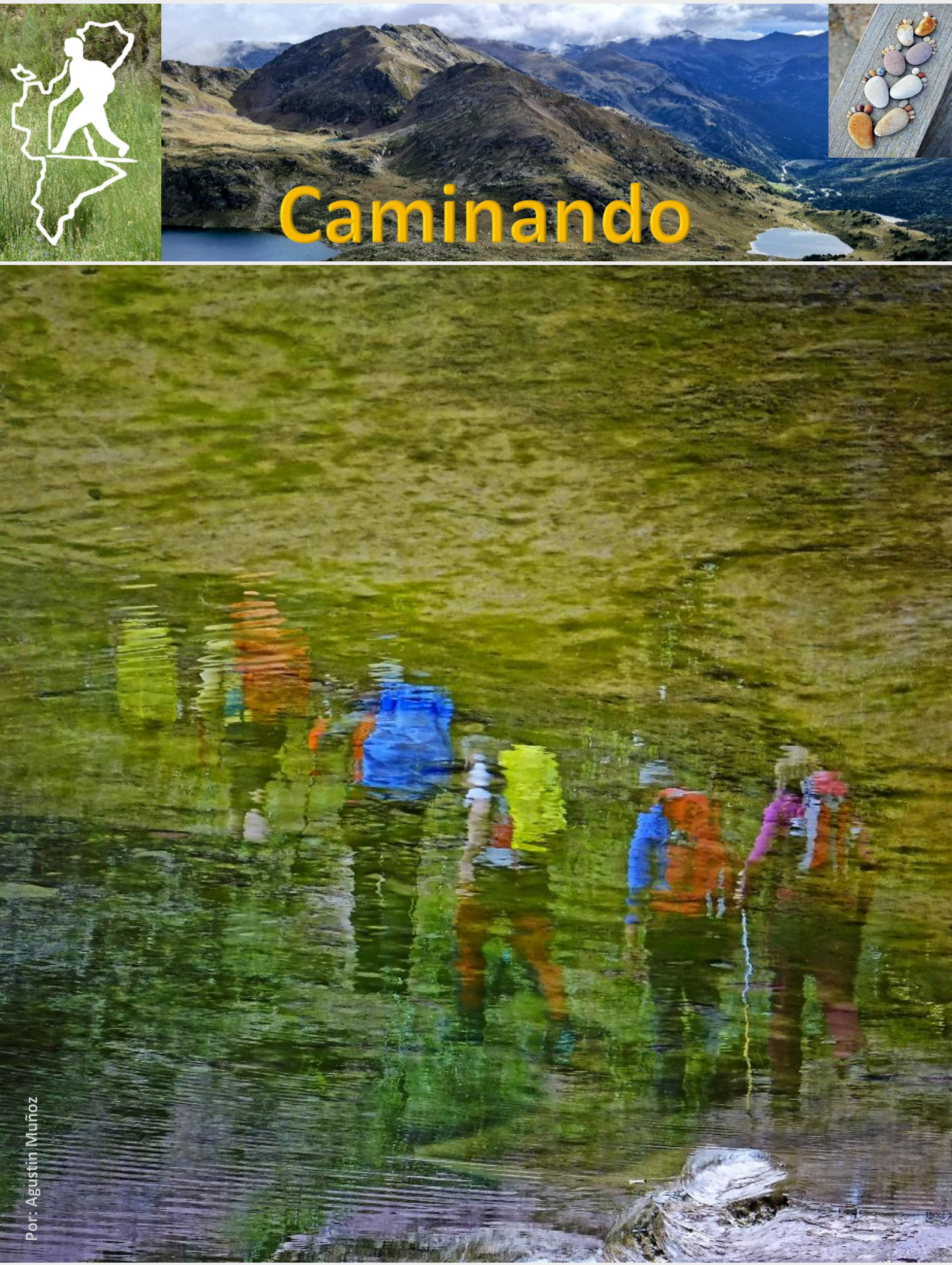


Octubre 2026 nº 1

Índice

Portada	1
Índice	2
Contactos	2
Editorial	3
Carta del Secretario	4
Agenda de actividades: Cuaderno rutas	5
Espacio de relatos	7
Entrevistamos a…	8
Artículos de opinión	11
Fotografias con encanto	13
Salud y Montaña	15
Astronomia	18
Imágenes en ruta	21
Senderismo	24
Paseo cultural por la ciudad	26
Viajes por el mundo	28
Gastronomía	34
Micología	34
Noticias de última hora	35
Normas de publicaciones	36
Carta de bienvenida	37
Contraportada	46

Edita	**Sección de Senders**
Dirección	Marcial López
Equipo de redacción y edición	Amparo Moscardó
	Amparo Tomas
	Carmen Sabater
	Mari Luz Visiedo
	Marcial López
Colaboradores	Agustin Muñoz
	Angel Flores
	Domingo Cano
	Joan Grifoll
	Joana Esteller
	Jose Manuel Puig
	Jose Falomir
	Juan Romero
	Luis Fernandez
	Luisa Ruano
	Maria Martinez
	Manolo Gaya
	Miguel Ortiz
	Rafa Cebrián
	Vicente Campos
	Todos los miembros de la Sección

