

**CENTRE
EXCURSIONISTA
DE
CASTELLÓ**



Nº2

JUNY-1993



Excursió Vallibona - Penyagolosa, de Tastavins - Aiguaviva.

Foto: ANNA BUESO

- Portada: Excursió Sant Joan de Penyagolosa - Villahermosa del Río.
Foto: Anna Bueso.
- Agraïm a BP - OIL la seua col.laboració amb L'ESTEL.
- Les opinions dels autors no han de coincidir necessàriament amb les del Consell de Redacció.

L'ESTEL - N.º 2 - JUNY 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 Martí, Dolors Usó, Ismael Piquer, Anna Bueso.

COORDINACIÓ: Rosa Garcia.

IMPRESSIÓ I MAQUETACIÓ: Impremta La Gavina.

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

Í N D E X

	<u>Pàgines</u>
Editorial	1
Un dia de Marxa	2
Personatges Estelars	4
Altres Entitats	6
Material d'Arxiu	7
Avui parla... ..	9
Els senders de Gran Recorregut ...	12
Joves	14
Orientacions pràctiques	16
Passatemp i calaix de sastre	18
Programació	19
El Centre opina	20

EDITORIAL

AUTOCRÍTICA

A hores d'ara el Centre Excursionista de Castelló està possiblement en situació de ser l'entitat excursionista, cultural, juvenil, etc., no dependent de les existents a totes les comarques de Castelló, amb més nombre de socis i que més activitats excursionistes realitza. Tanmateix s'hi troba a faltar una veritable participació dels socis, una participació diversificada, viva.

D'un temps ençà, el nombre de propostes que rebem per tal de realitzar activitats, crear seccions o participar en projectes és realment elevat; però no més es tracta d'això: propostes que deuria o podria realitzar el Centre, en abstracte.

Cal recordar a totes i tots que el Centre és el conjunt de socis i que, en tot cas, el fet d'ésser soci no només dóna drets, sinó que deuria crear, si més no, un sentiment o voluntat de participació, sobretot en aquells que tenen inquietuts, aquells que pensen que les seves idees són dignes de dur-se a terme. D'aquests, al Centre hi ha molts, però sembla ser que tenen por de la seva capacitat de participació. Perque és això el que realment manca al CEC: participació; participació que no només s'acompleix venint a les activitats programades, sinó assumint obligacions, encara que aquestes siguin petites.

I així cal dir que tots estem preocupats per que l'educació dels nostres fills siga una educació ecologista, esportiva, fora de possibles ambients marginals i nocius; tots som conscients de que l'arbre de xicotet s'adreça. Tots volem que el potencial que existeix a la joventut siga canalitzat per coneixements i aventures controlables i no destructius; però ningú no està disposat a sacrificar-se ell mateix en dur a la pràctica les boniques teories sobre l'educació que es volen pels joves; és més còmode que siguin els altres els qui ens facen el lliit, i així ens trobem amb una quantitat considerable de membres joves al CEC, però sense ningú que estructure les seves possibles activitats.

Ens manquen grups de treball en ecologia i medi ambient, etnologia, història, etc., uns grups que, si s'analitza la història del Centre, és depriment, però no existeixen.

A quasi totes les associacions que coneixem, hem pogut comprovar l'existència de grups de veterans que mantenen llur vinculació amb activitats que ells mateixos programen; això els serveix per no perdre el contacte humà i esdevenir un número que ningú no coneix dins d'una entitat que és molt seva. Potser hem estat incapaços (tots) de crear el nexa d'unió entre els qui entren joves i els qui, per diverses raons, han estat un temps separats de nosaltres; però també és veritat que aquells qui han estat separats de les activitats per un temps, no han fet ni fan cap esforç per tal de recuperar el protagonisme que els hi correspon dins de l'entitat, potser per que és molt més fàcil planyer-se al·legant excuses com l'edat i el desconeixement de la gent abans de reconèixer llur indiferència per allò que, en un moment de la seva vida, ha estat molt important per ells, o ¿es tractava només d'una excusa per sortir de casa, o era per esnobisme?

Ens manca un bon grup, com abans existia, d'Espeleologia, Escalada i ¿per què no?, de Teatre, o qualsevol cosa que serveixi per a la dinamització de la societat i l'expressió de la persona com a element lliure dins d'ella. De gent preparada, no en manca. La societat demana a crits fugir de la monotonia on es troba, amb la gent tancada als pisos, amb por, sense mitjans per poder expressar lliurement els seus desitjos, encadenats a idees i imatges televisives, i tot per que no hi ha ningú que els diga que l'aventura existeix sempre.

AU! JA US HEM PEGAT «LA PLOMA»! ANIMEU-VOS A PARTICIPAR-HI O LA PROPERA ENCARA SERÀ PITJOR!

UN DIA DE MARXA

En aquesta ocasió publiquem la segona part de la marxa que aparegué en la primera revista, és a dir:

LA VALLIBONA FONT DE L'ESPERANÇA MORELLA

PER EL RIU CERVOL O DE LES CORSES

— DURACIÓ REAL DE LA
MARXA: 6 HORES.

— MARCHA EFECTIVA:
5 HORES.

DESCRIPCIÓ DE LA MARXA I HORARIS

00.00' 00.00'

Sortim de la Vallibona per la carretera que va a Morella, abans d'aplegar al pont del riu Cervol; a la dreta comença un sender que puja i passa pel costat d'un peiró; seguim aquest sender.

00.07' 00.07'

A la dreta, en el sentit de la marxa, deixem una capelleta.

00.15' 00.08'

Deixem el sender, que va recte, i baixem al riu, que creuem seguint un sender poc marcat que



Font del Molí de Rico

Foto: PACO NAVARRO

va per vora riu, passem per un xicotet mas que deixem a la dreta i un a l'esquerra, tres barranquissos i una bassa d'aigua.

00.40' 00.25'

Apleguem a una pista, la seguim cap avall creuant un altre cop el riu, a la dreta deixem un senderol que porta a unes covetes; seguim per la pista i, quan aquesta s'acaba, pel sender que continua; creuem un barranquí que ve de l'esquerra, remuntem una cinglera i deixem a l'esquerra un sender que puja; creuem un altre barranc i baixem per un sender molt marcat en direcció al riu, per la cara de davant d'una cinglera.

01.18' 00.38'

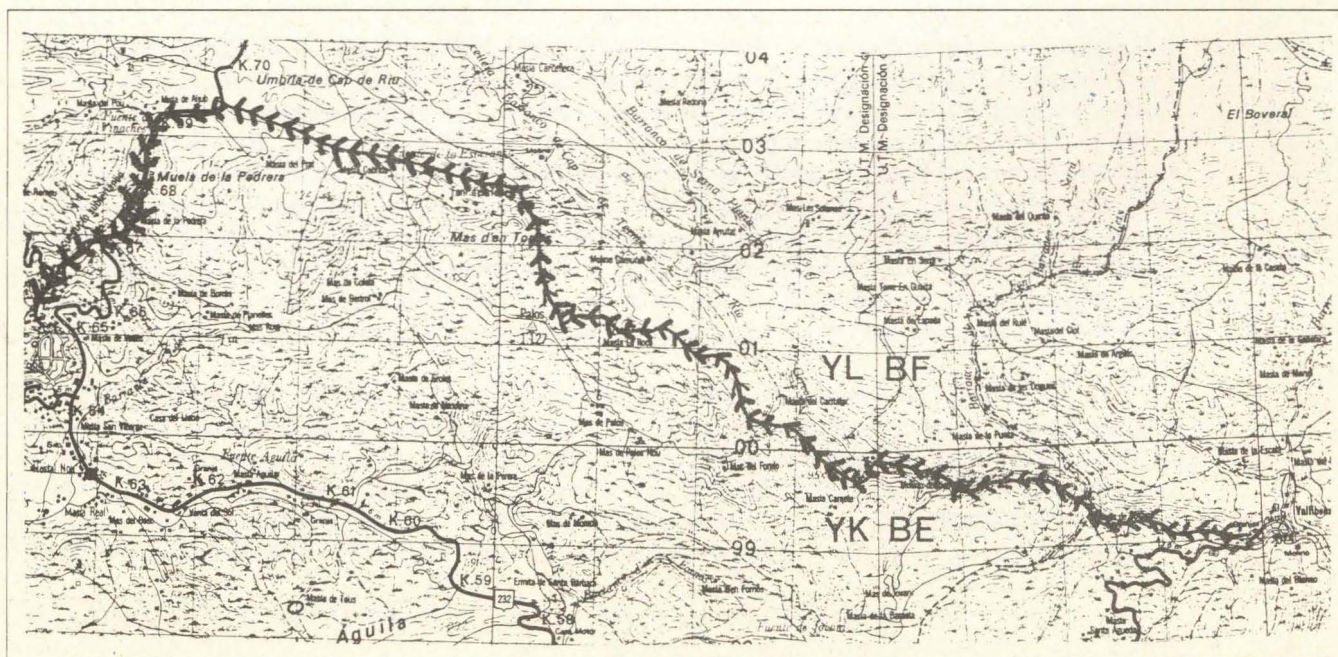
Entrem al riu Cervol; davant tenim un curiós plegament geològic; baix, un corral i, a l'esquerra, a la paret del cingle, la font del Molí de Rico.

01.20' 00.02'

Apleguem al Molí de Rico; la gent que l'habita és molt amable. D'allà nàix la pista que els comunica amb Morella i, pel costat de la porta d'entrada a la vivenda, puja un poc el sender que dóna continuació a aquesta marxa, seguim avant, a la dreta deixem un sender que puja i, un poc més avant, en passem un altre a l'esquerra.

01.35' 00.15'

Creuem una porta que obre una murada feta amb pedra seca, deixem dos senders que mantenen el nivell, i comencem a baixar per tal de creuar el riu. Una vegada creuat, el sender es perd un poc al principi, però tenim de muntar dalt dels bancals que hi ha; en un d'ells veurem un sender que porta la direcció de la marxa.

