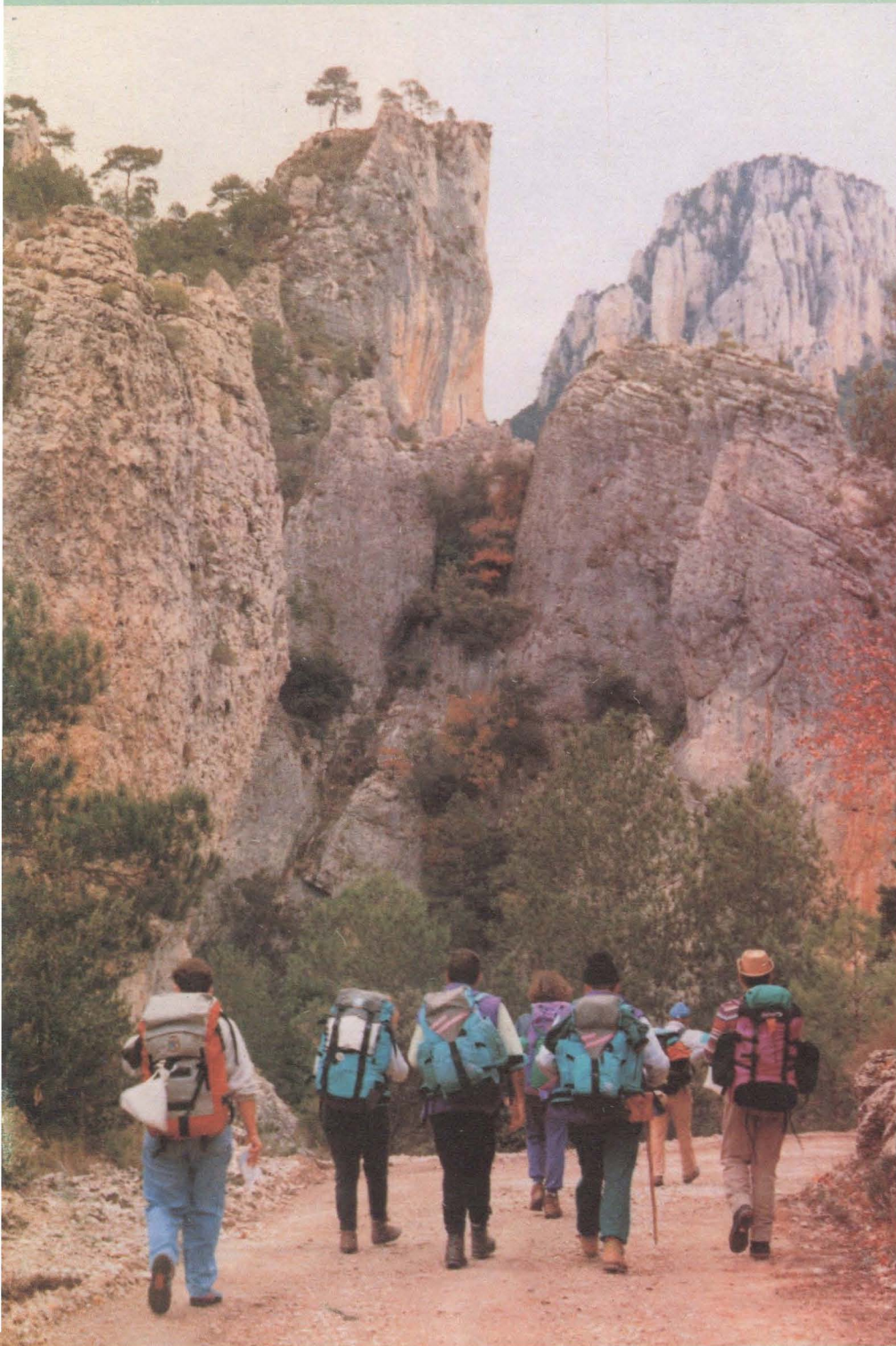


L'estel



**CENTRE
EXCURSIONISTA
DE
CASTELLÓ**



Nº 1

MARÇ-1993

Salutació

A mena de presentació informal direm que nosaltres ens coneixem per la nostra afició a la marxa, sobretot marxa a peu. Ara ens ha suposat un plaer formar **l'equip de redacció**, però som nous en el camp de la «revista».

Aquesta tasca duta a terme fora d'hores del treball habitual és una aventura... fins ara emocionant! I donar color a les reunions, sempre ha estat possible. La revista està ací... esperem que us resulte interessant...

Hem volgut continuar **L'ESTEL** per donar a conèixer les **activitats del CEC**. Tindrem diversos espais al seu voltant, a més a més també volem recollir el calor humà dels participants; ens apropem a ells en l'espai **d'entrevista**. Per a propers números pensem comptar amb les vostres cartes que inclourem en el **Racó del soci**.

Les **nostres comarques** tindran un lloc preferent per mostrar aspectes tan interessants com la seua història, els seus costums, la seua geografia, i com no! els seus problemes.

Conèixer la natura, estimar i respectar els indrets per on passem sempre són els nostres objectius, contribuir a conservar i millorar el **medi ambient**, també seran seccions fixes.

D'altra banda hem connectar amb **altres entitats** que caminen al nostre voltant per tal d'assabentar-nos de qui són, què fan o què pensen, ja que la comunicació és important en una societat participativa i la convivència sempre és fructífera.

Aquesta és, a grans trets, la línia global de **L'ESTEL**. La nostra voluntat és ser oberts, i plurals. Per tant les opinions dels articles sempre correspondran als seus autors i no tenen per que coincidir amb les nostres.

Ah! També hi haurà el **calaix**, més informal on podrem trobar allò més divertit. O qui sap! el més interessant...

Fins al proper número, salut i marxa! que, com diu Miquel Martí i Pol, «**tot està per fer i tot és possible**».

EQUIP DE REDACCIÓ

L'ESTEL - N.º 1 - MARÇ 1993

EDITA: C. E. C. Centre Excursionista de Castelló.

ADREÇA: C/ Isabel Ferrer, 60. Tel. 23 44 90. Castelló.

DIPÒSIT LEGAL: CS-77-1993.

EQUIP DE REDACCIÓ: Santiago Aragón, Enric Forcada, Xavier Muñoz, Joan Miquel Marí, Dolores Usó, Ismael Piquer.

COORDINACIÓ: Rosa Garcia.

IMPRESSIÓ I MAQUETACIÓ: Impremta La Gavina.

— Aquesta revista està confeccionada amb paper reciclat 100 x 100.

Í N D E X

Pàgines

Editorial	1
Un dia de Marxa	2
Personatges Estelars	4
Altres Entitats	6
Una tradició	7
Avui parla... ..	8
Secció jove	12
Indicacions pràctiques	13
Programació	17
Passatemp i calaix de sastre	20

EDITORIAL

Per FRANCESC NAVARRO
President del Centre Excursionista de Castelló

Estimats germans en la bogeria de la natura, quan llegireu aquestes lletres això serà senyal de dues coses: que sou gent assenyada i que us ha arribat a mans la revista que, un cop més, comencem a fer al CENTRE EXCURSIONISTA DE CASTELLÓ; aquesta n'és la vegada que fa quatre i tots esperem que siga la que perdure en el temps i no deixi mai de fer-se.

Com en les anteriors, volem que siga un mitjà d'informació del que es fa al CEC (algunes coses i fotos no es publicaran per la tranquil·litat dels socis) i a totes les associacions que vulguen participar-hi amb el seu nom. Volem que la seva difusió siga ampla, que no siga una revista barroera, però tampoc un compendi de sapiència (encara que no ho rebutgem); volem, en definitiva, quelcom digne de Centre i de la gent que ho llegeixa.

Aquesta vol ser una revista oberta a tots i totes: socis i no socis, associacions, autoritats i alcaldes, presidents i advocats de l'estat, qualsevol persona que tinga quelcom a dir, i vulga, sobre la natura, el medi ambient, bicicleta o pilota, boli o sambori, muntanya o platja, balls de saló o cantants de tangos, qualsevol pot escriure, si sap...

En aquesta nova època hem pensat de fer-la trimestral de moment, per tal que ens done temps de passar a màquina les 500 revistes que volem que isquen (a hores d'ara ja en tenim 100 de fetes).

També admitem acudits, amb dibuixos o sense, però per allò de que som ecòlegs (compte! no enòlegs) no més publicarem els més verds, i alguns amb colors, per lo dels roures a l'hivern i els aurons a la tardor...

En definitiva, i us deixo perquè ja no sé què més dir-vos per tal de convencer-vos, volem una revista seriosa pel que fa als temes a tractar, agradable de llegir; volem que, ja que som molts els grups i la força poca, que aquesta siga el mitjà de comunicació i informació de les activitats; que tots i totes, cadascú amb el seu nom i sense por, puga dir el que pensa, ell o la seva associació; i, si fos possible i amb l'esforç conjunt, després del primer número ens vérem obligats a fer-ne una tots els mesos, perquè sense malferir a ningú es poden dir totes les veritats, perquè tots tenen dret a donar a conèixer les seves activitats i perquè el CENTRE EXCURSIONISTA DE CASTELLÓ sempre ha estat, des de 1955, al costat dels qui han buscat la natura.

VINGA; ANIMEU-VOS, ENVIEU «COSES» (PASTISSOS, XAMPANY, COQUES...). ÉS LA VOSTRA OPORTUNITAT SEMPRE SOMNIADA DE GUANYAR EL PULITZER O EL PRINCIPE DE ASTURIAS.

