cigarret que es llancen al carrer cada dia.

Miquel Garau és un jove creador del moviment 'No més burilles a terra'. Aquest mallorquí que ara viu en Pozlan, Polònia, es dedica a realitzar campanyes de recollida de burilles. Crear consciència és el seu objectiu. Un altre exemple recent, a la platja de l'Arenal de Xàbia 50 escolars i la Fundació Oceanogràfic han recollit en sols una hora, més de 4.000 burilles, però hi ha moltes més soterrades. La màquina a l'estiu rastella la sorra i aparentment



està molt neta, però si aquesta es tamisa, com han fet aquests alumnes surten centenars de burilles.

### Què són les burilles?

Segons un informe de "Ocean Conservancy", les burilles són ja el 13% dels residus del món. I, a més suposen un major risc per a la nostra salut que ens afecta a tots per diverses raons:

Els filtres dels cigarrets es fabriquen amb substàncies tòxiques, com a hidrocarburs policíclics, arsènic i altres metalls perillosos. I per si no hi haguera prou, no són biodegradables (per tant, poden durar fins a 12 anys) i, com són molt lleugers, poden contaminar diversos ecosistemes en ser arrossegats per l'aigua o el vent. Ens trobem davant d'un dels residus que més contaminen el medi ambient. No hem d'oblidar que la funció d'aquests filtres és acumular components nocius del tabac, i aquestes substàncies es transfereixen a la terra, a l'aigua, o allà on els rebutgem.

A l'any es poden arribar a tirar en el món 4,5 bilions de burilles, de les quals una gran part acaba en els oceans. Una burilla pot contaminar entre 8 i 10 litres d'aigua. Per això cal dipositar-les en el contenidor gris. En zones de platja o de camp, han de ser els mateixos fumadors els que s'encarreguen de tirar, tant les burilles com la cendra en cendrers de butxaca, que sempre han de portar a sobre. Una altra pràctica molt comuna és tirar-les a l'excusat

o l'embornal, costum no recomanat perquè els residus acabaran de la mateixa forma en l'oceà.

Ens trobem amb el problema que, encara que els carrers es netegen, els filtres de cigarret s'acumulen en les entrades de bars, restaurants, hospitals, oficines, etc. i aqueixa concentració, per més que netegem els carrers, dona una mala imatge al conjunt de la neteja urbana.

Les recomanacions de la Generalitat Valenciana per a la prevenció d'incendis forestals orientades als usuaris de la muntanya fumadors són:

Durant l'estada a la muntanya s'ha d'evitar fumar sobre el terreny forestal. Si es fa, cal apagar bé les puntes de cigarreta i no tirar-les mai a terra. S'han d'utilitzar les papereres i en cas de no haver-hi, cendrers de butxaca.

Si es va aconseguir el que semblava impossible: no fumar en llocs tancats, avions, autobusos, hospitals, etc. també podem aconseguir que els fumadors prenguen consciència que les burilles només es tiren al fem.

Ningú t'obliga a fumar. La punta de cigarret és teua, però la terra és de tots. Així que, si fumes recull les burilles i tirar-les al fem, no ho oblidés, és la teua obligació.

Imma Vicent



# ARBRES A LA SERRA

## LA SERVERA (*SORBUS DOMESTICA*)

Pablo Rubio Gijón, professor universitari a USIU (Kènia)



La servera és un arbre caducifoli de la família de les rosàcies que actualment està en clara regressió a tota la nostra geografia. És, com molts altres arbres de conreu hui gairebé desconeguts, un supervivent d'èpoques passades en les quals la utilització sostenible dels recursos naturals era la nota dominant. En aquesta profusa llista d'arbres i arbustos en retrocés també s'hi podria incloure, entre altres, el nyesprer (*Mespilus germanica*), el ginjoler (*Ziziphus jujuba*), l'aranyoner (*Prunus spinosa*) i l'arboçer (*Arbutus unedo*). La servera,

però, no s'ha de confondre amb l'atzeroler o soroller (*Crataegus azarolus*), arbust rosaci de major presència dins del territori valencià i que fa uns fruits en forma de poms arrodonits força semblants a les serves. En alguns pobles castellanoparlants de la Serra d'Espadà la servera rep el nom d'*azarollo* o *ansarollo*, segurament per la seua similitud amb l'atzeroler. A més, a algunes comarques septentrionals valencianes s'anomenen *seroles* al que en la resta de l'àmbit lingüístic es diuen *serves*.



Tot i que no massa voluminosa, en alguns casos excepcionals la servera pot sobrepassar els 15 metres d'alçària i arribar al metre de diàmetre al tronc. En el territori valencià la seua fusta ha estat emprada per a fer bastons i mànecs de ferramentes, el que passa és que a causa de la seua mínima distribució aquestos usos han sigut poc freqüents. El seu fruit tardorenc, la serva, és un pom periforme de 2 a 3 centímetres de llargària d'aparença acolorida però molt aspra i eixuta si no es deixa madurar. La serva canvia la seua tonalitat a mesura que va madurant. És a dir, va transformant-se del verd, passant pel groc, al morat, que és

quan ja se'n pot menjar. El fruit madur adquireix una textura summament tova, però és molt dolç i gustós, semblant a una compota casolana de poma, i posseeix propietats astringents a causa de la gran concentració de tanins i pectina que s'hi troben. Així mateix, la polpa de la serva, que és prou àcida, resulta molt aromàtica. Les pomes, però, són també aliment per a diverses espècies, sobretot d'ocells, però també d'altres animals. Malauradament, els fruits de la servera fa temps que no es comercialitzen, la qual cosa fa que siga missió impossible trobar-los als mercats.