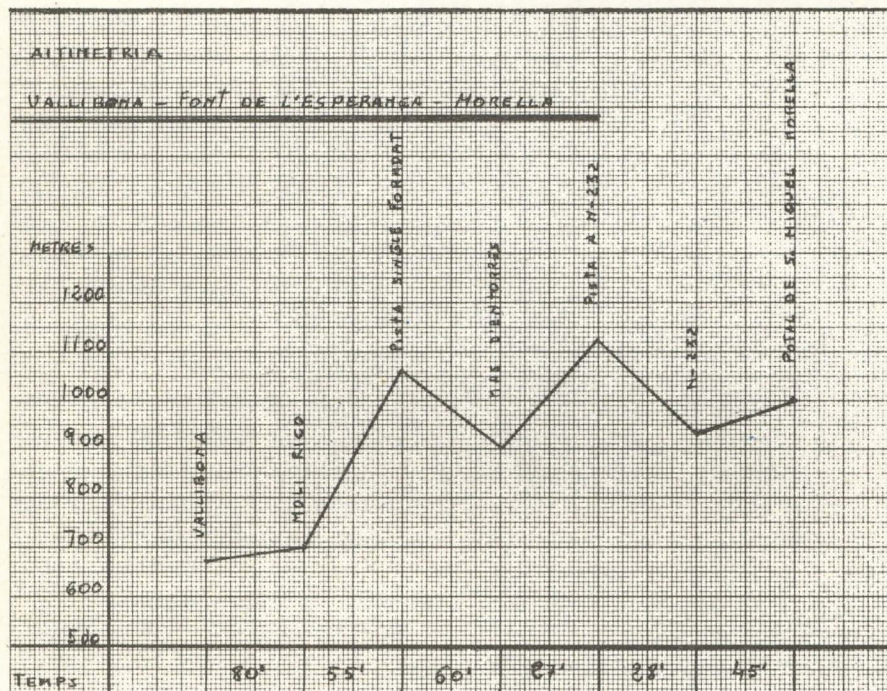


01.50' 00.15'

Apleguem per un sender empedrat a una porta que tanca el sender (si, quan aplegueu a un barranquet que s'ha de creuar, no heu trobat la porta, munteu uns 10 metres i la trobareu, car, pel bancal, si no t'hi fixes bé arribes al barranquet, per les cascades, per on se pot continuar igualment, però és un poc més difícil trobar després la senda de nou), el lloc és molt bonic, amb uns saltets que, si passa aigua pel barranc, fan que sembli un petit paradís. Continuem pel sender i creuem una tanca.

02.15' 00.25'

Sortim a una pista que seguim, deixem una pista que baixa a la dreta; a l'esquerra, dalt d'un cingle veiem una roca foradada, la pista fa una curva tancada a l'esquerra; dins de la mateixa curva naix un sender que baixa.


02.55' 00.40'

Creuem una porta, i després travessem un barranquet; la senda es difumina, el terreny és ple de despulles fòssils, davant d'ell ja veiem el mas d'Entorres; comencem a pujar fins arribar-hi per la dreta, entre la muntanya i els bancals que en algun temps foren de conreu.

03.20' 00.25'

Apleguem al mas d'Entorres, on cal anar amb compte car sol haver-hi vaques i algun bou, passem per davant del mas i continuem per la pista, ja comença a veure's el cingle on està la coveta de la Font de l'Esperança o d'Entorres.

03.30' 00.10'

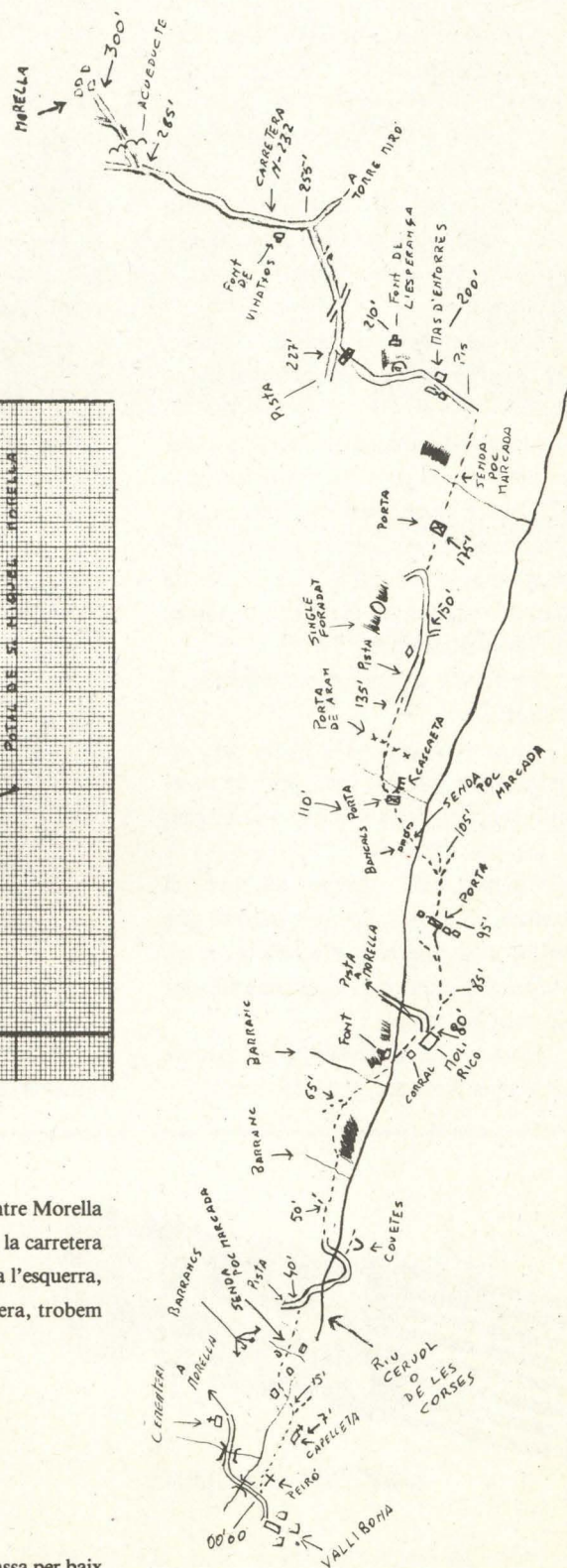
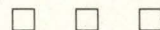
Apleguem a la font de l'Esperança o d'Entorres; és una font abundant que té una capelleta amb l'imatge de la Mare de Déu de l'Esperança; té gamellonet d'obra. Continuem per la pista que ara puja amb força.

03.47' 00.17'

Creuem una porta de ferro que tanca la pista i sortim a una altra pista que continuem per la dreta; poca estona després deixem una pista a la dreta i un altra a l'esquerra, més avant una més a la dreta.

05.00' 00.15'

Arribem a Morella pel Portal de Sant Miquel.


04.15' 00.28'

Apleguem a la Carretera N-232, entre Morella i el port de Torre Miró, seguim per la carretera a l'esquerra en direcció a Morella; a l'esquerra, a uns metres a la vora de la carretera, trobem la font de Vinatxos.

04.45' 00.30'

Agafem la carretera menuda que passa per baix de l'aqüeducte que antigament portava l'aigua a Morella.

PERSONATGES ESTELARS

AVUI: CARME CALAFORRA

Vaig quedar amb Carme un dimecres, 19 de maig, a les 19 hores, les dues vam ser puntuals, de la plaça Santa Clara vam anar als carrers estrets i antics de Castelló. Allí vam trobar un lloc on tranquil·lament vam prendre un suc de taronja, hi havia música ambiental, la conversa va ser molt fluida..., ara la primera en preguntar va estar Carme, tenia curiositat...

Carme.—Jo he acceptat l'entrevista, però com és que heu pensat en mí?

Rosa.—L'objectiu d'aquest espai és arribar a la gent que participa amb el Centre i conèixer les seues impressions, inquietuts, etc..., tu tens doble participació, les marxas a peu i les de bici de muntanya; diguem que tenies doble probabilitat.

Ja aclarit aquest punt entrem en matèria.

Rosa.—Què penses quan un disabte a les cinc del matí amb la motxilla a les espatles vas cap a la Farola a fer una excursió...?

Carme.—Bé, deixo darrere el treball, els nervis, l'estrés, però sé que m'esperen dos dies d'agulletes a les cames per caminar i a les mandíbules de tant de riure.

Rosa.—Personalment per a què et serveix aquest tipus d'activitat?

Carme.—Tant els paisatges com l'esforç físic i els companys, t'ajuden a oblidar els horaris..., és com una higiene mental que et fa començar la setmana amb més optimisme, et prens el treball amb més calma i et dona una visió més objectiva dels problemes.

Rosa.—Amb el grup de bici de muntanya, com vas connectar?

Carme.—Em va ser molt fàcil integrar-me al grup, són bons companys, crec que representen la filosofia del Centre, no són masculistes, no són competitius, tenen sentit de grup i són capaços de parar per gaudir del paisatge...



Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

Rosa.—Quina marxa de bici recordes especialment?

Carme.—Totes són boniques, però potser recórrer tots els indrets de

Penyagolosa durant el campament del mes d'agost passat ha estat la millor.

Rosa.—I a peu?

Carme.—La que vam dormir en el Refugi de la Font Ferrera; era la tardor, el contrast de colors al bosc era molt bonic...

Rosa.—De caigudes amb la bici, com vas?

Carme.—Al principi, en vaig tenir dues de fortes, però ara ja menys.

Rosa.—La mecànica és el teu fort?

Carme.—No, però vaig aprenent.

Rosa.—Els teus fills, què pensen d'aquestes activitats?

Carme.—Ho tenen clar. Diuen que

sóc massoca..., ells tenen 16, 13 i 11 anys, respectivament, però prefereixen quedar-se a casa amb el seu pare (que tampoc li agrada caminar molt...). Bé, una vegada van venir amb bici, i el de 11 algunes vegades de marxa, però de moment no és habitual.

Rosa.—Quin llibre has llegit últimament?

Carme.—Ama-

do amo, de Rosa Montero.

Rosa.—Cóntam..., dues paraules...

Carme.—El protagonista és un

**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.

home amb èxit que passa per una pèrdua d'autoestima..., està prou bé.

Rosa.—Què et sugereix el poema d'Edith Södergran, que canta Maria del Mar Bonet:

«Tu cercaves una flor i vares trobar un fruit.

Cercaves una font i vares trobar un riu.

Volies una dona i trobares una persona...»

Carme.—Una lluita molt antiga; aquesta societat ens ha marcat un rol com a dones que molt sovint «ofega» la persona que portem dins...

Rosa.—Carme, som gent amb il.lusions aconseguides o, al menys, amb clares intencions de lluitar per elles?

Carme.—Aquesta és una pregunta molt filosòfica, jo, més que en il.lusions, crec en la capacitat de il.lusionar-se; es viuen situacions amb molta il.lusió, però aquestes són esporàdiques i puntuals, últimament jo toque molt de peus a terra..., el que puc aconseguir ho valore. Jo més bé em marque metes i intente assolir-les.

Rosa.—Et dones l'oportunitat d'equivocar-te?

Carme.—Sóc meditat molt les



Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

coses. Intente aprendre dels errors. De vegades em costa admetre'ls. Però, si no, no em creen cap trauma...

Rosa.—Participar amb el Centre és un error?

Carme.—En absolut. **ÉS UN ENCERT!**

* * *

El temps ens ha passat molt de presa, el lloc ha estat molt acollidor, i, a més a més, i per coses de l'atzar..., la música de fons és Carme de Bizet..., d'alguna manera és la

constatació que avui i sens dubte és Carme la protagonista.

Carme, molta sort per sempre i endavant!

ROSA GARCIA
(Membre del CEC)

SCHWEIZ
SEGUROS

COMPANYIA ANÒNIMA D'ASSEGURANCES

José María Verdés Cid
DELEGAT PROVINCIAL

RELACIONS AMB ALTRES ENTITATS

LA COLLA ECOLOGISTA DE CASTELLÓ:

QUI SOM I QUÈ FEM

El Centre Excursionista de Castelló ens ha cedit un espai a les pàgines de la seua publicació —la revista que teniu a les mans— per tal de que férem una presentació de la Colla Ecologista de Castelló, aprofitem per agrair la invitació i desitjar a aquesta publicació una llarga i fructífera vida. Bé, encara que no ho sembla, resulta un tant difícil açò de presentar-nos per escrit i en un espai reduït, no obstant, esperem que si algú dels que llegiu aquestes línies us sentiu interessats pel que fem, vindreu a veure'ns per xerrar amb més calma i us donarem tot tipus de detalls. Tenim el local a Castelló, al carrer Ramon Llull, número 21, segon pis (al costat del pub Terra), ens reunim els dimarts i els dijous des de les 20 a les 22 hores, el número de telèfon del local és el 25 10 97, si ho preferiu ens podeu escriure a l'apartat de correus 566 de Castelló (C. P. 12080).

