

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Dipòsit Legal: CS-364-1999



SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ

BUTLLETÍ NÚM. 68 | GENER - AGOST 2024

Estimats socis i sòcies:

Des del Consell de Síndics de la SASE volem aprofitar aquesta secció per a desitjar-vos un gran 2024 ple de salut i serra, recordant-vos que enguany enllestim la nostra primera legislatura i que la idea és demanar-vos el vostre suport per renovar el mandat. Per descomptat, qualsevol persona interessada a participar en el Consell de Síndics i col·laborar en la gestió de la nostra entitat, serà més que benvinguda.

Ja fa tres anys que ens vàrem presentar a les eleccions carregats amb el nostre programa titulat «La importància dels nostres fins socials» sota el braç i molta il·lusió. Com ja sabeu, en cada assemblea general ordinària hem tractat de revisar aquest document per a avaluar si estaven complint-se o no les seues directrius i en quin grau. És per això que en l'assemblea de 2024, coincidint amb les eleccions, tornarem a fer balanç i actualitzarem el document, reorientant si cal la nostra estratègia.

Fins a l'arribada d'eixa data, podem avançar-vos que estem prou satisfets amb el grau de consecució de les mesures que vàrem plantejar, entre les quals destaquem la consolidació de la secció senderista amb dues reunions anuals, la diversificació del grau de dificultat de les eixides senderistes, la consolidació de la quadrilla de voluntaris de la SASE, o l'organització d'activitats per a la promoció del patrimoni natural i cultural de la Serra d'Espadà, especialment aquelles relacionades amb el suro.

En l'apartat econòmic, hem aconseguit suavitzar les pèrdues que des de l'any 2020 arrossega la nostra entitat a conseqüència de diversos factors com la pandèmia de la COVID-19, el traspàs de la gestió o l'augment generalitzat de les despeses. De fet, a falta del compte de guanys i pèrdues de 2023, confiem que els números tornen a ser positius.

De tot açò i més coses sereu informats en l'assemblea general ordinària a celebrar en juny de 2024, a la que se vos convidarà degudament i en la que podreu compartir totes les vostres propostes i suggeriments per a millorar la gestió de la nostra entitat, garantint d'aquesta manera la continuïtat de la seua tasca de defensa i promoció de la Serra d'Espadà



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 Grazalema Gil i Víctor Bayona.

Disseny i maquetació: Imprenta Tenas

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

Correu Electrònic: tecnicosase@serra-espada.org

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

Dipòsit Legal: CS-364-1999

Portada: Alto Martín (Terol). Foto: Paco Rivas

Contraportada: Olivera de José Rico (Artana). Foto: Imma Vicent

Coordinació: Víctor Bayona

Imprimeix: Imprenta Tenas · Segorbe



ALTA SOCI • FULL D'INSCRIPCIÓ

COGNOM 1 COGNOM 2
NOM DATA NAIXEMENT
N.I.F. TELÈFON
ADREÇA CODI POBLACIÓ
E-MAIL QUOTA ANUAL *

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA:

N.º DE COMPTE

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN-4

ENT-4

OFF-4

CC-2

COMPTE-10

Signatura del titular:

....., de de 202

*Tipus de quota anual: Familiar (48,08 €, vàlid per a tots els membres d'un mateix domicili), Individual (30,05 €), Estudiant (15,03 €, menors de 25 anys).

Ompliu aquest full i envieu-lo per correu electrònic a: tecnicosase@serra-espada.org, per Whatsapp o Telegram al telèfon mòbil: 634 54 09 56, o per correu postal a l'apartat de correus 187 - 12520 de Nules (Castelló).

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

POLÍTICA DE PRIVACITAT

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

L'interessat que ens facilite dades de caràcter personal a través de qualsevol via, queda informat que el tractament d'aquestes és realitzat per: SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA, amb CIF G-12325395 i domicili social en C/ Puríssima 18, 12520 NULES. Telèfon: 634540956. Correu electrònic: tecnicosase@serra-espada.org

ASSEGURANÇA DE RESPONSABILITAT CIVIL

La Societat d'Amics de la Serra Espadà compta amb una assegurança que cobreix la responsabilitat civil de les activitats que organitza. D'aquesta manera, queden cobertes les responsabilitats que se li puguin exigir a l'entitat per les actuacions dels socis, dels guies i monitors, o dels participants.

ÍNDEX

Estimats socis i sòcies	2
Full d'inscripció	3
Índex	4
Notícies SASE	5
Arbres de la serra: la noguerola (<i>Pistacia terebinthus</i>)	10
Programació gener-agost 2024	13
Anecdolari XVIII: viatge d'estiu al País de Gal·les, agost 2023	28
Els bastons a la muntanya	31
La nostra flora: els colitxos (<i>Silene vulgaris</i>)	35
Primers auxilis a la muntanya	38
Cuinar en verd: faves de vetlla	41
Novetats bibliogràfiques	42



NOTÍCIES SASE

DONACIÓ DE L'ESCOLA CENSAL I REUNIÓ DEL PROJECTE CASTELLÓ MIL·LENARI



En l'anterior butlletí ja vos vam comentar sobre aquesta notícia. El 15 de juny es va organitzar un acte en l'Escola Censal de Castelló mitjançant el qual l'AMPA d'aquest centre educatiu feia l'entrega simbòlica d'un xec de 1.439€ arreplegats durant la Festa de la Pau de 2022 que com cada any es destinen a una entitat sense ànim de lucre. Aquesta donació l'emprarà la SASE per a finançar les eixides de la seua quadrilla de voluntaris ambientals a partir de setembre.

A la vesprada van convidar a la SASE a una reunió per a avaluar el projecte anomenat «Castelló Mil·lenari» on s'emmarquen les excursions patrimonials que organitzem amb altres centres excursionistes de la província de Castelló. En la reunió es va abordar la dificultat que suposa aconseguir que les institucions públiques facen seu aquest projecte com a una via més per la dinamització dels municipis de l'interior de Castelló. També es va constituir un grup de treball per avançar en la definició i difusió d'aquesta proposta.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

El 16 de juny va tindre lloc en l'edifici NATIU de Nules l'assemblea general ordinària de la SASE corresponent a 2023. En ella es van aprovar les memòries d'activitats i l'econòmica de 2022 i es va fer un seguiment de la candidatura de l'actual Consell de Síndics presentada en 2021. En acabar, com és costum, els socis i sòcies assistents van poder gaudir d'un sopar a la fresca a la seu de la SASE. Vos recordem que tant la memòria d'activitats com l'econòmica estan disponibles al local de la nostra entitat per si voleu consultar-la.



REUNIÓ DE LA SECCIÓ SENDERISTA

El 7 de juliol es va celebrar la segona reunió anual de la secció senderista de la SASE, entre altres temes es va concretar la programació per al primer semestre de 2024 que la teniu a la part central d'aquest butlletí.

Entre els acords als quals es va arribar destaquen l'increment dels preus de les excursions d'una jornada amb autobús, la modificació de les dates del viatge de Pasqua per evitar els dies de més moviment de persones (Setmana Santa) o els criteris per obrir la participació en les reunions de la secció senderista a altres socis i sòcies de la SASE.

d'Espadà on impartim les formacions a les persones voluntàries.

Enguany el voluntariat s'ha desenvolupat amb total normalitat i no hi ha hagut cap incident digne d'esmentar.



VOLUNTARIAT PER A LA PREVENCIÓ D'INCENDIS FORESTALS



Com quasi tots els estius, des de fa ja 30 anys, enguany la SASE ha organitzat el voluntariat ambiental per a la prevenció d'incendis al Parc Natural de la Serra d'Espadà, en concret del 30 de juny al 27 de juliol. En aquesta edició han participat fins a 26 voluntaris i voluntàries, entre els quals es troben sis socis i sòcies de la SASE.

Igual que el darrer any, la base d'operacions dels voluntaris i voluntàries va ser el municipi d'Eslida on es troba la casa rural Estel que ens allotja i la tasca La Terreta que ens ofereix el servei de manteniment. També en aquest municipi hi és el centre de visitants del Parc Natural de la Serra

INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES AMB INTERPRETA NATURA

El 24 d'agost vam correspondre a la invitació que feia temps ens havia proposat l'entitat ambiental Interpreta Natura, que entre altres activitats s'encarrega cada estiu d'organitzar el voluntariat en prevenció d'incendis forestals al Paratge Natural Municipal de la Murta i la Casella.

En aquesta ocasió ens vam traslladar un grup de tres voluntaris de la SASE, junt amb el seu coordinador, fins a la capital de la Ribera del Xúquer. Encara que el voluntariat per a la



prevenció d'incendis forestals al PN de la Serra d'Espadà va finalitzar a finals de juliol, des de la nostra entitat vam considerar enriquidor visitar als companys d'Interpreta Natura per conèixer un poc més com organitzen el seu voluntariat i aprofitar per a intercanviar experiències.

La ruta de vigilància va començar al PNM de la Casella, on gaudirem d'indrets com la font de la Garrofera, el mirador dels Cèrvols i la finca en custòdia que Interpreta Natura gestiona dins del projecte «Forest Lab», que compta entre altres instal·lacions amb una bassa per la conservació de l'amfibi ofegabous i una parcel·la on s'experimenten diversos mètodes per garantir la viabilitat de les reforestacions amb espècies autòctones.

En acabar ens vam desplaçar fins a altres punts de vigilància com són el mirador del santuari de Santa Maria del Lluch, el centre de recepció de visitants del PNM de la Murta o el mirador del poblat ibèric de la Muntanya Assolada.

