

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

BUTLLETÍ NÚM. 67 | SETEMBRE - DESEMBRE 2023

Estimats socis i sòcies:

En aquest butlletí que ara teniu davant voldríem fer èmfasi en la informació que trobareu en la secció reservada a la programació. Es tracta d'un nou sistema de classificació per a les excursions, més visual que l'anterior i millor adaptat a la realitat de totes les persones que participeu habitualment en les activitats de senderisme de la SASE. Ho hem consensuat els membres de la secció senderista, basant-nos principalment en les classificacions que fan servir altres centres excursionistes similars al nostre, amb la intenció que us servisca de referència en el moment de valorar la vostra inscripció en les eixides previstes que trieu.

Hem incorporat una taula amb informació de les diferents categories pel que fa a la dificultat i la duresa dels recorreguts. El valor final de la classificació que teniu representada en una icona amb forma de muntanya al costat del títol de cada eixida, correspon a la categoria més alta que presenten aquestes variables (dificultat i duresa), tant si és una com diverses les jornades de senderisme que componen l'eixida. O dit d'altra manera, en una eixida de més d'un dia la classificació del viatge no correspon a una mitjana dels dies, sinó al valor de la jornada més desfavorable.

Des de la SASE voldríem que sospesàreu aquesta classificació a l'hora de prendre la vostra decisió final d'apuntar-vos a qualsevol excursió, al cap i a la fi, es tracta d'una qüestió d'autocura, tractant de no fer esforços innecessaris i perillosos per a la vostra salut. També heu de pensar que normalment anem un grup nombrós de persones i els col·laboradors (guies voluntaris) han de tractar de complir un determinat horari per tal d'aconseguir completar la ruta i visitar tots els punts d'interés abans d'arribar a la destinació.

Això no vol dir que si alguna ruta prevista potser és massa dura per vosaltres, no tingueu l'opció d'unir-vos al grup. Podem gaudir d'un dia de descans a l'hotel on vos allotgeu i fer una ruta pel patrimoni natural i cultural dels voltants. També sabeu que dins dels guies voluntaris n'hi ha que no tenen cap problema en plantejar itineraris alternatius a fi de reduir la distància o desnivell d'algunes rutes, però cal recalcar que açò no és una ciència exacta, ja que depèn en última instància del criteri del propi guia.



Edita: **Societat d'Amics de la Serra Espadà**

Les opinions dels autors no han de coincidir necessàriament amb les del consell de redacció.

Consell de redacció: Imma Vicent, Pablo Rubio, Mireia Graza lema Gil i Víctor Bayona.

Disseny i maquetació: Imprenta Tenas

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

Correu Electrònic: tecnicase@serra-espada.org

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

Dipòsit Legal: CS-364-1999

Portada: Camino del Hierro (Salamanca). Foto: Paco Rivas

Contraportada: Ametller en flor. Foto: Imma Vicent

Coordinació: Víctor Bayona

Imprimeix: Imprenta Tenas · Segorbe



E-MAIL _____ QUOTA ANUAL* _____

ÍNDEX

Estimats socis i sòcies	2
Full d'inscripció	3
Índex	4
Notícies SASE	5
La nostra flora: el te de roca (<i>Jasonia glutinosa</i>)	9
Programació setembre - desembre 2023	12
Anecdolari XVII: viatge de Pasqua, abril 2023	23
Senderisme: nutrició a la muntanya	25
La nostra fauna: el fardatxo (<i>Timon lepidus</i>)	28
Cuinar en verd: patés vegetals	31
La llibreteca de la SASE	33
La cinemateca de la SASE	35



NOTÍCIES SASE

FESTA DE LA PAU A L'ESCOLA CENSAL DE CASTELLÓ



El 17 de desembre de 2022 la SASE va ser l'entitat sense ànim de lucre convidada pel CEIP Censal de Castelló a la Festa de la Pau que cada any celebren poc abans de Nadal. Cal dir que uns dies abans, dos dels nostres socis, Manolo Pérez i Miguel Ángel Valero, van desplaçar-se fins a aquest centre educatiu per transmetre als alumnes de primària la seua passió pel senderisme, fent una presentació de les peculiaritats d'aquesta activitat que tant gaudim a la SASE.

La fira va ser tot un èxit, amb un bon grapat de tallers per als xiquets, música en valencià, rifes, menjar i begudes, i sobretot un ambient d'allò més alegre. El president de la SASE va compartir amb els assistents la història dels orígens de l'associació, els seus fins socials i les seues activitats més representatives, tant en el passat com en el present. Amb la recaptació d'aquesta jornada es farà una donació a la nostra entitat que serà destinada a finançar els diversos voluntariats ambientals que organitzem.

CONSTITUCIÓ D'UN CONSORCI A LA SERRA D'ESPADÀ

El dissabte 11 de febrer la SASE va ser convidada a una reunió convocada per l'oficina gestora del Parc Natural de la Serra d'Espadà, per

compartir amb diferents entitats i ajuntaments la seua proposta de constitució d'un consorci, per a la gestió de projectes orientats al desenvolupament sostenible del nostre territori, amb tres eixos fonamentals: els serveis socials, el turisme rural i el sector primari (agricultura, ramaderia i silvicultura).

Aquesta proposta s'emmarca dins del procés de reflexió encetat arran de l'incendi de Bejís del darrer estiu i que va palesar la preocupació dels veïns i veïnes dels pobles de la Serra davant la possibilitat de patir una catàstrofe d'aquest tipus, atès que la gestió forestal dels nostres boscos és deficient.

Fruit d'aquest procés els gestors del Parc Natural van proposar un projecte per a l'aprofitament de la biomassa de franges de terreny contigües a pistes i camins, per a la generació d'energia elèctrica en hospitals de la Plana.

Aquest consorci es faria servir, entre altres, per aconseguir el finançament necessari per a engegar aquesta iniciativa. A més a més, com va explicar Bartolomé Nofuentes, assessor especial per a Fons Europeus de la Generalitat Valenciana, una eina d'aquest tipus permetria també finançar molts altres projectes mitjançant diverses convocatòries, com per exemple l'anomenada Next Generation.



Entre els avantatges comparatius de la figura del consorci es va destacar que és prou senzill de constituir i no requereix un desembors econòmic significatiu per part de les entitats locals, ja que les despeses associades als recursos humans i materials necessaris per a gestionar els projectes es podrien cobrir amb el pressupost d'execució dels mateixos projectes.

La proposta va tindre una bona acollida entre els representants dels ajuntaments allí presents. Nosaltres per la nostra part estarem pendents dels següents passos i vos informarem de les pròximes reunions.

ACCIÓ SOLIDÀRIA VENTOCAR



El passat 17 de març, l'empresa de maquinària Ventocar, amb seu social a Almassora, va fer una donació de 1.000 € a la SASE, dins de la seua campanya Acció Solidària Ventocar, que consisteix a transformar els quilòmetres recorreguts a peu o amb bici pels seus treballadors/es en euros, fins a arribar a la quantitat de 2.000 km.

Aquells que acumulen més quilòmetres poden triar l'entitat sense ànim de lucre que preferisquen per lliurar els diners. En el nostre cas va ser la seua treballadora María José Escolar Núñez, veïna de Nules, una de les guanyadores i va triar a la SASE com a entitat rebedora de la donació.

CURS DE MANTENIMENT DE SENDERS

El passat 25 de març la SASE amb la col·laboració de la Federació de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana va organitzar un curs per a les entitats interessades en organitzar voluntariats per al manteniment de senders.



La jornada, impartida pel tècnic de senders José Luis Ibáñez va ser tot un èxit de participació. Fins a 20 persones de sis entitats diverses i col·lectius que treballen a la Serra d'Espadà i voltants, van aprendre sobre els diferents tipus de senders homologats que existeixen, com s'han de senyalitzar correctament i els diferents treballs que es podrien fer mitjançant els voluntariats per ajudar en la seua conservació i millora.

El curs va tindre una part teòrica que es va impartir en les instal·lacions del Centre de Visitants del Parc Natural de la Serra d'Espadà a Eslida, i una part pràctica que es va desenvolupar en la xarxa de senders que travessen aquest municipi, on



els participants van poder repintar algunes de les senyalitzacions horitzontals per adequar-les a la normativa, identificant les possibilitats de millora d'alguns trams.

SUBERLAB 2023

El passat 28 d'abril, la SASE juntament amb l'Associació per a la Promoció de l'Artesania de la Serra d'Espadà «Cor de Suro», varen organitzar el primer taller de confecció de caixes niu amb suro natural a l'espai de treball i formació que aquesta associació té a Eslida.

Cada taller està dividit en dues parts: la primera és una ruta interpretativa fins a arribar a la font de Matilde, on els promotors i promotores del suro fan una presentació dirigida a les persones participants per introduir-les en l'ecosistema del bosc de sureres i en els usos i aprofitaments tradicionals del suro a la Serra d'Espadà, i la segona consta d'un taller de confecció de caixes niu de suro natural amb ferramentes bàsiques. En finalitzar el taller cada participant s'endú la seua caixa niu a sa casa.