La Colla Ecologista de Castelló som un dels grups ecologistes més antics —en el bon sentit de la paraula— del moviment ecologista a l'Estat Espanyol, fet que ens enorgulleix fins i tot als membres més nous de la colla. En certs aspectes, funcionem si fa o no fa com la majoria d'associacions, és a dir: qui vol i accepta els nostres estatuts pot fer-se soci (pagant una quota anual), tenim una Junta Directiva, un Llibre d'Actes, etc. Però, el que més necessitem a la Colla Ecologista, tot i que qualsevol que vulga únicament pagar la quota també serà ben rebut, és gent amb ganes de treballar en allò que més li agrada, puga ser més útil al grup i durant el temps que puga dedicar-hi.

El nostre nom podria donar una imatge molt localista, res més lluny de la realitat, tot i que és evident que ens preocupem sobretot pels problemes que ens toquen de més a prop, la Colla Ecologista de Castelló forma part de la FEDERACIÓ ECOLOGISTA DEL PAÍS VALENCIÀ (FEPAV) i de la COORDINADORA DE ORGANIZACIONES DE DEFENSA AMBIENTAL (CODA), treballant colze amb colze amb grups del País Valencià i de la resta de l'Estat. També estem sempre disposats a treballar amb altres organit-

zacions —de tot tipus— per tal de lluitar per interessos comuns, així hem participat i participem activament en les següents coordinadores: PLATAFORMA CÍVICA DE CASTELLÓ, COORDINADORA EN DEFENSA DE PENYAGOLOSA, COORDINADORA ANTI-NUCLEAR DE CASTELLÓ, COORDINADORA EN DEFENSA DEL BOSC AL PAÍS VALENCIÀ i moltes altres.



Barranc de Castro (Sueras)

Foto: XAVI MUÑOZ

Participem a diferents organismes com el PATRONAT DEL PARC NATURAL DE LES ILLES COLUMBRETES, la COMISSIÓ PROVINCIAL DE CAÇA, la COMISSIÓ CIENTÍFICA DE LA RESERVA NACIONAL DE CAÇA DELS PORTS DE TORTOSA I BESEIT... i anem a quantes reunions ens convoquen els diferents estaments de l'Administració: Ajuntaments, Diputació, Conselleries, Confederació Hidrogràfica del Xúquer, etc.

Fem un treball científic d'investigació sobre tot el que es relaciona amb el nostre patrimoni natural i ecològic, dins de les nostres possibilitats i per part d'aquells membres als qui agrada el treball de camp. Hem col·laborat en l'elaboració de censos d'aus, de l'Atlas Herpentològic, dels diferents Anuaris Ornitològics i hem fonamentat sobre estudis rigorosos peticions de protecció d'espais com EL MILLARS o la PLATJA DE CASTELLÓ. En aquest sentit s'ha participat en diversos congressos i jornades i mantenim contactes amb la SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ORNITOLOGIA (SEO), el CENTRE CATALÀ D'ORNITOLOGIA i l'ESTACIÓ ORNITOLÒ-

GICA DE L'ALBUFERA, per esmentar-ne alguns.

Editem, quan podem (per desgràcia no tan sovint com ens agradaria), la revista «LIQUEN» i el butlletí informatiu per als socis «LA GARCETA ILUSTRADA» (és graciós el nom, ¿no?).

Ens preocupa molt l'Educació i fa temps que hem apostat per l'Educació Ambiental com una eina per aconseguir un món millor per les generacions futures. Fem cursos en col·laboració amb centres d'Educació d'Adults (EPA) i amb l'Escola d'Animadors Juvenils de l'Institut Valencià de la Joventut (EAJ); també hem acudit a tots els centres educatius —escoles i instituts— que ens han demanat ajuda en activitats educatives i complementàries i a tota mena de debats, xerrades i conferències a què hem estat convidats.

Ara bé, si tinguérem de destacar un parell de temes que han ocupat molt de temps i han costat molts esforços de tot tipus a la Colla Ecologista, possiblement aquests serien: les diferents campanyes de repoblacions forestals al Desert de Les Palmes i la lluita contra la Central Tèrmica d'Andorra (ENDESA), causant del desastre ecològic a la comarca d'Els Ports (estem personats com acusació a la querrela per delictes ecològic).

Els recursos de la Colla Ecologista de Castelló són les quotes i el treball dels seus socis, perque, lamentablement, les subvencions (malgrat que en aconseguim alguna) no arriben amb la fluidesa que caldria desitjar. Si us pica la curiositat i us interessen aquestes qüestions, no ho dubteu, a la Colla Ecologista de Castelló teniu un lloc esperant-vos.



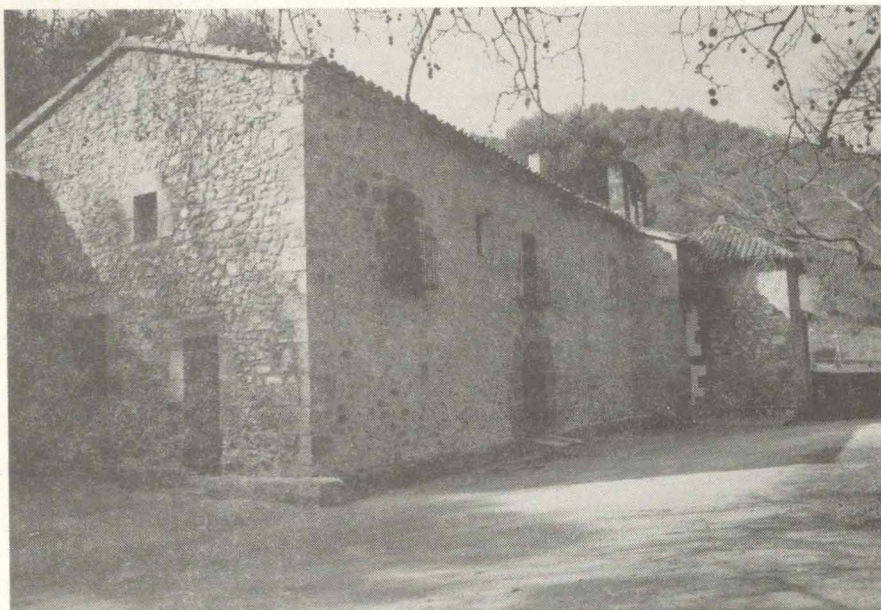
MATERIAL D'ARXIU

RESSÒ D'UNA ACAMPADA A LES SANTES

SANTIAGO ARAGON

Matemàticament els punts d'inflexió ens serveixen de referència per a dibuixar una trajectòria. Paral·lelament els fets més significatius de la història del CEC (acampades, cursets, homenatges, publicacions...) ens podrien servir per dibuixar la trajectòria de la nostra societat en els seus darrers 35 anys. Així, des d'aquesta secció, volem indicar-vos els fets i les dates, per tal que vosaltres només tingueu d'unir els punts.

Se'n anem a 1973, any en que el CEC edità una revisteta, on trobem abundant informació sobre l'únic indret del Desert de les Palmes que des d'aleshores no s'ha cremat. Parlem, és clar, de les rodalies de



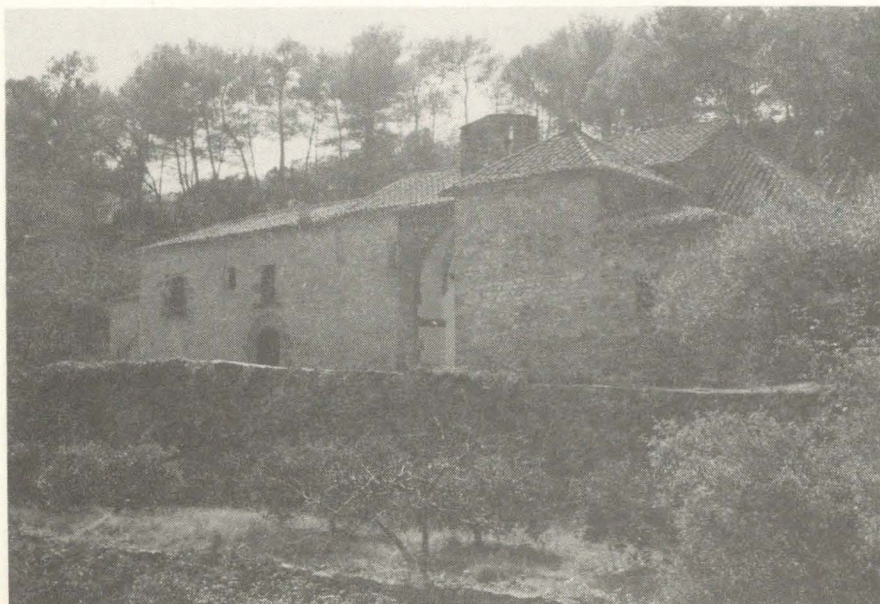
Ermita de Les Santes

Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

l'ermita de Les Santes. Sobre la seua patrona, Guillermo Andreu Valls (cronista oficial de Cabanes), ens deia que «desde 1639 peregrina todos los años hasta su querido Cabanes en la víspera del primer domingo de mayo, día de su festividad. Los romeros procedentes de toda la comarca se congregan al amanecer en la ermita para acompañarla con fervoroso entusiasmo hasta la Villa... Al mediodía llega la romería a la ermita del Calvario, y cuando el sol oculta sus

destellos por la lejana e ingente mole de Peñagolosa, se efectúa la solemne **Entrà de Maig**, en la cual las autoridades y todo el pueblo le tributan su cordial homenaje de bienvenida en la recoleta plaza de la Virgen del Buen Suceso (título que en su honor se le dio a la de la Fuente Vieja en 1960), terminando el acto con la triunfal entrada en el templo parroquial; pasada la media noche se cantan en la plaza de la Iglesia inspiradas **albaes** en su honor. Sigue una semana de alegres fiestas y el domingo de Pascua de Pentecostés, después de un devoto novenario, se hace la solemne despedida, para ser devuelta al día siguiente a su ermitorio, en cuyo típico cortejo forman caballerías enjaezadas y carros engalanados, según costumbre local, así como toda clase de vehículos motorizados».