UN DIA DE MARXA

(BEL - VALLIBONA)

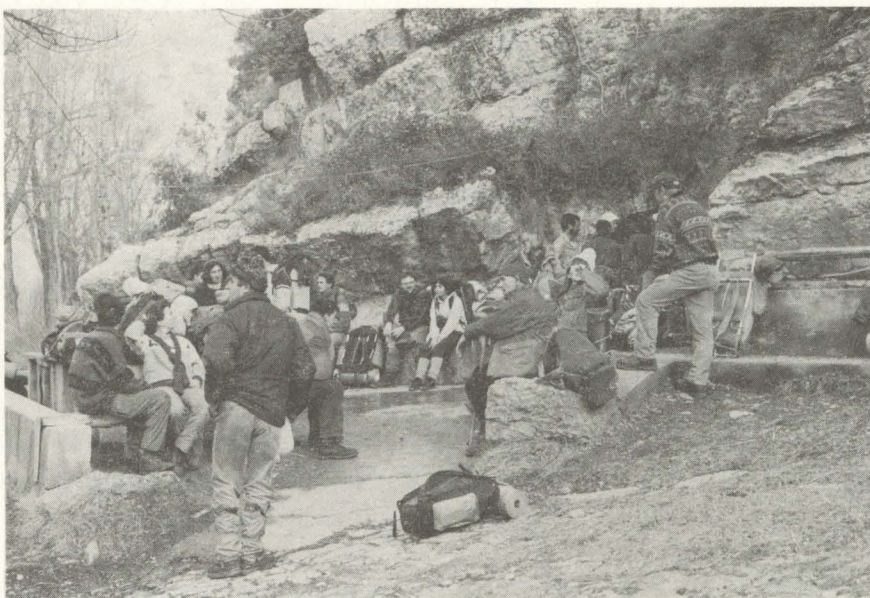
Per FRANCESC NAVARRO



Avui comencen una sèrie de publicacions on m'agradaria descriure diverses marxes realitzades pel centre excursionista. Es tracta de petites excursions a peu que vull contar-vos per que participeu, com nosaltres, de la natura. Que les marxes són una de les millors «excuses» conegudes per sortir de la ciutat, airejar els pulmons i alliberar-nos de les preocupacions

que durant la setmana ens han mortificat; aquest és un fet que tots coneixem; tanmateix m'agradaria fer-lo palès amb aquests articles que avui comencen. La primera marxa descrita serà la de Bel-Vallibona; en llegir-la tindreu la clau estructural de les qui seguiran. He tractat de fer descripcions breus i completes; de tota manera, hom és sempre ben acollit al CEC si vol cap informació complementària.

BEL.—És un poble xicotet que, en l'actualitat, està semi abandonat; no més té dos carrers que van a l'església, i hom diu que a Bel van fer la carretera per que la gent poguera sortir-ne (de fet, ara no més hi viu una família). El poble es troba dalt de Rosell, situat a la Serra de Buscarró, a la Comarca dels Ports, i pertany a l'antiga Tinença de Benifassà. Per allà es va, a 960 m. d'altitud, a prop de la penya de Bel



• **BEL-VALLIBONA**

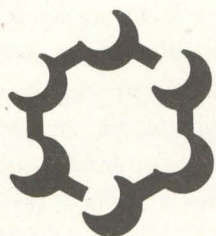
DURACIÓ REAL DE LA
MARXA: 6 HORES.

MARXA EFECTIVA: 4 HORES
45 MINUTS.

(1.005 m.).

Bel ja apareix anomenat al document de cessió del castell de Monroyo a l'ordre de Calatrava el 1209.

VALLIBONA.—Població situada



QUIMIALMEL, S.A.

Productes químics

Carrer Sant Roc, 19



CASTELLÓ

PERSONATGES ESTELARS

AVUI: FERRAN SANCHIS

Sense voler, quan pense amb Ferran sempre recorde el paratge per tots tan entranyable del Pic de Penyagolosa, allí, a la base, Ferran té la Senyera que oneja més alta de tot el País Valencià. Si, ell, entre el seu treball quotidià, la família, els amics i el mas, guarda en el seu cor un gran amor per les nostres coses, les nostres comarques, la nostra cultura, la nostra gent...

D'entre les seues qualitats jo ressaltaria el seu estil de conversa, ell sap en tot moment donar el to pausat i amable a les seues paraules, i per a gaudir de la seua experiència i dels seus coneixements ens hem apropat a xerrar amb ell.

—**Ferran, sabem que tu has estat un dels membres fundadors, també president, però com vas arribar a conèixer allò que després seria el CEC?**

—A través del Secretariat del Diccionari Català-Valencià-Balear, membre del qual era N'Emili Beüt i Belenguer, capdavanter de l'excursionisme Valencià, i que havia estat abans de la Guerra, Cap dels Escoltes al País Valencià, m'arribà la notícia que uns joves de Castelló tenien el projecte de crear un Centre a la ciutat, i que de moment es constituïen

en Delegació del Centre Excursionista de València.

»Vaig entrar en contacte amb ells, i com a persona responsable figurava el professor Esteve. Ignore les circumstàncies per les quals ell se'n va desentendre posteriorment.

—**Quines persones estaven al voltant del Centre en aquests primers anys?**

—Fonamentalment, i com he dit abans, el grup el formava una colla de joves sense idees massa clares, sembla que l'esperit d'aventura, amb un afany un xic esportiu i d'altra banda culturalista era el que motivava la idea central. Que hagués estat coordinat per persones com el professor

»D'altres membres majors, amb connexions d'aquest tipus abans de la guerra en formaren part, com el senyor Castelló Soler i Pagà Chaume.

—**Creus que les activitats del Centre han tingut ressò a Castelló ciutat?**

—A través del *Diari Mediterràneo* constantment hom s'anava donant compte de les activitats del Centre. Tot i que era una afició minoritària, l'opinió pública n'estava ben informada. És molta la gent que al llarg d'aquests anys s'ha identificat amb el CEC, amb el seu esperit obert i democràtic. D'altres no han pogut identificar-se; ells sabran per què; pot ser enyoraven les organitzacions juve-



Esteve, fora el que hagués calgut, per fer des d'un primer moment el que després s'ha anat constituint al llarg del temps.

nils de l'antic règim, i d'altres, portats per un afany excessiu de protagonisme, s'han sentit desplaçats, però si analitzem la labor del Centre al llarg

SCHWEIZ
SEGUROS

COMPANYIA ANÒNIMA D'ASSEGURANCES

José María Verdés Cid

DELEGAT PROVINCIAL

d'aquests anys —38 anys— aquesta ha estat, podríem dir-ne molt positiva.

—S'ha titllat al CEC de protagonisme polític. És cert?

—En absolut, i ara es veu més que mai. El que passa és que en aquella època, tot aquell que no fora incondicionalment beligerant a favor del règim, era ja automàticament considerat «roig» i si a més a més, es volia conrear la llengua del poble se li afegia «separatista». Això no més cap en les ments que tenen un punt de mira molt recurtet. Evidentment pot considerar-se que polític es pot ser per acció o per omissió. Nosaltres érem i som allò que amb el temps ens ha donat la raó.

—Malgrat tot, es diu que el Centre tingué un protagonisme polític durant la transició...

—Els responsables del Centre, durant aquella època, cregueren de bona fe que calia jugar pel patriotisme, foren sorpresos per la bona voluntat, és cert que durant un temps el Centre sofrí les conseqüències...

—Respecte a les nostres comarques rurals, quines diferències trobes entre abans i ara...

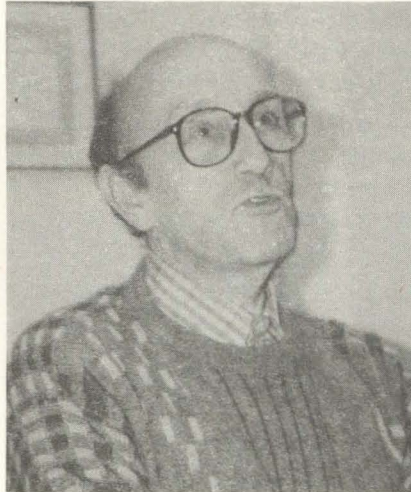
—El més sorprenent ha estat el quasi total abandonó de les zones rurals, per concentrar-se al litoral, naturalment açò ha portat també un canvi en les relacions humanes. Pel que fa a les comarques de Penyalgosa, la població anà en augment fins els anys 9-10, aleshores anà descendint paulatinament fins després de la guerra, en que sofrí novament un descens vertiginós a partir dels 60. Nosaltres arribàrem a conèixer uns masovers teñorucs; i és que la guerra i el «maqui» eren aleshores un passat molt recent.

—Segurament es feien abans activitats que ara no es fan. Quines recordes...?

—De moment em ve a la memòria la Fogata Muntanyera al Desert, i la

travessia de les Agulles immediatament després de l'Acampada de Penyalgosa.

»L'Acampada de Penyalgosa tenia un contingut de marxes, cultural: conferències..., etc., no era com avui en dia, un camping, però en part açò es deu al canvi dels temps.



—Quins mitjans tenieu per als vostres desplaçaments, per a dormir...?

—Anàvem a peu en les petites distàncies: Borriol, Miravet, la Pobla, etc..., i l'autobús per a les distàncies llargues. Recorde jo que em vaig comprar una bicicleta amb 100 pesetes, per fer un recorregut pel Maestrat de vuit dies, amb la qual cosa economitzàvem temps i diners.

»Pel que fa a les tendes i sacs eren de procedència casolana. Era conegut per guisar, un aparell que es deia Escudellòmetre, que ja hi existia abans de la guerra; consistia en uns plats, cassoles i coberts d'alumini que es pleaven amb poc d'espai, i com energia s'emprava l'alcohol.

»Quant a la motxilla entre els anys 50 i 60 es feu famosa la Bergants, objecte de luxe que costava la xifra de 450 pesetes.

—Hi ha alguna persona que recordes especialment?

—En recorde moltes, sentiria per tant que un oblit poguera interpretar-se'm malament, per tan m'abstindré de dir noms. Són molts els amics i bons amics, dels que guarden un bon record, però sí que vull fer una excepció amb aquells que ens han deixat, l'amic Lluís Navarro, exemple de fidelitat, fermesa i bondat. I l'amic Lloria, ell i el seu germà que tingueren un gran protagonisme al CEC, fins els darrers moments. Miquel Peris... Recorde com anècdota, que el cantant RAIMON es donà a conèixer per primera vegada a un aplec de Joventut que organitzà el Centre a Castelló, i en el qual intervingueren com oradors: Martí Domínguez, Joan Fuster i el pintor Porcar.

—Quines relacions hi havia entre el CEC i d'altres centres?