Es tracta del primer d'una sèrie de tallers emmarcats dins del projecte SuberLab 2023. Aquest projecte inclou també una residència creativa i una sala d'exposició d'objectes i utensilis de suro natural. Totes aquestes activitats són finançades per la conselleria de Cultura i Esports i compten amb el suport de l'Ajuntament d'Eslida.



RECONeixEMENT DEL PROGRAMA UJI-VOLUNTÀRIA

El passat 4 de maig la SASE va estar present a l'acte organitzat per l'UJI per reconèixer el compromís de les entitats i persones que participen en el programa UJI-Voluntària.

Com ja sabeu, la SASE i l'UJI han signat un conveni de col·laboració des de 2017 per a la participació dels seus i les seues estudiants en el voluntariat per a la prevenció d'incendis que organitzem cada estiu.

En l'esdeveniment, presidit per la rectora, Eva Alcón, i la vicerectora de Responsabilitat Social, Polítiques Inclusives i Igualtat, Elsa González, s'ha agraït la tasca en l'acolliment, promoció i desenvolupament del programa UJI-Voluntària a 21 entitats externes, huit serveis de l'UJI que acullen voluntariat i a 42 voluntaris i voluntàries que han recollit el diploma de reconeixement de la seua tasca de voluntariat.



CAMPANYA RECUPEREM LA MOSQUERA

Finalment, la iniciativa presentada per la SASE amb el títol «Recuperem La Mosquera», en el marc de la plataforma GVA-Participa, no ha aconseguit el nombre de signatures necessari per a traslladar les nostres demandes a l'administració autonòmica. Feien falta 5.000 signatures i només n'hem aconseguit 511. Així i tot, moltes gràcies a tots els socis i sòcies que han donat suport a aquesta campanya. Des de la SASE continuarem cercant noves vies per evitar la degradació d'aquest patrimoni natural i cultural únic a la Serra d'Espadà.

VOLUNTARIAT AMBIENTAL DE LA SASE



El passat 2 de juny vàrem organitzar la primera eixida de la «brigadilla» de voluntaris de la SASE per a mantenir i senyalitzar correctament el sender PR-CV-136 de Suera a Villamalur.

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

Aquesta jornada va ser una mena d'assaig general en vista als voluntariats que organitzarem a partir d'aquesta tardor, a raó d'una per mes. Amb aquests voluntariats ambientals la SASE vol contribuir a la conservació del patrimoni natural



i cultural del parc natural de la Serra d'Espadà.

En aquesta ocasió va ser el manteniment de senders, però en pròxims voluntariats netejarem àrees recreatives, identificarem arbres singulars, informarem els usuaris del Parc al voltant de la seua normativa (especialment als ciclistes de muntanya), etc.



LA SEU DE LA SASE

Aquesta temporada, obrirem la seu de la SASE els dimecres hàbils de 12:00 h a 18:00 h. Si hi ha cap canvi d'horari vos informarem mitjançant el nostre Facebook. Recordeu que la seu es troba al carrer Puríssima, núm. 18, baix de Nules, i que en

ella podeu trobar llibres, tríptics, quaderns, cartografia, etc. i sobretot informació dels viatges i excursions que anem a fer. Els socis i sòcies podeu demanar préstecs de mapes, llibres o qualsevol material que siga del vostre interès.

LA NOSTRA FLORA:

el te de roca (*Jasonia glutinosa*)



El te de roca, també dit bord, de roquer, de muntanya o d'Aragó, és una planta rupícola de la família de les asteràcies utilitzada com a remeiera des d'antic. No obstant això, cal aclarir que encara que l'anomenem te, aquesta planteta herbàcia no és ni de bon tros parenta del te (*Camellia sinensis*), arbust de la família de les teàcies originari d'Àsia, però que es conrea arreu del món. Com a curiositat afegida, en alguns llocs del nostre territori el te de roca rep el nom d'àrnica, tot i que l'autèntica *Arnica montana* creix en regions muntanyenques molt més fredes. Quant al seu nom científic, *Jasonia glutinosa*, fa referència al caràcter apegalós i glutinos de les seues fulles, conseqüència de la seua saba resinosa.

Trets distintius

De tiges dretes i rogenques, si bé fràgils, el te de roquer és una planta perenne que pot atènyer 40 centímetres d'alçada. Posseeix fulles de coloració verda-fosca, alternes i

lanceolades d'uns 15 mil·límetres de llargària per 4 d'amplària. Aquestes fulletes, que són pubescents i prou pegalloses, tenen una flaire de càmfora molt agradable, encara que, fetes en infusió, el seu tast esdevé una mica amarg per l'elevada concentració d'olis essencials. Segons àrees geogràfiques, la florida sol tindre lloc des de començaments de juny fins ben entrat el mes d'agost o més enllà. Les flors, d'una discreta tonalitat groguinosa, són hermafrodites i estan agrupades en capítols tubulars d'entre 10 i 15 mil·límetres de diàmetre. Pel que fa als fruits o llavors, són uns xicotets aquenis pilosos i glandulosos d'uns 5 mil·límetres de llarg.

Hàbitat i distribució

El te de roquer sol créixer en les esquerdes i replans de penyes calcàries en indrets eixuts, aspres i ben assolellats amb escassa vegetació, combinant-se sovint amb el pinzell de roca (*Hypericum ericoides*) i l'omnipresent timó (*Thymus vulgaris*), espècies termòfiles amb les quals comparteix preferències edafològiques. Es





tracta d'una planta oriünda de la Mediterrània occidental, per la qual cosa es localitza al sud de França, a la meitat oriental de la península Ibèrica, a alguns indrets del Marroc i a les illes de Mallorca i Malta.

Usos i curiositats

Des de sempre, la infusió o decocció de fulles i flors s'ha fet servir per a obrir la gana, tractar les digestions pesades, combatre els inoportuns gasos intestinals, aturar la diarrea o, fins i tot, per a assuaujar el dolor menstrual. Tradicionalment, endolcida amb sucre o mel del terrer, aquesta planta s'ha pres com a beguda social o tisana després dels principals àpats. Heus ací un remei infal·lible per a mitigar la cremor estomacal:

N'abocarem una culleradeta de fulles i flors ben assecades en un cassó d'aigua bullent. Ho deixarem estar uns 5 minuts o una miqueta més si ho volem més carregat. Ho passarem per un colador i ho deixarem entebeir una estoneta. Si volem que adquirisca un tast menys amarg ho podem endolcir amb mel de romer. En prendrem una tassa a glopets.

Per altra banda, per les seues propietats antisèptiques i bactericides, el te de roca s'ha emprat sovint com a fórmula tòpica per a guarir ferides, curar el mal de gola i, en forma de col·lutori, per a combatre l'halitosi. Així mateix, a algunes comarques catalanes se'n fa una mena de ginebra amb les fulles i flors, i a diversos pobles del nostre territori se'n preparen, barrejats amb altres herbes aromàtiques, els tradicionals herbers. També, en altres temps, les fulles d'aquesta planta es feien servir com a substitut del tabac pel seu agradable tast mentolat. De fet, la gent dels pobles en feia garbes i les penjava a la cambra on, ben seques, romanien tot l'any.



A tall de cloenda caldria afegir-hi que, a causa de les seues nombroses virtuts remeieres, el te de roca és una de les plantes de més anomenada a casa nostra. La seua popularitat és tan gran que avui en dia comença a escassejar a molts indrets valencians, la qual cosa fa que la seua recol·lecció amb finalitats comercials estiga legislada. Per a ús personal i a fi d'aprofitar els seus usos medicinals, aquesta planta s'ha de collir als mesos de juliol i agost, quan està florida, tallant-se les tiges amb unes tisoretetes

per tal de no malmetre les arrels i que pugui rebrotar a l'any següent. Acabada de collir, la infusió adquireix una coloració groga, semblant a la llima, i té una flaire molt intensa.

Pablo Rubio Gijón
Professor universitari a USIU (Kènia)



REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Bolòs, O. i Vigo, J. (1984). *Flora dels Països Catalans*. Barcelona: Barcino.
- Climent, Daniel (1985). *Les nostres plantes*. Alacant: Instituto Juan Gil-Albert.
- Font Quer, P. (2016). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Barcelona: Península.
- Pellicer, J. (2000). *Costumari botànic*. Picanya: Edicions del Bullent.
- Vázquez Mora, J. R. (2021). *Flora i vegetació de la Serra d'Espadà*. Castelló: Diputació de Castelló.



PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

SETEMBRE - DESEMBRE 2023

TAULA DE CLASSIFICACIÓ DE LES RUTES

GRAU SÍMBOL	TIPUS DE TERRENY	DISTÀNCIA	DESNIVELL ACUMULAT POSITIU
Fàcil 	Camí o senda de vianants ben visible, fàcil de seguir. Sòl típic de senda, de terra, pedruscall o praderia. Senyalitzat amb marques de pintura o amb fites de pedres en els punts més confusos.	<10 km	<300 m
Moderada 	Camí de muntanya, terra irregular, pedregós, que requereix posar una certa atenció al caminar. És necessari estar atent per a no perdre el camí en diversos trams (encreuament de praderies, zones pedregoses, de matoll, etc).	10 a 15 km	300 a 600 m
Exigent 	Senda sense senyalitzar, o senyals perdudes o borroses en bona part. Terra irregular. Aigua potable escassa. Zones habitades allunyades. Problemes puntuals en el recorregut (encreuament de rius o rierols, vessants abruptes, matoll espés, etc).	15 a 20 km	600 a 900 m
Molt exigent 	Senda de muntanya, inexistent a vegades, amb trams en cornisa o en grans vessants inclinades. Trams de pedreres i penyals que pot exigir la utilització de les mans per a progressar en algun punt. Ombra i aigua potable escasses. Allunyament de llocs habitats. És necessari estar atent a les condicions meteorològiques.	>20 km	>900 m



DIA DE LA MUNTANYA NETA: ELS GRANS INCENDIS FORESTALS

COL·LABORA: Plataforma ORIWA

Diumenge 24 de setembre

Un dels temes d'actualitat del darrer any són els incendis forestals. L'agost de 2022, un foc causat per un llamp a Begís, va arrasar prop de 20.000 hectàrees que pertanyen a nou municipis de l'Alt Palància, i al març d'enguany, un altre ha calcinat 4.700 hectàrees d'una zona d'alt valor ecològic a l'Alt Millars.

El seu impacte ecològic és molt superior al que es veu a simple vista i sobrepassa fins i tot les àrees afectades. La destrucció de la biodiversitat, l'augment de la desertificació o la disminució de la qualitat de les aigües i l'atmosfera són algunes de les conseqüències negatives posteriors a un incendi. La recuperació dels boscos afectats, si és que s'aconsegueix, costarà dècades.

Caminarem entre Teresa i Begís per a veure les conseqüències d'un d'ells.

Eixida: 7.30 h de Castelló (Auditori); 7.45 h Alqueries (Ticassa); 8.00 h Nules (Piscina municipal).

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 460 m **KM:** 13

Ruta: Teresa - El Batán - Sender del Río - La Palanca - Corrales de Foncubierta - Masías del Collado - Masía de los Pérez - El Cerrín - Begís.

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

Inscripcions: de l'11 al 14 de setembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 15 €, inclou autobús i guia.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: CATÍ

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

Divendres 29 de setembre

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

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





COL-LABOREN: *Miguel Ángel Valero i Víctor Bayona*

• Del 7 al 9 d'octubre

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

Dissabte 7 d'octubre

Ruta: ens traslladarem al municipi d'Hortes de Sant Joan per fer una ruta de senderisme amb molts al·licients. Pujar a les roques de Benet, unes formacions rocoses que t'atrauen en albirar-les des de la carretera, ja és motiu suficient per a realitzar l'excursió. Però en aquesta ruta encara hi ha una mica més: canals, pedreres, la roca Foradada, la Botana, cova Benaixa i molts trams d'impressionants sendes que fan les delícies de tots els que estिमem aquesta activitat.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 745 m **KM:** 12

Diumenge 8 d'octubre

Ruta: a l'àrea de la Franqueta s'arriba per pista asfaltada des de la carretera entre Horta de Sant Joan i Arnes. Veurem un cartell del parc natural que indica "Els Ports". Començarem a caminar en direcció a la pedrera de marbre (la Marbrera). En aquest punt ens endinsarem pel barranc del Carrer Ample i el seguirem fins a arribar prop del GR-7, on ens eixirem. Arribarem fins al mas de Maraco i gaudirem de les vistes. Continuarem pel GR-7 en direcció al refugi de les Clotes. Desfarem un xicotet tram i anirem cap a la punta de la Serena. Abans de pujar al puntal visitarem la cova del Grévol i l'amagada cova de la Serena. Descendirem de la punta de la Serena uns metres cap a través per a enllaçar amb la senda que baixa del GR-7, o bé retrocedirem per la senda per la qual havíem arribat a la punta de la Serena. Siga com siga, una vegada en el sender descendirem i enllaçarem amb la pista de terra que ens portarà fins al barranc dels Estrets. Ens eixirem del camí per a visitar la cova de Picasso i arribarem per senda a la Franqueta

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 763 m **KM:** 17

Dilluns 9 d'octubre

Ruta: eixirem des de Bot per a fer una part de la via verda de la Terra Alta. Aquest és un antic traçat del ferrocarril del Val de Zafán que recorre espectaculars paratges entorn de la Serra de Pàndols i el parc natural dels Ports de Tortosa-Beseit. Nosaltres realitzarem un recorregut intermedi des de l'antiga estació de Bot fins a l'antiga estació de Prat de Compte, passant per set túnels amb diferents longituds cadascun d'ells. El més llarg té 749 m. Alguns compten amb il·luminació, encara que és millor portar llanterna.

Després de passar tres túnels arribarem fins a l'antiga estació de Prat de Compte i tot seguit, gaudirem d'unes panoràmiques del riu Canaletes. Poc després de passar l'estació, ens desviarem després de veure la Fonteta, per un sender a l'esquerra que ens baixa fins al riu Canaletes. Caminarem uns metres pel marge esquerre del riu i el creuarem per unes pedres. Ací anirem entre escales i passarem-les amb passamans i ens delectarem amb l'espectacular vista del riu.

Arribarem a l'àrea de pícnic i balneari de la Fontcalda. En el límit del terme municipal de Gandesa. Enllaçarem un tram pel GR-117, fins a arribar a un encreuament de pistes i seguirem a la dreta travessant el riu per un pont i passant per l'olivera mil·lenària de la vall de la Jega. Seguirem per la pista de terra i camí de la vall del Fran fins a arribar de nou a l'antiga estació de Prat de Compte. Ens desviarem a l'esquerra, just abans d'entrar de nou en el segon túnel per una pista al costat d'uns camps, fins a tornar a la via verda i arribar al final de la ruta.

DIFICULTAT: fàcil **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 191 m **KM:** 13

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar l'oratge el dia d'abans. Heu d'agarrar frontal per a il·luminar-vos als túnels de l'última ruta.

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

Quota: 234 €/persona en habitació doble, inclou autobús, guies, excursions, allotjament i desdijuni a l'hotel Querol (2*) de Valderobres. El sopar serà lliure pels bars i restaurants d'aquesta localitat.



CINCTORRES

COL·LABORA: Teresa Aguilar

Diumenge 22 d'octubre

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

Arribada: 19.00 h (aprox)

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 700 m **KM:** 17

Ruta: Cinctorres - rambla Celumbres – mas Nou - mirador de la roca Parda – mirador de la roca Roja - creu Gelada - ermita de Sant Pere - ermita del Pilar - Cinctorres.

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

Inscripcions: del 10 al 13 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

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





EXCURSIÓ PATRIMONIAL: BENICARLÓ

COL-LABOREN: Pep Beltrán, Josep Maria Rambla i José Villanueva

Divendres 27 d'octubre

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

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



EXCURSIÓ INTERCOMARCAL: ATZENETA DEL MAESTRAT

COL-LABORA: Centre Excursionista de Castelló

Diumenge 5 de novembre

Eixida: 7.30 h Nules (piscina municipal); 7.45 h les Alqueries (Ticasa); 8.00 h Castelló (Auditori)

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 450 m **KM:** 14

Ruta: eixirem del punt quilomètric 6 de la CV-171, baixarem seguint el camí de Xodos a Atzeneta, primer per pista fins al mas de la Foia i després per sender buscant el barranc del Juncar on trobarem l'ullal del Gorg, per on ixen les aigües engolides al Pla de Vistabella. La senda acaba a la pista que ens porta al Magranar. Ací deixarem el camí d'Atzeneta i continuarem pel PR de la Nevera fins a la font del Forcall. Molt a prop d'ací, passarem a la tornada, però ara abandonem el PR per remuntar un barranquet fins al mas de l'Andreva, on han construït un modern temple budista. Reprenem de nou el PR de la Nevera, pujarem al tossal de la Caseta i baixarem als Plans de la Torrentina i al bonic pou de la Riba.

Retallarem un tros el PR i fins al mas de Fandos, baixarem al barranc de la font del Forcall, i poc abans d'arribar-hi, deixarem el PR i pujarem per l'esplèndid i ombriós barranc de l'Espinal, amb exemplars de roures centenaris, que ens du al mas de Vidal i al punt d'inici de l'excursió.