També, en aquesta publicació, feta a randa de la XV acampada regional de la Fed. Val. Munt., mentres el geòleg Sos Baynat feia una acurada descripció morfològica de la província de Castelló, el botànic Calduch parlava dels tipus de roure que hi



Ermita de Les Santes

Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

podem trobar, així com la seua exacta localització:

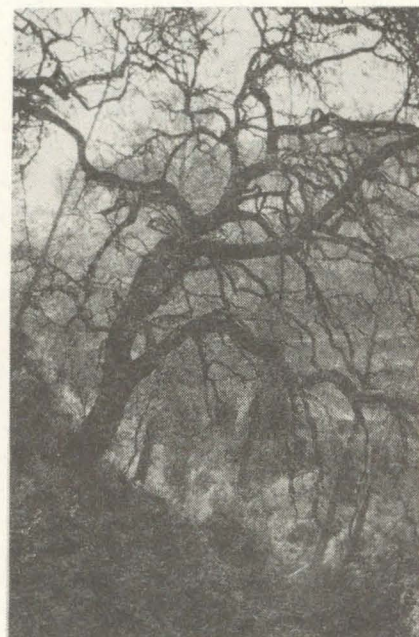
— *Roure Reboll (Quercus Pyrenaica)*: «Abunda per tota l'Espanya interior. En terres valencianes es troba només a Penya Colosa, on forma un xicotet bosc molt poblat i pintoresc: el rebollar del mas Roig. Està situat entre aquest mas i la cova de la Beltrana. També se'l troba junt a la font del mas dels Arcs. I més amunt, al costat del mas de les Pomeres, ja en terme de Xodos. Per la Vall de Sant Joan es troben alguna vegada peus petitons, que no solen arribar a fer-se grans, per complicades raons... econòmiques.»

— *Roure Valencià (Quercus Valentina)*: «Abunda molt en les terres altes del nostre Regne i per tota la terra veïna de Terol. Ja de lluny es distingeix pel seu color verd clar, lluminós i cridaner, que el fa destacar a sobre del verd grisenc, seriós i tristó de les carrasques, entre les que sol criar-se. Es fa present en quasi tots els carrascars de la part alta del nostre Regne. Baix de la costa d'Ares, en Vistabella, a prop del riu Montlleó, i en alguns altres racons de l'Alt Millars i l'Alt Maestrat, arriba a formar xicotets boscatges quasibé purs.»

— *Roure Cerrioide (Quercus Cerrioides)*: «Comú pels fondals i les obagues de les serres no molt allunyades de la mar..., els hi he trobat junt al pont de Figueroles, en terme d'aquest poble. Més amunt, els he trobat en una "malea", dalt de la font de la Muntera, ja en terme de LLucena, i pel barranc de les Foies, endins escampats, molt més amunt de la carretera. Aquesta és la cota —per ara— més alta en que jo he trobat aquest roure. I el roure valencià no l'he trobat fins que no he passat uns kilòmetres més enllà de la font del Mosquerí.

Per tant tenim que de l'estació més alta del roure cerrioide a la més baixa del roure valencià hi ha una distància de set kilòmetres en línia recta i cinquents metres de desnivell.»

... I per acabar aquest romanç, ara devia fer-vos una descripció acabada del roure cerrioide. Doncs, va! Seieu al pedrís davant de la font de les Santes; d'espatlles a la font; els peus penjant en l'aire. Baix dels peus teniu un hort de tarongers que potser encara no estarà collit; a la seva vora, el barranquet, i més enllà del barranquet, al davant vostre, recte al nas i a una pedrada de



Roure Cerrioide de Les Santes

Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

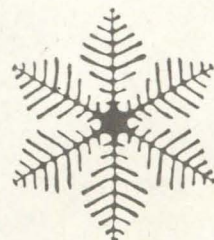
distància, veureu juntets, dos roures cerrioides. Els més grans, potser, que es crien en totes les terres castellanques. Ja són vostres; mireu-vos'els bé..., per dalt, per baix i pel mig.

* * *

I després de ben mirats, ja estan de sobra les meues paraules! I a més, mirant-los comprendreu per què parlar de roures a les Santes és cosa que venia a pèl.



PACO LLANSOLA



ESQUI ♦ EXCURSIONISMO ♦ CAMPING ♦ AVENTURA

DESCOMPTE ESPECIAL C. E. C.

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

AVUI PARLA...

FERRAN APARISI MONFORT

• **ITINERARI PEL PRAT
DE CABANES -
TORREBLANCA**

INTRODUCCIÓ

Els aiguamolls del *Prat de Cabanes - Torreblanca* estan situats a cavall entre els termes de Torreblanca i Cabanes. Eren coneguts en altres temps com *Estanys d'Albalat i Miravet*, doncs antigament s'hi trobava el poble d'Albalat dels Ànecs. Actualment abandonat, ens queda com a record el sistema de canals i sèquies de la marjal, i les ruïnes del castell i l'església a l'esquerra de la N-340 després de passar la Ribera de Cabanes.

El Prat, amb una superfície de prop de 1.000 Ha., fou declarat **Paratge Natural** per la Generalitat Valenciana l'any 1988. És sens dubte una de les majors i més importants zones humides de tot el País Valencià i de tota la Península Ibèrica.

La formació d'aquest Paratge és prou recent, s'originà durant els segles XVI i XVII a partir d'un cordó de graves i còdols arrossegats fins a la mar pels rius i barrancs. Aquest cordó actuà com una barrera, que va aïllar una part de la mar, formant una **albufera** que ja al segle XVIII es coneixia com la **dels ànecs**. Al mateix temps que es formava l'albufera, començà un procés de rebliment. Fins convertir-la en uns aiguamolls, que en l'època d'Albalat es dedicaven al conreu de l'arròs, per a la qual cosa, fou desenvolupat tot el sistema de canals i sèquies.

En l'actualitat, les activitats humanes estan centrades en els conreus d'horta, al voltant de les

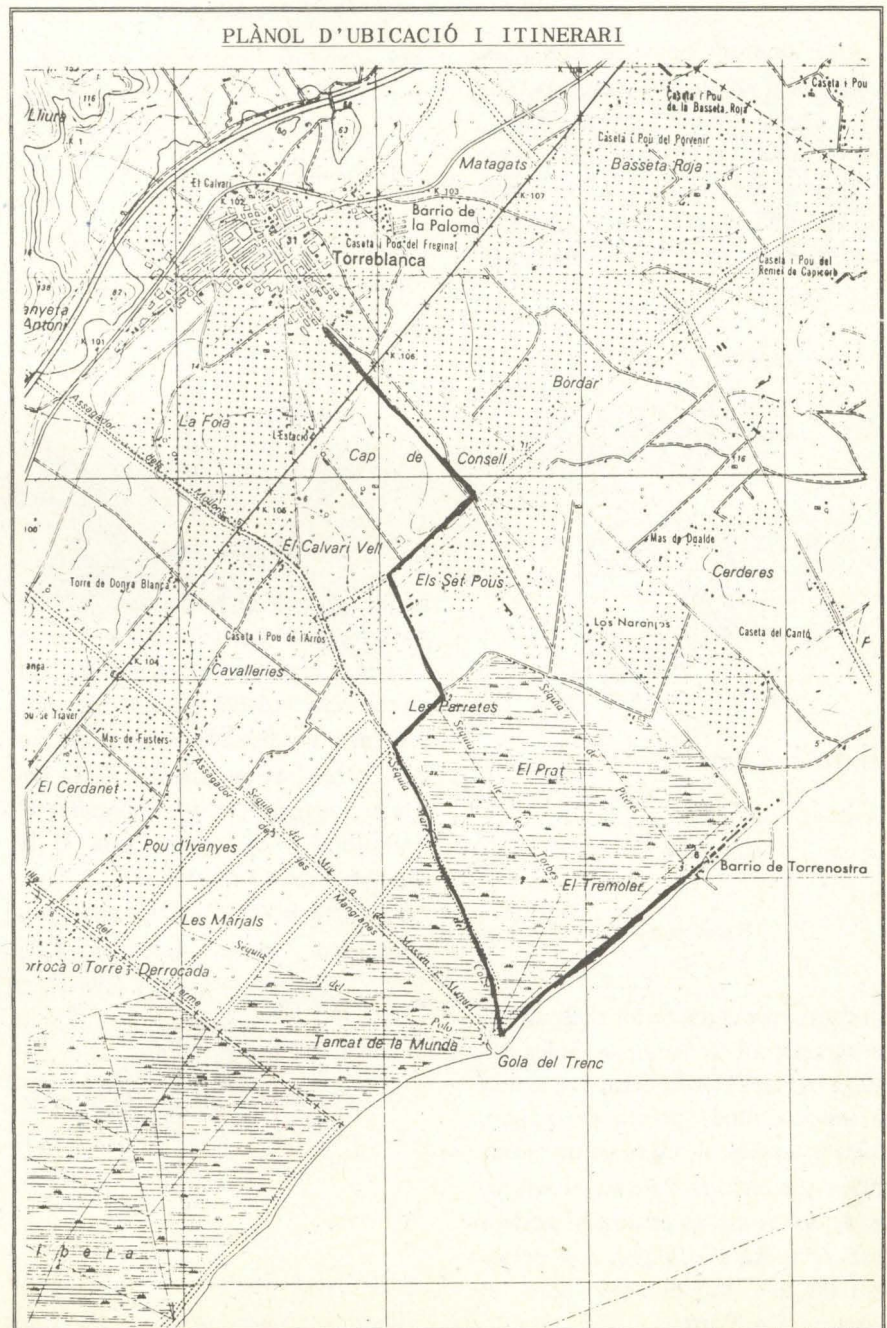
maresmes, i en l'extracció de torba. Aquesta activitat, malgrat el que puga semblar, és una manera de rejuvenir l'ecosistema i de donar-li una diversitat d'habitants, com ara les llacunes, que d'altra manera no tindria. Sempre i quan es realitze de manera adient.

ITINERARI A SEGUIR

Per conèixer millor aquest indret tan interessant podem fer diversos itineraris. Jo propose el que crec més interessant. La millor època per fer-lo

és l'hivern, ja que n'hi ha més varietat d'espècies i a més no es molesta als nidificants.

Com podem veure al plànol, després d'arribar a Torreblanca, seguirem per la carretera de Torrenostre fins la segona cruïlla, després de passar la via del tren. Allí ens desviarem a la dreta en direcció a la fàbrica de fertilitzants, la passarem i, a la primera cruïlla, ens enfilarem a l'esquerra cap a les llacunes artificials (produïdes per l'extracció de torba, per a fer fertilitzants), on farem la primera parada d'observació.





Agró roig

* 1.^a ZONA D'OBSERVACIÓ.
LLACUNES ARTIFICIALS.

Aquí podrem observar una gran quantitat d'aus aquàtiques, especialment ànecs, com: Coll-verd, Xibec, Morell de cap ros, Cullerot, etc... Des d'aquesta mateixa parada, si mirem cap al canyissar que ens envolta, probablement podrem veure l'Esparver



Bernat pescaire

cendrós, que aquí té un dels últims refugis per a niar. L'aigua de les llacunes és clara i prou neta, degut a la presència d'ullals, per on surt l'aigua dolça procedent de les muntanyes calcàries que envolta l'antiga albufera. En aquestes aigües encara hi podem trobar la Rata d'aigua, i espècies endèmiques valencianes com el Samaruc i el Fartet.