Va ser una jornada molt interessant i nodridora. Moltes gràcies als voluntaris i voluntàries de la SASE i Interpreta Natura per acompanyar-nos en un dels dies més calorosos de l'any, i especialment al nostre company Paco Camarasa, coordinador del voluntariat en prevenció d'incendis forestals d'Interpreta Natura i amfitrió immillorable durant tota la visita.



FÒRUM CASTELLÓ EN TRANSICIÓ



El divendres 29 de setembre la SASE va participar en el VISC: Fòrum Castelló en Transició organitzat per la Fundació Noves Sendes, que es va celebrar a la localitat de Betxí.

Eva Vilaseca, ens animà al fet que, davant la crisi civilitzadora, cal actuar amb urgència o atendre'ns a les conseqüències (que ja estem patint), perquè la transició social és possible tècnicament, necessària ecològicament, viable políticament i desitjable socialment, a més d'inevitable. Per tant, cal conèixer els possibles escenaris i les seues diferències: des de l'ecofacisme, fins a una transició ecosocial, passant pel green new deal.

Maite Mompó, ens deixà el missatge que hi ha esperança. Xicotets canvis, com la creació d'una llei que protegeixca la vida i la natura, poden suposar transformacions transcendents. Que estiga prohibit i penat a escala internacional l'ecocidi, pot aturar d'una les pràctiques inhumanes. Encara que sembla impossible, hi ha petits canvis que en l'àmbit personal poden apropar-nos cap a eixe objectiu comú de protegir la vida: prendre consciència del que consumim per reduir-ho, llegir les etiquetes i conèixer bé el que això genera, caminar, per tant, cap a un consum reduït, conscient, pròxim, ecològic i sensible amb el seu entorn.

La taula redona d'entitats del territori va ser

també d'allò més interessant. Tant Agró, com l'Aurora i el moviment NO a la MAT, són bons exemples del treball que va fent-se a prop nostre des de fa ja molts anys.

TROBADA DELS POBLES DEL PARC NATURAL

El dissabte 30 de setembre es va celebrar a Eslida la XX Trobada dels Pobles del Parc Natural de la Serra d'Espadà, coincidint amb el 25 aniversari de la declaració del Parc Natural, on la SASE va participar, com cada any, amb la seua paradeta.

Entre les activitats més interessants de la jornada destacaríem l'exposició del Centre per al Coneixement del Paisatge «Els recursos patrimonials en el context del Parc Natural de la Serra d'Espadà», la presentació del llibre «Guardians de la biodiversitat i la memòria» per part de Connecta Natura, o la presentació del «Consell Alimentari» i del «Catàleg de Patrimoni Cultural» per part de l'Ajuntament d'Eslida.



FIRA UJI-VOLUNTÀRIA

El dijous 26 d'octubre es va celebrar la XII Fira UJI-Voluntària en l'Àgora de l'Universitat Jaume I, a la que la SASE va ser invitada, atés el conveni que tenim signat amb aquesta universitat per al voluntariat ambiental en prevenció d'incendis que organitzem en estiu al Parc Natural de la Serra d'Espadà.



La quantitat d'entitats va ser nombrosa, encara que com ja és habitual, l'única associació que va proposar activitats de voluntariat ambiental va ser la nostra. La jornada va servir per a reforçar els lligams amb la universitat i per informar al voltant de les activitats que organitza la SASE als i les alumnes que es van apropar a la nostra paradeta.

QUADRILLA DE LA SASE

Els divendres 20 d'octubre i 17 de novembre la quadrilla de voluntaris de la SASE s'ha ajuntat una vegada més per a mantenir i senyalitzar correctament el sender PR-CV-352 Puntal de l'Aljub – Coll de Barres que discorre pel terme d'Eslida.

Els socis i sòcies que van 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 i netejar les deixalles, clausurar les travesses, etc. La SASE es va fer càrrec del transport i el dinar dels voluntaris.

Aquestes jornades continuaran organitzant-se al llarg de l'any a raó d'un dia 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.

ARBRES DE LA SERRA:

la noguerola (*Pistacia terebinthus*)

La noguerola, també anomenada cornicabra, llampuga o terebint, és una planta dioica, és a dir, n'hi ha de mascles i de femelles, típicament mediterrània, que resulta prou abundant a casa nostra. Igual que la mata llentisclera (*Pistacia lentiscus*), el festuc (*Pistacia vera*), l'anacard (*Anacardium occidentale*) o el pebrer bord (*Schinus molle*), la noguerola pertany a l'extensa família de les anacardiàcies. Es tracta d'un xicotet arbre o gran arbust que al nostre territori rarament supera els cinc metres d'altària. No obstant això, a països com Turquia, Grècia o Xipre resulta freqüent trobar-hi espècimens de més grandària, els quals poden fer 10 metres d'alçada i alhora desenvolupar una soca de fins a dos metres de diàmetre. La noguerola rarament

arriba a formar denses arbredes, i, si ho fa, és com a conseqüència directa de la degradació del bosc original provocada principalment pels constants incendis forestals.

Presenta fulles compostes amb un nombre imparell de folíols, a diferència de la mata llentisclera (*Pistacia lentiscus*), que els té parells. Com a planta caducifòlia que és, la noguerola mostra variacions cromàtiques segons les estacions. A la tardor, quan les fulles es marxien, canvien radicalment de coloració, passant d'un verd intens a un groc cridaner i més tard a un bellíssim roig ataronjat. En àrees on escassegen espècies botàniques de fulla caduca, com és el cas de gran part de la serra d'Espadà, el terebint resulta un encisador reclam per a l'amant de l'heterogeneïtat cromàtica. El seu fruit és una menuda drupa esfèrica de no més de 7 mil·límetres de diàmetre, la qual passa de tindre una coloració rogenca a una altra bruna a mesura que va madurant. La fructificació esdevé de juliol a octubre.

El terme *cornicabra* li ve per l'aspecte de banya





caprina que presenten els zoocècidis, això és, les gal·les o cecidis que es formen a les extremitats de les branques. Es tracta d'una mena de tumoracions que produeix la planta com a resposta defensiva en ser picada pel paràsit pemphigus cornicularis, el qual diposita els seus ous en els brots tendres. Aquest tipus d'hipertrofia dels teixits vegetals resulta també característica dels roures valencians o de fulla petita (*Quercus faginea*), encara que en aquest cas es tracta d'unes boletes del calibre d'una nou. Quan s'assequen a la tardor, les agalles s'obrin i surten centenars d'insectes, fent l'efecte que cau cendra.

Distribució i hàbitat

La noguerola està present per tot arreu de la conca mediterrània, mancant únicament en zones semidesèrtiques o massa eixutes. Així doncs, aquesta planta s'estén des dels confins orientals de Turquia fins a les regions més occidentals del Marroc i Portugal, a més de les illes principals. Dins del nostre territori, la seua distribució resulta semblant a la de la mata

llentisclera (*Pistacia lentiscus*), la seua cosina germana, llevat d'algunes diferències bàsiques. Al contrari del llentiscle, la noguerola no prospera bé en àrees baixes litorals o sublitorals, fugint així del contacte directe amb la mar, de fet, pot aparèixer fins als 1.500 metres d'altitud. També, pel fet de tractar-se d'una espècie caducifòlia, resisteix millor les glaçades que el llentiscle, proliferant doncs en àrees interiors més fredes. A la serra d'Espadà la noguerola es localitza a partir dels 300-400 metres d'altitud, resultant més profusa als barrancs humits i les valls angostes. En general es tracta d'un arbre molt abundós i sovint creix envoltat de sureres i carrasques, formant doncs boscatges mixtos sobre terrenys pedregosos. Tampoc no rebutja els matollars i roquissars menys ombrívols, i fins i tot pot créixer als badalls i escletxes de les roques o cingles més inaccessibles.

Usos

Aquesta planta atresora tota mena d'aprofitaments i utilitzacions. Pel que fa als usos culinaris i medicinals, a l'illa de Xipre els



seus fruits, les xicotetes drupes rodonenques, es fan servir en l'elaboració d'un tipus de pa molt aromàtic. A més, a alguns llocs de la Mediterrània oriental les fulles més tendrals s'han menjat en èpoques d'escassetat alimentària. Així mateix,

des d'antic, les agalles o gal·les, fulles i corfa no només s'han emprat com a remeieres en infusió o decuït per les seues potents virtuts astringents, sinó també per tal d'adobar o blanquejar el cuir pel seu elevat contingut en tanins. Per altra banda, com que les nogueroles posseeixen una fusta dura i compacta, tradicionalment s'han aprofitat en ebenisteria, torneria i marqueteria a fi de fer tota mena de mobles, mànecs d'eines de treball i bastons. Quant a les substàncies resinoses que hi conté, la famosa trementina de l'illa grega de Quios, molt semblant al màstic del llentiscle, s'ha fet servir des de l'antiguitat clàssica o més enllà en l'elaboració de vernissos, aiguarràs i xiclets.

Pablo Rubio Gijón
Professor universitari a USIU (Kènia)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Bernal, C. et al. (1999). *Guía de las plantas del alcornocal*. Mérida: Junta de Extremadura.
- Charco, M. i Serra, L. (2014). *Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana*. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo
- Climent, D. (1985). *Les nostres plantes*. Alacant: Instituto Juan Gil-Albert.
- Costa, M. et al. (2005). *Vegetación y flora de la Sierra de Espadán*. València: Fundación Bancaja.
- Mulet, L. (1991). *Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón*. Castelló: Diputació de Castelló.
- Pellicer, J. (2008). *Costumari botànic [3]: Recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes*. 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

GENER - AGOST 2024

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



SERRA ESPINA

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

Diumenge 14 de gener

Eixida: 8.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló i 8.30 h, piscina municipal de Nules.