Encara que no requereix unes condicions edafo-climàtiques concretes per la seua elevada adaptabilitat, a la servera li agraden els indrets si fa no fa ombrívols i amb certa frescor. És per això que sovint la trobem de manera espontània en barrancs o en zones amb bastant vegetació. Això no vol dir que no es pugua trobar en racons més assolats i secs o fins i tot en marges de camins o camps abandonats amb sòls empobrits, senyal que en altres temps es conreava pel seu aprofitament. Sembla que en algunes parts del Pirineu la servera era considerada un arbre de tipus totèmic, ja que es plantava a prop de les cases per les seues propietats de protecció sobre els que hi habitaven. La servera és un autèntic supervivent pel fet que tolera prou bé la sequera i les elevades temperatures estiuenques tan característiques de la Serra d'Espadà. No suporta massa bé, però, la fredor intensa i contínua, per la qual cosa la servera mai no prolifera per damunt dels 1.500 metres. També cal dir que la servera és un arbre molt resistent als paràsits i a les malalties, sembla que pel seu aïllament i la seua capacitat d'adaptabilitat.

Respecte a la seua distribució, la servera és hui en dia un arbre poc comú als països centreeuropeus, balcànics i mediterranis, on més presència ha tingut històricament, i el seu cultiu ha decaïgut d'alguns temps ençà. En algunes regions d'Alemanya, on rep el nom de *Speierling*, encara es prepara una excel·lent sidra amb els seus fruits, el *Speierling-Apfelwein*. En alguns llocs de França, on s'anomena



*cormier*, les serveres més grans s'utilitzen com a ombra pels conreus vitícoles a fi de protegir-los del sol. D'altra banda, a Eslovàquia, on la seua fusta és molt preada en ebenisteria i manufactura de mobles de qualitat, rep el nom de *skorš* i en alguns pobles hi tenen lloc celebracions al voltant d'aquest arbre i els seus fruits, dels quals es fan tota mena de suc, melmelades i begudes alcohòliques. També, però, aquestos fruits s'empren per a aromatitzar vins o fins i tot per l'elaboració de vinagre. No fa molts anys, als pobles de la Serra d'Espadà les serves es deixaven madurar entre la palla en la part més elevada de l'habitatge, una mena de cambra on emmagatzemaven la collita. Quan ja estaven sobremadurades o bé es menjaven directament o s'utilitzaven per fer exquisides melmelades i conserves. Com hem vist adés, en algunes regions els fruits o poms ben madurs encara s'aprofiten per a fer una mena de beguda alcohòlica pareguda a la sidra i fins i tot es fan licors obtinguts a partir del most envellit, molt semblant al conyac. No obstant això, el seu aprofitament ve de molt més lluny. El botànic i farmacòleg grec Dioscòrides (40 - 90 aC) en el capítol 173 del llibre primer del seu tractat mèdic *Sobre els materials de la medicina*, una de les guies farmacèutiques més importants del món antic, sosté que "si la serva abans de madurar, quan és groga, es talla i es deixa assecar al sol, adquireix propietats astringents. També fa el mateix efecte quan es menja en lloc de polenta i quan es bull i seguidament es beu". Molt abans, però, altres savis de l'antiguitat com Teofrast, el censor romà Marcus Porcius Cato, el naturalista Plini el Vell i fins i tot Virgili en el quart llibre de les *Geòrgiques* ja havien esmentat les propietats terapèutiques i culinàries d'aquest arbre.

Encara que estretament lligada a la nostra valuosa cultura rural, és poca la gent jove que ha sentit parlar de la servera. Abans, en canvi, era un arbre molt comú al territori valencià. Avui en dia, però,





en queden pocs. En alguns indrets de la serra d'Espadà encara hi podem trobar espècimens de *sorbus domestica* prou ben conservats. A la confluència dels termes d'Almedíxer i Algímia d'Almonecir encara hi queden alguns exemplars al voltant de l'enderrocat corral de Faustino (també conegut com el corral de Juan Vicente), just a la part de darrere de l'alt de Peñarroya, àrea que en altres temps estava molt conreada i on es collien cireres (*Prunus avium*). També en eixa mateixa vessant es poden trobar algunes serveres a la part alta i assolellada del barranc de la Folquia, al terme d'Almedíxer. Així mateix, prop de l'embassament de Benitandús, al terme de Suera, s'hi troben en un indret ombradís alguns exemplars de gran alçària. També hi ha un bon exemplar just al costat de la nevera d'Algímia, que fa unes serves exquisides, i un altre a l'àrea recreativa de la font de la Calzada, al mateix terme municipal. Es tracta, en suma, d'arbres aïllats i en molts casos no hi ha manera de saber si foren plantats o varen ser conseqüència de la disseminació de pinyols per part de la fauna (teixons i pardals fonamentalment).



## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

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

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

Climent, D. y Zurriaga, F. (2012). *Herbari: viure amb les plantes*. Monografies Mètode 6. València.

Costa, M. (2005). *Vegetación y flora de la Sierra de Espadán*. València: Fundación BANCAJA.

Dioscórides. (1998). *Plantas y remedios medicinales (De Materia Médica)*. Libros I-II. Madrid: Editorial Gredos.

Hrdoušek, V. (2015). "The History of the Study and Uses of *Sorbus Domestica* in Europe". *Service Tree: A Tree for the New Europe*. International Conference 20.9. – 21.9. Tvaro'ná Lhota, Moràvia, República Txeca. 12-17

Stübing, G. y Peris, J. B. (1998). *Plantas medicinales de la Comunidad Valenciana*. València: Generalitat Valenciana.

(Servera amb fruits al terme d'Algímia d'Almonesir)

# PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

## Tardor 2019 - Hivern 2020

**NOTA:** Abans d'anar a qualsevol excursió cal consultar el nostre Facebook per si hi ha algun canvi: "Centre Excursionista de la Serra Espadà" o bé la pàgina web: [www.serra-espada.org](http://www.serra-espada.org) o Twitter.

**ATENCIÓ!** *la parada del bus de Nules canvia a piscina municipal Nules*

### EXCURSIO PATRIMONIAL: LLUCENA

COL·LABORA : Pep Beltran

#### Divendres 20 de setembre

**Ruta:** es farà pels molins d'aigua per conèixer l'ús divers que ha fet el poble de Llucena de l'aigua del riu. Ens obriran el molí Batà. 5:500 qm.