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

Inscripcions: del 23 al 26 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 15 €, inclou autobús i guia.





TEROL: L'ALT MARTÍN I EL GUADALOPE

COL·LABOREN: *Paco Rivas i Víctor Bayona*

· 11 i 12 de novembre

Dissabte, 11 de novembre

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

Ruta: iniciarem aquesta ruta líneal per a conèixer el curs alt del riu Martín en Cervera del Rincón. Caminarem 4 km fins a la cova de la Brujas on comença el GR-262 que el continuarem travessant la localitat de las Parras de Martín en direcció a l'hocino de las Palomas, l'hocino de Pajazo, l'embassament de las Parras, fins a la localitat de Martín del Río on acaba la ruta. Des d'aquest punt ens traslladarem a l'hostal La Trucha (Villarluengo) per a sopar i després festa nocturna.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 600 m (negatiu) **KM:** 18

Diumenge 12 de novembre

Ruta: Ens traslladarem en autobús al mirador dels orgues de Montoro i des d'aquest punt fins a prop de la localitat de Montoro de Mezquita, on iniciarem la senda fluvial que ens permetrà descobrir un dels trams més bonics del riu Guadalope, recentment habilitat amb passarel·les que creuen les gorges de Valnuevo, la boca del Infierno i la hoz Mala. La ruta finalitza en l'embassament d'Aldehuela, on ens arrebregarà l'autobús per anar cap a la Plana.

DIFICULTAT: fàcil **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 200 m **KM:** 13

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar l'oratge el dia d'abans. Les passarel·les del riu Guadalope estan prou elevades i podrien causar vertigen.

Inscripcions: del 23 al 26 d'octubre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 168 €/persona en habitació doble, inclou autobús, guies, excursions i allotjament en règim de mitja pensió (desdejuni i sopar) a l'hostal La Trucha (4*) de Villarluengo.





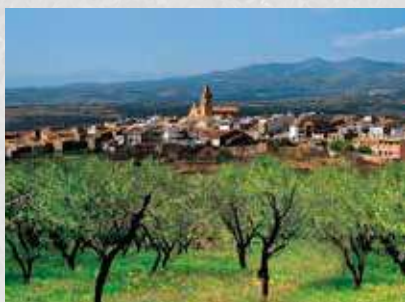
EXCURSIÓ PATRIMONIAL: VILANOVA D'ALCOLEA

COL-LABOREN: Pep Beltrán, Josep Maria Rambla i José Villanueva

Diumenge 24 de novembre

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

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



ALBOCÀSSER - LA SARRATELLA

COL-LABOREN: José Villanueva i Cristina Hidalgo

Diumenge 26 de novembre

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

Arribada: 18 h (aprox.)

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 800 m **KM:** 17

Ruta: eixirem des d'Albocàsser cap a la torre de la Falsà. Seguirem pujant i passarem pel mas del Tartamut fins a arribar a Sant Joan Nepomucé, bonica ermita amb unes impressionants vistes. Continuarem pel camí fins a la Mola, des d'on tornarem per baixar a les Deveses. Després pujarem a cercar el teix de Cavanilles, continuant per una pista que ens durà a la Serratella, on visitarem el poble i prendrem un refrigeri.

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

Inscripcions: del 13 al 16 de novembre, a tecnicsase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 18 €, inclou autobús i guia.





CARTAGENA: PORT DE CULTURES

COL-LABOREN: *Manolo Pérez i Katia Martínez*

• Del 6 al 10 de desembre

Cartagena és una ciutat portuària oberta a la mar Mediterrània a través d'una àmplia badia. El port de Cartagena posseeix en l'actualitat dues dàrsenes. D'una banda, la de Runars, on se situen diferents indústries, i per una altra la de la pròpia ciutat. Entre ambdues se situa la més pròxima de les nostres platges, cala Cortina, dotada de tots els equipaments necessaris.

El port natural de Cartagena, queda delimitat per l'illa d'Escombreras (a llevant) i el turó de la Torrosa (a ponent). La seua entrada està vigilada per una sèrie de castells i bateries de costa construïts en els segles XVIII i XIX.

En entorns naturals es poden visitar les seues dues zones protegides: cap a l'oest, les platges de cap Tiñoso, entre les quals es troba la platja del Portús i cap a l'est les platges que se situen al parc regional de Calblanque i cala Reona.

Als voltants de l'entramat urbà, trobem el Camp de Cartagena, tal com es coneix a la comarca que s'estén des de les serres de Mazarrón i Carrascoy fins al litoral del Mar Menor i la Mediterrània.

La necessitat de moldre els productes del Camp de Cartagena i d'extraure l'aigua del seu subsol, unit a l'existència de vents constants i forts van propiciar l'aparició de sènies de sang i molins de vent, una de les típiques estampes dels nostres camps. Molins fariners, molins d'elevat aigua, esparters i saliners. Tots ells es caracteritzen, com és normal en una zona marinera, per les seues veles triangulars, en lloc de les clàssiques aspes. En l'actualitat es conserven més d'un centenar d'aquests elements característics del camp cartagener.

L'entorn de la pròxima serra minera de Cartagena, ha sigut definit a vegades com de "paisatge lunar". Es tracta de grans explotacions a cel obert, que ofereixen una singular varietat de colors, tot això completat per les restes de diverses construccions de les explotacions mineres, entre els quals destaquen els singulars "castelletes".

Dimecres, 6 de desembre

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

Ruta: a mitjan camí pararem en el municipi d'Oriola i després anirem a fer una ruta per conèixer el parc natural de les Salines i Arenals de San Pedro del Pinatar, de 12 km i pràcticament sense desnivell. En acabar continuarem fins a l'hotel Los Habaneros de Cartagena on ens allotjarem i soparem.

Dijous, 7 de desembre

Ruta: circular de 14,5 km i 680 m de desnivell, que discorre per la reserva natural de la Sierra de la Muela, cap Tiñoso i Roldán, i que ens permetrà conèixer indrets com el Cristo de los Buzos, la Pajarola i el puig del Roldán. Completarem la vesprada amb una ruta guiada per a gaudir del patrimoni cultural més rellevant de Cartagena. En acabar tornarem a l'hotel per sopar.

Divendres, 8 de desembre

Ruta: lineal de 15,5 km i 125 m de desnivell, des de la localitat d'Atamaría fins al cap de Palos, travessant el parc regional de Calblanque, monte de las Cenizas i penya de l'Àguila. A la vesprada aprofitarem per a anar a passejar per la Manga del Mar Menor. En acabar tornarem a l'hotel per sopar.

Disabte, 9 de desembre

Ruta: a primera hora anirem a visitar la geoda de la mina Rica de Pulpí, (Almeria), geoda gegant recoberta per enormes cristalls de selenita, una varietat transparent o translúcida de guix. En acabar ens traslladarem a Mazarrón per conèixer el monument d'interés natural las Credas de Bolnuevo, unes formacions d'arenisca erosionades que es troben a peu de platja. Després de dinar visitarem Múrcia i farem una passejada lliure per la capital. En acabar tornarem a l'hotel per sopar.

Diumenge, 10 de desembre

Ruta: circular de 9 km i 350 m de desnivell, amb origen i final en la platja del Lastre, en el transcurs de la qual coneixerem la bateria d'artilleria i la calçada romana de Monte Cenizas. En acabar dinarem i ja ens anem cap a la Plana.

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

Inscripcions: del 6 al 9 de novembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 496 €/persona que inclou autobús, guies, excursions, allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejuní i sopar) a l'hotel Los Habaneros (3*) de Cartagena, entrada a la geoda de Pulpi, visita guiada a Cartagena i entrada al jaciment del barri del fòrum romà.





DINAR DE NADALA XÀTIVA

COL·LABORA: *Rafa Vercher*

Diumenge 17 de desembre

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

Arribada: 20 h (aprox.)

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** fàcil **DESNIVELL:** 300 m **KM:** 8

Ruta: Els ibers fundaren la ciutat de Xàtiva (Saiti) sobre una de les talaies de la serra Vernissa. Des d'eixe punt estratègic, on encara hui es conserva el castell, la ciutat va créixer per l'ombria de la serralada arribant a tindre gran importància durant l'època medieval, tant que rivalitzava amb València i Oriola.

En aquesta excursió eixirem del poble de Novetlè i ens enfilarem pel vessant rocós nord de la serra Vernissa buscant el seu cim. En la part alta caminarem per una rocosa cresta des d'on esperem tindre immillorables vistes sobre la comarca de la Costera.

Seguint el camí de baixada ens durà a la zona del castell, amb interessants edificis històrics que podrem visitar. Allí mateix dinarem, en el restaurant La Talaia del Castell. Després de dinar i desitjar-nos bones festes nadalenques, baixarem passejant per la monumental ciutat de Xàtiva, gaudint del seu patrimoni, fins a arribar a l'autobús que ens tornarà a la Plana.