Contacto

SECCIÓN DE SENDEROS DE LA SOCIEDAD EXCURSIONISTA DE VALENCIA

Dirección	C. Lebon, 5-B izq. 46.023 Valencia
Horario	Miércoles 19,30 a 21,00
Correo	revista2036@gmail.com

Notas	Esta publicación se distribuye con carácter gratuito.
	La Sección de Senders, no asume ninguna responsabilidad sobre los contenidos expresados por su autor/es. Las opiniones expresadas en ella no son necesariamente las de la Sección.
	La dirección, el equipo de redacción, así como los colaboradores, participan voluntariamente.
	Cualquier otr@ compañer@ que desee colaborar, por nuestra parte encantados, simplemente nos lo tiene que comunicar. Gracias
	La revista se publicara en la Web de la “Sociedad Excursionista de Valencia” y por lo tanto será accesible a cualquier usuario de Internet, descargas incluidas.
	Cualquier persona que colabore en la revista “Caminando” aceptara las bases de dicha revista.

Editorial

Estimados compañeros y compañeras:

Es para mí una enorme satisfacción dirigirme a tod@s vosotr@s en nombre de la Sección de Senders para comunicaros una noticia muy especial para nuestra Sección perteneciente a la Sociedad Excursionista de Valencia: el próximo lanzamiento de nuestra nueva revista, titulada **"Caminando"**.

Este nuevo proyecto nace con la ilusión de convertirse en un espacio de encuentro, participación y reflexión compartida. "Caminando" pretende ser mucho más que una publicación periódica; quiere ser la voz de nuestra Sección, un punto de unión entre todos sus miembros y una herramienta para seguir creciendo juntos.

A través de sus páginas podremos compartir actividades, experiencias, testimonios, proyectos, noticias, entrevistas y todas aquellas iniciativas que reflejen el trabajo, los valores y el espíritu que nos unen. Queremos que esta revista sirva también para fortalecer la comunicación entre todas las personas que de una manera u otra colaboran en esta casa común que se llama Sociedad Excursionista de Valencia y dar visibilidad al esfuerzo colectivo que día a día hace avanzar nuestra Sección.

El título elegido, **"Caminando"**, simboliza precisamente ese recorrido común que realizamos paso a paso, con compromiso, participación y esperanza en el futuro. Porque avanzar es siempre más fácil cuando se hace en compañía.

Desde esta revista queremos animaros a participar activamente en esta iniciativa, aportando ideas, artículos, fotografías, experiencias o sugerencias que puedan enriquecer la revista y hacerla verdaderamente nuestra.

Estamos convencidos de que este nuevo proyecto será una oportunidad para seguir construyendo comunidad, fortalecer nuestros lazos y continuar creciendo como Sección de Senders.

Recibid un cordial saludo y nuestro agradecimiento por vuestro apoyo y compromiso constante.

Por: Marcial López

Lo que enriquece el pensamiento de uno es la pluralidad del pensamiento de los demás

Carta del Secretario

Por: Salvador Sanfelix

Saludo del Secretario

Como secretario de la Sección de Senderos de la Sociedad Excursionista de Valencia, es un placer dirigir unas palabras de saludo y apoyo a este proyecto que nace o mejor dicho renace, ya que da continuidad a lo que existió en otro momento de la historia de la Sociedad.

Os animo a colaborar aportando vuestro granito de arena. Como veréis hay una gran variedad de temas y secciones donde podéis contar y compartir vuestras cosas, viajes, rutas, gastronomía, fotografía, cuentos y cualquier vivencia o experiencia relacionadas con nuestras actividades.

Vais a ser vosotras y vosotros los que deis contenido a este cajón que está por llenar. Es una oportunidad para sacar al escritor/a, fotógrafa/o, cuentista o cronista de viajes que llevamos dentro...a veces muy adentro. Ánimo, a buscarlos.

Agradecer al equipo de compañeras y compañeros que se han empeñado en que esto vaya adelante con el esfuerzo y el tiempo que le están dedicando.

Un cordial saludo.

Agenda de actividades

Con el fin de que tengáis un mayor conocimiento de las actividades y otros eventos que la Sección tiene previsto realizar a lo largo del presente curso, adjuntaremos la programación prevista.

Por: Salvador Sanfelix

Os paso la programación que tenemos hasta este momento.

Mes	Semana	Día	Destino	Guía
Septiembre	sábado	19	Benifairó de les Valls.	
	sábado	26	Fiesta de Cumpleaños.	Todos
	Domingo	27	Día del Senderista.	FEMECV
Octubre	Domingo	4	Manzanera. Sima de la Pau.	Miquel y Amparo
	Domingo	11	Olba, Fuentes.	Estrella y Manolo
	Sábado	17	Amanaderos Vall de Azoo. Nogueruelas.	Manolo Gaya
	Lunes/Vier	19-23	Viaje a Urbión.	
	Domingo	25	El Toro. Senda de los 4 puntales.	Vicente
Noviembre	Domingo	15	Font de la Mata. Gata.	Manolo Gaya
	Sábado	21	La Valltorta. Salida senderismo y cultura. Autobús.	Rafa Cebrian
	Domingo	29	Moixent. Barranc del Bosquet.	Vicente
Diciembre	Domingo	6	Sot de Ferrer.	
	Sábado	12	Comida de Navidad.	
	Domingo	13	Puertomingalvo a San Joan de Penyagolosa. Autobús.	Mª Luz

Os animo a que aportéis ideas para programar las salidas que faltan y completar el calendario.