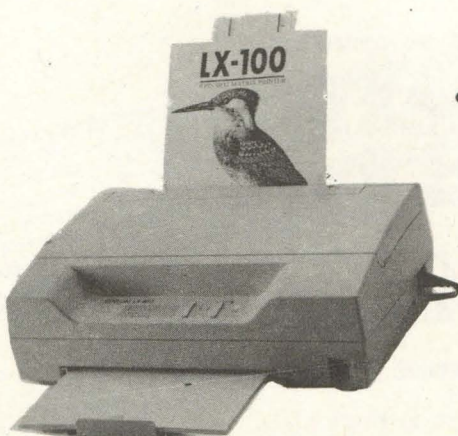
—Molt bones. Respecte al de València, penseu que el CEC neix a partir d'una delegació d'aquest. A més, la gent dels ambients excursionistes no ha tingut massa a veure amb la gent «coenta» de la ciutat de València; sempre ha estat molt sana, relacions hi havia també amb altres Centres: Xàtiva, Gandia, Alzira, Cocentaina, etc..., la UEC de Tortosa i el Centre Excursionista de Catalunya, que ens recolçà molt en alguns moments.

—Com veus actualment el CEC i el seu futur?

—Crec que el Centre ha trobat el camí i l'espai que li cal dins d'un país i unes circumstàncies normals, i té per tant un bon futur.

—Gràcies, Ferran, salut, sort, temps i bona companyia per a gaudir d'aquesta excursió que és la vida...

ROSA GARCIA
(Membre del CEC)



PROMOCIÓ ESPECIAL D'IMPRESORES EPSON
INJECCIÓ DE TINTA — 55.000 ptas. + IVA

- LX - 100 — ALIMENTACIÓ DE PAPER CONTINU
- ALIMENTACIÓ AUTOMÀTICA 50 FULLES
- «PARKING» PAPER CONTINU, 240 C. P. S.

32.500 ptas. + IVA

MECANOGRÀFICA LEVANTINA

FOTOCOPIADORES - ORDINADORS - MÀQUINES D'OFICINA - SERVEI TÈCNIC

C/ José Pascual Tirado, 6 - Apdo. 549 - Tel. (964) 22 39 30
12001 CASTELLÓ

RELACIONS AMB ALTRES ENTITATS

ESPÈLEO CLUB CASTELLÓ

El nostre grup, l'Espèleo Club Castelló, naix el 1984 només amb dotze persones, fins arribar als seixanta socis aproximadament amb que compta avui.

L'ECC naix mogut per les inquietuts que mouen qualsevol muntanyenc, acostar-se a la natura i específicament en el nostre cas, a les seues profunditats.

Les activitats de l'Espèleo són tant eixides per endinsar-se en cavitats (avencs, coves i sorgències) conegudes de la província, com eixides per descobrir noves cavitats amb el treball que això comporta: preguntar a la gent dels voltants, patejar-se la zona, procedir a l'exploració amb la il·lusió que siga una cosa important, topografiar i fotografiar la cavitat per deixar constància del treball dut a terme. Exemples de cavitats trobades i estudiades per nosaltres són:

— La Cova de l'Artiga, a Costur.
— Avenc del Mas d'en Guillén (Serra En Galcerà), on s'hi va assolir un desnivell de 116 metres.

— La Font del Molinar a Xert, encara en exploració; el nostre grup duu treballant aquest ullal, que resta la major part de l'any inundat, des del 1986; fruit d'aquest treball va ser l'obtenció, l'any 1990, del 2on Premi Cavanilles en la seua cinquena edició, atorgat per la Federació Valenciana d'Espeleologia.

L'ECC també aprofita els ponts i sobretot festes com ara Pàsqua per visitar cavitats de renom mundial que exigeixen un perfecte domini de les tècniques espeleològiques. Així, en els nou anys d'existència del grup, els nostres espeleòlegs han visitat des del sistema Hundidero-Gato, a Màlaga, passant per Conca, Albacete (Rio Mundo), Mallorca, Pirineus (Santa Elena, sistema de l'Alba...), el ric sòl càrstic del Nord, de gran interès geològic, on es donen cita grups espeleològics de tot el món, fins arribar a França i la famosa «Pedra Sant Martí».

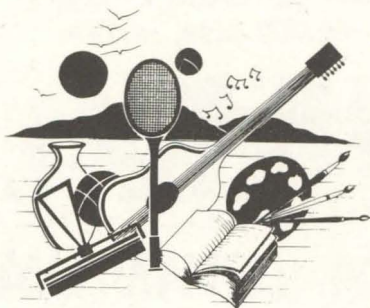
Finalment, assenyalem que l'ECC

duu a terme, des de fa tres anys, curssets d'iniciació a l'Espeleologia, impartint classes teòriques (tècnica,



material, topografia...) i pràctiques (tècniques verticals, passamans...) que després els participants apliquen en l'interior de les cavitats.

Centre D'esplai



CREU ROJA JOVENTUT, us convida a participar...

- En les activitats que ofereixen els centres d'esplai.

CENTRE D'ESPLAI RAFALAFENA

Reciclatge de paper, mimbre, teatre, màscares, taller de fusteria, etc., etc.

CENTRE D'ESPLAI CRÉMOR

Flors de calces, «kàratre», obra musical, mimbre, mecanografia, expressió corporal, etc., etc.

Per a més informació, l'adreça dels centres es:

- C/ Benicarló, 15
(CENTRE D'ESPLAI RAFALAFENA).
- C/ Palanques, 3
(CENTRE D'ESPLAI CRÉMOR).

- Si tens més de divuit anys, pots apuntar-te al

«CURS DE MONITORS DE TEMPS LLIURE I CENTRES DE VACANCES»

Les sessions són en cap de setmana:

- Del 23 d'Abril al 30 de Maig.

Pots trucar al TELÈFON 22 48 50 (Ext. 24).



Creu Roja Joventut

UNA MARXA, UNA TRADICIÓ

• PUJADA A PEU A PENYAGOLOSA

Febrer 1993

Per DOLORS USÓ

No hi ha cap tradició que s'haja de perdre; n'hi ha algunes que es conserven al record, d'altres es viuen i es renoven en la pràctica, i constitueixen un element de cohesió d'un grup. Al Centre Excursionista de Castelló s'estimen les tradicions, es conreen i es renoven; n'hi ha una, però, que és especial i que tots els membres trobaríem a faltar si no es celebrés com cal: es tracta de la pujada a peu des de Castelló a Sant Joan de Penyagolosa, que es duu a terme des de fa 38 anys. Aquest any, com tots els altres, es va sortir a les 8 del dematí del proppassat divendres 5 de febrer, de la plaça de Sant Roc. Un grup de gent sortí a les 7 de la vesprada del mateix dia, per fer l'etapa nocturna, molt més ràpida.

La marxa s'anunciava difícil degut als anuncis de pluja, i, tanmateix, no en vàrem tenir gairebé. Els problemes es van plantejar, però, a l'hora de creuar la Rambla de la Viuda, la qual cosa vam haver de fer amb aigua fins la cintura i amb un corrent bastant fort. Així mateix, ens haguérem de descalçar i arromangar-nos els pantalons a cada barranc, començant pel del Riu Sec, a la vora de Sant Vicent de Borriol.

Aquesta primera etapa, empresa amb força ganes, és particularment

bonica: des del Coll de la Perdiu, el panorama de la Vall de Borriol és comparable a la bellesa de la Plana quan, entre dues clarors, hom aplega de l'altura del Castellet dels Moros, seguint la senda de la costa. Després vingué el Mollet, o Cofranàs, com l'anomenen els pescadors, amb el seu pou fresc i ombrívol. A continuació, creuant la carretera que va de Vila-famés a Moró, vam aplegar als Masos de la Bassa de les Oronetes, lloc de meravelloses festes que, allà pel Sant Joan cristià, celebren els antics pobladors a l'entrada del solstici d'estiu.

peregrins es tractés, carregats amb sacs i viandes, i plens de l'esperit de la marxa. Vam creuar el Mas de la Vall, i vam aplegar tot seguit a Sant Miquel de les Torrosselles. Es tracta de l'antic castell dels Urrea, marca fronterera amb les terres del Maestrat. Després d'un ruixat repentí que ens esmorzar a la vora del foc, que encenguérem amb l'ajut del magestuós lledoner trobat al pati d'armes del castell, i que potser ens hauria contat tantes coses si hagués pogut parlar!

Allà començà la llarga pujada fins la Lloma de Bernat, que haguérem de



A l'acabament d'un sender que no més coneixen aquells qui estimen la natura trobarem la Rambla, que ens feu tant sofrir, i on el perill més gran no era la fredor de l'aigua, si no la profunditat i la força del corrent, ja que hom podia ésser arossegat i enfonçat pel pes de la motxilla. En haver creuat, però, no més romangué l'alegria de pensar en l'aventura... i en el tombet que ens esperava a les Useres, on nosaltres arribàrem a les 6 de la vesprada... i a les 2 de la matinada els qui havien fet l'excursió de nit.

El dissabte, dia 6, eixirem de les Useres a les 8 del dematí, com si de

saltar per arribar a Xous, assegut damunt d'un roquis. Un bon dinar ens va permetre agafar les forces necessàries per pujar al Pla de la Creu, des d'on emprenguérem el camí de Sant Joan de Penyagolosa, on arribàrem amb neu fins el genoll i un poc més cansats i banyats que quan eixírem de Castelló. A Sant Joan vam reposar i, el diumenge, dia 7, vàrem rebre les famílies i amics que van pujar amb autobús i, els qui encara tingueren forces, pujaren al pic. Tots nosaltres, però, teníem el sentiment d'haver acomplert un deure: mantenir, amb les mateixes ganes i amb forces renovades, allò que començà ara fa 38 anys.

corre
corre

Calcem l'esport

C/ Campoamor, 5 - Tel. 23 16 20

12001 CASTELLÓ

— ESPECIALISTES EN CALCER ESPORTIU
I PRENDES ESPORTIVES.

— BÀSQUET, SENDERISME, «RUNNING»,
ETC.

— PREUS ESPECIALS ALS SOCIS DEL
C. E. C. EN SABATILLES I BOTES
DE SENDERISME.

AVUI PARLA...

• LA COLLA ECOLOGISTA DE CASTELLÓ

SANT JOAN DE PENYAGOLOSA



El títol, «Sant Joan de Penyagolosa», és premeditat. Evidentment no ens anem a referir exclusivament a l'ermita, però, cal reconèixer-li el seu paper emblemàtic dintre del paratge. D'altra banda, Penyagolosa és un dels paratges que mereix ésser protegit tant per motius ecològics o naturals com per motius antropològics i culturals.