Arribada: 18 h.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 12

Ruta: la ruta recorre l'antic camí veïnal entre Pina de Montalgrao, Villanueva de Viver i Fuente la Reina, de traçat molt directe que travessa el cordal de Serra Espina pel serral del Llop, deixant de costat el cim de Santa Bàrbara (1.406 metres). Les senderes es troben en bastant bon estat, i la vegetació de pins, carrasques, roures (veurem exemplars dels dos tipus que hi ha molt escassament al País Valencià, anomenats tots dos en la zona "rebollos"), gavarreres i estepes fan molt agradable el recorregut.

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 2 al 5 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 20 €, inclou autobús i guia.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: VINARÒS

Divendres 26 de gener

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.)





LES AGULLES DE SANTA ÀGUEDA

COL·LABOREN: Teresa Aguilar i Josep Gozalbo

Diumenge 28 de gener

Eixida: 8.15 h, piscina municipal de Nules, i 8.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló. Omplirem els cotxes i ens trobarem al voltant de les 9.00 h en la font del Senyor de Benicàssim (davant de l'església).

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 485 m **KM:** 11

Ruta: eixirem de la font del Senyor, en direcció al pla del mas de Salandó. De seguida trobarem la variant de la carrerassa del Reboll, per la cara de la mar de les Agulles.

Tot seguit iniciarem la pujada pel barranc de la Comba on podem trobar gran varietat d'arbustos típics del clima mediterrani en substrat majoritari de sílice. Destaquen importants colònies de margalló, bruc, argelaga, coscoll i alborcer. Així mateix, el sender passa per antigues pedreres, d'on extreien pedra roja per a construir voreres.

Al final de la pujada hi ha la pista asfaltada del pla de Miravet, que seguirem fins a trobar-nos amb les senyals que indiquen el sender on comença l'ascens fins al punt més alt de la ruta, les Agulles de Santa Àgueda, des d'on es pot veure una espectacular panoràmica dels voltans.

El descens es fa per la carrerassa del Reboll, que voreja el barranc de les Agulles fins que l'abandona per a poder agafar el camí dels Covarxos, que ens porta de nou a Benicàssim.

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

Inscripcions: del 22 al 24 de gener, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



LA INTERCOMARCAL: ESLIDA - TALES

COL·LABORA: Societat d'Amics de la Serra Espadà

Diumenge 4 de febrer

Eixida: 7.15 h Benicàssim (benzinera BP), 7.30 h Castelló (Auditori), 7.45 h Les Alqueries (Ticosa), 8.00 h Nules (piscina municipal).

Arribada: 18 h

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

Ruta: eixirem d'Eslida creuant la rambla d'Artana al costat de l'Arquet, caminant entre els corrals vells, fins a arribar al campament militar abandonat de Cocons, i des d'aquest punt al coll de Veo, on seguirem per l'antic camí que unia Onda amb Aín, arribant a la pista de les Vinyes o de Veo, que abandonarem per la dreta, per a continuar per la senda dels Gossos. Més avant deixarem aquesta senda i continuarem fins a la font del Montí i la seua àrea recreativa. Des d'ací, continuarem per pista (antic camí d'Artana) fins a arribar a Tales.

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

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

Quota: 15 €, inclou autobús i guies.





EL BARTOLO

COL-LABORA: Josep Maria Rambla

Diumenge 18 de febrer

Eixida: 8.00 h, piscina municipal de Nules, i 8.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló. Omplirem els cotxes i ens trobarem al voltant de les 8.45 h, davant de l'església de la Pobla Tornesa.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 440 m **KM:** 13

Ruta: La Pobla Tornesa – Coll de la Mola – Creu del Bartolo – Ermita de Sant Miquel – Ermita de Les Santes – La Pobla Tornesa.

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

Inscripcions: del 12 al 14 de febrer, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: NAVAIXES

Divendres 23 de febrer

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.)





TRAVERSA PER LA SERRELLA

COL·LABOREN: *Rafa Vercher i Víctor Bayona*

• 24 i 25 de febrer

Per a l'últim cap de setmana de febrer vos proposem dos dies ben muntanyers. La Serrella és una xicoteta serralada situada entre les comarques de les Marines i el Comtat, en els 15 km que té de llargària i poc més de 1.300 m d'altitud ens trobem crestes i agulles rocoses, graveres, canals, etc. que li donen un aspecte verdaderament alpí. Per senders de muntanya accedirem a cims des d'on tindrem immillorables vistes sobre les serres d'Aitana i Mariola, la vall de Guadalest i la mar Mediterrània.

Dissabte 24 de febrer

Eixida: 8.00 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i a les 8.30 h, piscina municipal de Nules.

Ens traslladarem fins a Quatretondeta, des d'on eixirem pel camí del Carrascal, passarem per les agulles rocoses conegudes com els Frares, i en arribar al coll de Borrell visitarem un gran forat en la roca, el forat del Recingle, també conegut com a forat d'Àfrica. Des del coll (1.190 m) tindrem dues opcions: pujar al pla de la Casa (1.387 m) el cim més alt de la Serrella, o baixar a Fageca pel camí dels Comptes, que després farà la resta del grup.

Sense pujar al pla de la Casa:

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 600 m **KM:** 12

Pujant al pla de la Casa:

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 800 m **KM:** 16

Diumenge 25 de febrer

Des de Famorca pujarem al cim de la Mallada del Llop (1.360 m) pel camí dels Nevaters, seguint la ruta del comerç de la neu que aprofitava les caves d'aquesta serralada. Baixarem a Castell de Castells pel barranc de la Canal, passant per la zona del Castellet.

Abans de tornar-nos cap a la Plana l'autobús ens acostarà als abrics que formen el conegut com a santuari neolític de pla de Petracos.

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** exigent **DESNIVELL:** 650 m **KM:** 12

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 29 de gener a l'1 de febrer, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 146 €/persona que inclou guies, autobús i allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejuní i sopar) a l'hotel Reconquista (3*) d'Alcoi.





RIU CARBO

COL·LABOREN: Cecilia Gil i Juan Luque

Diumenge 17 de març

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

Arribada: 19 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 440 m **KM:** 13

Ruta: Villahermosa del Río – pou dels Pardos – font del Cura – mas de Roncales – pozo Negro – font de la Higuera – molí del Carbo – salt de la Petita – Villahermosa del Río.

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 4 al 7 de març, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 20 €, inclou autobús i guies.

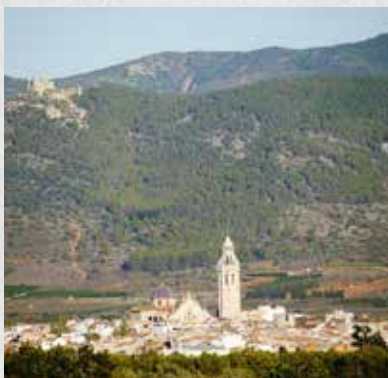


EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ALCALÀ DE XIVERT

Divendres 22 de març

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.)





PASQUA: LES MERINDADES

COL-LABOREN: *Paco Rivas i Víctor Bayona*

• Del 4 al 8 de d'abril

En el nord de la província de Burgos, més de 360 nuclis de població, estesos en una superfície similar a la veïna Biscaia, componen l'àmplia comarca de les Merindades. En ella, l'Ebre i la serralada Cantàbrica han condicionat un paisatge de somni acolorit i sorprenent en totes les estacions de l'any on es contraposen àmplies depressions i desolats erms; valls glacials i escarpades muntanyes; grans cavitats i desafiadors congostos; salts d'aigua i cabalosos rius; boscos autòctons i costeruts prats.

Recurrent les Merindades podràs descobrir el reflex de la imponent petjada de la història. Des de l'home primitiu, en Ojo Guareña, fins als nostres dies diferents pobles ens han llegat la seua herència. En l'edat mitjana la comarca va jugar un crucial paper en la Repoblació com a nucli de l'origen de Castella. L'art romànic adquireix nom propi en les Merindades amb magnífics temples repartits per la seua variada geografia. D'altra banda, les restes del bel·licós passat es mostren en les abundants torres defensives i cases fortes fruit de les lluites entre els llinatges dels Salazar i dels Velasco.

Dijous 4 d'abril

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

Farem una parada a mig camí per conèixer la ciutat de Soria. Dinarem i continuarem el nostre viatge fins a Trespaderne (Burgos) on ens allotjarem.

Divendres 5 d'abril

En desplaçarem fins a la localitat de Frías per conèixer el seu nucli antic, el pont medieval, les cases penjades, i visitar la pedania de Tobera on farem el passeig del Molinar (3 km sense desnivell). Després ens traslladarem fins al municipi de Salinas de Añana per caminar per una ruta i conèixer el Valle Salado (4 km sense desnivell). Si tenim temps, abans de dinar visitarem també l'església de Tuesta. Dinarem en la Lastra i més tard anirem de ruta pel Parc Natural de Valderejo on gaudirem dels paisatges dels congostos del riu Purón (8 km i 400 m de desnivell).

Dissabte 6 d'abril

Ens traslladarem fins a Espinosa de los Monteros per a fer una visita pel seu nucli antic i una ruta per les seues rouredes (4 km sense desnivell). En acabar de dinar coneixerem el monument natural de Ojo Guareña i la cova-ermita de San Bernabé. Més tard farem el tram de via verda que uneix les poblacions de Quintanabaldo i Puente de Yedra (5 km sense desnivell). De tornada a Trespaderne, si no es fa massa tard, pararem en Medina del Pomar.