Després tornarem pel mateix camí fins a la cruïlla anterior, des d'on seguirem en direcció Sud-Oest. Per aquest camí, veurem que a l'esquerra queden els canyissars i els aiguamolls del Prat; i a la dreta les marjals, amb cultius d'horta i arbres fruiters, separades per les sèquies de drenatge. Fins



Martinet menut

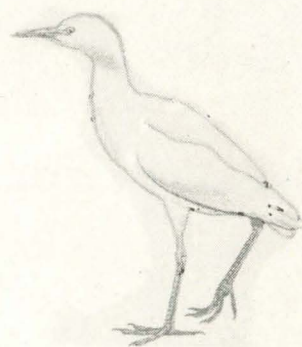


Martinet blanc

arribar a una alqueria que té unes monedes romanes pintades a la façana. Llavors ens desvien a la dreta en direcció Sud-Est cap a la mar, tot seguint l'anomenada Sèquia Mare o del Colze, fins aplegar a la Gola del Trenc (una de les antigues bocanes de l'albufera). Tot aquest camí és la segona zona d'observació.



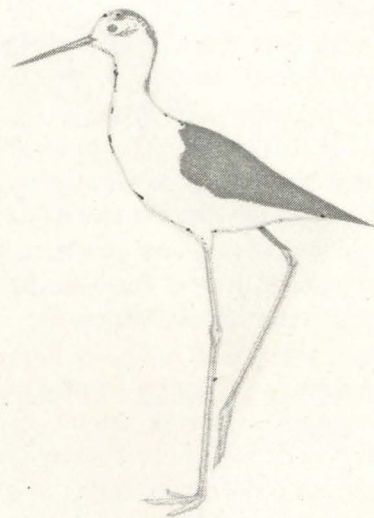
Martinet ros



Esplugabous

* 2.^a ZONA D'OBSERVACIÓ.
SÈQUIA DEL COLZE.

Per tot aquest camí la vegetació segueix essent de canyissars, especialment el marge esquerre. A la dreta és freqüent la presència de bous braus, i la vegetació predominant són els joncs. Aquí és molt abundosa la



Cames llargues

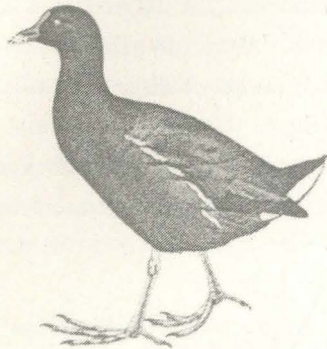
presència d'ardeids, com ara: l'Agró roig, l'Agró blau o Bernat pescaire, l'Esplugabous, el Martinet ros, el Martinet blanc o el Martinet menut.

Per les sèquies i canals de tot el Prat, és fàcil trobar altres espècies d'aus aquàtiques com el Cabusset, la Polla d'aigua, la Fotja, el Rascló, el Cames-llargues, diversos Corriols i passeriformes com el Repicatalons o la Boscarla mostaxuda.

* 3.^a ZONA D'OBSERVACIÓ.

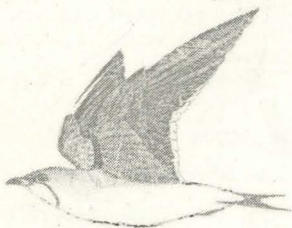
GOLA DEL TREC.

Aplegant ja prop de la mar, s'observa un canvi en la vegetació. Aquí la planta predominant és la

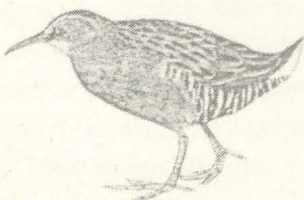


Polla d'aigua

cirialera (*Salicornia*), que es caracteritza per l'acumulació de sal als seus teixits.



Perdiu de mar



Rascló

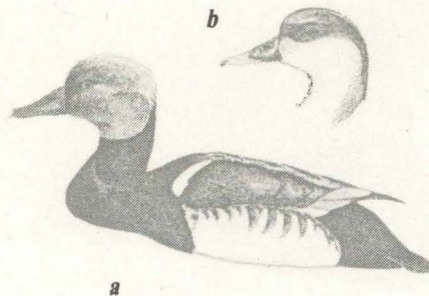


Morell cap-roig

a) mascle b) femella

Aquests terrenys formen els saladars i són l'àrea de nidificació de la Perdiu de mar o Carregada.

Aquesta espècie està en perill d'extinció, i aquí en el Prat té la



b

a

Xibec

a) mascle b) femella

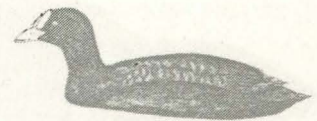
major colònia del País Valencià i una de les més grans d'Europa, amb unes 50 parelles l'any 1984.

Des de la Gola del Trec ens adreçarem en direcció Nord-Est fins aplegar a Torrenostrà.

Tot seguint el camí paral·lel al cordó de graves, que va originar

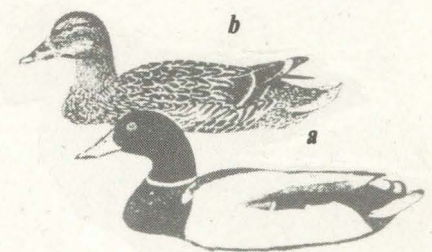


Cabusset



Fotja

aquest paratge. Des d'aquest camí i envoltats per la mar. Mediterrània a la dreta i la mar de canyís, bogues i joncs a l'esquerra ens acomiadem d'aquest preciós paratge d'aiguamolls



Anec coll-verd

a) mascle b) femella

que tenim la sort de tenir en tan bon estat de conservació.

• • •

I QUE AIXÍ SIGA PER MOLTS ANYS.

ELS SENDERS DE GRAN RECORREGUT

GREGORI DOLZ

(Delegat de Senders de la Federació
Valenciana d'Excursionisme)

Segur que molts dels qui ara esteu llegint aquestes ratlles, heu sentit parlar dels GR, o allò de «demà anem a pintar» i, si no n'esteu molt assabentats, us haureu preguntat què és el que volem dir amb això, o us heu quedat sense entendre res. Doncs bé, amb aquestes ratlles intentaré explicar-vos què són i per a què serveixen els famosos GR.



Villarluengo GR8

Foto: ANNA BUESO

Els SENDERS DE GRAN RECORREGUT (SGR) són una xarxa de camins que creuen tota Europa en totes direccions, unint pobles i nacions; són itineraris compostos de la connexió de molts camins, assagadors, drecceres, senders, pistes i qualsevol tipus de vies de comunicació i, en general, no aptes per a vehicles de motor. Molts d'aquests

camins han existit des de sempre, servint d'unió i comunicació d'uns pobles amb altres.

Fa ja més de quaranta anys que es van començar a crear a França els Senders de Gran Recorregut, com una activitat dirigida a un ampli sector de la població, constituint un moviment cultural d'ocupació de l'oci i de profundització en el coneixement del medi i de la gent que l'habita.

Altres països van seguir prompte l'exemple de França, éssent espectacular el desenvolupament dels SGR en molts d'ells. Actualment, Alemanya compta amb més de 180.000 kilòmetres senyalitzats, França amb més de 40.000, Suïssa amb uns

fa uns 20 anys. A finals de 1991 existeixen uns 7.896 kilòmetres de SGR senyalitzats, la major part amb topogüies publicades i uns 2.800 kilòmetres de projectes de senders, als quals cal afegir un nombre indeterminat de Senders de Petit Recorregut que s'han anat desenvolupant localment. La major part d'aquests SGR es troben a Catalunya, incorporant-se altres Comunitats com Aragó, Navarra, el País Basc, Madrid, Galícia i el País Valencià, entrelaçant a poc a poc una xarxa de senders cada cop més densa.

Al projecte del SGR poden haver-hi diversos tipus de recorreguts. Aquells qui excedeixen dels 50 kilòmetres de llargària, constitueixen els que, en principi, denominem **Senders de Gran Recorregut**. Però, al voltant d'aquests, i molt sovint connectats amb ells, es va creant una xarxa local d'altres senders que, en general, no tenen la llargària d'aquells: són els anomenats **Senders de Petit Recorregut (SPR)** i no solen tenir més de 50 kilòmetres.

Hi ha també un tipus de recorreguts que comencen i acaben a un mateix punt, són els **Senders de Petit Recorregut Circulars**, o simplement **Senders Circulars**, que generalment serveixen per a fer excursions d'un dia.

50.000, Holanda amb 5.000, Bèlgica amb 4.500, Suècia amb uns 6.000, etc. (dades de l'any 1990). El projecte és pot dir que ja s'ha fet universal i avui en dia poden trobar-se SGR en tota Europa i també en altres continents. En Estats Units, etc...

A l'Estat Espanyol va ésser Catalunya la capdavantera en l'activitat

Com a variant dels Senders Circulars, van apareixent, a poc a poc, els anomenats **Senders Ecològics**; encara són de menor llargària, amb començament i fi a un mateix punt, que transcorren per entorns naturals d'especials valors paisagístics i ecològics, aptes per a la divulgació de temes relacionats amb la natura.

Encara hi ha un altra classificació dels grans senders a Europa, per a anomenar aquells que continuen d'un país a un altre, de grans llargàries. Són els **Senders Internacionals Europeus**, assenyalats amb la lletra E i el nombre d'ordre que els pertoca. El traçat d'aquests grans senders europeus sol coincidir habitualment, al seu pas pels diferents països, amb algun dels SGR existents a cada país.

D'aquests senders europeus, al menys tres arriben a l'Estat Espanyol i continuen pel mateix:

— El E.3 ATLÀNTIC-BOSC DE BOHEMIA que ve de França pel traçat del Camí de Santiago, entra per Roncesvalles, segueix fins Santiago de Compostela, baixa fins Portugal, on entra per Tuy, i continua per aquest país cap a Lisboa i l'Algarve.

— El E.4 GIBRALTAR-CRETA que entra per Puigcerdà, baixa per Catalunya, creua el País Valencià i continua per Andalusia fins Gibraltar.

— El E.7 LISBOA-KUMROVEC (ESLOVENIA) que entra per Andorra, creua Catalunya pel GR.7 i al Tossal dels Tres Reis agafa el GR.8 i continua fins Portugal pel GR.10.

En tots els tipus de senders poden existir variants o ramals que es separen en algun punt, per tornar a unir-se després a l'itinerari principal; la denominació d'eixos ramals sol fer-se utilitzant un sistema numèric de sub-índex, tal com GR.7-1, GR.4-2, etcètera.