En acabar el recorregut ens espera una visita guiada pel poble per veure: plaça Major, L'Ajuntament, l'església, les muralles i el palau de Ximenez Urrea.

Dinarem al RH balneari del Prat.

Per acabar la visita d'aquest dia per la vesprada visitarem la Torre de Foios.

El dimecres 18 de setembre hi haurà una conferència a la seu del CECa càrrec de l'historiador Ximo Escrig.

**Quota** 25 euros, inclou: transport en cotxes particulars, dinar i guies.

**Inscripcions:** fins al 13 de setembre.

Eixida de l'auditori.



## CONFERENCIA DIA DE LA MUNTANYA NETA

**DIA 27 DE SETEMBRE** al local de la Mutua, avda Lledó, 69 en Castelló.

" **Basuras marinas, economia circular**" a càrrec de l'associació Chelonia, a les **19 H.**

**EXCURSIÓ DIA DE LA MUNTANYA NETA COL-LABORA: SASE,CEB,CEC**

**Diumenge 29 de setembre**

### **PENÍSCOLA-ALCOSSEBRE**

**EIXIDA:** 7:30 piscina municipal, Nules, 7:40 TICASA, 7:45 Renfe vila-real, 8:05 Pintor Carbo CS i Benicassim 8:20 en la BP.

**DIFICULTAT:** baixa - **DURESA:** baixa - **DESNIVELL:** 90 m. acumulats - **KM:** 15

**RTA:** eixim de l'urbanització Font Nova, anirem a buscar la torre Badum, i per la costa continuarem fins al port d'Alcossebre. Durant tot el trajecte donarem guants i boses de fem per recollir plàstics i demés.

**OBSERVACIONS:** cal portar bon calçat, banyador, protecció solar, xancles si voleu banyar-se , aigua, esmorzar i dinar i tot el que vullgau compartir.

Eixida en bus, quota 12 euros, inscripcions fins el 23 de setembre.

## RACÓ D'ADEMÚS I TEROL

COL-LABORA: Enric i Carmen

Després d'uns quans anys tornem al Racó d'Ademús i a Terol. El primer dia farem una excursió eixint de Villel i anant al barranc del Tranco. Per la vesprada anirem a Terol, on ens allotjarem a l'hotel Oriente en règim A/D, tindrem temps per visitar el patrimoni d'aquesta xicoteta ciutat: les Torres de l'església del Salvador i Sant Martín, mostra important del Mudéjar Aragonés, La Escalinata, la plaça del Torico, la catedral de Sta Maria i l'església de Sant Pere. El diumenge farem la ruta dels estrets del riu Ebron, encara que vam estar fa uns quans anys, ara la farem més llarga i gaudirem de les múltiples passarel·les que han posat noves ( no ens haurem de descalçar per creuar..)

### **5 i 6 d'octubre**

**Eixida:** 7 h Pintor Carbo CS i 7:30 Piscina Municipal Nules

**Ruta:** Villel, font Chartera, bco del Tranco, embassament d' Utiel, la Aparecida, ermita ( opcional ) la Fuensanta, Villel. Ruta de 15:500 qm. i 580 de desnivell acumulat.

En acabar sobre les 17 h el bus ens du a Terol. Aquesta vesprada podrem gaudir de la xicoteta ciutat.

### **Dia 6 d'octubre farem la ruta del riu Ebron:**

**Ruta:** El Cuervo, los Chorros, el pozo de la Olla, las pasarelas de los Estrechos del Ebron, la cascada de Calicanto i la fuente de la Fonseca. Ruta de 17 qm i 380 m acumulats.



**Observacions:** Son dos rutes aptes per a tots, sense problemes.

**Inscripcions:** del 9 al 13 de setembre a [secrsase@serra-espada.org](mailto:secrsase@serra-espada.org) o 634540956

**Quota:** 90 euros.

Inclou: 1 nit hotel A/D, guies, i bus. El sopar es per conte de cadascú, Terol te nombrosos llocs per anar de tapes.



## EXCURSIO PATRIMONIAL: CINCTORRES

COL·LABORA : Pep Beltran

**Divendres 18 d'octubre**

Eixida en bus des de l'auditori. Se vos passarà més informació per mail a l'hora d'inscriure's.

## OLOCAU: ALT DE LA SOLANA - PUNTAL DELS LLOPS

COL-LABORA: Rafa

**Dies 20 d'octubre**

**Eixida:** 8.00 h Pintor Carbo en CS (Auditori), 8:30 Piscina municipal Nules , Avd València Arribada: 19:00 h

**DIFICULTAT:** mitja - **DURESA:** mitja - **Temps caminant:** 4 hores - **DESNIVELL:** 500 m. - **KM:** 10

**Ruta:** Bonica excursió circular per la Serra Calderona. Eixirem des del mateix poble d'Olocau i pujarem fins l'Alt de la Solana (569 m) des d'on podrem gaudir de molt bones vistes. Farem una forta baixada fins el barranc de Gàtova, on caminarem per un sender que en alguns punts estrets no són recomanables per a les persones que tinguen vertigen. Abans de tornar al poble, passarem pel Puntal dels Llops, on hi han les restes d'un poblat iber del segle V a.c. que podrem visitar.

**Observacions:** Cal dur aigua i menjar per passar el dia i estar pendents de les prediccions meteorològiques per triar la roba.

**Inscripcions:** De l'1 al 4 d'octubre en secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956

**QUOTA:** 15 euros



## VIATGE A L'ALCARRIA

COL-LABOREN: Paco i Carme

**De l'1 al 3 de novembre.**

**Divendres 1, eixida:** Castelló 6:30 h. C/ Pintor Carbó (darrere de l'Auditori) i Nules 7:00 h de la PISCINA MUNICIPAL. En ruta cap a Valeria. En arribar , visita guiada a Valeria ( Catedral i palaus) i després visita a la Valeria romana, acompanyats d' una guia, Juana , preu 6 euros tel 618649030, podem aparcar en plaça ajuntament. En acabar , des d'ací mateix a fer la ruta la Hoz del rio Gritos, uns 7 qm i 200 m de desnivell, discorre des de Valeria romana fins al poble de Valera de Abajo, dinarem pel camí.