Diumenge 7 d'abril

Ens desplaçarem al monument natural de Monte Santiago, on farem una ruta circular que discorre per la fageda de l'Alto de la Zorra, el mirador de la Esquina de Rubén i el mirador del Salto del Nervión (12 km i 400 m de desnivell). Dinarem i en acabar, visitarem l'espectacular ermita de San Pantaleón de Losa.

Dilluns 8 d'abril

Eixirem cap a la Plana i de camí pararem en Santo Domingo de Silos per conèixer el seu nucli històric

i el seu reconegut monestir. Partint d'aquesta localitat agafarem una ruta pel riu Mataviejas que discorre pel congost de la Yecla (2 km sense desnivell). En finalitzar-la continuarem el viatge de tornada fins a la Plana.

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

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

Quota: 470 €/persona que inclou guies, autobús, entrades a la cova-ermita de San Bernabé i a l'ermita de San Pantaleón de Losa, i allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejuní i sopar) a l'hostal José Luis de Trespaderne (Burgos).



VISTABELLA

COL·LABORA: Eduardo Beltrán

Diumenge 21 d'abril

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

Arribada: 19 h

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

Ruta: Cases de l'Alforí – mas del Collet – mas de Mançanares – mas dels Arcs – font de l'Espí – barranc de l'Avellaner – mas de les Xiquetes – mas de Benages Vell – Sant Joan de Penyagolosa.

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 9 a l'11 d'abril a tecnicosase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 20 €, inclou autobús i guia.





EXCURSIÓ PATRIMONIAL: FORCALL

Divendres 26 d'abril

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



TRAVERSA GR-333

COL-LABOREN: Àngel Gómez i Víctor Bayona

• 4 i 5 de maig

Amb aquesta travessa la SASE vol recuperar l'esperit de la clàssica Transespadà, és a dir, recórrer uns 60 km en dos dies, encara que aquesta vegada en lloc de caminar pel GR-36, seguirem les indicacions del GR-333, que uneix alguns dels municipis amb més encant de la mancomunitat Espadà-Millars. Aquesta opció ens facilitarà molt la logística i ens permetrà sopar i pernoctar a l'hotel Viñas Viejas de Fuentes de Ayódar.

Dissabte 4 de maig

Eixida en cotxes particulars a les 6.30 h, c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i a les 6.30 h, des de la piscina municipal de Nules. Ens trobarem al bar de la cooperativa d'Aín, on organitzarem la distribució dels vehicles que ens permetrà tornar l'endemà des d'Argelita.

Una vegada resolta la logística, mamprendrem la travessa pel tram de GR-333 que uneix els municipis d'Aín, Alcúdia de Veo, Villamalur, Torralba del Pinar i Fuentes de Ayódar. Aquest tram discorre per indrets tan emblemàtics com la cova de l'Ondera, la cova del Toro, el despoblat de Xinquer, la nevera de Villamalur, les trinxeres del Cabezo, o el Pozo Negro.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** molt exigent **DESNIVELL:** 1.241 m **KM:** 29,6

Diumenge 5 de maig

Des de Fuentes de Ayódar continuarem pel tram de GR-333 que uneix aquest municipi amb Ayódar, Espadilla, Torrechiva, Toga i Argelita. Aquest tram ens descobrirà indrets com el barranc del riu Turio, la penya Saganta, el jardí botànic d'Espadilla, la font de la Piqueta, el riu Millars, o la fuente Caliente.

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** molt exigent **DESNIVELL:** 1.195 m **KM:** 28,55

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 2 al 4 d'abril, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Quota: 85 €/persona que inclou guies, allotjament en habitació doble i en règim de mitja pensió (desdejuní i sopar) a l'hotel-restaurant Viñas Viejas en Fuentes de Ayódar. La despesa del combustible dels vehicles es repartirà entre el nombre total de participants en la travessa.



LA MARJAL DE CASTELLÓ

COL-LABORA: Josep Maria Rambla

Diumenge 19 de maig

Eixida: 7.30 h, piscina municipal de Nules. Omplirem els cotxes i ens trobarem al voltant de les 8.00 h, a l'encreuament entre els carrers Pintor Carbó i Blasco Ibáñez de Castelló.

DIFICULTAT: fàcil **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** cap **KM:** 15

Ruta: transitarem per la xarxa de camins que donen accés a la marjal de Castelló, passant pel camí del Caminàs, la basílica de la Nostra Senyora del Lledó, l'ermita de Sant Roc de Canet, l'ermita de Sant Francesc de la Font, el molí de la Font, el camí de la Donació, el parc del Meridià, el camí de Bomboi, l'ullal de la Comare, i el camí Taixida.

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

Inscripcions: del 13 al 15 de maig, a tecnicase@serra-espada.org o bé al 634540956.





MORELLA - VALLIBONA

COL·LABOREN: Josep Villanueva i Cristina Hidalgo

Dissabte 25 de maig

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

Arribada: 19 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 308 m **KM:** 14

Ruta: eixirem d'uns 8 km de Morella, al terme municipal d'Herbeset. Durant el recorregut descobrirem els ullals de la Carcellera (naixement del riu Cérvol) amb el seu mas i molí, el preciós toll Blau, el peiró de Santa Creu, les ruïnes del molí de Gamundi, l'encantadora font de la Donzella amb la seua cova i campament de maquis, el molí de Rico en un espectacular paratge del barranc de Cap de Terme, caminarem al costat del riu Cérvol, passarem per la capella de Santa Àgueda i arribarem a Vallibona, on farem una passejada. Un recorregut preciós, especialment si ha plogut en els darrers anteriors.

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

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

Quota: 20 €, inclou autobús i guies.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ESLIDA

Divendres 31 de maig

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.)





PER LES FONTS I TOLLS D'ANNA

COL·LABORA: *Rafa Vercher*

Diumenge 9 de juny

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

Arribada: 19 h

DIFICULTAT: moderada **DURESA:** moderada **DESNIVELL:** 350 m **KM:** 10

Ruta: a la localitat d'Anna, en la Canal de Navarrés, s'ubiquen nombroses fonts per on brolla l'aigua emmagatzemada en l'extens macís del Caroig, entre aquestes destaquen les que formen el llac conegut com l'albufera d'Anna, que desaigua en el riu Sellent.

Durant la primera part de l'excursió ens enfilarem a un turó des d'on tindrem bones vistes sobre el territori, després caminarem per la zona de l'horta i del riu per on podrem veure i refrescar-nos en salts, tolls i fonts.

En acabar l'excursió l'autobús en durà al paratge de l'albufera d'Anna, ben equipat amb sanitaris, zones recreatives i una piscina natural on podrem prendre el bany i dinar.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar, aigua i tot el necessari per a la pràctica del senderisme. Qui vulga prendre el bany haurà de portar banyador i tovallola. Dins del recinte on es troba l'albufera d'Anna hi ha nombrosos restaurants on dinar, així com zones habilitades per al pícnic. No vos oblideu de consultar l'horari el dia d'abans.

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

Quota: 23 €, inclou autobús, entrada a l'albufera d'Anna i gorgo de l'Escalera, i guia.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: XERT

Divendres 21 de juny

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.)





PIRINEUS: CARROS DE FOC

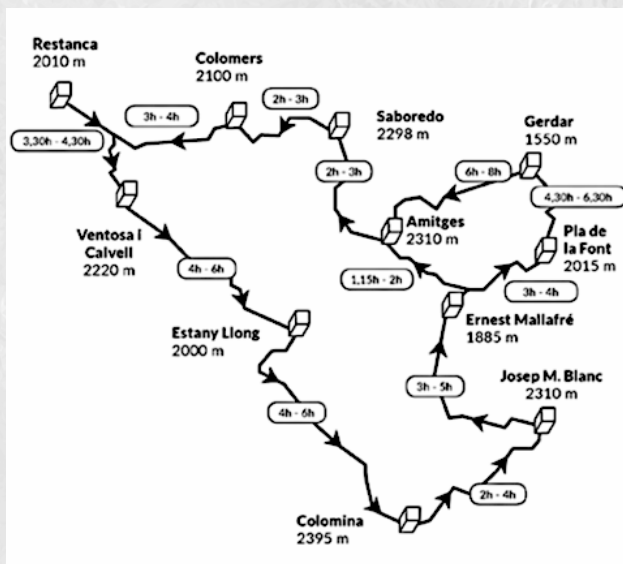
COL-LABOREN: *Miguel Ángel Valero i Josep Villanueva*

Juliol 2024

La travessa Carros de Foc és un recorregut circular d'alta muntanya que uneix els diferents refugis guardats del Parc Nacional d'Aigües Tortes i estany de Sant Maurici, al Pirineu de Lleida. Aquest itinerari ens descobrirà llocs meravellosos: Aigüestortes, el llac de Sant Maurici, la muntanya dels Encantats, les agulles d'Amitges, el circ de Colomers, el massís del Besiberri, la vall de Monestero, etc.

La distància total de la ruta són 65 km, amb un desnivell acumulat de 9.200 m, això vol dir que necessitareu unes bones condicions físiques per completar les 6 etapes que la componen. L'allotjament en ruta serà en règim de mitja pensió (sopar i desdijuni). Recordeu que en tots els refugis les habitacions i els banys són compartits. Per al primer i l'últim dia de viatge es reservarà un hotel a la localitat de Boi en règim de mitja pensió (sopar i desdijuni) i habitació doble. És obligatori la llicència federativa de tipus A o bé la contractació d'una assegurança d'accidents en muntanya. El viatge es farà en cotxes particulars, a raó de 4 persones per vehicle, i la despesa de combustible es repartirà entre les persones participants.