Observacions: cal dur esmorzar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. No vos oblideu de consultar les prediccions de l'oratge el dia d'abans. El camí transcorre per alguns llocs pedregosos i rocosos que, tot i no ser perillosos, tenen mal xafar i cal anar amb precaució.

Inscripcions: del 27 al 30 de novembre, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 40 €, inclou autobús, guia i dinar al restaurant La Talaia del Castell, on gaudirem del seu famós arròs al forn (menú amb una beguda inclosa).



IMPORTANT:

- Qualsevol canvi en les excursions es comunicarà mitjançant el recordatori que enviem a totes les persones sòcies mitjançant el correu electrònic i el WhatsApp.
- Les persones que no tinguen la llicència federativa heu de comunicar-ho i se vos tramitarà una assegurança en accidents de muntanya amb un preu de 3 € per persona i dia que heu d'afegir a la quota de cada excursió.
- Abans d'inscriure's, cal assabentar-se de les característiques de cada eixida per comprovar si es correspon amb les possibilitats de cadascú. Per a facilitar la presa de decisions hem elaborat una nova classificació que s'aplica a totes les eixides programades. En qualsevol cas, cada persona assumirà el risc que comporta participar en l'excursió elegida.

Devolució de l'import de les excursions

- Autobús d'un dia: avisant amb més d'una setmana d'antelació es tornarà el 100%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 60%.
- Autobús + allotjament: avisant amb més d'una setmana d'antelació es tornarà un 60%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 40%.
- En el viatge d'estiu s'especificarà cada vegada.
- El no presentar-se a l'autobús comportarà automàticament la pèrdua de tot abonament.
- Aquesta norma regirà sempre que no s'especifiquen altres condicions en el detall de cada excursió.

Comptes on ingressar la quota de les excursions,
a nom de la Societat d'Amics de la Serra Espadà:

CaixaBank. IBAN: ES54 2100 6858 9613 0001 4698

Caixa Rural La Vall. IBAN: ES36 3111 5004 6611 5252 2023

*Cal indicar en l'apartat "concepte" el nom de l'excursió corresponent a l'ingrés,
així com el nom i cognom del(s) soci(s) participant(s).*

ANECDOTARI XVII:

viatge de Pasqua, abril 2023



El dissabte de Pasqua estàvem a Lumbrales (Salamanca), pel matí havíem recorregut una ruta circular en Portugal pels rius Mosteiro i Alpajares, afluents del Duero, era una ruta circular per la calçada de Alpajares i Santa Ana. Poguèrem observar la floració espectacular de roselles, estepa i romaní, alguns voltors volant per damunt nostre i impressionants plegaments

de les muntanyes. Acabada la ruta tornem a Lumbrales a dinar perquè de vesprada anem a visitar el Castro de Merchanas, territori vetó, i aprenem com eren els poblats d'aquest poble preromà, les muralles vetones reformades pels romans i el verraco. També podem visitar en aquest recorregut el molí del tio Justo, molt ben conservat.

Tornem al bus per visitar en Lumbrales la casa del comte, palau rehabilitat dedicat a exposicions sobre el ferrocarril, els tèxtils, arqueologia... Allí mateix Virginia s'assabenta que a les 20h hi ha un acte d'un monologuista molt conegut, Luis Larrodera a la casa de la Cultura del poble.

Irene i jo fem un tomb pel poble i ens acostem





a veure el monologuista quedant-nos als últims seients. Efectivament, a les huit comença, és divertit i connecta amb el públic de seguida, baixa de l'escenari i pregunta al públic sobre la professió, procedència fent acudits... Ja començat l'acte apareixen Laura, Virginia i Xavier. Mentre aquest es queda amb nosaltres darrere, Virginia i Laura passen davant. Un poc més tard apareixen Tonyi i Mayte i el monologuista els diu:

- ¿Qué asiento llevan?
- El 20 y el 21- contesta Tonyi.
- Pues pasen aquí delante - els contesta indicant-los dos seients al seu costat.
- ¿De dónde sois?
- De Castellón— diu Mayte
- De Almenara- contesta Tonyi.
- Almenara tiene playa- se sent des de l'altre costat a Virginia.

A tot açò sona el telèfon d'una dona i el

monologuista s'acosta a ella i li pregunta qui li telefona i en saber que era el nét i que li deien Ander, agafa el telèfon i li explica al xiquet que té la seua iaia segrestada. Ens fa cantar a tots "Ander, ander, ander, la marimorena..." A partir d'ací el telèfon sona diverses vegades i l'acte és una escena berlanguiana total.

Es fan les nou i Xavi, Irene i jo sortim de la sala i a qui trobem a la porta? A Ander acompanyat d'una xiqueta. Irene de seguida confirma que és el nét preocupat per la iaia, el convida a entrar, però ell no s'atreveix. Ja reunits per anar a sopar apareixen Laura, Virginia, Tonyi i Mayte explicant que finalment Laura ha convençut Ander per entrar i que s'ha escoltat de fora "Acompañame...!" (capçalera del programa de televisió "Sorpresa, sorpresa"). Crec que Ander no se n'oblidarà mai.

Maria Masó



SENDERISME:

nutrició a la muntanya

Aquest és un breu resum de la formació impartida per la nutricionista Andrea Argüello Arbe en el marc del curs per a monitors voluntaris de clubs corresponent a l'any 2023, organitzat per la Federació de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana.

La nutrició a l'esport és una mena d'entrenament "invisible" amb l'objectiu de:

- 1) Satisfer les necessitats energètiques, tenint en compte el volum i la intensitat de l'esforç.
- 2) Donar suport als canvis de composició corporal durant l'activitat.
- 3) Afavorir la recuperació.
- 4) Evitar molèsties gastrointestinals.
- 5) Prevenir les lesions.

El cos humà necessita aliments i aigua per funcionar. D'aquests primers extrau els nutrients, els quals es poden classificar en macronutrients (hidrats de carboni, proteïnes i greix) i micronutrients (vitamines i minerals) en funció de les quantitats presents als aliments.

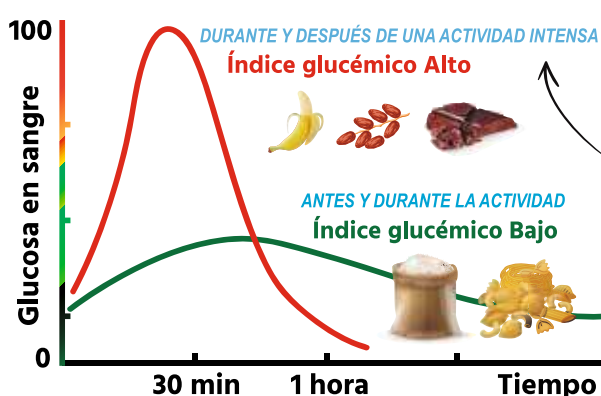
Els macronutrients són els elements principals dels aliments que aporten l'energia necessària a l'hora de realitzar un esforç. Els diferents sistemes mitjançant els quals el cos extrau aquesta energia es poden classificar en:

- 1) Sistema anaeròbic alàctic o sistema de fosfàgens.
- 2) Glucòlisi anaeròbica.
- 3) Glucòlisi aeròbica.
- 4) Beta oxidació.

Depenent de la intensitat de l'esforç, el cos

extrau l'energia d'un sistema o de l'altre, arribant a superposar-se en algun moment, com es pot apreciar en la següent figura.

Niveles de glucosa en sangre según el IG del alimento



Quan realitzem un esforç intens durant un curt espai de temps (10-15 segons), com per exemple alçar una peça, posem en marxa el sistema de fosfàgens, que no genera cap residu. Si l'esforç és d'intensitat intermèdia i fins a 2 minuts, com per exemple una carrera de velocitat, es posa en marxa el sistema anaeròbic làctic, generant-se lactat, el que comunament es coneix com a "agulletes". Finalment, si l'esforç és d'intensitat baixa i es manté en el temps, com per exemple una carrera de fons, aleshores es posa en marxa el sistema aeròbic, generant diòxid de carboni i aigua.

El cicle de metabolització dels hidrats de carboni que ens permet extraure energia dels aliments i altres molècules del nostre cos, comença per la digestió, que els converteix en monosacàrids (glucosa) que s'absorbeixen als intestins i es fan servir per a nodrir el cervell mitjançant el torrent sanguini i també per emmagatzemar-se en fetge, múscles i teixit

adipós per a quan siga necessari. Tant al fetge com als múscles la glucosa s'emmagatzema en forma de glucogen, mentre que en el teixit adipós la trobem en forma de greix.

Aquest glucogen suposa la font d'energia inicial en tota mena d'esforç que fem. Segons anem avançant amb l'exercici (més de 15 minuts), el nostre cos comença a mobilitzar el greix per aconseguir més energia.