En acabar el bus ens durà a Buendia, a fer la ruta de las Caras, uns 2 qm.i sense desnivell. En acabar en ruta cap a Brihuega on ens allotjarem estos tres dies, en Hospederia Princesa Elima.

<http://www.hotelbrihuega.com/>

**Dissabte 2,** Desdijuni a les 7 h i eixida cap a Budia per fer la ruta de la Garduña de Cela, eixim de Budia, passem per el Olivar i acabem en Duron. Ruta fàcil d'uns 9 qm sense desnivell. A partir d'ací tenim 2 possibilitats :

1- ruta de Viana de Mondejar, las dos Tetas, Trillo, 11 qm i 400 m desnivell.

2- Continuar en el bus cap a Trillo i allí fer passejades per el riu Tajo i cascades del riu Cifuentes.

Sobre les 19 h eixirem des de Trillo cap a Brihuega. Sopar i lliure -

**Diumenge 3** , en desdijunar acompanyats d' una guia visitarem el patrimoni de Brihuega: Castillo de La Piedra Bermeja, jardins de La Real Fábrica de Paños de Carlos III, Iglesia de Santa María de La Peña i cuevas Arabes.

**OBSERVACIONS:** dur dinar per primer i segon dia.

**Inscripcions:** del 7 al 11 d'octubre. en [secrsase@serra-espada.org](mailto:secrsase@serra-espada.org) o bé al 634540956

**Quota:** 195 € .

**Inclou:** allotjament hotel en règim de mitja pensió, bus, guies, guia i entrada en Valeria romana, guia i entrades als monuments en Brihuega ( jardins de la Real Fábrica de Tapices, Iglesia sta Maria la Real, castillo de la Piedra Bermeja i cuevas Arabes).



## LA INTERCOMARCAL: CATÍ

COL·LABORA: C E  
BORRIANA

**Diumenge 10 de novembre**

**DIFICULTAT:** mitja - **DURESA:** mitja-alta - **DESNIVELL:** 700 - **KM:**18

**EIXIDA:** 7:30 Nules piscina municipal, 7:40 TICASA, 7:50 RENFE Vila-real, 8 Pintor Carbo, CS

**Ruta:** Catí, font de l'Avellà, Tossal de la Nevera, nevera Vella, nevera del mas de la Serra, barranc de la Toba, Catí.

**OBSERVACIONS:** Cal agafar esmorzar, dinar i beguda per tot el dia. Bon calçat i tallavents, es zona de vent.

**Inscripcions:** Del 26 al 31 d'octubre, en secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956

**QUOTA:** 12 euros

## EXCURSIO PATRIMONIAL: LA VILAVELLA.

COL·LABORA : Pep Beltran

**Divendres 22 de novembre**

Eixida en bus des de l'auditori. Se vos passarà més informació per mail a l'hora d'inscriure's.

## ELS COLORS DE LA TARDOR : EL BENICADELL I LA FONT ROJA

COL·LABORA: Rafa Vercher

**Dies 30 nov i 1 de desembre**

El darrer cap de setmana de novembre viatgem cap la sud de la nostra terra per recórrer la serra del Benicadell i la de la Font Rotja, dos serralades poc extenses però molt interessants pels seus valors paisatgístics i mediambientals.

**Eixida:** 7:00 h de Pintor Carbo , Auditori CS i 7:30 h de piscina municipal de Nules

**Dissabte :** El Benicadell és un fabulós anticlinal cretaci d'abruptes vessants que fa de frontera natural entre les comarques de la Vall d'Albaida i el Comtat. La seua orientació de ponent a llevant i la seua alçada per damunt dels 1000 m, determina una clara diferenciació entre la vessant d'ombria, un espai humit, fred i exuberant i la solana, rocosa, seca i desforestada, però no per això menys espectacular. De fet, la serra del Benicadell està declarada

**Eixida:** 7:00 h de Pintor Carbo , Auditori CS i 7:30 h de piscina municipal de Nules

**DIFICULTAT:** mitja, **DURESA:** alta, **DESNIVELL:**+500 m i -800 m , **QM:** 17

**Ruta:** Excursió lineal des del port d'Albaida fins al poble de Ràfol de Salem, quasi tots per senders. El desnivell que salvarem, tant de pujada com de baixada, és poc pronunciat. Per accedir al mateix cim del Benicadell, s'ha de caminar alguns metres per una cresta, ampla però aèria, amb singles als dos costats. Les persones que no vulguen fer aquest tram poden esperar uns minuts a que la resta pugem i baixem del cim. Les vistes des d'aquesta talaia són impressionants.

**Diumenge:** El parc natural de la Font Roja està situat al sud de la ciutat d'Alcoi, en la vessant nord de la Serra del Menejador. Es un paratge singular, molt interessant des del punt de vista de la biodiversitat, si considerem que és un dels pocs exemples de bosc mediterrani mixt que hi ha en el sud del territori valencià. Podem trobar convivint carrasques, pins i altres espècies de fulla perenne amb caducifolis com el roure o l'auró.

Eixirem a les 8:30 de l'hotel

**DIFICULTAT:** mitja **DURESA:** mitja **TEMPS CAMINANT:** 5 hores **DESNIVELL:** 600 Qm: 12

**Ruta:** Excursió circular pel Parc Natural de la Font Roja seguint senders i camins que ens permetran gaudir d'un bosc mixt mediterrani a la tardor. La passejada no té cap complicació especial, sols caldrà afrontar alguns desnivells moderats.

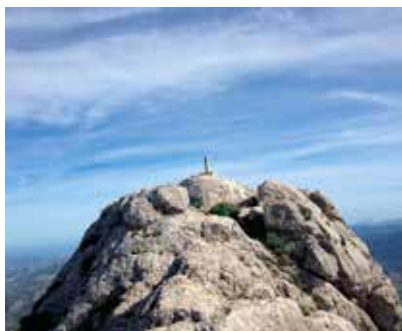
Ens allotjarem en règim de mitja pensió en l'Hostal Saboy d'Alcoi, situat al centre de la ciutat. Tindrem oportunitat de visitar el seu casc antic i travessar el seus famosos ponts sobre el riu Serpis.