Aquest paratge situat a uns dotze quilòmetres de Vistabella, a la comarca de l'Alcalatén, rep el seu nom de l'ermita dedicada a Sant Joan Baptista que es troba al peu del Penyagolosa, abans anomenada Sant Joan de la Font Coberta. El santuari s'alça en una vall a 1.292 m. sobre el nivell de la mar, i des d'ell, per pistes i dreceres es puja al punt més alt del País Valencià, el pic de Penyagolosa amb 1.813 metres d'altitud.

L'ermita compleix una doble fun-

ció: religiosa perquè acull algunes tradicionals romeries o peregrinacions, com «Els Pelegrins de les Useres»; i, social, ja que és hospederia per als nombrosos excursionistes i visitants.

GEOLOGIA.—El massís del Penyagolosa és fonamentalment calcari (de

materials cretàtics), si bé presenta afloraments silícis, ben indicats pels canvis de vegetació. Existeix des del Miocè, aixecat per l'emersió produïda per l'orogènia alpina (terciari). Els processos d'erosió subsegüents el van reduir a una altitud de 300 metres sobre la planície que l'envolta, però, va tornar a aixecar-se durant les fases de distensió i abombament de començaments del quaternari, ocasionant aquestes la configuració actual i l'aixecament de tota la zona. El relleu actual és doncs el resultat d'aquestes fases. Tot açò junt a l'erosió fluvial, determina un paisatge muntanyós, amb abundància de zones abruptes i escabroses, envoltades d'altres planes especials —com el «Pla de Vistabella»— endorreiques (les seues aigües no es vessen a la mar, sinó a depressions interiors).

VEGETACIÓ.—Penyagolosa té gran

interés des del punt de vista florístic, la seua altitud, el relleu i el clima, determinen la presència d'espècies netament eurosiberianes (escasses per aquestes latituds). Bioclimàticament poden diferenciar-se tres pisos, sense límits definits i freqüentment barrejats:

a) Pis Mesomediterrani. — Caracteritzat pels carrascars (*Quercus rotundifolia*). És el bosc potencial de gairebé tota la nostra geografia en aquesta zona però ocupa només el pis inferior, i part del següent quan les condicions ho permeten; en aquest darrer cas forma masses mixtes amb el roure valencià (*Quercus valentina*) i el reboll (*Quercus pyrenaica*). En general està acompanyat de pins (*Pinus halepensis*) i de diferents matorrals segons les variables ecològiques de la seua localització.

b) Pis Supramediterrani. — Correspon al domini de les rouredes subhúmedes sobre roques calcàries, l'espècie dominant és el roure valencià (*Quercus valentina*). Apareixen com nuclis aïllats si bé al límit inferior poden barrejar-se amb les carrasques. Es troben com espècies acompanyants: pins (*Pinus sylvestris* i *Pinus nigra*); diverses caducifòlies com l'aurò, el serval, etc.; i de fulla perenne com el teix, i el grèvol netament eurosiberianes. Al sotabosc destaquen: el boix, la boixerola, l'arc blanc, la savina, etc. Cal esmentar l'existència d'un bosc molt especial, la roureda de roure reboll (*Quercus pyrenaica*), de localització molt puntual sobre sòls pobres amb arenisques; d'enorme interès botànic per la seua pràctica inexistència en altres indrets del país; al sotabosc apareixen

falagueres, arenàries, etcètera.

c) **Pis Oromediterrani.** — Domini potencial dels pins i del matorral almohadillat, a la part inferior les fagàcies cedeixen terreny als pins (*Pinus sylvestris* i *Pinus nigra*), constitueix el límit del bosc. Al matorral almohadillat domina el coixinet de monja (*Erinacea anthyllis*) junt a diverses gramínees i compostes. Els cims més alts, secs i freds, estan ocupats per les savines (*Juniperus phoenicia* i *Juniperus sabina*), que també apareixen al sotabosc del pinar. Aquesta vegetació és molt escassa, mereixent especial protecció per mantenir alguns endemismes estrictes.

FAUNA.—De les aus esmentarem només les més importants: àguila daurada, àguila marcenca, àguila calçada, falcó, astor, esparver i grúfol entre els rapinyaires; a més de malle-rengues, trepadors, roquers, picots, trencapinyes, perdius, coloms, etc. Entre els mamífers: l'esquirol, el conill, la llebre, la rabosa, el gat salvatge, el porc senglar, etc. I per

acabar, els següents amfibis i reptils: tritó meridional, diversos gripaus, sarvatxo, escurçó i culebra bastarda entre altres.



PROTECCIÓ.—El cas del Penya-golosa és un clar paradigma de la inoperància de l'Administració Autònoma Valenciana —potser cada poble té els governants que es mereix—, malgrat l'ordre de les Corts Valencianes (poder legislatiu) al Govern Valencià (poder executiu) per dotar el Massís del Penyagolosa de les oportunes mesures de protecció, han anat passant els dies, els mesos i fins

i tot els anys i res no ha estat fet. S'ha un estudi seriós per tal de compatibilitzar la protecció del medi amb el necessari desenvolupament dels pobles de la zona —econòmicament deprimits i en progressiu despoblament— realitzat per la *Coordinadora en Defensa del Penyagolosa*, amb moltes —potser massa— reunions amb els diferents responsables polítics d'aquests temes. Recordem que, fins i tot s'ha passat de parlar amb la Conselleria d'Agricultura, Pesca i Alimentació a fer-ho amb la Conselleria de Medi Ambient (més nova però no més àgil ni més eficaç que l'anterior).

• • •

Cal que tots els que sentim Penyagolosa com a part fonamental del Patrimoni Natural i Cultural dels valencians comencem a fer pressions més fortes sobre els responsables... No volem ser «gafes», però, seria lamentable que algun dia d'aquests passe al Penyagolosa el que ha passat al Desert de Les Palmes. El desastre podria ser encara més gran.

faristol — llibres

Pça. Cardona Vives, 5
tel. 23 9614
12001 Castelló de la Plana.



Llegiu llibres en la **NOSTRA** llengua i dels **NOSTRES** paratges naturals.

Compreu llibres en la **NOSTRA** llibreria!

PEL NOSTRE DESERT

• CENTRE EXCURSIONISTA DE CASTELLÓ

Es vergonyós el que ha tornat a passar al Desert; 7 anys de treballs més voluntariosos que efectius no han servit per a res perquè les institucions, en plural, en aquest temps es feren devotes de Sant Mesinfot.

Caldria dir-los als qui ara ho tenen tot previst que tinguen l'honestetat de callar i anar-se'n, perquè amb els milions assignats no es farà res, com a molt netejar la cendra de les pistes que no han pogut utilitzar-se per estar fetes pensant en les vistes panoràmiques i no en la seua utilitat contra el foc, i potser també algun que altre estudi de viabilitat.

Estava cantat, ha estat des de fa set anys la crònica d'un incendi anunciat; no hi havia vigilància, ni hi havia cap planificació d'actuació davant la possibilitat de l'incendi, no hi havia una previsió de manament únic, no hi havia una enumeració de recursos a utilitzar i el lloc on trobar-los, els matorrals eren tan alts com els arbres que, després de l'incendi del 85, la terra ens va donar en un altra oportunitat.

Diuen que no es pot netejar la muntanya perquè, en arrencar els matorrals, desapareix la terra; són de notar els seus coneixements: per ells no existeixen els verbs tallar ni podar.

Diuen que ha estat el vent. El vent, la tardança en la detecció, la manca de coordinació, la imprevisió, l'anar «a salto de mata», el desconeixement del medi i dels mitjans, la no utilització de totes les possibilitats des del primer moment. El vent era l'element no controlable, i és possible, encara que ho dubtem, que haja estat determinant pel resultat final; si així fos, però, si les mesures adients s'hagueren pres, almenys ens quedaria la seguretat de la impotència: ara ens queda un dubte més que raonable del culpable.

De què ha servit que entitats com la Colla Ecologista de Castelló s'hagen esforçat per fer una recuperació si els voltants estaven més abandonats que un femer municipal?

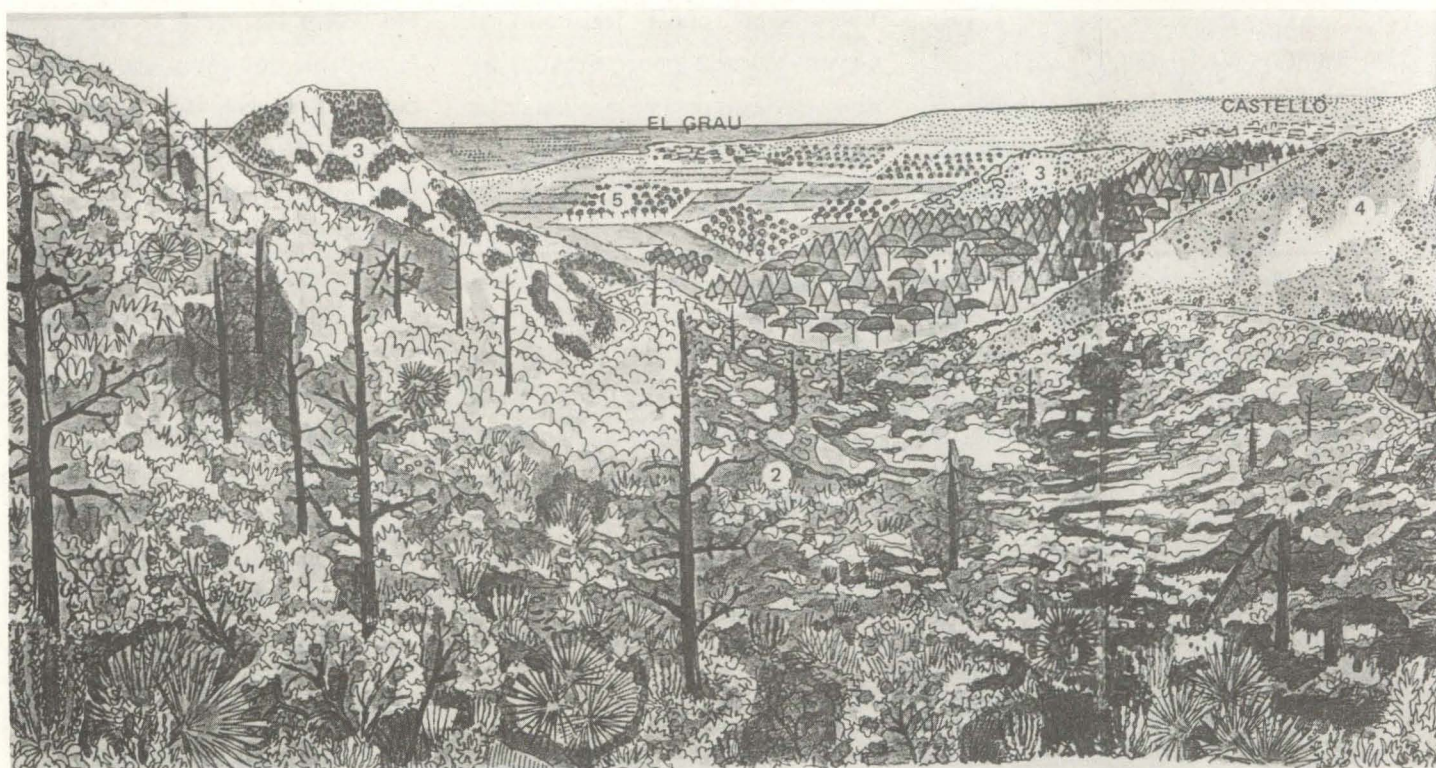
Ara es parla de viviers, escoles tallers, cooperació amb altres associacions... (sempre que siguen elles les qui es presenten, ja que l'egocentrisme i l'autosuficiència, ni tan sols en aquest cas, permet dirigir-se a qui siga demanant cooperació, que no ajut); què bonic!, però qui ens garanteix que ara es farà?, i si no es fa?, hi haurà les mateixes responsabilitats en aquesta ocasió?, o diran, com ara, «no cal buscar culpables», car són ells mateixos.