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



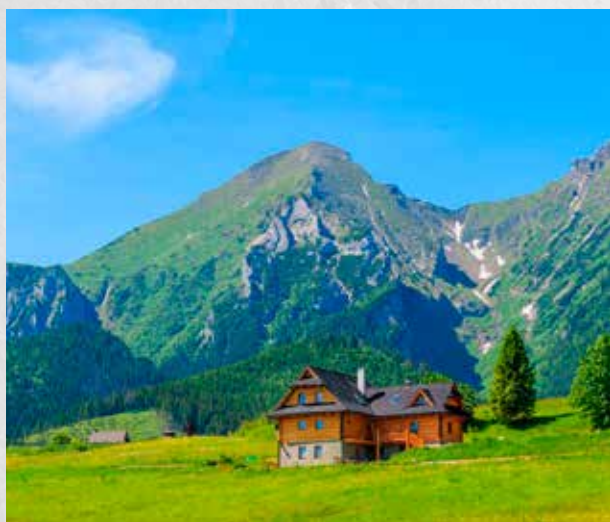
ELS TATRAS: ELS CARPATS MÉS ESPECTACULARS, ENTRE ESLOVÀQUIA I POLÒNIA

COL·LABOREN: *Manolo Pérez i Miguel Ángel Valero*

Agost 2024

El massís muntanyenc dels Tatras entre Eslovàquia i Polònia és un lloc ideal per als amants de la natura i l'excursionisme. La zona ofereix una naturalesa exuberant i verge, però a més, gràcies a la seua estratègica situació, és un bon punt de partida per conèixer tota la regió i també els imponents castells, parcs nacionals, preciosos poblets i realitzar senderisme entre paisatges i boscos frondosos. Gaudirem de la muntanya al parc nacional dels Alts Tatras: llacs, cascades, barrancs i circs glacials i descobrirem a petita escala, els paisatges de muntanya més típics d'aquesta zona europea, a més de visitar pobles encantadors que conserven les seues tradicions i conjunts declarats patrimoni de la UNESCO en Bratislava i Cracòvia.

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



IMPORTANT:

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

viatge d'estiu al País de Gal·les, agost 2023

4,5,6... 39 i 40

El dimarts 22, en el nostre viatge a Gal·les, teníem una ruta programada per pujar al cim més alt del sud de la Gran Bretanya, al parc nacional de Brecon Beacons (Pen-y-Fan).

Començarem l'ascensió i al poc una pluja fina, el vent i la boira anaren estirant la marxa. En arribar a una zona plana, aprofitarem per a abrigar-nos, fer alguna foto boirosa i reagrupar-nos, però quina fou la sorpresa dels guies quan després de comptar-nos diverses vegades, no eixien els números: 37, 39... i torna a començar, sols n'érem 39, una persona no hi era, però ningú trobava a faltar a cap company o companya, així que els guies passaren altra vegada llista, tasca prou complicada perquè el vent, la quantitat de gent i el lloc on ens trobàvem impedia escoltar-nos bé. Aviat notarem que faltava M. Carmen Peirats, cosa que ens sorprengué perquè feia uns minuts les companyes volien fer-se una foto juntes i havia rebutjat posar-se, és a dir, feia no res que hi era amb nosaltres.

Començà la recerca: els guies anant camí enrere, camí avant, les companyes trucant-li per telèfon... tothom estava molt nerviós perquè

encara que no era una ruta difícil, la boira provocava que qualsevol es pogués distraure de la senda i, al mateix temps, complicava la seua localització.

Fou una estona tensa que a tots se'ns va fer eterna, fins que Toñi, aconseguí contactar amb ella per telèfon i li explicà on estàvem perquè tornara.

Què li ocorregué?, simplement en compte d'aturar-se quan ho fa el grup, per culpa del vent i fred que feia, M. Carmen havia continuat caminant davant nostre —pensant que anava de les últimes— fins a arribar al cim, que estava bastant a prop d'on havíem parat a reagrupar-nos. A ella li semblava estrany veure molta gent fent-se fotos i que cap fora de la SASE.

A partir d'eixe moment, els guies ens numeraren i quan feien recompte, calia passar per ordre dient el nostre número: quatre, cinc, sis... trenta-nou i quaranta.

Cal dir que les primeres vegades ho féiem bastant bé, però a mesura que ens passava l'ensurt, anàvem relaxant-nos i sempre hi havia qui es despistava, o no escoltava, fins i tot, demanàvem comptar a l'inrevés! Finalment, Manolo i Miguel Ángel optaren per comptar-nos a la manera clàssica.

Hello!

Dissabte 26 d'agost. Deixem l'alberg de Tenby per traslladar-nos al de Conwy. De camí parem en Chester per a visitar aquesta preciosa ciutat i dinar-hi. Ens captivaren les seues cases d'estil Tudor, la seua catedral i les galeries comercials i altres coses curioses com una església convertida en pub!





En tornar al bus Manolo comença a comptar, però hi ha un problema, Begoña no troba el seu mòbil. El seu cunyat li truca per veure on està i... oh my God!

—Hello!... algú contesta en anglés! Immediatament, li passa el telèfon a Manolo i aquest aclaris el que ha passat: Begoña se l'ha deixat en el pub on han estat i és la cambrera qui l'ha replegat i ha contestat. Begoña tarda menys de cinc minuts en recollir-lo i aviat ens posem en marxa cap a Conwy, molt contents perquè sols ha tardat uns minuts a recuperar-lo.

La «brigadilla» municipal

En el viatge a Gal·les ens hem allotjat en tres llocs: a Cardiff, a Tenby i a Conwy.

Sempre ens sorprén com són d'estretes les carreteres a la Gran Bretanya una vegada deixes les autopistes (Manolo ens explicava que mantenen la separació entre les diferents parcel·les amb eixa vegetació magnífica i frondosa, però que obliga a parar i anar deixant pas contínuament, com un símbol d'identitat nacional) però encara ens sorprén més amb quina urbanitat ho respecten, sense posar-se nerviosos, ni enfadar-se.

En aquest viatge també hem tingut tres conductors que ho han fet molt bé, cadascú al seu estil, però qui estigué al límit de la paciència i demostrà la seua perícia fou el segon Louis,



que hagué d'entrar l'autobús a l'alberg de Conwy per un camí extremadament estret i a més franquejat per dos pilars de pedra on no quedava ni un pam de marge per cada costat.

I per si açò no era prou, abans d'arribar al caminet, ens trobàvem cada dia el carrer mig tallat per uns senyals que indicaven una obra propera i que calia llevar i posar a fi que l'autobús, poguera passar després de parar el trànsit. Aquesta maniobra calia fer-la dues vegades quan anàvem a caminar i dues més en tornar.

Primer sols baixaven Manolo i Miguel Ángel, després també s'afegiren Irene i Pepe i Gari, l'últim conductor...«el caxondeo» era cada vegada més gran i ens batejaren com a grup de voluntaris «La brigadilla municipal de Conwy».

Irene Peirats

Botes velles, sabatilles noves

El segon dia de senderisme en baixar del cim Pen-y-Fan i fer una parada al costat d'un rierol, Miguel Ángel observà que la part posterior de la sola de la meua bota s'havia desencolat, en llevar-me-la veu que a més hi havia un forat en el centre.

Sense pensar-s'ho dues vegades, Miguel Ángel amb cinta carrossera fixà la part posterior de la sola, i d'aquesta manera pogué arribar a l'alberg.

L'endemà, sempre el benefactor de Miguel Ángel, em deixà unes sabatilles que portava de recanvi, me les acoble amb unes plantilles i així acabe la ruta del tercer dia (Tenby-Manorbier-costanera-parc nacional Pembrokeshire). Però, necessitava unes botes noves, a l'arribada a Manorbier trobem una botiga de esports amb botes i sabatilles de muntanya d'oferta a la porta de l'establiment, entrem —Julián m'acompanya com a intèrpret— i el dependent, molt sec, ens indicà on estava el calçat de muntanya sense moure's del taulell (com dient: ja vos buscareu la vida). Com poguérem triem els models i números adequats, trobant-

ne un que se m'ajustava als peus, però no a la butxaca perquè valia quasi 200 € al canvi, així que eixírem com entràrem, sense comprar res. Casualment, vérem una altra botiga d'esports i aquesta vegada l'empleat sí que ens va mostrar els models de calcer que disposava, amb la sort que unes sabatilles em quedaven perfectes i sols costaven 70 lliures i eixí ben content amb elles posades.

En les següents excursions tingué ocasió de comprovar que havia fet una bona compra perquè resistiren totes les proves de foc: impermeabilitat, elasticitat i amortiment sense ocasionar-me cap lesió per frec als peus, en tractar-se de calcer nou.

Ara per ara, les continue portant pels camins de Vistabella.

Eduardo Beltrán



ELS BASTONS A LA MUNTANYA

Un dels motius principals pels quals aconsellem l'ús de bastons a la muntanya és el repartiment del pes en quatre punts de suport. Si tenim en compte el nostre propi pes, i el de la motxilla, si és el cas, és fàcil d'imaginar tota la càrrega que sense els bastons suportarien les cames; amb això carregariem de forma poc recomanable els nostres músculs i articulacions. Si utilitzem bastons, una part molt important del pes que suportarien les cames es trasllada als braços i d'aquesta manera el nostre rendiment serà major i, el que és més important, evitarem lesions per sobrecàrrega, especialment en els llargs descensos amb fort pendent i terreny accidentat on per norma, després d'una activitat intensa, les nostres cames van molt saturades per l'esforç.