**Observacions:** porteu aigua suficient per a cada dia, bon calçat.

**Inscripcions:** del 4 al 8 de novembre, en [seccsase@serra-espada.org](mailto:seccsase@serra-espada.org) o bé al 634540956

**Quota:** 93 euros,

**Inclou:** Bus, M/P a l'hotel Savoy amb menú degustació i guies.



## VILLAMALUR -TORRALBA MARXA SOL-LIDÀRIA DE NADAL

COL·LABORA:  
Miguel Angel i Luky

**Diumenge 15 de desembre de 2019**

**Eixida:** 8 h per omplir cotxes en Nules a la piscina i en CS a les 8 h a Pintor Carbo

**DIFICULTAT :**baixa **DURESA:** mitja **DESNIVELL:** +650 - 650 Qm: 12

**Ruta:** Eixirem de l'àrea recreativa de Villamalur pel GR36 en direcció Torralba, per arribar a les Penyes del Grau, des d'allí per una pista pujarem fins al Tajar i per l'alt del Tajar fins a l'Alt del Pinar, punt més alt de la ruta. D'ací eixirem a la carretera de Pavías i pel barranc de Berniche tornarem a Villamalur.

**Observacions:** Com sempre, compartirem menjars, dolços i begudes i mostrarem la nostra solidaritat amb les persones necessitades, donant tres quilos de menjar cada participant per a una ONG.

**Inscripcions** fins el 12 de desembre.

## VILAFAMÉS: poblat ibèric i aerodrom

COL·LABORA: José Maria Rambla

### **Diumenge 12 de gener**

**Eixida:** 8 omplir cotxes en Nules, piscina municipal i 8:30 h Pintor Carbo, CS.

**DIFICULTAT:** baixa, **DURESSA:** baixa, **DESNIVELL:** 400 m. **QM:** 11.500

**Ruta:** Vilafamés, font de les Piques, roques de Mallasen, Vilafamés, després visitarem el poblat Ibèric i l'aerodrom de la República.

**Observacions:** desplaçament en cotxes particulars, ens reunirem en Nules i CS per omplir cotxes, dur esmorzar, dinar i aigua.

**Inscripcions:** fins 10 gener al 634540956 o secrsase@serra-espada.org



## EXCURSIO PATRIMONIAL: ALMASSORA

COL·LABORA : Pep Beltran

### **Divendres 24 de gener**

Se vos passarà més informació per mail a l'hora d'inscriure's.

## SERRA D'ENGUERA: barrancs de la Carrasca i el Gatillo

COL·LABORA : Enric

### **Diumenge 26 de gener**

**Eixida:** 7:30 Pintor Carbo CS i 8h piscina municipal de Nules

**DIFICULTAT:** mitja, **DURESSA:** mitja, **DESNIVELL:** 450 **QM:**14,500

**Ruta:** en la primera part vorem uns abrics típics de la zona i el “pasadizo” un estret natural que ens permet baixar a una catarata natural quan plou, caminarem pel GRi després es torna a passar per el “pasadizo”, ara tenim una senda un poc intrincada per accedir a barrac del Gatillo molt bonic.

**Observacions:** eixida en bus i cal portar esmorzar i dinar.

**Inscripcions:** del 13 al 17 de gener al 634540956 o be secrsase@serra-espada.org

**Quota:** 15 euros

## LA INTERCOMARCAL: VALL D'ALMONACID, ALGIMIA I MATET

COL·LABORA: Miquel Angel  
i Luky SASE

**Diumenge 9 de febrer**

**DIFICULTAT:** mitja **DURESSA:** mitja **DESNIVELL acumulat :** 700 **QM:**16

**Ruta:** Sortirem de Vall d'Almonacid pujarem al castell d'Almonesir i visita al mateix, continuarem cap a Algimia de Almonacid passarem pel safareig i la Font de Donace amb el seu parc, d'aquí i per PR pujarem al coll dels Refugis, encreuament de senders nosaltres continuarem per l'Alt de la Lorenza i arribarem a les restes de la nevera del Carro continuarem direcció Matet per arribar a la Font que Neix i la seva àrea recreativa ja prop de Matet final de la nostra ruta.

**Inscripcions:** del 27 al 31 de gener al  
634540956 o be secrsase@serra-espada.org

**Quota** 12 euros.



## EXCURSIO PATRIMONIAL: TRAIQUERA.

COL·LABORA : Pep Beltran

**Divendres 21 de febrer**

Se vos passarà més informació per mail a l'hora d'inscriure's.

## LA SERRA D'AITANA I EL PUIG CAMPANA

COL·LABORA: Rafa

**22 i 23 de febrer**

**Eixida:** 7:00 de CS, Pintor Carbo i 7:30 Nules Piscina Municipal

En febrer tornem a visitar les nostres terres del sud, aquesta vegada per pujar als cims més elevats d'aquest territori. El cim de la serra d'Aitana és el més alt de les comarques alacantines, amb 1547 corona un grana massís calcari situat entre la mar i la serra de Mariola.

La Serra d'Aitana s'estén sobre una superfície pròxima a les deu mil hectàrees, a només uns pocs quilòmetres de la costa de la Marina. Caracteritzada per un relleu extremadament accidentat, al paisatge de la serra predomina aclaparadorament

el roquissar, sobretot en els nivells superiors del vessant septentrional. És precisament en aquest vessant on es troben les altures principals: a més del pic que dona nom a la serralada (Aitana, 1.558 m), són destacables la Penya Alta (1.556 m) i la Penya Catxa (1.467 m)

**DIFICULTAT:** baixa, **DURESSA:** baixa, **DESNIVELL:** 400 m. **QM:** 11.500

**Ruta:** Excursió circular per la Serra d'Aitana. L'autobús ens durà a la font de Partegat en el xicotet municipi de Benifato. Passarem per la font de Forata, pel sender botànic del Passet de la Rabosa i pel mateix pas de la Rabosa. Farem la baixada pel coll de la Tagarina. Malgrat travessar alguna zona de singleres, no té cap dificultat especial, això sí, s'han de salvar alguns desnivells moderats. Si tenim sort de tindre un dia clar, podem gaudir d'unes vistes immillorables.