Saber parlar, sí que saben, a les reunions se les donen de sabuts, es perden en la història i la histèria de les xifres: que si sempre ha hagut incendis, que si la història ens confirma que... anècdotes.

A hores d'ara ni hi ha (ni hi haurà) cap investigació per depurar responsabilitats per la desídia en les actuacions abans i durant l'incendi, i és que possiblement no interessa manejar-ho, hi hauria massa involucrats, i és una llàstima perquè es perd l'ocasió de demostrar que el lluïment de tanta teoria democràtica i mediambiental és una realitat.

Ara ha estat el Desert, ahir l'Espadà, demà serà la Tenalla, o el Penyagolosa o Montanejos o tants i tants llocs, i serà perquè l'actuació en tots els indrets és idèntica, i els errors de manca de vigilància, de neteja, de planificació d'actuacions, control de mitjans, consentiment de fer focs, etc., es repeteixen sempre, i, es més, es manipulen les poblacions dels voltants per tal que, amb els seus desconeixements i potenciant el xovinisme que tots portem dins, servisquen els interessos polítics, no sempre honorables, que no deixen fer allò que recomanen les entitats ecologistes, sense aportar-hi la força de la raó. Cal dir que els diners per fer coses hi són, i als pobles se'ls convenç amb raons i fets.

Que ara tenim que lluitar per la recuperació, cert! com sempre, i si és veritat que plorem per la pèrdua, les



llàgrimes no ens tapanen el desig de treballar pel futur, però demanen que es faci un gest d'humilitat i dimisquesquen els qui des de la pobresa del seu càrrec volen donar-nos lliçons del seu analfabetisme mediambiental.

Finalment, i a banda de la repoblació espontània o induïda que es pugui dur a terme, voldríem donar algunes idees sobre mesures a prendre que, per lògiques, no són molt originals:

A) Formació d'un grup de persones que en el seu moment serien les qui portarien el personal de neteja al bosc.

B) Increment efectiu i substancial de la vigilància, tant a l'àrea del paratge com a les rodalies.

C) Realització sistemàtica de la neteja del bosc, amb tècniques de poda dels arbres i tallar, no arrencar, el matorral.

D) Avaluació de les disponibilitats d'aigua i altres mitjans d'extinció disponibles a la zona o establiment d'aquests.

E) Aprofitament de tota l'aigua

(escorrenties de fonts, piscines, regs, cases, etc...) mitjançant embassaments.

F) Quadriculació o sectorització de la zona amb establiment de les mesures d'extinció adients a cada terreny.

G) Realització de pistes, pensant en la seua utilització efectiva en cas d'incendi, i no com a lloc de passeig o via de comunicació.

H) Prohibició total de vehicles a motor fora de la carretera asfaltada o accés a propietats.

J) Establiment de plans rectors d'actuació en què es tinga en compte les possibilitats d'incendi, especialistes o personal necessari, així com estructura de manament.

Totes aquestes mesures haurien de prendre's no tan sols al Desert, sinó a tots els indrets on hi haja un perill real o estimat d'incendi o degradació de la natura.

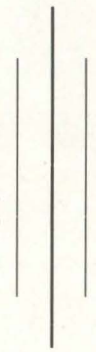
Finalment, voldríem fer des d'ací unes peticions utòpiques: que aquesta terra deixi de ser la terra de la irresponsabilitat on, quan passa quelcom,

sempre és culpa de les circumstàncies o dels altres.

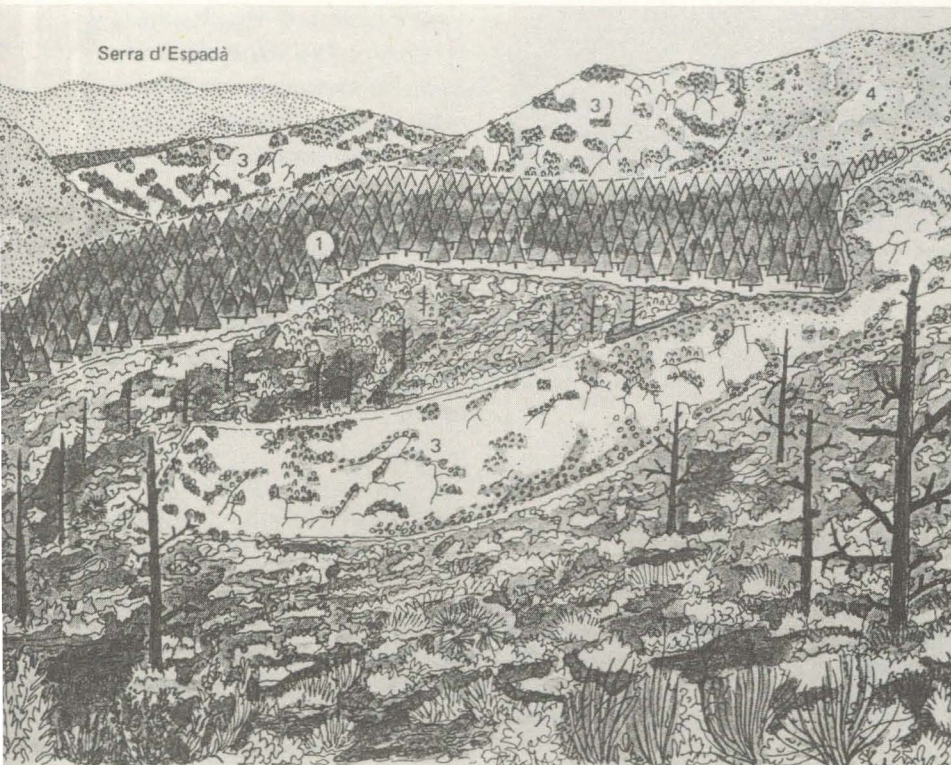
Volem que, per dir allò que hom sent, no tinga el risc que algú li llegisca la cartilla amb acusacions que no venen al cas i coaccions soterrades.

Volem uns administradors amb qualitat humana i consegüentment política, que tinguen idees i sapiguen raonar amb les associacions, sense por a que aquestes aporten eficàcia al treball polític.

Com veureu, per que no diguen que amotinem per raons polítiques i de desprestigi de les institucions, no hem anomenat cap persona ni institució; qui tinga vergonya, que se n'entere.



Serra d'Espadà



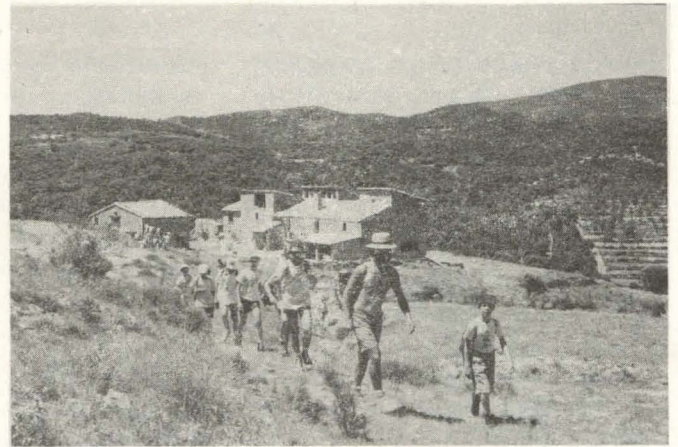
Serra de les Santes i plana de Castelló des del Desert de les Palmes, 600 m. (a baix): 1 pineda de pi blanc, barrejada (1') amb pi pinyer, 2 pineda de pi blanc i de pinastre recentment cremada (incipient brolla de romani i margallons), 3 brolla de romani i bruc d'hivern amb esteperola, 4 brolla d'estepes i brucs amb estepa crespa, 5 horta i tarongerar.

(Font: Història Natural dels Països Catalans)

HOLA, JOVES!

Com sabeu, al MAS DE PARRA, del Forcall, tenim un lloc per a gaudir de la natura.

Ja sabeu: jocs, manualitats, marxes, foc de campament...



NO US DESPISTEU I ESTEU A L'AGUAIT, PROMTE TINDREU LA PROGRAMACIÓ D'AQUEST ESTIU.

FOTO FANTASMA



Si sabeu en quin poble es troba aquesta font, paseu pel Centre i doneu el vostre nom i la resposta. El 21 de maig, a les 20 h., se sortejaran tres samarretes, tres gorres i tres insígnies entre els encertants.