Però, a més a més, l'ús de bastons a la muntanya ens obliga a fer uns moviments alternatius de cames i braços amb el que millorem de forma molt clara el nostre ritme de marxa. Avançar el braç i deixar endarrerida la cama contrària ens aporta més seguretat i a més evitarem possibles pèrdues d'equilibri, caigudes i lesions.

Però quins bastons necessitem i quins ens comprem?

Hi ha tants models en el mercat que intentarem ser objectius i mostrar-vos la nostra opinió personal: alerta a la compra de bastons molt econòmics, perquè, per norma, no solen ser molt resistents (no som partidaris de pagar dues vegades per una mateixa cosa), els que hi adquirim hauran de ser telescòpics, per a facilitar el seu plegat i transport en la motxilla si



no els gastem; també han de ser els més lleugers i resistents possibles: atenció al component amb el qual estan fets (alumini, titani, fibra de carboni) perquè en funció del material varia de manera notable el seu preu; la seua empunyadura haurà de ser tan ergonòmica com siga possible i, a parer nostre, millor utilitzar els que van proveïts d'un suplement addicional que ens deixe agarrar-los a diferent altura durant la marxa. És convenient que tinguen unes dragoneres àmplies que ens permeten ficar o traure la mà amb facilitat, encara que portem posats guants. Les seues rosetes poden variar segons l'ús: senderisme, muntanya estival, o muntanya hivernal.

Les parts que constitueixen els bastons de senderisme

-L'empunyadura: la part superior d'on normalment l'agarrarem. Hi ha bastons amb mànecs de diferents materials, des del plàstic



(el més habitual i preu més baix), fins a altres més blans: la goma espuma. També n'hi ha que porten el mànec de suro, per a evitar que la mà sue més.

En el disseny anatòmic dels mànecs s'està arribant a avanços molt interessants quant a la comoditat, perquè faciliten la transpiració de la mà i, fins i tot, s'estan fabricant bastons amb materials més càlids per a utilitzar-los en activitats amb temperatures molt baixes.

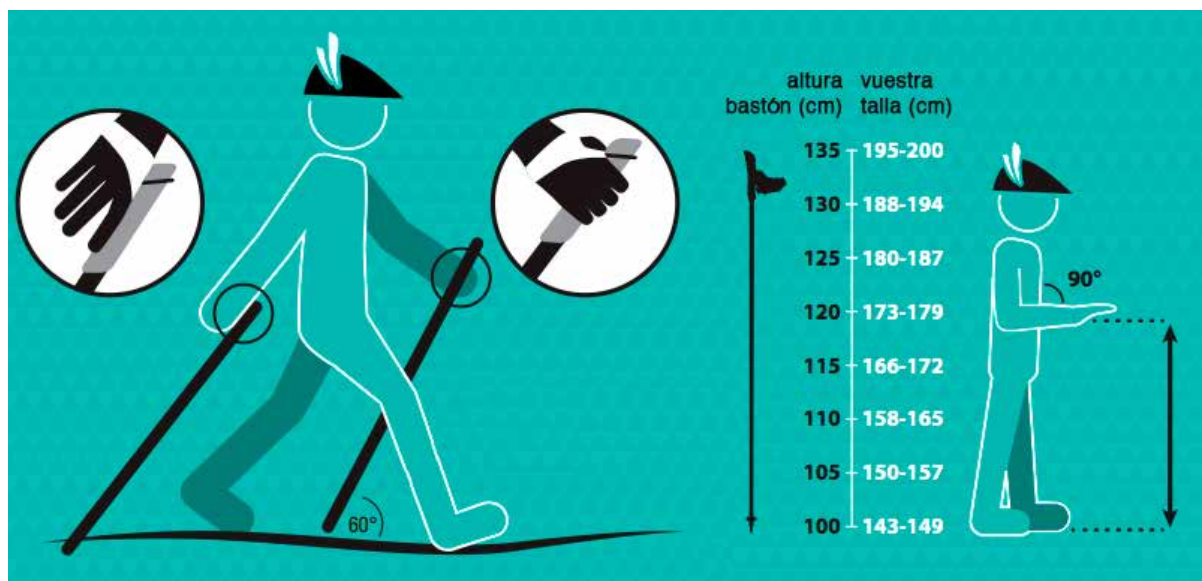
-Dragoneres: són les cintes que van unides a l'empunyadura i que tenen doble funció. D'una banda, eviten que ens caiguen els bastons, en cas d'esvarar-nos de les mans i, per una altra, ens permeten descarregar el pes també en el canell i exercir menys força amb la mà sobre l'empunyadura, evitant així la sobrecàrrega dels avantbraços a causa d'aquest esforç continuat.

Cal atendre l'ús correcte de les dragoneres: en zones molt accidentades és recomanable no fer-les servir, perquè en cas de caiguda tindríem els bastons enganxats a les mans i podrien produir-nos lesions. També és important conèixer la forma correcta de col·locar les dragoneres al voltant dels canells, que consisteix a introduir la

mà en la dragonera i deixar el bastó penjant del canell; a continuació, i donant suport al bastó en el sòl, agarrar el mànec de manera que l'extrem de la dragonera que està unit a l'empunyadura quede entre aquesta i el palmell de la mà. D'aquesta manera podrem exercir força sobre la dragonera independentment que tinguem el bastó empunyat o no.

-Cos del bastó: la part central i la que defineix la seua longitud. Els bastons telescòpics disposen de diversos elements i mecanismes que permeten regular-la. Els bastons per a les activitats de muntanya en l'actualitat solen estar constituïts per diferents segments, telescòpics o plegables, generalment de dos o tres segments, que permeten regular la seua extensió adaptant-la a la nostra altura i a les condicions del terreny; a més podem plegar-los perquè ocupen menys espai en la motxilla. Així mateix, disposen de mecanismes d'ajust per a bloquejar la disposició dels segments, adaptant la seua llargària a les necessitats concretes de cada cas. La longitud correcta del bastó és aquella en la qual, una vegada empunyat i recolzat en el sòl, el nostre braç i avantbraç formen entre si en el colze un angle de 90 graus. Aquesta llargada és l'adequada en terreny pla. En les pujades serà convenient acurtar un poc els bastons, mentre que en les baixades és aconsellable allargar-los, també podrem optar per no ficar la mà en la dragonera i d'aquesta manera la podrem desplaçar a dalt o a baix en funció del terreny per on ens moguem. Existeixen models que, a part d'estar formats per segments, incorporen en ells un sistema antixocs, que fa que es reduïsquen les vibracions produïdes cada vegada que es clava el bastó en el terreny gràcies a l'ús d'unes molles que absorbeixen eixos impactes. D'aquesta manera i en dissipar-se les vibracions, aquestes no arriben als canells, colzes i múscles, minimitzant el risc de lesions.

-Les rosetes: són les volanderes dentades que es col·loquen en la part inferior dels bastons i que



eviten que, en clavar-los en terrenys tous (fang o neu), aquells s'afonen massa. Existeixen rosetes de diversos diàmetres i generalment en comprar els bastons aquests solen vindre proveïts d'almenys dues de diferent mesura. Les rosetes són en general intercanviables de manera que puguem muntar a cada moment aquelles més adequades al terreny pel qual transitarem. Les rosetes xicotetes són adequades per a l'ús en terreny dur o pedregós, mentre que les de major diàmetre solen estar més indicades per a zones toves: fang o neu.

Les rosetes dels bastons poden desmuntar-se amb facilitat i així en terreny molt dur el bastó disposarà d'un major angle de clavat, d'aquesta manera poden emprar-se en terreny amb major inclinació sense cap mena de por, en inclinar-ho, pegue la roseta i no la punta del bastó; amb això s'evitarà que el bastó puga esvarar i que perdem l'equilibri.

-La punta: és la peça que remata el bastó i la que té més contacte amb el terreny, va unida al cos del bastó mitjançant una peça semiflexible. La punta del bastó és la part que està més sotmesa al desgast i per aquest motiu és més dura: estan fetes de tungsté, un material molt resistent a l'abració i que suporta molt bé el desgast. Per a millorar l'agafar, les puntes solen

ser moletejades. Quan comprem els nostres bastons aquests solen vindre amb unes peces de goma blana en les puntes, tacs, que les podem usar en funció de l'activitat que realitzarem, per exemple les llevarem quan marxem per muntanya i les posarem per a reduir les vibracions quan transitem sobre terrenys molt durs en els quals no es poden clavar les puntes; també serveixen com a protecció per a evitar clavar les puntes dels bastons accidentalment mentre es transporten. Aquestes proteccions de goma se solen emprar normalment en la marxa nòrdica. Una altra precaució que hem de tindre és no introduir la punta dels bastons entre les pedres soltes i fixes, perquè és molt probable que amb aquesta acció arribem a provocar palanca, doblegar el cos del bastó i, per tant, trencar-los. Les puntes dels bastons estan dissenyades per a absorbir l'esforç de palanca que es fa sobre elles en clavar els bastons sempre que aquest no siga excessiu.

Recomanacions sobre com usar els bastons de senderisme

- 1) Determinar clarament l'altura dels bastons que estem utilitzant.
- 2) Quan la nostra marxa és a mig vessant, si portem les mans dins de les dragoneres, d'una banda, la mà del bastó de la part superior anirà



molt alta i ens produirà desequilibris, per una altra, la mà del bastó inferior anirà molt baixa forçant de forma poc segura la nostra manera de caminar. En aquests casos el millor és no portar les mans dins de les dragoneres, regular els bastons a l'altura adequada, baixar la mà de la part superior i agarrar el bastó pel cos, desplaçant la nostra mà a dalt i a baix en funció dels requisits del terreny (es comercialitzen bastons que tenen espuma en tot el primer segment i estan pensats per a solucionar aquestes circumstàncies).