**Wikiloc:** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/aitana-13-may-2017-18022223>

El Puig Campana és un cim de 1410 m que s'alça en el terme municipal de Finestrat, a la Marina Baixa, i que està separat de la mar per una estreta faixa de terra d'un 8 km. És un cim aïllat, que no forma part de cap serralada. Aquestes característiques orogràfiques i geogràfiques, fan que aquesta muntanya siga molt apreciada pels habitants de la comarca i la converteixen en un cim emblemàtic del muntanyisme valencià.

**Dificultat:** mitja, **Duresa:** alta, **Temps caminant:** 7 hores, **Desnivell:** 1.100 m **QM:** 16

**Ruta:** Recorregut circular seguint el sender PR-CV 289 i ascensió al cim. Començarem en la font del Molí i rodejarem el Puig Campana per l'oest fins arribar al coll del Pouet. Des del coll, pel sender botànic, pujarem per la cara nord fins al cim. Baixarem per on hem pujat fins arribar al sender de circumval·lació que completarem per llevant, amb bones vistes sobre la costa.

**Wikiloc:** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/puig-campana-circular-subida-a-la-cima-20945>

**Observacions:** Cal dur aigua i menjar per als dos dies.

**Inscripcions:** del 27 al 31 de gener de 2020 , [secrsase@serra-espada.org](mailto:secrsase@serra-espada.org) o bé 634540956

**Quota:** 93 euros.

#### **Notes:**

#### **Devolució de l'import de les excursions:**

Autobús d'un dia: si s'avisa 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 automàticament 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, a nom de: Societat d'Amics de la Serra Espadà**

**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**



# QUE ÉS LA MARXA NÒRDICA?



La Marxa Nòrdica consisteix a caminar amb uns bastons especialment dissenyats per al desenvolupament d'aquesta activitat física, amb l'objectiu d'optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment bio-mecànic del nostre cos al caminar. Això s'aconsegueix gràcies a la implicació del tren superior (braços, espatlles, esquena) que se suma a les cames i maluc augmentant l'eficàcia del desplaçament, augmentant la velocitat i realitzant més quilòmetres a l'hora que en condicions normals, o bé també, fatigant menys en una mateixa distància recorreguda atès que l'esforç queda més repartit, fent-ho en diferents grups musculars.

Ens ofereix una manera senzilla, natural i molt eficaç de millorar la pròpia condició física i tonificar la musculatura, independentment de l'edat, el gènere i la preparació física del practicant. Si s'utilitza correctament la tècnica proposada, el treball físic recau sobre la major part de la musculatura corporal, sense carregar de forma excessiva les articulacions, amb tots els beneficis que representa per completar un bon entrenament.

Això ens presenta un ampli panorama d'activitat física apta per a tothom. La Marxa Nòrdica és en definitiva una activitat física segura, natural, dinàmica, eficient i adaptable a tot el món, que implica a tot el cos de forma simètrica i equilibrada.

## La tècnica de Marxa Nòrdica

La correcta tècnica de la Marxa Nòrdica respecta la traça del moviment natural i té grans similituds amb el moviment de l'esquí nòrdic, com la inclinació del bastó durant la fase de suport, el control del bastó mitjançant la dragonera i l'ús actiu i dinàmic dels bastons.

La correcta utilització dels bastons implica activament el tren superior del cos en l'acte de caminar, posicionant aquest cap endavant. L'esforç físic es distribueix de forma versàtil, equilibrada i apropiada sobre diversos grups musculars. L'aplicació correcta de la tècnica de l'ús del bastó ofereix la possibilitat d'intensificar de forma significativa la progressió de la gambada, augmentant el treball muscular de la part alta del cos.

L'objectiu global i final de la tècnica és el benestar general, físic i psíquic basat en la caminada i moviment segur, saludable, i bio-mecànicament correcte. Això s'aconsegueix gràcies a la correcta postura i alineació del cos, el moviment natural i fluid tant dels músculs de la part alta, baixa i central, un entrenament harmoniós i simètric de tot el cos, un entrenament aeròbic eficaç, produint un moviment rítmic i dinàmic, un augment de la circulació sanguínia i del metabolisme. La intensitat i els objectius de l'entrenament poden ser fàcilment adaptats a les necessitats individuals.

## **BENEFICIS SALUDABLES DEL \*Nordic \*Walking o Marxa Nòrdica PER AL COS:**

1. Reafirma el cos.
2. Enfortiment generalitzat.
3. Augmenta freqüència cardíaca controlada.
4. Entrenem el múscul del cor , bombem més vegades , per la qual cosa flueix en el mateix temps, més sang.
5. Irrigació de totes les venes del cos i cervell, descongestionant tot el sistema circulatori i limfàtic, prevenint la calcificació d'artèries.
6. Controla colesterol, triglicèrids, pressió arterial....
7. Activem TOTS els paquets musculars fins i tot aquells que a penes exercitem en el nostre dia a dia.
8. Millora les articulacions des de la posició inicial estirant de forma saludable la columna vertebral, passant pel coll, muscles, colzes, nines, falanges, malucs, genolls, turmells.
9. Els moviments ajuden a alimentar els cartílags per a eliminar les restes metabòliques que poden impedir el seu bon funcionament, evitant així problemes discals, de maluc o de genoll, que són els mals més comuns en la nostra societat.
- 10-Ajuda a prevenir el desgast dels discs intervertebrals, a causa d'una mala càrrega, unilateral i estàtica.
- 11-L'exercici ajuda les persones sanes en els processos de construcció dels ossos portant a través de la sang els nutrients de la nostra alimentació i el calci. Evitant pèrdua de massa òssia (osteoporosi).
- 12-Consumim un 23% més d'oxigen que en qualsevol altre esport l es gasta entre el 22% i el 46% + d'energia que en qualsevol altre esport.
- 13-En practicar-se 365 dies a l'any amb vent, sol, pluja, neu, fred, calor, humitat i sequedat el cos s'adapta a aquests estímuls i enfortim el sistema immunitari. Apte per a totes les edats (a partir de 10 anys) i butxaques.
- 14- Activitat senzilla, segura i amb RISC molt baix de lesió.