Per aquesta vegada crec que ja n'hi ha prou, un altre dia parlarem dels SGR més importants que hi ha a l'Estat Espanyol i dels seus itineraris, de moment; ja només cal que us diga que per les comarques de Castelló hi passen el GR.7, el GR.10, la continuació del GR.92 o Sender de la Mediterrània i el GR.33, que estem

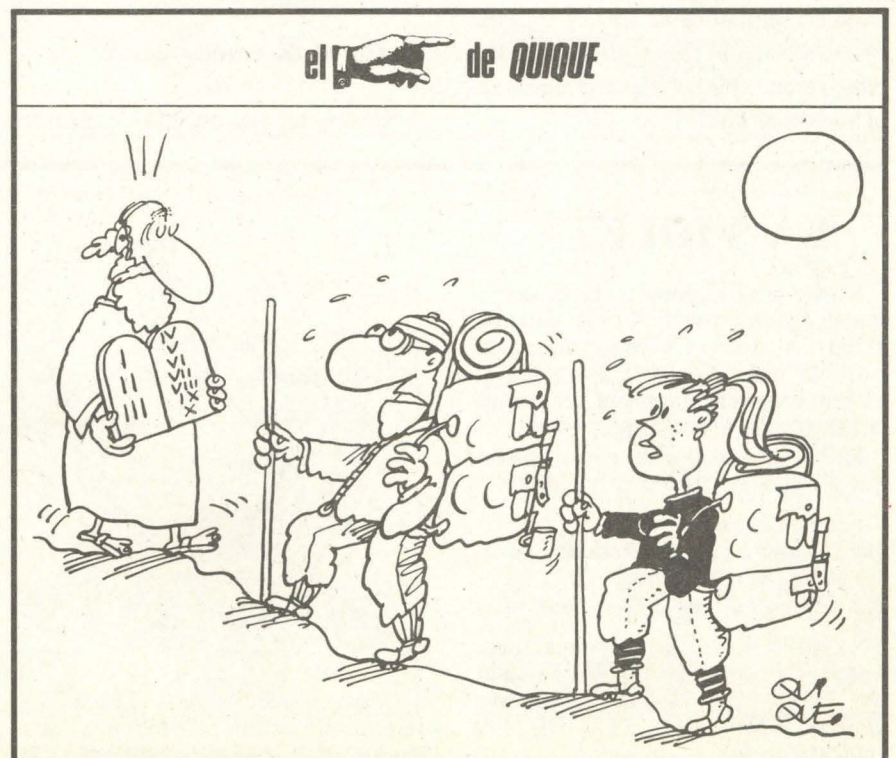
pintat en l'actualitat, també anomenat Sender de la Lluna Plena.

Només resta dir-vos que si hi ha algú que vulga més informació, pot adreçar-se al C. E. C. o a mi mateix. Ah! i penseu que, com diu la dita, un dia de senders una setmana de salut.



Mas Cap d'Umbria GR.7

Foto: JOSEP ANTONI MARTÍ



JOVES

Hola, amics!

Em diuen Xavi, i estic escrivint-vos aquest article que va dirigit a vosaltres, els més joves del C. E. C., i també els que no hi pertanyeu i us agradaria ser-hi.

La idea d'allò que us explicaré més endavant va sorgir un bon dia que els membres d'aquest consell de redacció estàvem avorrits i ens va venir la inspiració, i vàrem pensar en vosaltres! (la qual cosa no passa molt sovint), se'ns va ocórrer que podríem fer algunes activitats durant el curs escolar (quin rotllo!) que serien de cap de setmana per suposat! i que, a diferència de les altres activitats programades per a la gent més gran, aquestes serien tan sols per a vosaltres.

No sé pas que us semblarà, però a mí em va agradar moltíssim la idea...! bé, i deixant-me de rotllos vaig a dir-vos algunes de les activitats, que a força de no pensar molt, m'han sorgit d'aquest cap que de vegades té bones idees (tan sols de vegades)!

— Visita a les ermites del Caminàs:

Ja ho sé, alguns de vosaltres ja les heu visitades, però malgrat tot no les coneixereu totes, i tampoc coneixereu la seva història!

— Excursions per la serra d'Espadà:

Coneixerem llocs molt bonics, pel que fa a la vegetació i etnologia (no pas enologia).

— Iniciació a l'espeleologia:

Visitarem algunes de les coves que existeixen a la comarca de l'Alcalatén i també ací a la Plana Alta.

— Excursió al Castellet:

Utilitzarem cordes i d'altres atifells per fer rappel (sense fer «virgueries»), i aprendrem per a què serveixen alguns aparells que s'utilitzen al muntanyisme.

— Excursió a Penyagolosa:

Veurem alguns llocs on, tot i que molts ja hi haureu pujat, alguns de vosaltres no coneixereu.

També recollirem algunes plantes medicinals que tots coneixeu per les infusions que tots prenem a casa nostra, etc.

— Curset de primers auxilis:

Sabrem tot allò que es refereix a les

atencions que podrem donar (dins de les nostres possibilitats) a un accidentat.

Bé, i després d'aquest «rotllo patatero» espero que us apunteu a les activitats, pel que fa a les dates, us les donarem al proper número d'aquesta «meravellosa revista».

Adéu.

US ESPEREM!!!

XAVI MUÑOZ



Campament d'Estiu

Foto: XAVI MUÑOZ

LA VIOLETA

Segons creença popular, la violeta és símbol de la primavera. A l'edat mitjana, al sud d'Alemanya era costum lligar a un màstil la primera violeta que es trobava. La gent ballava al seu entorn, tot donant la benvinguda al bon temps.

Hi ha uns versos d'un poeta anònim que són una invitació a la humilitat:

*—Fes com la violeta
que s'amaga a l'herbei, modesta i pura.
No siguis pas com la rosa,
que d'elogis i d'honors en té cura.*

La violeta hi és, doncs, esmentada com a símbol d'honestedat i modèstia. Ja al seu temps Sant Bernat anomenava aquesta flor: «VIOLETA DE LA HUMILITAT».



Quan Napoleó fou exilat a l'illa d'Elba, va prometre als seus partidaris que hi tornaria amb la primavera provinent. Des

d'aquell moment la violeta va esdevenir l'emblema dels bonapartistes i la contrasenya de tots aquells que es delien pel retorn de l'emperador. En honor d'ell portaven rams de violetes, es varen crear amb violetes accessoris de tota mena, i es va fer popular el brindis següent: «—Pel nostre capità violeta, i pel seu retorn a la primavera.» I, en efecte, Napoleó va tornar un primer de març, ja pròxima la primavera vinent, encara que el seu imperi només va durar cent dies. Les dones el saludaren amb rams de violetes a les mans i als cabells. Quan Napoleó va morir es trobaren dues violetes seques a una capsula daurada que ell portava lligada al coll. Hom diu que les havia recollit del sepulcre de la seva muller, Josefina, després de la batalla de Waterloo.

(Recollit del llibre de Rita Schnitzer «LLEGENDES I MITES DE LES FLORS».)

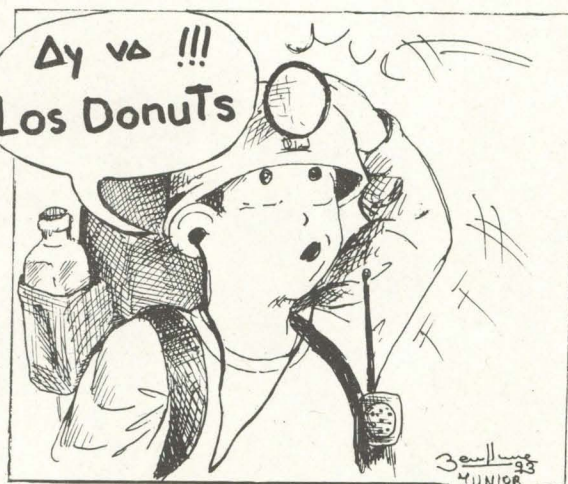
SOPA DE LLETRES

Per
Daniel
Forcada

RSBPDOTNLCANTIMPLORAS
AMOTXILALOCENMRAXSKTV
HUHEVSVUANANTOLEABROBEBX
ONQKFRLNANMRTACTSVRDSA
HTYZBUKLAEHCOSTAOUPRI
MAHBRCFHTISIORSVIORT
UNLOEXMGUOPMQDATCXJIY
GYTTMEACRUTESTCHKOPQH
CAPELINAAPEAKESTELSHB
VTHSKIGMONFSKLSYTAEPM
HOCDAEBIYOKOVEOTOMEQO
EARIUJMODNOXNTVNARXNA
RCRTKALMHNDNRXTMARDEPI
BEOFUBLAYNESAXMTSKPTG
APVRHKBARRANCVOFIPVNA

Busca les següents paraules:

- | | |
|-------------|----------|
| Barranc | Costa |
| Capelina | Bruixola |
| Riu | Estels |
| Herba | Cim |
| Pedra | Rua |
| Cantimplora | Botes |
| Font | Motxila |
| Natura | Sender |
| Excursió | Muntanya |



Segons una idea de «Loli-Pili»

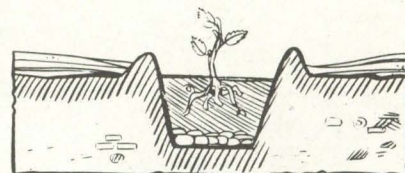
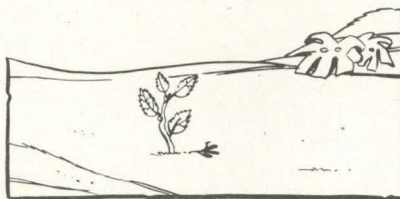
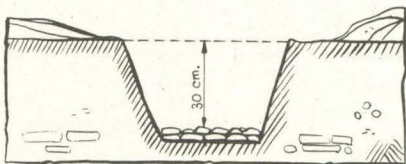
Per J. M. BENLLIURE FILL

COM ES PLANTA UN ARBRE?

Per plantar un arbre o sembrar una llavor cal fer un clot d'uns 30 cm.

Heus aci el resultat d'una bona plantada.

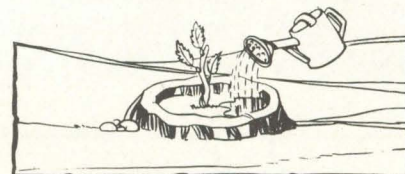
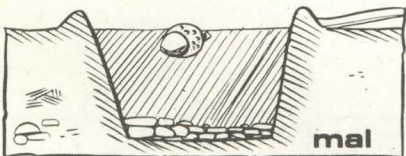
Cal que cada clot on plantem un arbre o una llavor tinga per totes bandes un poc més d'espai que el que ocupen les arrels o les llavors.



Les llavors no s'han de soterrar en excés ni han de quedar a flor de terra.

Al voltant de la llavor o el plantó cal fer un crestall o cavalló que retinga l'aigua.

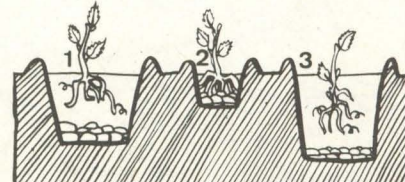
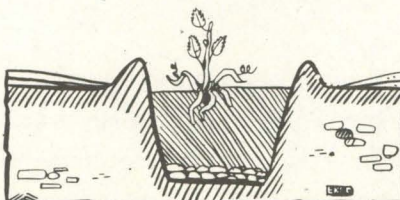
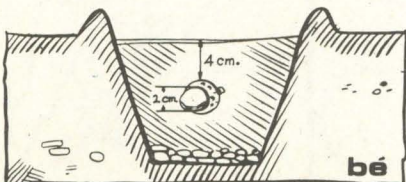
Quan reguem l'arbre o la llavor hem de tirar l'aigua a una vora per no escarnar les arrels o descobrir la llavor.



Les llavors s'han de soterrar a una profunditat equivalent al doble del seu diàmetre.

Si replem amb plantons no hem de deixar cap arrel a l'aire.

Fixeu-vos com ha de quedar un arbre ben plantat (1), i els errors que no hem de cometre. Arrels a flor de terra (2), i arbre massa soterrat (3).