3) Si optem per mantindre les mans dins de les dragoneres en tot moment, perquè a través d'aquest sistema trasllem més empenta i ajuda al nostre moviment, sempre podrem clavar o recolzar més arrere el bastó de la part superior, prestant especial atenció a la grandària de la volandera, que ens pot complicar el clavat del bastó i els moviments.

4) Adoptem sempre la forma que considerem més còmoda i segura per a la nostra marxa; però, quan utilitzem bastons de forma continuada, mai pugem les mans per damunt dels nostres múscles, ja que amb aquesta acció estarem exigint un treball extraordinari al nostre cor i les nostres reserves d'energia s'esgotaran abans.

5) Si els nostres bastons es banyen, en concloure l'activitat els eixugarem acuradament i els guardarem desplegats totalment per a evitar el seu prematur deteriorament.

Font: www.ternua.com

LA NOSTRA FLORA:

els colitxos (*Silene vulgaris*)

Els colitxos o conillets (*Silene vulgaris*), també anomenats trons, pets, petadors, fanalets, colissos, cascavells, xuplons o esclafidors, segons poble o comarca, és una xicoteta planta herbàcia molt estimada en la cuina rural valenciana tradicional pel seu exquisit tast. Usats des de ben antic pels pastors i la gent de camp per tot arreu del nostre país, els conillets sovint s'han fet servir en la preparació de tota mena de guisats, potatges, amanides, truites, arrossos, minxos i coques.

Aquesta planta pertany a la família de les cariofil·làcies, ample grup botànic que inclou, entre d'altres, la remeiera herba sabonera (*Saponaria officinalis*), l'ufanós clavell (*Dianthus caryophyllus*) o els igualment comestibles morrons (*Stellaria media*), els quals es mengen crus en ensalades. Dins del gènere *silene*, a casa nostra podem trobar-ne fins a dotze herbes diferents, com ara la *silene* acolorida (*Silene colorata*), la qual tradicionalment s'ha emprat per a tenyir tèxtils, l'herba de la pedra (*Silene saxifraga*), utilitzada com a remeiera per tal de facilitar l'expulsió de les pedres del ronyó, o la ubiqua alfàbrega de ca (*Silene latifolia*), per esmentar-ne només unes quantes. No obstant això, els colitxos són de bon tros la *silene* de més anomenada, degut principalment a les seues excel·lents possibilitats gastronòmiques. Caldria dir també que, a diferència de la majoria de les verdures mengívoles silvestres valencianes, els colitxos no resulten gens amargs al tast, sinó més aviat dolços, com també és el cas de la deliciosa brescaconilla (*Reichardia picroides*), les fulles de la qual resulten extraordinàries en l'elaboració d'amanides.

Trets distintius

Tot i que rarament sobrepassen els trenta centímetres, els colitxos poden atényer més de mig metre d'alçària sempre que es donen les condicions edàfiques i climàtiques idònies. En general sol tractar-se d'una planta frondosa amb delicades tiges glabres prou ramificades. Les fulles, els màrgens de les quals són serrats, posseeixen una bella coloració verda-blavenca. Així mateix, són perennes, tendres, oposades, glabrescents i tenen forma el·líptica. Les flors,



que són hermafrodites i poden arribar fins als dos centímetres d'amplària, es troben dins d'un característic calze en forma de fanalet o globus. La corol·la la formen cinc pètals blanquinosos dividits en dos lòbuls cadascú, de manera que a ull nu poden semblar-ne deu. La florida té lloc entre els mesos de març i abril, podent allargar-se fins ben entrat el mes de juliol. El fruit és una minúscula càpsula amb nombroses llavors en forma de ronyons.

Hàbitat i distribució

Els colitxos sovint creixen dins dels bancals de conreu, tan de secà com de regadiu, i als herbassars alterats i nitròfils més frescs de les seues vores. En general es desenvolupen bé en llocs si fa no fa antropitzats com ara sendes, camins o asseadors, bo i mostrant predilecció pels terrenys arenosos. Tot i no ser de les herbes mengívoles més pròdigues al nostre territori —a les comarques més meridionals n'escassegen—, no resulten massa difícils de trobar si escorcollem bé en indrets ombrívols o als margens dels senders. Quant al seu bressol de naixença, encara que aquesta planta és oriünda de les àrees temperades d'Europa, Àfrica del nord i l'oest d'Àsia, sembla que s'ha escampat, com a planta invasora, per altres parts del món. Així doncs, avui en dia no resulta difícil trobar-la



a llocs tan allunyats com el nord-est dels Estats Units, el Canadà o, fins i tot, a algunes àrees del continent australià.

Curiositats etimològiques

Abans de res caldria aclarir que el terme silene (*Silene vulgaris*) sembla ser una derivació de *Silenus*, forma llatina de Silè, personatge mitològic que va ser el pare adoptiu i preceptor de Dionís, déu del vi i els banquetes. En la majoria de les representacions pictòriques i escultòriques Silè apareix amb una panxa exageradament prominent. Com que els calzes dels colitxos i altres espècies del gènere silene, rodons i unflats, recordaven el voluminós ventre de Silè, es va optar per aquest nom genèric. Quant a *vulgaris*, aquest terme llatí vol dir comú o comuna.

Pel que fa als noms vernacles d'aquesta planta, el mot *conillets* podria tindre el seu origen o bé de la semblança de la flor d'aquesta herba amb el morro d'un lepòrid o bé de les fulles que, quan broten, poden recordar les orelles d'un conill o una llebre. Cal aclarir, però, que amb el nom de *conillets* també es designa l'*Anthirrinum barrelieri*, planta no mengívola i molt testosa per tota la Serra d'Espadà que fa unes característiques i vistoses flors de color rosa violaci igualment en forma de musell de conill. Respecte als vocables *trons*, *pets*, *petadors* o *esclafidors* l'explicació resulta obvia, pel fet que els calzes d'aquesta planteta, en esclatar-se contra el front o una altra superfície ferma o rígida, fan un soroll semblant al d'una xicoteta detonació.

Els colitxos com a herba culinària

Sense cap mena de dubte, els colitxos són una de les herbes silvestres mengívoles més fines i estimades dins de la cuina rural valenciana. Des de ben antic s'han usat per a adobar amanides, fer truites, elaborar potatges i olles, assaonar sofregits amb alls, aparellar tota mena d'arrossos i també en coques o com a farcidora per a minxos i pastissos. Les fulles i els brots



tendres són les parts més saboroses d'aquesta herba, sobretot els que es cullen en acabar-se el fred hivernal, just abans que la planta florisca. A les comarques de l'interior de Castelló, però, també s'utilitzen les floretes en amanides. Cal aclarir que quan les fulles ja són massa dures per menjar en amanida, encara són molt bones per

a coure-les en potatges o altres plats calents.

A algunes regions d'Itàlia, aquesta herba, anomenada *strigoli*, s'ha fet servir en la preparació de suculentos risottos, raviolis, *frittatas* i farcits. A l'illa de Creta, les fulles i brots tendres es mengen en oli d'oliva i una miqueta de sal com a aperitiu abans de dinar. A l'altra banda de la Mediterrània, concretament a Eivissa, els colitxos s'usen en el *cuinat*, una mena de potatge vegetarià que es fa durant la Setmana Santa, la preparació del qual pot resultar una miqueta laboriosa, atès que les fulles s'han de separar una a una de les tiges. De la mateixa manera, en èpoques de carestia o durant la Quaresma a algunes regions de la Manxa es prepara un guisat de colitxos i tortes de gaspatxo anomenat gazpacho viudo.

Ens acomiadarem amb els noms d'algunes receptes típiques que ens faran despertar la gana: olla de cigrons amb conillots, arròs amb bacallà i conillots, potatge de fenoll i conillots, arròs amb colitxos i verdures, truita de colitxos amb porro, crema de carabassa amb colitxos i gingebre, pastissos de sofregit de conillots amb alls i abadejo dessalat i, per a acabar, remenat de conillots i bolets, plat excel·lent per al temps de tardor.

Pablo Rubio Gijón
Professor universitari a USIU (Kènia)

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

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

Climent, Daniel (1985). *Les nostres plantes*. Alacant: Instituto Juan Gil-Albert.

Mulet, Luis (1991). *Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón*. Castelló: Diputació de Castelló.

Orengo, Antoni (2016). *Herbari mengívol*. Gandia: Edicions Tívoli

Pellicer, Joan (2000). *Costumari botànic*. Picanya: Edicions del Bullent.

Pellicer, Joan (1991). *Herbari breu de la Safor*. Gandia: Universitat Popular.

PRIMERS AUXILIS A LA MUNTANYA

A la muntanya el risc de tindre un accident està sempre present, per la qual cosa has de comptar amb la preparació adequada per a poder ajudar a les persones afectades. D'ací la importància que té aprendre sobre els primers auxilis en muntanya, així com identificar els accidents que es poden presentar amb major freqüència.

Per què són importants els primers auxilis en muntanya?

És diferent quan un accident ocorre a la ciutat que quan succeeix en un ambient natural. En aquest cas estàs més aïllat, hi ha menys persones que puguen ajudar-te, probablement no existeix cobertura per a comunicar-te i l'accés dels serveis de rescat és difícil.