Clasificación según el IG

<50	51-69	>70
Manzana Zanahoria cruda Frutos secos Legumbres secas Lácteos naturales Setas y hongos Verduras y hortalizas	Pasta, arroz y pan integrales Trigo sarraceno Quinoa Plátano verde Naranja y la mayoría de rutas Patata cruda Legumbres cocinadas	Pasta, arroz y pan refinados/blancos Miel, azúcar Kétchup Plátano maduro Dulce de membrillo Patata cocinada Bollería, galletas Refrescos, zumos

L'índex glucèmic representa la velocitat amb la qual un aliment es digereix i augmenta el nivell de glucosa en sang després de la seua ingesta. Hi ha combinacions d'aliments que poden modificar aquesta velocitat, com per exemple aquells amb un alt contingut en greix o fibres que disminueixen l'índex o aquells molt madurs o molt processats que l'augmenten. En aquest sentit, els nutricionistes identifiquen tres fases diferents i fan les següents recomanacions:

- 1) Preactivitat: omplir els dipòsits de glucogen, per al que necessitem hidrats de carbó complexos (IG baix o mig) com per exemple pasta, arròs, altres cereals, llegums, tuberculs, verdura, fruita.
- 2) Durant l'activitat: evitar hipoglucèmies i garantir l'aport de nutrients, per al que necessitem hidrats de carbó de fàcil i ràpida assimilació (IG mig o alt), com per exemple dàtils, fruits secs en xicotetes quantitats, fruita fresca, fruita deshidratada, xocolata amb un percentatge mitjà de cacau, carmanyola, entrepà o sàndwix.
- 3) Postactivitat: recuperació i reposició ràpides

(s'obri una finestra anabòlica que cal aprofitar). Estan permesos tots els hidrats de carbó, però es recomana batuts i suc natural, iogurt amb fruites, fruits secs, entrepà o sàndwix, carmanyola.

Pel que fa a les proteïnes, aquestes són molt importants per al funcionament del nostre organisme, formen part fonamental dels sistemes com: moviment, defensa, magatzematge, transport i coagulació, catàlisi, regulació i senyalització, estructural, etc.

Cada dia, amb una activitat física normal necessitem ingerir 1,5 g de proteïna per kg de pes. Els aliments que major percentatge de proteïna aporten són: pollastre, titot, tonyina al natural, peix blanc, clara d'ou, suplement de proteïna (batuts), lactis desnatats, formatge fresc, seitan, tofu, etc.

Respecte a les grasses que provenen dels aliments, aquest es classifiquen principalment en saturats i trans (oli de palma, cacau, rovell de l'ou, carns grasses, lactis grassos, etc.), insaturades antioxidants (oli verge d'oliva, advocat, peix blau, fruits secs, etc.), i insaturades oxidants (oli de gira-sol, pipes de carabassa, etc.).

La regla general per a una bona alimentació és que al percentatge d'aliments processats respecte als no processats siga com a màxim del 20% al llarg de tota una setmana.



PRE-ACTIVIDAD

OBJETIVO: llenar los depósitos de glucógeno.

TIPO DE HCO: complejos, de bajo o medio IG.

EJEMPLO: pasta, arroz, otros cereales, legumbre, tubérculos, verdura, fruta.



DURANTE

OBJETIVO: evitar hipoglucemias y garantizar el aporte de nutrientes.

TIPO DE HCO: fácil y rápida asimilación. IG medio y alto.

EJEMPLO: dátiles, frutos secos en PEQUEÑAS cantidades, fruta, fruta deshidratada, chocolate medio % cacao, tupper a bocados.



POST

OBJETIVO: recuperación y reposición rápida. Aprovechar la ventana anabólica.

TIPO DE HCO: permitidos todos.

EJEMPLO: batidos naturales, yogur con fruta, frutos secos, zumos naturales, bocata o sándwich, tupper.

La importància de l'aigua per al nostre cos és fonamental, sobretot si considerem que constitueix el 60% del nostre pes corporal. Una disminució del percentatge d'aigua corporal

durant un exercici físic redueix el rendiment esportiu i causa un deteriorament físic, traduït en una reducció de l'obtenció d'energia per part del múscul i del transport del lactat fora d'aquests, a més a més d'un augment de la freqüència cardíaca i de la temperatura corporal.

Quan suem, estem perdent principalment aigua, però també minerals tan importants com el calci, sodi, magnesi, cinc i ferro. Les pèrdues d'aigua del nostre cos depenen de varius factors, entre els quals destaquen la duració i intensitat de l'esforç, la climatologia (temperatura, humitat, etc.), l'aclimatació, la vestimenta o la individualització (característiques de cada persona). Un càlcul recomanable de consum diari d'aigua seria de 35 ml per kg de pes corporal.

Les necessitats d'hidratació en funció de la duració de l'esforç van des de només una hidratació prèvia per a les activitats de menys de mitja hora, a una hidratació regular amb aigua o begudes isotòniques per a les activitats entre 30 i 60 minuts, o una hidratació freqüent amb begudes isotòniques o una combinació d'aigua, aliment i gels quan les activitats tenen més de 3 hores de duració.

Una beguda isotònica ha de complir amb una concentració d'entre 4 i 8 g d'hidrats de carboni simples (glucosa, fructosa, sacarosa o maltodextrines) per 100 ml de beguda i d'entre

45 i 115 mg de sodi per 100 ml de beguda.

Com a regla general, la dieta d'un practicant d'esports de muntanya hauria de ser 25% de carbohidrats, 25% de proteïnes, i 50% de verdures i fruites quan es tracte d'entrenaments suaus, dies lliures o manteniment; 35% de carbohidrats, 25 de proteïnes, i 40 % de verdures i fruites quan es tracte de sessions d'entrenament moderat, exercicis de força-resistència superior a 1 hora o varius dies d'activitat moderada; 50% de carbohidrats, 25 % de proteïnes, i 25% de verdures i fruites quan es tracte de doble sessions d'entrenament, exercicis de força-resistència superior a 2 hores o 1-2 dies previs a una activitat forta o intensa.

I ja per últim, unes recomanacions a l'hora de triar els aliments per ficar dins de la motxilla quan eixim a la muntanya:

- Prioritzar hidrats de carbó simples i complexes, fruits secs en xicotetes quantitats, fruita deshidratada, panses, dàtils, orellons, fruita fresca, tomates cherry, carlota, aigua, aliments que no es facen malbé, proteïna en forma de tonyina, sardines, formatge, humus, tofu, etc.
- Evitar ultraprocessats (disminueixen el rendiment), aliments d'alt contingut en greix (baixa digestibilitat), fruits secs en altes quantitats, milfulles i empanades, aliments molt salats com els embotits, etc.

Víctor Bayona

MARCA	GLUCOSA/100 ml	SODIO/100ml	¿?
Isostar	6 g	64m g	✓
Powerade	5 g	52 mg	✓
Coca-Cola	10 g	0	✗
Recuperation	6,2 g	208 mg	✗
Endure 32 Gi	6 g	40 mg	✓
Aquarius	6,3 g	0,02 mg	✗
Cerveza San Miguel isotónica 0%	4 g	0,01 g de SAL	✗
Isoenergy	5 g	40 mg	✓
Cerveza	3,6 g HCO COMPLEJOS	4 mg	✗

LA NOSTRA FAUNA: el fardatxo (*Timon lepidus*)

Trets distintius

El fardatxo, també anomenat sarvatxo a algunes comarques del nostre país, és un dels saures més grans de tota l'Europa occidental, no debades pot fer 70 centímetres de llargària i arribar al mig quilo de pes. Pertany, com les sargantanes, els lluerts i altres rèptils terrestres, a la nombrosa família dels lacèrtids. En general es tracta d'un animal robust i vigorós, amb extremitats fortes i gruixudes acabades en urpes agudes, que presenta un cap en forma triangular, el qual resulta més voluminós en el cas dels mascles. Sovint rep el nom de llangardaix ocel·lat, terme que li ve de les taques rodones i blavenques, dites ocells, que té a l'esquena i als costats. Aquests vistosos punts presenten una certa variació cromàtica segons la procedència geogràfica i l'edat de l'exemplar. D'igual manera, la seua característica pell verdosenca pot adquirir diferents tonalitats depenent de l'entorn: els espècimens que habiten a llocs més plujosos solen tindre una coloració verda brillant, mentre que els que viuen en terrenys més eixuts la tenen terrosa.

Costums

Com la majoria dels rèptils del nostre territori, el fardatxo s'amaga durant els mesos més fredorosos de l'any. El seu període d'hibernació comença a mitjans de novembre i normalment s'estén fins a les acaballes de febrer. Durant aquest temps el llangardaix ocel·lat sol trobar recer en caus que ell mateix excava, llodrigueres buides, esquerdes en les roques



o simplement sota els matolls. En terminar el seu període de letargia, els hàbits d'aquest rèptil son exclusivament diürns, buscant a tota hora la calor del sol. En aquest sentit, el fardatxo endurà molt bé els rigors estiuencs, atés que aconsegueix estar ben refrigerat en moure's sobre les quatre potes, com fan altres sargantanes de regions més càlides.