ORIENTACIONS PRACTIQUES

• LA BICICLETA: PRINCIPALS MÚSCLS DEL PEDALEIG I LA SEVA FUNCIO



Baixada en bicicleta de Penyalgosa a Castelló

Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

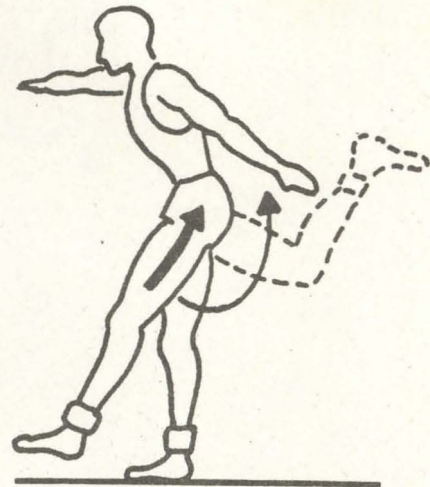
És tres cops més potent que els músculs flexors, ja que lluita contra la gravetat. Està compost per quatre músculs que s'inserten per un tendó terminal comú a la tibia.

2 COM A FLEXORS DEL GENOLL:

3 COM A EXTENSORS DEL MALUC:

- *Gluti Major.*
- *Isquiotibials.*

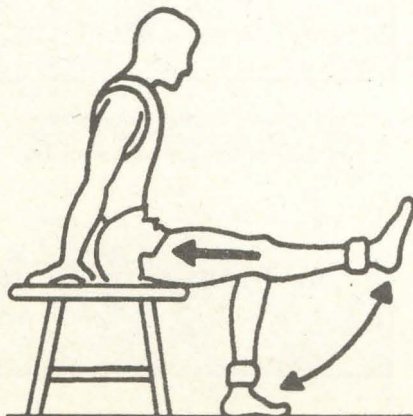
Junt amb els músculs isquiotibials abans esmentats, tenim el gluti major que és el múscul més potent del cos i el de major tamany, per tant, el més fort. Es troba situat en la part posterior de la pelvis i la seva funció en l'extensió del maluc és indispensable.



1 COM A EXTENSORS DEL GENOLL:

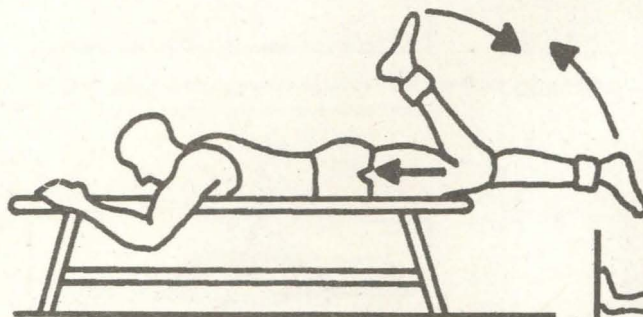
- *Cuadríceps Femoral.*

És un múscul que proporciona una gran potència de treball. Es troba situat en la part anterior de la cuixa.



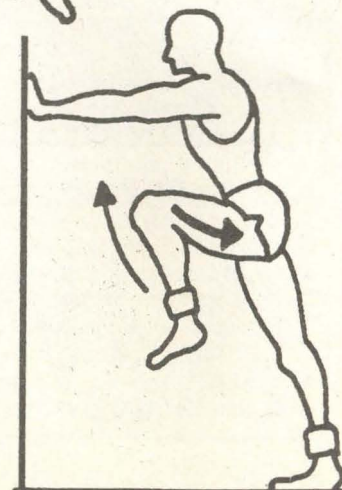
4 COM A FLEXORS DEL MALUC:

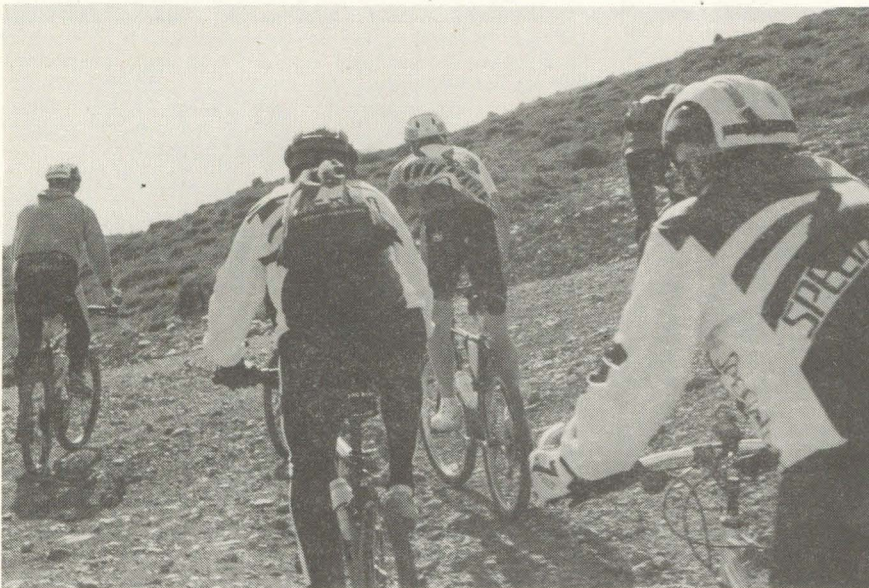
- *Recte anterior (és part del quadríceps).*
- *Psoas-Iliac.*
- *Sartori.*



- *Isquiotibials.*

Estan situats a la part posterior de la cuixa. A l'hora de treballar-los hem de tenir en compte la diferència, pel que fa a la potència, si els comparem amb el quadríceps.

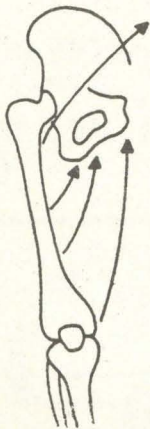




Baixada en bicicleta de Penyagolosa a Castelló

Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

Els músculs flexors del maluc són nombrosos. Junt al recte anterior, que és part del quadríceps, es troben el psoas-iliac, que és el flexor més potent i de recorregut més llarg, i el sartori, flexor per antonomàsia amb una potència que no és gens menyspreable.



5 ABDUCTORS DEL MALUC:

Són els que apropen l'extremitat al eix mitjà del cos. Tenen una funció important en la flexo-extensió del maluc, amb la seva acció d'estabilitzadors del maluc i del genoll.

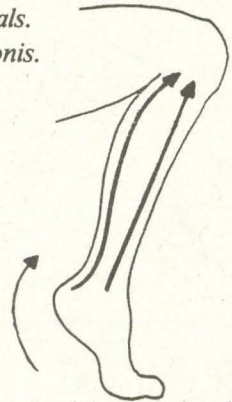


Baixada en bicicleta de Penyagolosa a Castelló

Foto: JOAN MIQUEL MARTÍ

6 COM A EXTENSORS DEL TURMELL:

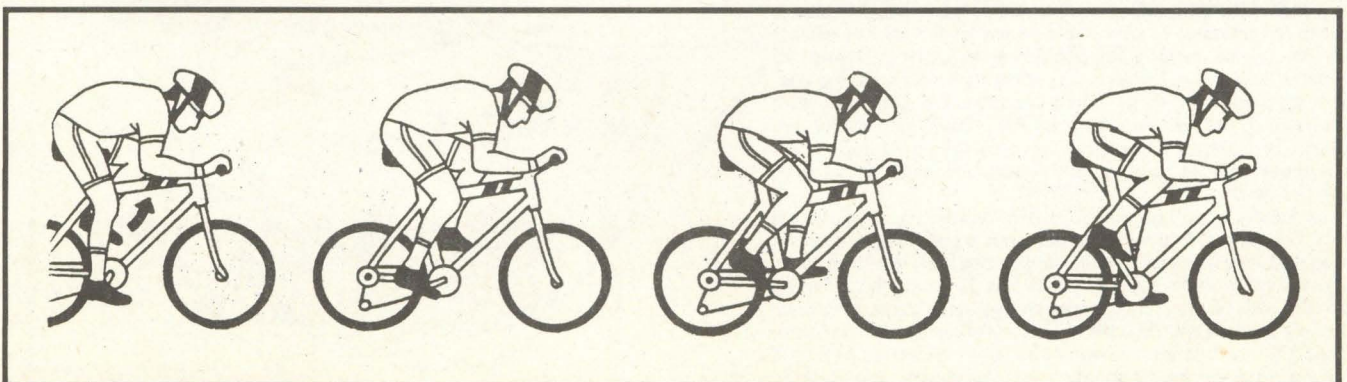
- Tríceps Sural: — Bessons.
- Soli.
- Tibials.
- Peronis.



El tríceps sural és un múscul molt eficaç. És un dels músculs més potents del cos, després del gluti major i del quadríceps. Per davant de tot és un bon extensor del turmell. Els tibials i peronis ajuden a la flexo-extensió del turmell a banda d'altres funcions, com la d'abducció.

- Fase extensió genoll-maluc.
- Fase flexió genoll-maluc.

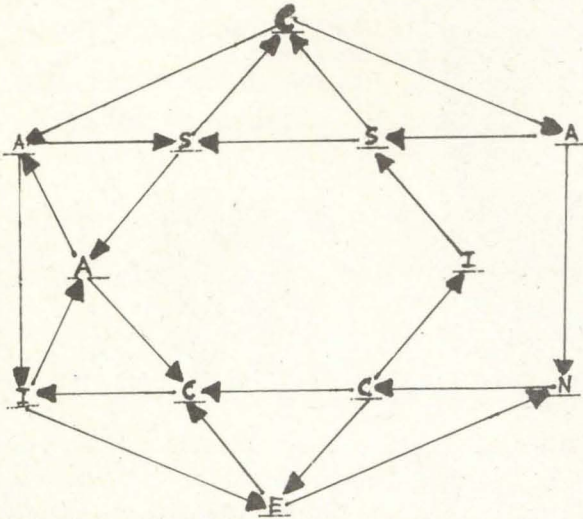
Per En Kim Forteza a SOLOBICI



PASSATEMPS I CALAIX DE SASTRE

—Eres capaç?

Sortint de la lletra C, i seguint les direccions de les fletxes tot i passant una sola vegada per cadascuna de les altres lletres, has de tornar a C.



Fulles



ENDEVINEU DE QUINS
ARBRES SÓN AQUESTES FULLES:

- | | |
|-----|-----|
| 1.— | 5.— |
| 2.— | 6.— |
| 3.— | 7.— |
| 4.— | |

FOTO FANTASMA

ON ES TROBA AQUESTA FONT?

*Si ho sabeu, telefonau al Centre:
Tel. 23 44 90, abans del 31 de
juliol.*

*Participareu en un sorteig molt
atractiu.*



*Els encertants del número
anterior (la font que està a la
vora dels rentadors de Fredes),
han estat:*

*Rebeca Benlliure,
Gerard Pitarch,
Oriol Pitarch i
Gori Dolz.*

EL RACÓ DEL FOC

• COCA AMB VERDURA

INGREDIENTS: (Per la pasta) un got (de vi) de cervesa, la mateixa mida i un poc més d'oli, un pessic de sal, la farina que admeta. (Pel farciment) 2 1/2 Kg. de tomates, 2 cebes, 2 pebreres grosses, 2 garbes d'espínacs, 2 llaunes de tonyina, 3 ous, un bon grapat de pinyons, sal, oli, pebre roig, canyella.