ANIMEU-VOS I PARTICIPEU!!!



**CARNICERIA - XARCUTERIA
I CONGELATS**

• • •

Tarragona, 9 - Tel. 23 22 15 - CASTELLÓ

Servei a Domicili

INDICACIONS PRACTIQUES PER LA MARXA

• LA MARXA

Caminar és un dels esports més sans que existeixen, sobretot quan es fa a la muntanya, enmig dels arbres



i les plantes. Encetarem aquesta secció explicant una sèrie d'aspectes que tothom hauria de prendre en consideració abans de fer una excursió. Saber uns quants detalls «tècnics» és necessari... fins i tot per caminar.

1 L'HORA DE LA SORTIDA

És convenient matinar; així, a l'estiu s'aprofiten les hores de menys calor i s'eviten les tempestes que, en aquesta època de l'any, es produeixen més aviat a mitja vesprada, sobretot a més de 1.500 m. d'altitud.

Pel que fa a l'hivern, a aquesta hora hi ha menys riscos d'allau i de caiguda de pedres, ja que les gelades nocturnes han solidificat els elements mòvils.

2 LA VELOCITAT

Es deu evitar les marxas massa ràpides que fan perdre l'alé. Al començament és millor mantenir un ritme lent i regular, per assolir després i de manera progressiva un ritme que es puga dur amb una respiració no més una mica accelerada.

1. A cada passa, el peu s'ha de posar pla, i escollint el lloc apropiat.

2. Si es segueix un company, caminar serà més fàcil: com a norma general ens situarem a dues passes de distància i posarem el peu al mateix lloc on ell ho ha fet.

3. Quan un pendent esdevé més pronunciat, és millor mantenir el ritme i acurtar el pas. Així doncs, el que adaptarem és la llargada del pas en funció del pendent, ja que el ritme ha de ser sempre el mateix.

3 LA MARXA PER UNA SENDA BEN MARCADA

1. S'ha de tenir sempre la prudència d'analitzar les petjades que es puguin trobar pel camí.



2. Si la pista té moltes revoltes, això és senyal que es podrà repartir l'esforç de manera homogènia i continuada.

4 LA MARXA SENSE PISTA PER LA MUNTANYA

1. Quan no hi ha pista, s'ha d'estudiar el relleu i escollir un «camí» que tinga un pendent regular.



2. Hom s'ha d'adaptar al terreny i aprofitar els llocs de pas menys difícils. No és convenient deixar-se temptar per la línia recta que travessa el pendent. És millor cercar un trajecte menys ràpid, però més fàcil.

5 LES ETAPES I LES PARADES

Aquestes depenen de molts factors:



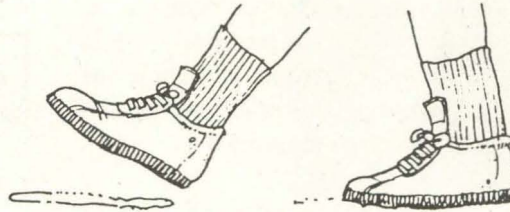
1. El primer n'és la càrrega. El més normal i desitjable és arrossegar un pes de 10 a 15 kilòs.



2. Un altre factor és el desnivell. Com més pronunciat siga el desnivell, més gran serà l'esforç que s'haurà de fer per pujar, i a l'inrevés; com menys desnivell hi haja, es pujarà amb més facilitat, i caldrà fer menys parades.



3. L'altura també s'haurà de prendre en consideració. Més amunt dels 3.300 metres l'aire es rarifica i es produeix una baixada del rendiment.



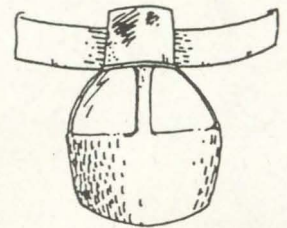
4. Preveure les parades és molt convenient, però aquestes no han de ser massa llargues, ja que les cames s'engarroten. Deu minuts de parada per cada hora és el més aconsellable. Es deu evitar les parades abans d'una dificultat —un pendent bastant empinat—, per exemple. És millor superar l'obstacle abans de parar, i així, quan es comença a caminar un altre cop es recupera el ritme progressivament.

6

EL MENJAR

1. Es poden aprofitar les parades per menjar; és millor, però, distribuir el menjar de forma fragmentada al llarg del dia, que fer les dues o tres menjades habituals.

2. S'ha de beure sovint i petites



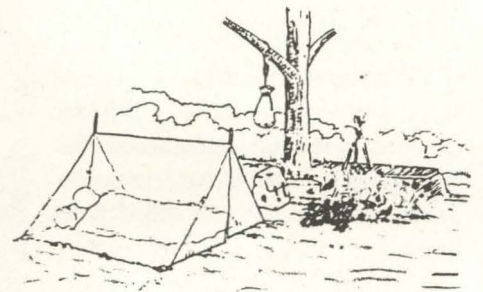
quantitats. És millor esperar la parada nocturna per rehidratar-se bevent molta aigua.

Per transportar l'aigua, el millor són les ampolles d'alumini d'un litre que, a més a més, estan protegides generalment per un teixit aïllant.

7

EL REPÒS

Després d'una bona marxa, el repòs és essencial i caldria dormir més hores que després d'una jornada de menys activitat. Com més alt s'estiga, serà necessari més repòs.



UCERSA

MAQUINÀRIA PER A LA INDÚSTRIA CERÀMICA

Tel. 964 / 56 32 17 — Fax 964 / 55 07 12

Ctra. l'Alcora (Prolongació S. Jaume), s/n. — 12550 ALMASSORA (Castelló)

NUTRICIÓ EN TREAKING

CONCEPTES GENERALS

Possiblement seria absurd afirmar que ens alimentem per a viure, però el fet mateix d'alimentar-se té unes connotacions més amples que el pur concepte de viure.

Pensem que independentment de la pura necessitat fisiològica de menjar per satisfer la fam, hi ha una sèrie de factors que influeixen en la nostra forma d'alimentar-nos i per això han de ser valorats en la seua justa mesura a l'hora de planificar una dieta.

I no em referesc exclusivament al plaer originat per la ingestió d'un determinat plat, sinó més aviat a factors de tipus cultural, familiar, econòmic o fins i tot religiós, que influeixen en major o menor grau a l'hora de planificar la nostra alimentació.

Potser gràcies a la propaganda i divulgació alimentària, unida a l'augment en la cultura de les noves generacions hem superat alguns d'aquests factors, però també observem certs danys produïts per determinades publicitats sobre alguns aliments, plats concrets o fins i tot alguna dieta determinada que, lluny de donar llum, confonen molt més l'esportista, sempre atent a qualsevol informació sobre aquests temes.

Deixant a banda aquestes consideracions, podem dir que els objectius finals de la nutrició seran sempre:

1.—Aportar energia.

2.—Ajudar a la formació de noves estructures.

3.—Regular tots els processos metabòlics.

Possiblement, l'excursionista puga creure que només el punt primer es relaciona amb el seu esport, però no és així.

Pensem que, si l'esportista es troba en edat de creixement, li calen nutrients que li puguin permetre formar nous teixits —ossos, músculs, pell, etc.— i si és un adult, el seu organisme contínuament està renovant estructures a nivell cel·lular: pell, glòbuls rojos, cèl·lules intestinals, etc.

Per altra banda, aquests processos esmentats d'una forma molt general han de regular-se mitjançant l'acció de certes vitamines, minerals o enzimes, relacionades òbviament amb la ingesta de nutrients.

Afrontem ara l'aportament d'energia:

Imaginem per un moment el nostre cos quan dorm. El cor segueix bategant, el sistema digestiu segueix funcionant, la respiració no s'atura..., tots aquests processos necessiten energia.

El cos d'un xiquet a d'un jove segueix desenvolupant-se i per a que es formen nous teixits també es necessita energia.

Si alhora estem realitzant una llarga marxa, necessitem una quantitat suplementària d'energia per moure'ns més ràpidament i acabar amb èxit.

Per tot això, podem afirmar que la quantitat total d'energia que necessitem diàriament serà la suma d'aquella que utilitzem en repòs + la necessària per realitzar les nostres tasques quotidianes + la imprescindible per al creixement si encara n'hi ha + la consumida durant l'exercici físic, ja siga durant l'entrenament o la competició.

Mitjançant diverses tècniques podem calcular quin és el nostre metabolisme basal, és a dir, quina quantitat d'energia ens cal per seguir vivint en total repòs.

A partir d'ací calcularem les altres energies parcials que he comentat, i la suma de totes elles ens donarà la quantitat total que ens cal diàriament. Aquesta variarà segons la quantitat d'exercici físic intens realitzat cada dia.

Per quantificar aquesta energia és imprescindible disposar d'una unitat de mesura que ens permetra realitzar aquests càlculs: la quilocaloria (kcal.). Així parlarem de més o menys quilocalories (calories en llenguatge col·loquial) depenent de la nostra forma d'entrenament. Variarà possiblement des de les 2.500 a les 5.000 kcal. o més en les llargues marxes muntanyenques de les llargues marxes.

D'on s'obté aquesta energia? Evidentment, dels aliments que ingerim.

Aquests contenen els anomenats nutrients, que classifiquem en cinc grans grups, atenent la seua composició química:

— Hidrats de carboni.

— Lípids o greixos.

- Proteïnes.
- Vitamines.
- Minerals.

Dels tres primers necessitem ingerir diàriament quantitats molt superiors als altres, per això els anomenarem Macronutrients, mentre agrupem vitamines i minerals sota el concepte Micronutrients.

A banda, parlarem de la fibra, que en la seua major part —però no tota— pertany als hidrats de carboni i, per suposat, d'una substància fonamental per a que funcionen tots els nostres processos fisiològics: l'aigua.

I com que parlem d'energia direm que:

- 1 gr. d'Hidrats de carboni ens aporta 4 kcal.
- 1 gr. de Lípidis ens aporta 9 kcal.
- 1 gr. de Proteïnes ens aporta 4 kcal.

La fibra i l'aigua no tenen valor energètic.

Així doncs, ja coneixem què és i per a que serveix l'energia i la seua relació amb els diferents tipus de nutrients continguts en els aliments.