### **Marxa Nòrdica**

La correcta tècnica de la Marxa Nòrdica respecta la traça del moviment natural i té grans similituds amb el moviment de l'esquí nòrdic, com la inclinació del bastó durant la fase de suport, el control del bastó mitjançant la dragonera i l'ús actiu i dinàmic dels bastons.

La correcta utilització dels bastons implica activament el tren superior del cos en l'acte de caminar, posicionant aquest cap endavant. L'esforç físic es distribueix de forma versàtil, equilibrada i apropiada sobre diversos grups musculars. L'aplicació correcta de la tècnica de l'ús del bastó ofereix la possibilitat d'intensificar de forma significativa la progressió de la gambada, augmentant el treball muscular de la part alta del cos.

L'objectiu global i final de la tècnica és el benestar general, físic i psíquic basat en la caminada i moviment segur, saludable, i bio mecànicament correcte. Això s'aconsegueix gràcies a la correcta postura i alineació del cos, el moviment natural i fluid tant dels músculs de la part alta, baixa i central, un entrenament harmoniós i simètric de tot el cos, un entrenament aeròbic eficaç, produint un moviment rítmic i dinàmic, un augment de la circulació sanguínia i del metabolisme. La intensitat i els objectius de l'entrenament poden ser fàcilment adaptats a les necessitats individuals.

En l'actualitat hem trobat diverses tècniques de Marxa Nòrdica diferents que conviuen en aquest àmbit, la Diagonal i l'Original que reproduïxen el moviment de l'esquí



# 80 ANYS DE L'EXILI



«Anàvem a peu, només portàvem la roba que portàvem a sobre, ja era el febrer del 1939. Feia molt de fred, hi havia molta neu, molta gent, davant, darrere, tot ple de gent, tothom amb paquets...

La fugida va ser horrible. Una escena d'uns vells; eren els pares d'una dona que el deia: «Camineu, camineu», i ells li deien: «Deixa'ns, deixa'ns, nosaltres no podem més»...

Allò era un desastre. Estàvem sobre la sorra de la platja. Per menjar, un pa que suposo devia ser un quilo per a vint-i-cinc persones. ...et donaven el pa i res més. Per a tot el dia. I per beure, aigua de la platja, salada. Del mar» extret del llibre Veus de l'exili de Josep M. Figueres (Cosetània Edicions, Valls, 2007)

Fa 80 anys d'aquells dies, de la retirada a les acaballes de la Guerra Civil i per recordar aquests fets i com a mena d'homenatge el Centre Excursionista de Castelló (CEC) i la Societat d'Amics de la Serra Espada (SASE) van recórrer tres dels camins de l'exili. Vam ser una trentena

de persones, al capdavant, Manolo Bellido, el president del CEC. Gori Dolz, qui va fer la proposta, no ens va poder acompanyar en aquesta ocasió, però segur que ens apuntem si es repeteix.

Evidentment no pots arribar a copsar l'experiència traumàtica perquè les circumstàncies no són les mateixes (ni fugim d'una guerra, ni feia el fred de l'hivern) però el camí constantment et recorda el que va passar gràcies als memorials que queden i a





tot el treball que s'ha fet per a visualitzar aquestes experiències. L'exemple és el MUME (museu memorial de l'Exili) a la Jonquera, un centre d'interpretació que recorda als exilis provocats per la Guerra Civil. Va ser el nostre primer destí.

La primera ruta va ser el dissabte vesprada, vam travessar frontera pel coll de Lli des de la Vajol fins al poble de les Illes, camí que van fer milers de republicans per exiliar-se i és el mateix trajecte que vàrem fer el 5 de febrer de 1939, els màxims representants de la República Lluís Companys,



president de la Generalitat de Catalunya i més tard afusellat, Manuel Azaña, president de la República Espanyola i José Antonio Aguirre Lekube, lehendakari basc. Diverses plaques al llarg de recorregut ens ho recordaven. En els boscos de la Vajol està la Mina Canta, lloc on es diu que es van dipositar els fons i les divises del Banc d'Espanya i obres d'art evacuades durant el conflicte bèl·lic. El perfil del camí és molt irregular, però no es va fer esgotador, ja que les pujades i les baixades no són de massa desnivell.

El camí del diumenge- segon dia- anava de Molló (municipi de la comarca del Ripollès, Vall de Camprodon) a Prats de Molló (Vallespir, França). Es



calcula que van passar entre 85000 i 95000 persones entre gener i el març de 1939. Va ser la caminada més llarga, però pot ser la del paisatge més pirinenc (prats, bosc ombrívol, pi negre, etc.) a més vam coincidir amb la festa de la Flama del Canigó al Coll d'Ares. Vam eixir de Molló (1.180 m) camí al Coll d'Ares (1512 m) passant pel coll Prugent (1327 m) i d'allí baixada cap a Prats de Molló (735 m).

L'excursió del dilluns va ser la més cansada pel desnivell més abrupte i especialment per la calor, la vegetació protegia poc, el paisatge mostrava un mediterrani més sec. Vam començar a Portbou fins a Banyuls pel coll de Rumpisó. De PortBou van eixir molts republicans i uns mesos més tard es va convertir en una de les vies principals d'entrada de molts ciutadans europeus jueus i resistents antifeixistes que fugien de l'horror nazi. El filòsof Walter Benjamín, jueu alemany, va fer aquesta ruta en sentit invers fugint dels nazis i allí va acabar els seus dies, tal com ho recorda el monument «Passatges» de Dani Karavan dedicat a la memòria del filòsof.