PREPARACIÓ: En primer lloc es prepara el farciment: es torren les pebreres, es pelen, se'n treuen les llavors i es tallen a bocinets. Es bullen els espínacs ben rentats i tallats. Es pelen les tomates, se'n treuen les llavors, es tallen a trossos; es fa el mateix amb les cebes. Es posa la tomata i la ceba dins d'un perol amb una mica de sal i un raig d'oli. Es deixa bullir una estona, s'hi afegeix la pebrera i els espínacs ben escorreguts. Es deixa bullir dos minuts més, es treu del foc i es deixa refredar. Es bullen els ous i es pelen.

A banda, es barreja bé l'oli amb la cervesa i un pessic de sal dins d'un gibrell. S'hi aboca farina a poc a poc fins que tinguem una pasta que ens puguem treure de les mans. Es posa tot damunt del marbre i es pasta amb els punys fins que estiga ben fina. Es pinzella amb oli una plata de forn i s'hi estén la pasta, es cobreix amb els ous tallats a rodanxes i la tonyina escorreguda i ben esmicolada; s'hi posa la verdura per sobre, també escorreguda (el brou pot aprofitar-nos per fer sopa), deixant els cantons sense cobrir.



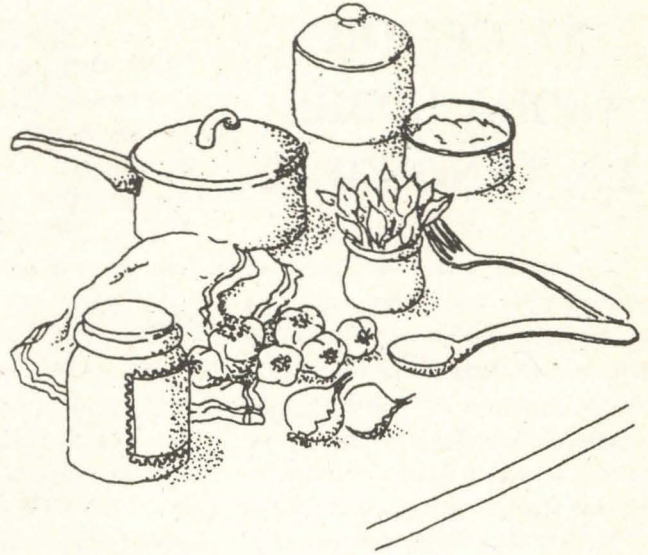
Amb l'ajut d'un ganivet, es dobleguen les vores per tal que el farciment no se'n isca. S'hi posen els pinyons per damunt i s'empolsima la coca amb pebre roig i un pessiguet de canyella, i, finalment, s'hi posa un raig d'oli. S'enforna i es cou a temperatura alta. Es treu quan la pasta està daurada i el farciment ben cuallat. Es menja tèbia o freda.

• **ARRÒS NEGRE**

INGREDIENTS: 150 gr. de sípies, 300 gr. d'arròs, 200 gr. de ceba, 200 gr. de tomata, 2 pebreres grosses torrades, pelades i tallades a bocins, 100 c. c. d'oli, 2 alls, 350 c. c. de brou de peix.

PREPARACIÓ: Es netegen les sípies, deixant a banda la tinta. Dins d'una cassola de terrissa es posa l'oli i es sofregeix la ceba, l'all i la pebrera. S'hi afegeix la sípia tallada a bocins, i després les tomates ratllades. Un cop està fet el sofregit, s'hi aboca el brou bullint. Quan tot comence a bullir fent bombolles grosses, s'hi reparteix l'arròs i, tot seguit, les tintes de la sípia xafades amb una forquilla. Quan l'arròs està cuit i cuallat, es treu del foc i es deixa reposar 5 minuts.

Es menja de seguida.



**ACTIVITATS DEL
C. E. C.
PEL PROPER
TRIMESTRE**

I.—Travessa de Pirineus.

1.ª eixida: Des del 28 de maig fins el 5 de juny.

2.ª eixida: 2.ª quinzena d'agost (només una setmana).

3.ª eixida: Des del 4 fins el 12 de setembre.

TRAJECTE: Des de Zurita fins Torla (GR II).

PREUS DE TRANSPORT: Al voltant de 10.000 pts.

NOTA: És molt aconsellable portar la tarjeta federativa (podeu fer les gestions per obtenir-la al CEC).

2.—Fogueres de la flama del Canigó.

Dia 26 de juny.

Lloc: Tossal del Ribalta i Puig de la Magdalena.

3.—Campaments infantils.

Per xiquets de 8 a 12 anys:
Del 11 al 18 de juliol.

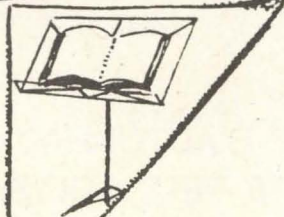
Per xiquets de 12 a 15 anys:
Del 18 al 25 de juliol.

Lloc: Mas de Parra (Forcall).

Preu aproximatiu:
18.000 pts.

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!

EL CENTRE OPINA SOBRE LA XENOFÒBIA

Últimament estem observant al nostre entorn més proper uns fets que, encara que ja denunciats per diverses persones, institucions i partits, nosaltres no volem tampoc deixar de denunciar o, al menys, fer pública la nostra opinió al respecte, per tal que es prenga consciència de la vertadera magnitud del problema.

Segurament molts haureu endevinat a què ens referim i no és altre que els creixents casos de racisme i xenofòbia i la proliferació de grups que tenen com a punt de referència el rebuig de tot allò que es refereix a Drets Humans, a la no discriminació, al respecte de totes les opinions, ecologia, etc. Tots tenim a la memòria

l'últim atemptat que al nostre poble s'ha produït, com és l'assassinat de Guillem Agulló, pel que es veu com a conseqüència de haver mantingut una actitud de defensa democràtica d'uns valors ètics, cívics i socials que han de ser la base de la convivència i el respecte mutu.

El C. E. C. sempre s'ha caracteritzat, des de la seua creació en l'any 1955 i per tant en tot el temps que va durar la dictadura, per la defensa d'unes posicions que implicaven el recolzament i la promoció de tot allò que dignifica a la persona com a tal, i per això ha hagut de suportar no poques intoleràncies, discriminacions i menyspreus. Per això no podem ara, davant casos com el que ens ocupa, deixar d'expressar públicament el nostre rebuig d'un acte que representa un atemptat frontal a allò que hom considera ha de ser norma de la convivència democràtica, i per mig d'aquest escrit volem expressar el

nostre condol, no només als familiars més propers del Guillem, sinó també a tots aquells que es senten agraviats per tots els atemptats xenòfobs i racistes fets per energúmens que no tenen altra finalitat que la de destruir tot allò que no entenen i pel que ha lluitat tanta gent.

Tots hem de ser conscients del perill que eixes actituds comporten i de la necessitat d'enfrontar-nos a elles si no volem tornar a èpoques que hom creia ja superades.

L'actitud passiva, demagògica i cruel dient que aquestes situacions es produeixen com a conseqüència de l'atur i la misèria són falses, i cal estar convençuts de que els qui les divulguen no són més que aquells que estan interessats en l'adveniment d'un estat autoritari que a ells els beneficiaria perquè són encara el poder a l'ombra.

- **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.

NEYMAR electrònica SERVEI TÈCNIC

BLAUPUNKT

RADIOLA

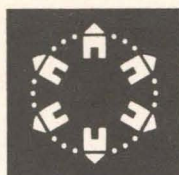
REPARACIÓ I MUNTATGE D'AUTORRÀDIOS.

VENDA: 20 % DESCOMPTE PELS SOCIS DEL C. E. C.

Lepanto, 2

Telèfon 24 02 84

12006 CASTELLÓ



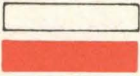

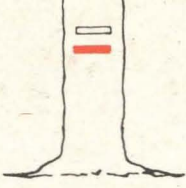
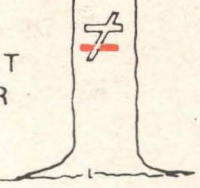
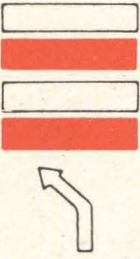

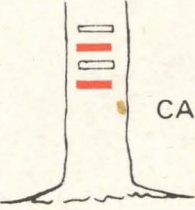
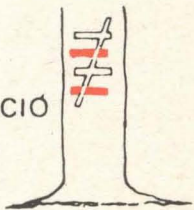
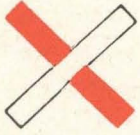

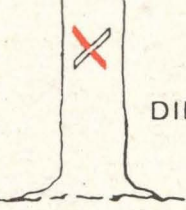
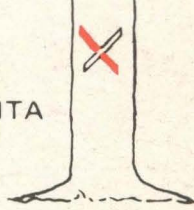
DIPUTACIÓ
D E
CASTELLÓ

LLIBRES PUBLICATS DURANT L'ANY 1992

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

CODI DE SENYALITZACIÓ DEL C. N. S. G. R. PER ALS SENDERS DE GRAN RECORREGUT		SENYALS DE LA PINTURA	
SENDER NORMAL I VARIANT	DERIVACIÓ	SENDER NORMAL I VARIANT	DERIVACIÓ
 (1) CONTINUÏTAT DEL SENDER		 CONTINUÏTAT DEL SENDER 	
 (2) CANVI DE DIRECCIÓ		 CANVI DE DIRECCIÓ 	
 (3) DIRECCIÓ DOLENTA		 DIRECCIÓ DOLENTA 	

(1) El senyal tipus adoptat pel Comitè Nacional és format per dos traços de pintura horitzontals, l'un blanc i l'altre vermell, separats entre ells 1 cm.

Aquests traços, de 5 cm d'amplada per 15 cm de llargada, han d'anar a 1,80 m del sòl.

(2) El doble senyal és una pre-senyalització i adverteix a l'excursionista que hi ha un proper canvi de direcció: altrament podria passar desapercebut.

Ha de ser visible només en un sentit. La fletxa complementària (blanca o vermella per tal que sigui visible) indica la nova direcció que s'ha de seguir.

(3) La creu de sant Andreu és reservada exclusivament per a indicar, per deducció, els canvis de direcció en els casos en què no es pot fer servir el senyal normal perquè no hi ha un suport adequat.

SÍMBOLS CONVENCIONALS DEL C.N.S.G.R.

 Soplug	 Telèfon	 Abastament complet	 Estació del tren
 Alberg d'etapa o refugi lliure	 Oficina de correus*	 Abastament restringit	 Autocar de línia
 Hotel o refugi amb guardia	 Farmàcia	 Restaurant	 Instal·lacions mecàniques d'ascens
 Terreny de càmping	 Metge	 Bar	 Monument
 Allotjament en casa particular	 Lloc per a banyar-se	 Botiga de venda de vins	 Curiositat natural
 Alberg de la joventut	 Mirador	 Font d'aigua	★ (per a tots els serveis de correus)