Però ara ens podem fer la següent pregunta: Quina quantitat de cadascun d'ells he de prendre per cobrir les meues necessitats totals d'energia?

Doncs bé, per a un excursionista de muntanya, les proporcions idònies de cada macronutrient serien les següents:

- El 55-60 % de les kcal. totals de la dieta han de ser aportades pels hidrats de carboni.
- El 25-27 % de les kcal. totals de la dieta han de ser aportades pels lípidis.

- El 13-14 % de les kcal. totals de la dieta han de ser aportades per les proteïnes.

Doncs, ja tenim una primera aproximació a la composició de la nostra dieta.

En posteriors articles anirem estudiant un per un aquestos nutrients; així sabrem en quins aliments s'hi troben, quins hem de consumir i quan podrem augmentar o disminuir les seues proporcions per aconseguir una alimentació equilibrada i augmentar el nostre rendiment esportiu.

MANUEL ARASA GIL

(Director d'Investigació i desenvolupament de Novodieta, S. A. - Membre de la Federació Internacional de Medicina de l'Esport)

ÚLTIMA HORA DEL C. E. C.

• • •

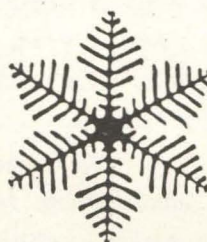
A la III Pujada a Peu en un dia a Sant Joan de Penya-golosa, que s'acaba de fer el dissabte, 27 de març, s'ha establert un nou record, en haver-la fet amb 11 hores i 45 minuts d'horari total. Els socis que han fet aquesta proesa, han estat:

PASCUAL FUSTER, JOSEP ANTONI MARTIN junt amb l'amic del Centre FERRAN PACHÉS.

La resta de l'expedició, feren la pujada en 12 hores i 45 minuts, que suposà 2'45 menys que els anys 1991 i 1992.



DOMSINDURISMO
 ESCUÍ • EXCURSIONISMO
**PACO
 LLAN
 SOLA**
 CAMPINGS • AVENTURA



**DESCOMPTE
 ESPECIAL
 C. E. C.**

Escalante, 7 i 9 - Tel. 20 12 38
 Alloza, 50 - Tel. 21 49 17
CASTELLÓ

ACTIVITATS DEL C. E. C. PEL PROPER TRIMESTRE

ABRIL

Dies 3 i 4.—Excursió a peu seguint el G R-8, des de Villarluego a Las Parras passant per l'Higueral.

Cal portar.—Esmorzar, dinar i sopar del dia 3 i desdejuni, esmorzar i dinar del dia 4. Sac de dormir i estoreta.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.

Dies 9, 10, 11 i 12.—Acampada social de Setmana Santa que aquest any es farà a Pitarque des d'on podrem anar a veure: Villarluego, el naixement del riu Pitarque, els Organos de Montoro, etc...

El lloc.—És una zona d'acampada lliure, molt a prop del poble, un poc abans d'aplegar. Té alguns serveis, com ara aigua, zones per cuinar i està al costat del riu Pitarque.

BICI DE MUNTANYA

Dia 18.—Baixada en bici Penya-golosa - Castelló.

Advertiment.—Molt convenient portar casc.

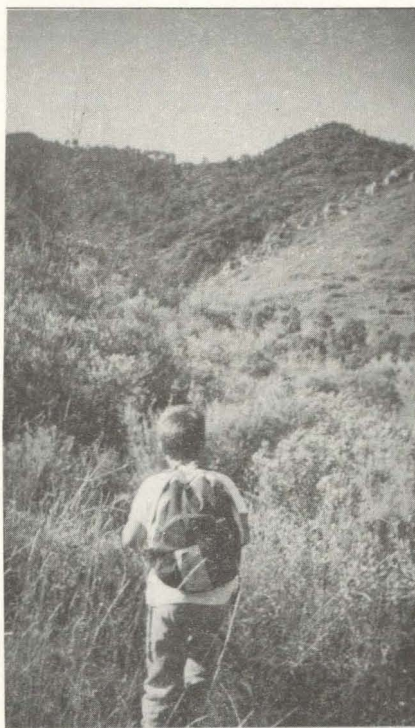
CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.

Dies 24 i 25.—Excursió a peu VALLIBONA - PENYARROJA DE TASTAVINS - AIGUAVIVA.

Eixida.—6 del matí del dia 24.

Cal portar.—Esmorzar, dinar i sopar del dia 24 i desdejuni, esmorzar i dinar del dia 25. Sac de dormir i estoreta.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.



CURSET DE SUPERVIVÈNCIA

Davant l'èxit i l'interés demostrat per la joventut en els dos cursos de supervivència que s'han realitzat en col.laboració amb la universitat de Castelló, el CENTRE ha decidit fer-lo pel seu compte, de manera que hi puga participar qui vulga. Aquest curset es desenvoluparà durant els mesos d'abril i maig, les classes teòriques seran en divendres i les pràctiques en dissabte o diumenge.

Per a participar-hi cal inscriure's durant tot el mes de març, passant pels locals del C. E. C.

i pagant el preu d'inscripció.

PREU TOTAL PER PERSONA:

SOCIS, 7.500 pts.
NO SOCIS, 8.000 pts.

PREINSCRIPCIÓ.—2.000 pts.

DURACIÓ DEL CURS.—8 dies.

NOMBRE MÀXIM DE PARTICIPANTS.—25.

En el preu total van incloses les despeses pel material; mapes, tendes de campanya, atifells de cuina, professor, etc..., i desplaçaments, autobús.

LA QUANTITAT ABONADA COM A PREINSCRIPCIÓ ES PERDRÀ SI EL LLOC NO ES COBERT PER UN ALTRA PERSONA.

Dia 23.—**CURSET DE SUPERVIVÈNCIA:** Presentació de curs, lliurament de documentació i introducció.

Dia 30.—**CURSET DE SUPERVIVÈNCIA:** Primer curs teòric, equip, vivac, refugi.

MAIG

Dies 1 i 2.—Acompanyament dels PELEGRINS DE CATÍ EN EL SEU VIATGE ANUAL A L'ERMITA DE SANT PERE DE CASTELLFORT I TORNADA A CATÍ.

Eixida.—6 del matí del dia 1.

Cal portar.—Esmorzar, dinar i sopar del dia 1 i desdejuni, esmorzar i dinar del dia 2. Sac de dormir i estoreta.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.



Dia 7.—CURSET DE SUPERVIVÈNCIA: Classe de teoria als locals del C. E. C.; Plantes i Alimentació.

Dies 8 i 9.—CURSET DE SUPERVIVÈNCIA: Classe pràctica, eixida al camp per tal de practicar orientació i cartografia.

Dies 14 i 15.—CURSET DE SUPERVIVÈNCIA: Classes de primers auxilis.

Dia 16.—Excursió a peu des del MONT CARO a PAULS pel sender de gran recorregut G R-7 de la província de Tarragona.

CURSET DE SUPERVIVÈNCIA: Classes pràctiques aprofitant l'excursió del CENTRE, de MONT CARO a PAULS, d'orientació i primers auxilis.

Eixida.—6 del matí.

Cal portar.—Esmorzar i dinar.

ELS PARTICIPANTS EN EL CURSET DE SUPERVIVÈNCIA NO PAGUEN BUS.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.

Dies 29 i 30.—Excursió a peu VALDELINARES - FORTANETE - IGLESUELA DEL CID, seguint el sender G R-8.

Eixida.—6 del matí del dia 29.

Cal portar.—Esmorzar, dinar i sopar del dia 29 i desdejuni, esmorzar i dinar del dia 30. Sac de dormir i estoreta.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.

BICI DE MUNTANYA

Dies 29 i 30.—Excursió en bici VALDELINARES - FORTANETE - IGLESUELA DEL CID.

Advertiment.—Molt convenient portar casc.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.

JUNY

BICI DE MUNTANYA

Dies 19 i 20.—Excursió en bici per

THOMSON

SERVEI TÈCNIC AUTORITZAT

MONTE CARO - FREDES - LA CÈNIA.

Advertiment.—Molt convenient portar casc.

CAL APUNTAR-SE A L'ACTIVITAT PASSANT-SE PEL C. E. C. COM A MOLT TARD EL DIVENDRES DE LA SETMANA ABANS DE L'EXCURSIÓ.

Dia 26.—FOGUERES DE LA FLAMA DEL CANIGÓ, FOGUERES DE SANT JOAN a les muntanyes del voltant de Castelló.

CAL PASSAR PEL C. E. C. DIVENDRES, DIA 25, PER TAL D'ARREPLEGAR ELS PERMISSOS I SABER LA FOGUERA A LA QUAL VOLS ANAR.

**NIT DE SANT JOAN
SOLSTICI D'ESTIU**

EL DIA 23, PER LA VESPRADA, A LES QUATRE, TOTS A LA PLAÇA SANT ROC DE CASTELLÓ, PER TAL D'ANAR A FER LLENYA I ENCENDRE UNA FOGUERA EN LA PLAÇA, A LES 10 DE LA NIT. PORTAREM ROTLLOS, COQUETÈS I VI DOLÇ, PER TAL DE CELEBRAR LA NIT DE SANT JOAN I L'ENTRADA DEL SOLSTICI D'ESTIU, TAL I COM ES MEREIX L'OCASIÓ.

!!!NO FALTEU A CAP ACTIVITAT. EL COS HO AGRAIRÀ!!!

**EN PREPARACIÓ PER
L'ESTIU 93,
L'ANY DE LA CRISI**
EN JULIOL

CAMPAMENTS INFANTILS.

EN AGOST

CAMPAMENT SOCIAL AL PENYAGOLOSA, SI S'APUNTA GENT EL FAREM COM EN EL 92 AMB MONITORS INFANTILS - JUVENILS I ACTIVITATS EXCURSIONISTES DIÀRIES PER QUI VULGA.

EN AGOST?

UNA SETMANA PER LA RUTA DEL JACOBEO - LEON - SANTIAGO. TOTS AQUELLS QUE PUGUEU ESTAR INTERESSATS EN AQUESTA ACTIVITAT PASSEU A DIR-HO, AIXÍ COM LA DATA QUE US VINDRIA MILLOR. PENSEU QUE SEMPRE SERIA SORTIR UN DIVENDRES PER LA TARDA I TORNAR DIUMENGE SEGÜENT.