Malgrat la seua corpulència i poderosa mossegada –típicament obrin la boca quan se senten amenaçats–, el fardatxo és un animal esquívol i llambresc, no només desplaçant-se sobre el terra, sinó també quan grimpa pels arbres o rocams, convertint-se, doncs, en una presa molt difícil per als seus depredadors. També, a més de per a enfugir-se, el fardatxo fa servir els arbres i roquerars com a immillorables amagatalls, ocultant-se sovint en les cavitats que hi troba.

Una altra estratègia de supervivència del fardatxo –també de les sargantanes i els gecònids– és l'autotomia caudal o alliberament de la cua, el moviment de la qual

confon el depredador mentre el llangardaix s'escapa. Aparentment, la pèrdua de la cua no té molta rellevància per al rèptil, perquè amb el temps li'n creixerà una nova. No obstant això, com que aquest apèndix és un important dipòsit de greix, amb la seua desaparició també es perden valuoses reserves d'aliment. Cal afegir-hi que el procés de regeneració de la cua és una despesa considerable d'energia i que la cicatriu que hi queda al principi pot possibilitar tota mena d'infeccions.



Com que es tracta d'una espècie molt territorial i agressiva, el llangardaix ocel·lat és molt procliu als duels amb altres rèptils de la mateixa espècie. Fins i tot, durant la còpula mascle i femella es mosseguen d'una manera prou violenta. La femella, que és més menuda que el mascle, té una única posta anual de 7 a 25 ous, segons la grandària de l'exemplar, els quals diposita en un clot que ella mateixa escarba. Encara que depèn de l'altitud i la regió, la posta sol tindre lloc a principis de juny, mentre que l'eclosió es produeix quatre mesos després. Cal fer esment que els xicotets llangardaixos no adquireixen l'edat adulta fins als tres anys.

Per altra banda, els fardatxos són l'aliment predilecte de nombroses aus rapinyaires com ara l'àguila cuabarrada (*Hieraetus fasciatus*), l'àguila calçada (*Hieraetus pennatus*) i l'astor (*Accipiter gentilis*), presents a la serra d'Espadà. També són menjar preuat per a alguns

mamífers carnívors com la fagina (*Martes foina*), la mostela (*Mustela nivalis*) o la geneta (*Genetta genetta*), i ofidis com la colobra bastarda (*Malpolon monspessulanus*) o la serp blanca (*Zamenis scalaris*).

Hàbits alimentaris

Encara que dins del seu règim alimentari predominen els insectes —escarabats, saltamartins, llagostes i abelles— i tota mena de cucs i erugues, aquest animal és extremadament voraç, podent arribar a engolir sargantanes, ous de petits ocells i, fins i tot, ratolins. Els exemplars més envellits a vegades mengen fruits silvestres com mores, cireres d'arboç o raïm i, si es presenta l'ocasió, despulles d'altres animals. Si bé es tracta d'un animal omnívor, com que la seua dieta està conformada majoritàriament per insectes, aquest rèptil resulta molt beneficiós per a l'agricultura.

Distribució i hàbitat

Llevat d'algunes zones concretes del vorell muntanyós cantàbric, el llangardaix ocel·lat es distribueix per tot arreu de la península Ibèrica. També es troba a alguns llocs del nord-oest d'Itàlia, el sud de França i, de manera més esporàdica, encara en perduren algunes poblacions al nord-oest d'Àfrica. Com que es tracta d'una espècie ubiqua, aquest rèptil pot viure tant en regions litorals





Curiositats

Fins fa no molt de temps, sobretot a Extremadura, aquest rèptil es feia servir com a preuat menjar pel seu agradable tast, molt semblant a les cuixes de granota. Un dels plats més típics era el conegut *lagarto guisado*, el qual es preparava amb filets de llangardaix fregits i posteriorment guisats a foc lent. Així mateix, en algunes comarques el llangardaix ocel-lat es guisava en salsa d'ametles o es preparava arrebossat. Històricament, el fardatxo va alleujar la fam de moltíssimes famílies d'Extremadura i altres llocs peninsulars. De fet, ens conten alguns vells veïns d'Almedíxer que antigament els llauradors afegien el fardatxo als seus escassos àpats campestres. Al fardatxo se li treia la pell i es rostia sobre una llar feta ad hoc. Avui en dia, aquest rèptil està protegit, per la qual cosa no es pot caçar.

Pablo Rubio Gijón

Professor universitari a USIU (Kènia)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Aragón Rebollo, T. (2006). *Anfibios y Reptiles de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Madrid: Jaguar.
- Llorente, G. (1997). *Els vertebrats de les zones humides dels Països Catalans*. Barcelona: Editorial Pòrtic.
- Masó, A. i Pijoan, M. (2004). *Anfibios y reptiles de la Península Ibérica, Baleares y Canarias*. Barcelona: Editorial Omega.
- Rivera, X., Escoriza, D. Maluquer-Margalef, J., Arribas, O. i Carranza, S. (2011). *Amfibis i rèptils de Catalunya, País Valencià i Balears*. Barcelona: Lynx Edicions.
- Sanchís, E. (1989). *Guía de la naturaleza de la Comunidad Valenciana: La fauna*. València: Levante EMV.

CUINAR EN VERD

PATÉ DE REMOLATXA

Ingredients :

2 remolatxes mitjanes cuites
200 g de tofu
2 cullerades de tahini (crema de sèsam)
1 culleradeta de sàlvia seca
1 gra d'all
1 cullerada de suc de llima
Pebre negre
Sal
Oli d'oliva extra verge

■ Elaboració:

Bullim les remolatxes amb pell i després li la llevem.

El tofu cal torrar-lo un poc en la paella.

Piquem la sàlvia i l'all amb un poc de sal en un morter.

Fiquem en la batedora les remolatxes i el tofu tallats a daus, el tahini i la resta d'ingredients més les espècies. Ho triturem tot i afegim l'oli segons la consistència que vulguem.



PATÉ DE XAMPINYÓ

Ingredients :

300 g de xampinyó portobello
2 cebes
60 g de nous torrades
2 fulles de llorer
1 culleradeta de tomata fregida
Sal
Oli d'oliva extra verge
Pebre blanc
1 culleradeta de vinagre blanc

■ Elaboració:

Calfem oli d'oliva a la paella i quan estiga calent, afegim el llorer, la ceba tallada fina i els xampinyons laminats i poc abans que estiga cuit tirem la sal i el pebre blanc, ho remenem i afegim la tomata fregida més les nous torrades i la resta i ho triturem tot junt.



PATÉ DE SOBRASSADA

Ingredients:

325 g de patates, preferentment roges, bullides amb pell
50 g de proteïna vegetal de soja grossa
6 tomatetes deshidratades en oli
Espècies: pebre roig, anís verd sec, 1 clau, 2 cullerades d'orenga, 1 cullerada de comí, pebre negre i 1 cullerada de vinagre de poma
Oli d'oliva
Sal

■ Elaboració:

Fiquem en remull la proteïna vegetal amb aigua, sal i pebre roig unes hores, després ho escorrem (guardem el líquid per si ens fa falta més tard) i amb un poc d'oli d'oliva ho passem per la paella.

Llevem la pell i tallem finament les patates. Piquem les espècies amb la sal en un morter. Triturem tots els ingredients en una batedora i afegim pebre roig i oli el que calga, si fa falta també podem usar les restes del remull.

NOTA: Aquests patés es poden conservar al frigorífic uns dies. Perquè no es facen malbé fiqueu a sobre una capeta d'oli.



Imma Vicent

LA LLIBRETECA DE LA SASE

Tornem a obrir aquesta secció amb el rebost ple de llibres, ja sabeu que ací l'imperatiu de la novetat no sempre el seguim perquè la qualitat no té per què estar en quelcom nou. Al capdavant, no sempre les novetats vénen acompanyades d'equilibri de gènere entre autors i autores, i per modificar una mica aquesta balança he optat per mostrar llibres que estiguen més o menys equilibrats en aquest sentit.

Comencem en un context on el debat de la desertització es troba sobre el tauler d'escacs de tot/a polític/a, així i tot, i perquè el fet de pensar un futur possible no siga un exercici només d'optimisme de la voluntat, presentaré una selecció que ajude a mantenir la il·lusió en la lluita ecosocial, i que contribueixi a imaginar possibles... més justos eco i socialment.