En finalitzar l'excursió tornada cap a la terreta. Tres excursions en tres dies en record dels exiliats, a més del desplaçament de la Plana cap als Pirineus, una gran experiència.

PILAR VIDAL, sòcia de la SASE





# CUINAR EN VERD

## COCA DE JOLIVERT



És típica de la Vilavella i la Vall d'Uixó. La base és la mateixa que una de tomata.

Senzilla, sense tapar.

### Ingredients:

Per a la base:

1 got d'aigua tèbia

1 got que li falte un dit d'oli d'oliva verge extra

1/2 de ren de pastilla

Farina la que admeta

Sal

### Guarnició:

2 manolls grans de jolivert

1 k de cebes/ 1½ segons la llanda

1 grapat de pinyons

Sofregim la ceba, tallada molt fina a galls i quan estiga quasi feta agreguem les fulles de jolivert, sense que es facin del tot. Afegim la sal i ho fiquem a sobre de la base. Ho posem al forn.

Imma Vicent

## "MARQUESITAS" DE CARBASSA



### Ingredients:

- 350g de carbassa - 11g de llevat (en pols de coure) -200g d'ametlles mòltes -100g de sucre -ralladuras d'1 llimona -100g de farina - un pessic de sal - mantega i farina per al motlle - sucre glas i fruits vermells per decorar.

### Elaboració:

Pela la carbassa, talla-la en trossos i posar-los sobre la safata del forn (també es poden fer al microones). S'enforna a 180°C durant 15-20 minuts fins que s'estovin. Passa'ls a un got batedor i tritura fins que quedin reduïts a un puré.

Col·loca en un bol el sucre i la ratlladura de llimona. Barreja bien. Tamiza la farina i el llevat i incorpora amb moviments suaus i envoltants. Incorpora la mica de sal i les ametlles mòltes. A continuació afegeix la carbassa triturada i barreja suaument.

Unta el motlle amb mantega i espolvoreja'l amb una mica de farina. Aboca la massa en el motlle i forneja-la a 180°C durant 35-40 minuts aproximadament.

Retira el recipient del forn i deixa que es refredi. Tallar en porcions i escampar les Marquesitas amb una mica de sucre glacé. Adorna amb fruits vermells.

Luky

PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



ACADÈMIA  
VALENCIANA  
DE LA  
LLENGUA



GENERALITAT  
VALENCIANA

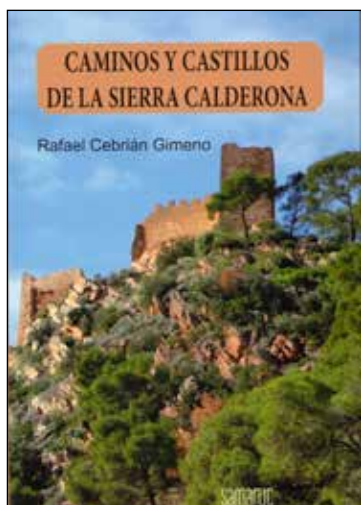
SEMPRE  
TEUA  
La teua llengua

PUBLICACIÓ AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



DIPUTACIÓ  
D  
CASTELLÓ

# NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES:



## CAMINOS Y CASTILLOS DE LA SIERRA CALDERONA

Nuestra orografía se inscribe en el ámbito de la baja y media montaña, espacios de vida y evolución de la sociedad humana desde la Prehistoria. De ahí que, en la contemplación e interpretación de los paisajes de nuestras tierras, la presencia e intervención humana es indisoluble del medio natural, factores asociados que se conjugan en la composición de emotivos paisajes culturales de expresiva belleza, depositarios de testimonios que nos hablan del pasado, donde todo, por humilde que sea, merece su conservación y estudio, respetuosa visión patrimonial que acrecienta el sentimiento de pertenencia a un territorio.

La unidad geográfica de la sierra Calderona se configura como un claro ejemplo de la vida en las montañas desde las más oscuras etapas del pasado. De cerrado relieve, la larga barrera montañosa no cuenta con valles transversales de fácil comunicación entre la llanura litoral valenciana y el Valle del Palancia. Los pasos son por estrechos corredores naturales y elevados collados, caminos de antaño para ser recorridos solamente a pie o en caballería, utilizados históricamente por viajeros, soldados, comerciantes, arrieros, pastores, frailes...

El secular entramado de los caminos son, por su naturaleza, líneas estratégicas a lo largo de las cuales se alinean el mayor número de fortalezas de todos los tiempos, para su defensa, control y dominio militar. La estructura de los caminos y la ubicación de los sistemas defensivos, están interrelacionados y condicionados por el medio físico, razón por la cual los castillos no pueden verse como hechos aislados, sino como un legado de la Geografía y la Historia, de la relación del hombre con el territorio. Caminos y castillos de la sierra Calderona, es una visión y evocación del patrimonio natural y cultural de una sierra bien amada por el excursionismo valenciano.

Rafael Cebrián



## SENDEROS CON ALMA

**Autor:** Avila Granados, Jesús

**Edita:** luciernaga

**Nombre de pàgines:** 336

La història està escrita en les roques, en forma de gravats, o en els pergamins i llibres; però són els camins els que aconseguen que els moments més sorprenents quedin per sempre en la nostra memòria.

Des dels mítics Camps Elisis, paradís de les ànimes dels valents guerrers morts en combat, o l'avinguda de tombes de Les Alyscamps, a Arles, fins a un total de cinquanta, un laberint de senders relacionats amb aquesta o una altra vida que ens porta a conèixer altres. Molts d'aquests camins han mantingut la seva màgia i misteri per sobre del temps i de l'espai. El lector va descobrir nombrosos escenaris i enclavaments, als quals s'acostarà amb altres mirades, amb altres sentiments. Però també hi ha altres senders que, a realitzar-los, ens donen l'oportunitat d'accedir al nostre interior. Són els senders del laberint que segueixen convidant al «viatger», que no al turista, a conèixer part de la seva existència.



Societat d'Amics  
de la Serra Espadà