EN SETEMBRE

III TRAVESSA DE PIRINEUS, AQUEST ANY MÉS ENTRENATS QUE MAI [PARAPENTE, ESPELEO, ESCALADA, GEL, BAIXADA DE BARRANCS, RALLYE 4 x 4... TOT (és broma)].

JA US TINDREM INFORMATS.

**ACTIVITATS
D'ALTRES
ASSOCIACIONS**
A. D. A. LL.
• ABRIL

DIA 2.—A les 19 hores, conferència col.loqui en l'Ateneu (c/ Antoni Maura, 4, de Castelló), «Nàixer, viure i morir sota la carpa del circ».

DIA 25.—Excursió a l'antiga ciutat romana de LESERA (actual Moleta dels Frares en Vilafranca).

• MAIG

DIES 30 D'ABRIL / 1 I 2 DE MAIG.—2.^a volta a les coves de la

Valltorta, amb acampada al camping de la Valltorta.

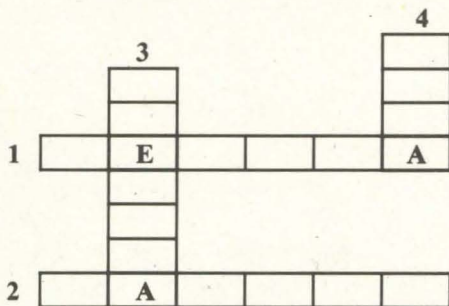
DIA 7.—A les 19 hores, conferència col.loqui en l'Ateneu (c/ Antoni Maura, 4, de Castelló), tema: «SI-DA, NO-DA» i llevem-li el morbo del sida.

DIA 9.—Experiència amb vol d'ultralleuger.

**PER MÉS INFORMACIÓ,
VENIU AL C. E. C.**

PASSATEMPS I CALAIX DE SASTRE

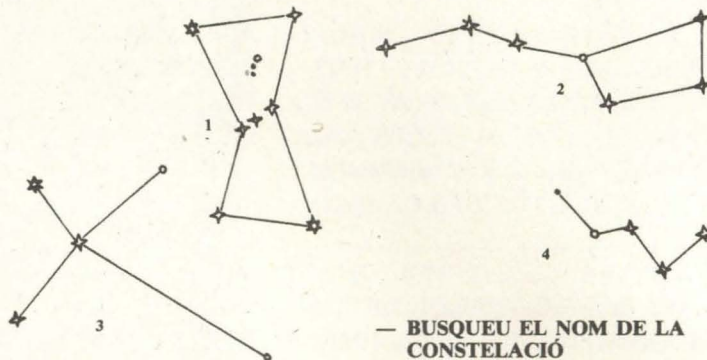
MOTS ENCREUATS



- 1.—ZONA DE NEU I GEL QUE NO DESAPAREIX EN TOT L'ANY.
- 2.—LÍNIA MÉS ALTA DE UNA SERRALADA O MUNTANYA.
- 3.—SENDA O CORRIOL QUE PERMET ACURTAR EL RECORREGUT DEL CAMÍ ORIGINAL.
- 4.—CIM DE MUNTANYA QUE DALT DE TOT FORMA UN PLA.

SOLUCIONS: 1. GELERA. - 2. DRECCERA. - 3. MOLA.

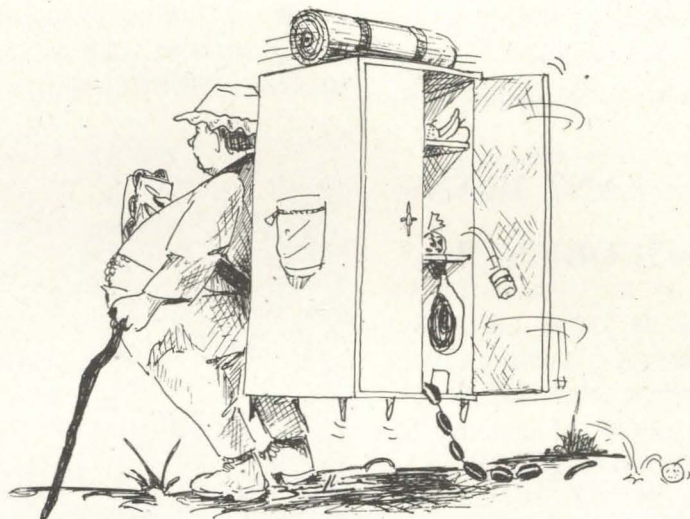
LES CONSTEL·LACIONS A L'ESTEL



— BUSQUEU EL NOM DE LA CONSTEL·LACIÓ

SOLUCIONS: 1. ORIÓ. - 2. OSSA MAJOR. 3. CIGNE. - 4. CASSIOPEA.

	CASSIOPEA
2	OSSA MAJOR
	ORIÓ
	CIGNE



EQUIP LLEUGER DE SUPERVIVÈNCIA. EL CONEIXEU?

EL RACÓ DEL FOC

No hem volgut que faltés, en aquest calaix de sastre, un raconet per la cuina, que és alhora un compendi de plaers i tradicions. Encetarem aquesta petita secció amb dos tipus de pastissos molt adients per la primavera que s'apropa, perquè estan lligats a les festes d'aquesta època i perquè són fàcils de fer i compartir: la coca de Sant Joan i els rotllets d'ou. Vet aquí tot seguit les receptes i... bon profit!

LA COCA DE SANT JOAN

INGREDIENTS: 1 lliura (400 gr.) de farina, 4 ous, 3 unces (100 gr.) de mantega o llard, 15 gr. de llevat premsat, 125 gr. de sucre mòlt, l'escorça ratllada d'una llimona, 200 c. c. de llet, 1 copeta d'anís, 50 gr. de pinyons, 150 gr. de fruita confitada, 1 ou batut, un polç de sucre.

PREPARACIÓ: Es disposa la farina en forma de corona; al bell mig es trenquen els ous, s'hi afegeix la mantega, el llevat, el sucre mòlt, la llimona, la llet i l'anís. Es treballa primer amb la forquilla i després amb les mans fins que la pasta estiga elàstica i no s'enganxe.

Es fa una pilota i es deixa reposar per que puje. S'estira amb el corró formant una peça rectangular amb els angles arrodonits d'un gruix aproximat d'un centímetre. Es posa damunt la llauna untada amb oli, es pinzella amb l'ou batut, es guarneix amb la fruita i els pinyons, s'empolsima amb el sucre i es cou a temperatura mitja. Es trau quan està ben daurada.

ROTIL·LETS D'OU

INGREDIENTS: 4 ous, 250 gr. de sucre, 8 closquetes d'ou plenes d'oli, l'escorça ratllada d'una llimona, 3 gasoses de paper (els papers blaus i els blancs), i la farina que admeta.

PREPARACIÓ: Es baten bé els ous, s'hi afegeix el sucre, l'oli i la llimona ratllada, es barreja tot bé, s'hi afegeix el contingut dels papers blancs de les gasoses, es torna a remenar bé. S'hi aboca la farina i el contingut dels papers blaus. Es va afegint farina fins que es faci una bola que no s'enganxe a les mans. Es pasta. Es fan boletes del mateix tamany i es formen els rotllets; es posen ben separats damunt la plata del forn untada amb oli. Es pinzellen amb ou batut i s'empolsimen amb sucre. Es couen a temperatura mitja i no massa estona. Quan comencen a daurar-se s'han de treure de seguida.



DIPUTACIÓ
D E
CASTELLÓ

LLIBRES PUBLICATS DURANT L'ANY 1992

BOIX SALVADOR, G., y otros. <i>Variedades del Castellano en Castellón.</i> Biblioteca Popular	800 pts.
MORELL EVANGELISTA, I. <i>Manantiales de la provincia de Castellón.</i> Col.lecció Universitària	2.000 pts.
ORTELLS CHABRERA, V. <i>Solar y Habitat.</i> Col.lecció Universitària	2.200 pts.
SOS BAYNAT, V. <i>Paleontología y evolución de los organismos.</i> Col.lecció Universitària	1.600 pts.
SANFELIU MONTOLIO, T. <i>Mineralogía de las arcillas terciarias cerámicas de Castellón.</i> Col.lecció Universitària	1.600 pts.
RIBES PLA, R.: <i>Vademecum de la Costa de Azahar.</i> Col.lecció Vària	600 pts.
PITARCH GARCIA, R. <i>Coneixements bàsics de la flora i vegetació de la Província de Castelló.</i> Quaderns de la Col.lecció Universitària	1.500 pts.
MUNCHARAZ POU, M. <i>El cultivo del Almendro en el Norte de la Comunidad Valenciana.</i> Quaderns de la col.lecció Universitària	2.000 pts.
FRANCESC CAMUS, J. M., y LOSAS LATORRE, A. J. <i>Convento de San Pascual.</i>	1.500 pts.
MAYORDOMO, A. <i>Estudios sobre participación social en la enseñanza.</i>	1.500 pts.

LLIBRES DE PROPERA APARICIÓ

- ESTEVE GALVEZ, F. *Ceràmica d'Onda.*
- MESEGUER I PALLARES, LL.: *Bernat Artola: La terra i les passions.*
Col.lecció Universitària.
- QUEREDA SALA, J.; ORTELLS CHABRERA, V. *La plana de Castelló. Estudio geográfico.*
Col.lecció Universitària.
- MARTIN CLAROS, J. A. *Gr7. sector II. Sant Joan de Penyagolosa a Arteas.*
- GARCIA EGEEA, M.^a T. *La visita del Obispo Paholac a la diócesis de Tortosa.*
Història i Documents.



- **SEU DEL C. E. C.**—Isabel Ferrer, 60 - Telèfon 23 44 90 - CASTELLÓ.
- **HORARI.**—Dimecres i divendres, de 20 a 21'30 h.
- **FORMA D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS.**—Adresar-se al C. E. C. una setmana abans de l'activitat com a mínim (es pot fer per telèfon). No cal ser soci per participar-hi.
- **FORMA D'ASSOCIAR-SE:**
 - Complimentar la fitxa i l'ordre de domiciliació bancària que se us lliurarà al C. E. C.
 - Portar dues fotografies tamany carnet.
 - Abonar la quota d'inscripció.