ECOFEMINISMOS. LA SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA. Novetat d'aquest 2023 de l'excel·lent editorial Icaria. Es tracta d'un diàleg



entre l'antropòloga, enginyera, professora i activista ecofeminista espanyola Yayo Herrero, i la filòsofa, politòloga, investigadora i activista feminista argentina Verónica Gago. En aquest diàleg ambdues pensadores s'uneixen en

un intent comunitari per pensar un programa feminista i ecològic contra la precarització de la vida i l'ecocidi. Intenten donar resposta a grans preguntes com si és possible apostar per ferramentes polítiques, econòmiques i culturals que, més enllà de l'oportunitat o el càlcul, afronten l'emergència civilitzatòria des de la resiliència i la sostenibilitat de la vida.

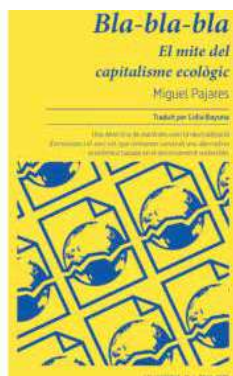
CONTRA LA SOSTENIBILITAT, escrit per Andreu Escrivà i publicat per Sembra Llibres, tot i que



també es pot trobar en castellà publicat per Arpa editores. En aquest assaig, l'autor intenta explicar que hi ha darrere del concepte de «Sostenible», el seu significat i el que sembla que és i que, realment, no ho és. Tal com indica

l'editorial: «l'ambientòleg i divulgador climàtic valencià qüestiona les veritats afables i assenyala les mentides autocomplaents amb una sèrie de capítols breus i directes per a entendre millor la banalització del concepte». Un llibre bàsic i didàctic per a enfrontar-nos als decorats de cartó pedra quotidians, així com als miratges de l'abundància i de la tecnologia redemptora. Una compilació necessària i urgent d'autoengany, entrebancs i llocs comuns que ens impedeixen avançar perquè ens roben els debats que hauríem de tenir com a societat per a traçar els plànols d'altres futurs possibles.

BLA-BLA-BLA. EL MITE DEL CAPITALISME ECOLÒGIC, de l'antropòleg Miguel Pajares i



publicat a l'editorial Raig verd (també es pot trobar en castellà a la mateixa editorial, Rayo verde). Greta Thunberg va acusar de «bla-bla-bla» a governs i corporacions per les seves polítiques davant l'emergència climàtica.

Aquest llibre dona resposta a la pregunta, esmicolant els mites del capitalisme ecològic i del creixement sostenible, així com altres mentides del greenwashing empresarial com la

neutralització d'emissions o el zero-net. Pel camí, dibuixa alternatives per pal·liar la crisi climàtica i garantir el futur del nostre planeta abans que arribem a un punt de no retorn. Alternatives que, en tot cas, passen per la construcció d'una nova globalitat basada en la cooperació solidària i el suport mutu, així com refer les polítiques migratòries. En definitiva, el salt d'un món capitalista dominat pel creixement exponencial i l'explotació dels cossos i de la natura, regit per l'heteropatriarcat, a un altre basat en la justícia social.

En aquesta ocasió, tenim un llibre preciós de literatura juvenil per explorar i gaudir del món de l'apicultura amb els i les joves de la família, **L'ANY DE LES ABELLES** de l'escriptora americana Petra Postert, i la il·lustradora catalana Maria

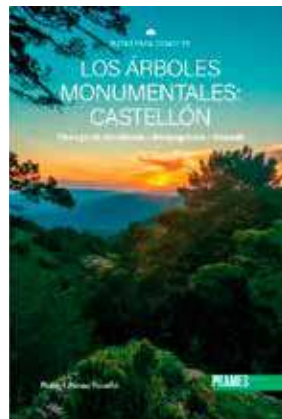


Girón, publicada per l'editorial Takatuka. La seua ressenya diu així: En morir el iaio, el testament revela que deixa un rusc d'abelles a la seva neta, la Josy. La xiqueta, que viu en una gran ciutat i d'abelles no en sap res de res, decideix

quedar-se-les i, per primera vegada a la vida, entén què vol dir sentir passió per alguna cosa. Un dia de juny, però, la situació es complica. Una part de l'eixam s'escapa, la Josy es troba envoltada d'un núvol d'abelles i han de venir els bombers. La seva mare té clar que ha arribat el moment de desfer-se de l'eixam, però la Josy lluitarà per conservar-lo i acabarà descobrint la importància de les abelles en la història familiar.

Mireia G. Gil Seguí

LOS ÁRBOLES MONUMENTALES: CASTELLÓN, naix de l'acte de caminar com a excusa per a conèixer el que som. Els nostres boscos i els nostres paisatges ens constitueixen com a poble del qual els habitants més vells, els



arbres, són testimonis vius del nostre passat, del nostre present i esperem que del nostre futur.

A l'abril de 2023, la prestigiosa editorial aragonesa PRAMES va apostar per ampliar el seu extens catàleg amb una novetat que

destaca per la seua especificitat i vinculació amb la nostra terra.

Es tracta d'un llibre dedicat als arbres monumentals de la província de Castelló, un tresor natural únic al nostre país, d'una gran bellesa i diversitat.

En aquesta guia es presenten 32 rutes amb les quals podràs conèixer exemplars vells que se situen en tres dels parcs naturals més emblemàtics de la província: la Tinença de Benifassà, Penyagolosa i la Serra d'Espadà. Cada parc o les seues zones d'influència apareixen subdividits en diversos sectors, que es plasmen en una planimetria detallada, de manera que resulta senzill localitzar els camins i, en el seu traçat, els més de 200 arbres centenaris, vells, monumentals o simplement singulars, dels quals s'aporta fitxa fotogràfica. Paral·lelament, cadascun d'aquests magnífics exemplars van acompanyats d'una descripció morfològica que ajuda notablement a la comprensió de la seua majestuositat.

Quant a l'execució dels trajectes, es plantegen rutes completes o parcials, amb distàncies i desnivells variables i accessibles. Amb caràcter general, les rutes són poc exigents, a l'abast de tots aquells i aquelles que desitgen gaudir d'aquest meravellós entorn natural. No obstant això, també podem trobar unes altres -les menys-, que requereixen un nivell mitjà del senderista.

Els arbres monumentals de Robert Arnau és, a més d'una guia completa de les joies d'aquests

tres parcs naturals, una eina fonamental amb la qual reivindicar la importància de la protecció i del coneixement del paper d'aquests exemplars per als nostres ecosistemes. Arbres als quals visitar amb responsabilitat, respecte i nul·la petjada humana. Aquest llibre també suposa una aposta per la defensa dels pobles

i pedanies que envolten als parcs naturals, localitats que constitueixen, en alguns casos, allò que designem com l'Espanya buidada, i que requereixen també el nostre coneixement, visita, suport i cura.

Pilar Lluch

LA CINEMATECA DE LA SASE

HAULOUT,

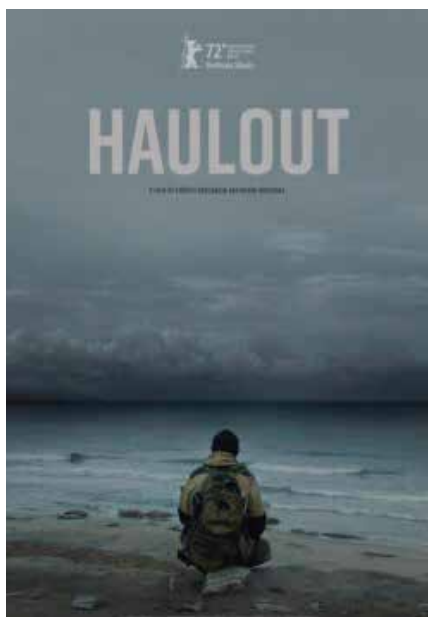
Regne Unit i Rússia, 2023 d'Evgenia Arbugaeva i Maxim Arbugaev.

Nominada a l'Oscar 2023 al Millor curtmetratge documental, aquesta peça cinematogràfica gravada a la costa àrtica de Sibèria, retrata de forma magistral el desglaç dels pols a través de la mirada del protagonista, un home solitari que fa anys que realitza el mateix ritual d'observació de la comunitat de morses que allí habiten, però aquesta vegada fruit del calfament dels mars i de l'augment de les temperatures allò que hi veu és un altre fenomen ben diferent del que està acostumat...

BICICLETAS VS COCHES

Suècia, 2015 de Fredrik Gertten.

En aquest documental, la bicicleta es converteix en una eina imprescindible per a combatre el canvi climàtic a les ciutats, com a alternativa fonamental per a facilitar la creació de les Zones de baixes emissions, millorar la qualitat de l'aire, i combatre les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle. A Bicletas vs Coches, es mostren una gran varietat de pensadors/es i activistes de la mobilitat sostenible en l'àmbit urbà. Activistes de la bicicleta per fer front a la indústria automobilística, i a l'augment de morts de ciclistes en accidents de trànsit.



Mireia G. Gil Seguí



Societat d'Òmics
de la Serra Espadà



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