Aspectes importants sobre els primers auxilis en muntanya:

- La muntanya és un mitjà molt aïllat, per la qual cosa l'ajuda requerida tardarà temps a arribar. Per això, has de tindre una major resistència i ser capaç d'executar més activitats mentre arriba l'assistència.
- Les decisions que es prenguen seran crucials pel fet que una mala acció quan l'ajuda no arriba tan de pressa pot portar conseqüències rellevants, ja que pot empitjorar la situació.
- És necessari tindre molta imaginació i poder improvisar amb els elements que tinguem al nostre abast, perquè a la muntanya no tindràs una farmaciola equipada com la de casa ni comptaràs amb els recursos que es tenen a la ciutat.

· Cal saber també com informar sobre l'accident als serveis de rescat en el moment de demanar ajuda, ja que així podran vindre preparats per a l'emergència i prendre amb anticipació les mesures necessàries per a l'assistència de la persona accidentada.

· És crucial saber treballar en equip, especialment amb els de rescat. Però també amb els altres membres del grup i fins i tot amb altres senderistes que pogueren trobar-se en la mateixa zona.

· A més de conèixer totes les tècniques bàsiques de primers auxilis, és necessari aprendre a aplicar-les en un ambient natural i les conseqüències que poden tindre les condicions ambientals sobre la persona afectada.

Accidents més comuns en muntanya

A continuació, es descriuen alguns dels principals accidents que usualment es produeixen quan es practiquen activitats a la muntanya, així com els primers auxilis necessaris en cadascun dels casos.

Hemorràgies

És un sagnat ocasionat per una ferida penetrant





greu i es controla de la següent manera:

- El primer és localitzar el punt d'hemorràgia.
- Després s'exerceix pressió amb apòsits, gases o un objecte sòlid.
- Els torniquets poden agreujar la situació a causa de la hipòxia generada per la pressió venosa i arterial.

Fractures

Cal identificar signes com a dolor, deformitat, immobilitat o inflamació del membre afectat. El bàsic és procedir a la immobilització que dependrà del membre o àrea afectada:

- Si hi ha fractura en braços o cames s'ha d'encanyar amb un objecte pla i sòlid, amb la finalitat de reduir el mal en l'extremitat.
- En fractures de columna la immobilització ha de ser total i la seua importància és major.
- En les fractures de crani s'han d'evitar mobilitzacions del cap i revisar si hi ha eixida de sang per boca, nas, ulls o oïda.
- Si la fractura és de tòrax s'ha d'atendre els moviments de la graella costal i que no siguin asimètrics.
- En cas de fractures de costelles s'ha de col·locar un embenatge ajustat, sense limitar els moviments respiratoris.

Congelacions o hipotèrmia

La hipotèrmia es presenta quan la temperatura corporal cau a menys de 36 °C i es corre el risc de pèrdua de circulació sanguínia en extremitats i en zones vitals.

- Intentar subministrar la quantitat més gran de calor possible a la persona per a evitar que la calor corporal continue disminuint.
- En alguns casos hi ha congelacions en extremitats com als peus pel fet que la pressió exercida per unes botes ajustades, restringeix el pas de sang. Per a aquests casos, s'han de retirar les botes fins que es restablisca la circulació.

Picades d'insectes o mossegades d'animals

És un altre dels accidents que es presenta amb bastant freqüència en ambients naturals. Les mesures que s'han de prendre són:

- En el cas de picades d'insectes s'ha de revisar la zona afectada, extraure qualsevol mena d'agulló i llavar la ferida, a més d'administrar cremes antihistamíniques.
- Per a les mossegades d'animals s'ha de netejar la ferida amb aigua neta o oxigenada i acudir al metge urgentment a causa del risc d'infecció per ràbia.
- Si la mossegada és de serp, cal sol·licitar ajuda al més aviat possible i traslladar al pacient al centre mèdic més pròxim.

Mal d'altura

Ho pateixen persones que no s'adapten a la pressió atmosfèrica i a l'altura i es presenta amb nàusees, vòmits, marejos i mal de cap.

- En aquests casos es recomana parar l'excursió per uns deu o quinze minuts fins que els símptomes desapareguen.
- Si és possible, descendir.

Insolació

En les zones càlides existeix el risc d'insolació. Les mesures per a una persona afectada són les següents:

- El primer és hidratar-la.
- Col·locar compreses mullades al cap, tòrax i membres.
- Situar-la en una àrea ombrejada fins a la seua recuperació.

Accidents lleus

Són accidents que no posen en perill la vida de l'afectat i es poden tractar sense complicacions. El que s'ha de fer en aquests casos s'indica a continuació:

- És fonamental en aquestes lesions detindre el sagnat.
- Utilitzar pinces a fi de retirar qualsevol cos estrany que haja quedat en la ferida.
- Netejar l'àrea afectada amb aigua neta o oxigenada.
- Si es pot, netejar les vores de la ferida amb iode.
- Col·locar sobre la ferida una gasa estèril amb adhesius sobre aquesta, per a evitar que es puga contaminar.



Trasllat

S'ha de tindre en compte el temps de trasllat, així com avaluar el terreny i els possibles elements que puguen existir en el camí. A més, cal notificar als serveis de rescat perquè estiguen preparats.

Conclusió

És de gran rellevància conèixer les tècniques de primers auxilis en muntanya i la utilització d'una farmaciola de primers auxilis.

A més, cal tindre informació bàsica sobre els accidents més comuns que es poden presentar i disposar de l'equip adequat per a aplicar els primers auxilis.

Font: www.travesiapirenaica.com

CUINAR EN VERD

FAVES DE VETLLA

Les faves eren tan apreciades pels romans que s'oferien com a regal en les Saturnals. En l'actualitat aquest plat com sabeu és molt típic preparar-ho a la celebració de la nit del sant o santa del carrer, la revetlla i segur que les haureu menjades junt amb els cacaus i tramussos. Ací teniu la meua recepta:

Ingredients :

250 g de faves seques
3 grans d'all picats
1 fulla de llorer
2 cullerades de postre de pebre roig
Uns grans de pebre negre
Alga kombu (opcional) facilita la cocció, a més de les propietats que té
3 cullerades d'oli d'oliva
2 cullerades de tomata triturada
1 cullerada de vinagre
Si vos agrada el coent, 1 pebrereta
Sal al gust
Aigua sense calç
Herba-sana fresca
Totes les espècies es posen en un hisop

■ Preparació:

Important, les faves necessiten estar a remull unes tres dies amb aigua sense calç i sal. Mentre es poden ficar al frigo o bé canviar-los l'aigua perquè no fermenten.

Una vegada ben hidratades, les posem a l'olla exprés amb tots els ingredients ressenyats i les cobrim d'aigua sense calç i un dit més i es couen durant 50 minuts aproximadament, després ho deixem reposar.

Encara que es serveixen com a aperitiu, acompanyen molt bé un plat d'arròs bullit.

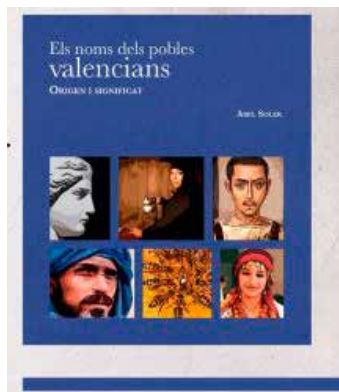
Imma Vicent



NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES

Els noms dels pobles valencians. Origen i significat.

Abel Soler Molina



Primer van ser les xarxes socials. L'historiador i filòleg Abel Soler va divulgar en Facebook fitxes amb l'origen i l'etimologia de molts pobles de la Comunitat. Va

resultar un èxit i la idea es va fer viral. Per això va decidir compilar tot aquell material en un llibre nou. Així va nàixer Els noms dels pobles valencians. Origen i significat. Per descomptat Soler no va partir de zero. Va concentrar investigacions que ja amb anterioritat van fer altres experts, però també va obtindre els seus propis descobriments.

Descriu que endinsar-se en l'etimologia, cercar la gènesi de cada topònim, s'assembla molt a la feina d'un arqueòleg. El nom actual de cada poble es troba a la superfície, però després cal anar excavant per a trobar la denominació més primitiva. Tots els topònims han anat evolucionant amb el pas de les civilitzacions: púnics, ibers, grecs, romans, àrabs (fonamentals a aquesta comarca) fins a l'arribada de la conquesta i de la llengua valenciana. De vegades han sigut transformacions radicals. Hi va haver pobles que, en canvi, gairebé van conservar la mateixa designació a través de mil·lennis.

Muntanyes valencianes i el seu patrimoni.

Cristian M. Hernández



Les muntanyes ens han acompanyat als éssers humans com a part de la nostra vida des que vam arribar al món. Ens han servit de refugi, els seus recursos ens han abastit i han sigut objecte d'adoració, de por i de llegendes.

Ara, amb la irrupció de l'excursionisme massiu, les muntanyes han esdevingut símbols encara més importants de la cultura de molts pobles i civilitzacions.

Aquest llibre recull deu muntanyes distribuïdes en gran part de la geografia valenciana alhora que mostra una destacada quantitat dels elements patrimonials que podem trobar a eixes muntanyes i als pobles que es troben al seu voltant. Per tant, es tracta més d'una guia per a conèixer els atractius que podem trobar a eixos espais que d'un llibre d'excursionisme. No obstant això, hi ha un apartat en cada capítol dedicat a les rutes més habituals de pujada a eixes muntanyes, en concret: Maigmo, Penyagolosa, Cavall Verd, Alt del Governador, Mola d'Ares, Torremundo, Montcabrer, Garbí, el Pinar i el Pico Martés.





Societat d'Òmics
de la Serra Espadà



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