Tanto si queréis organizar y guiar la ruta como si la proponéis para que la montemos y se haga cargo de guiarla otro.

Nota: Os sugiero que marquéis este mensaje como destacado (con la estrellita) así lo tendréis localizado en cualquier momento.

Cuaderno de rutas

Por: Mª Luz Visiedo

Resumen de rutas

Fecha	Destino	Kms	Desnivel
19/09/2026	Benifairó de les Valls. Alto del Tabalet y Pic de la Creu.	9	400

Ruta poco exigente para dar comienzo a la temporada senderista. Una jornada que hemos aprovechado para recuperar la forma física, reencontrarnos con los compañeros y poner a punto el material de montaña.

Disfrutamos de una agradable ascensión entre bosques de pinos y monte bajo, donde abundan plantas aromáticas como el romero y el tomillo. Un recorrido tranquilo y perfecto para volver a tomar contacto con la montaña.

Como recompensa al esfuerzo, pudimos contemplar unas magníficas vistas del mar Mediterráneo y de la Vall de Segó.

Espacio de Relatos

Abrimos un rincón especial en nuestra revista dedicado a los socios, para que puedan publicar aquel relato, historia o narrativa -de una serie de eventos ocurridos en la realidad o en la imaginación- que consideren de su interés. Si te apasiona la escritura este es tu lugar para compartir tus creaciones.

Por: Carmen Sabater

Fuego

Hace unas horas que el cielo, poco a poco, se ha vuelto gris y casi parece de noche. Las matas de jara, agostadas por el persistente calor, miran hacia arriba aliviadas porque el sol ha desaparecido y, con este gesto atrevido, pierden los últimos pétalos de sus flores blancas. Tres enormes pinos corren ladera abajo agitando las ramas y llorando acículas, el resto del pinar gira sus copas al verlos pasar y cuchichea intrigado.

Una enorme encina se despereza lenta, molesta por el calor, y los extremos de las ramas más finas se agitan en un temblor de hojas resecas. Es tan vieja que ya lo ha vivido todo, pero le cuesta recordar. La encina más joven, que siempre ha sido muy curiosa, se pone de puntillas, pero no ve más que sombras y siente miedo. Cerca del sendero, el grupo de arbustos de acebuche sacude las flexibles ramas que tiemblan alborotadas por un soplo abrasador que desciende barriendo la tierra reseca. Todos se miran sin saber qué pasa, unos añosos arbustos de carrasca tiemblan al reconocer el olor ácido que llega con el viento.

El bosque entero rompe a toser cuando comienza a nevar y todo se vuelve negro.

Silencio, silencio, no hay pájaros, no hay ardillas, ninguna lagartija, nadie a quien preguntar; se han quedado solos. Y de pronto, todo es rojo, un aliento de entrañas heridas lo envuelve todo y las copas verdes gritan doloridas mientras las oprime una mano amarilla que las tiñe de gris y las hace desaparecer. Esa misma mano, arranca la corteza de los troncos y araña su piel en busca de la savia que se evapora. Las raíces se retuercen y salen de la tierra queriendo huir, pero ya no hay tiempo. El bosque está ardiendo.

¡Te invitamos a enviarnos tus relatos y ser parte de esta comunidad literaria!

Entrevistamos a…

En esta sección, te presentamos entrevistas a algunos de los miembros más destacados de nuestra Asociación o cualquier otra persona que consideremos de interes.

Conoce sus historias, motivaciones y lo que les inspira a formar parte de nuestra asociación.

Por: Carmen Sabater

ENTREVISTA A RAFAEL CEBRIÁN GIMENO

Rafael Cebrián (Valencia en 1934). Socio del Centro Excursionista de Valencia desde 1984; presidente del mismo los años 1971-76. Miembro de la Asociación de Periodistas y Escritores de Turismo; de la Sociedad Geográfica Nacional, de la Real Sociedad Económica de Amigos del País y de La Asociación Española de Amigos de los Castillos. Premio Cavanilles de la Asociación de Periodistas y Escritores de Turismo y del CEV 2002. Premios Turia 2011 (El Halcón Maltés) Valencià de l`any 2019 de la Fundació Huguet y Premio de Medio Ambiente 2023 de la Federación Española de Montaña. Autor de 24 libros y de numerosos artículos y colaboraciones.

Quisiera plantear esta entrevista, y las futuras que esperamos que vendrán después de este primer número de nuestra revista, más como una conversación que como un cuestionario.

Para esta entrevista, que inicia el nuevo proyecto de "CAMINANDO," todo el equipo tuvo claro quién debía ser nuestro primer entrevistado; como el mejor representante de lo que es y ha sido este club.

Todos conocemos a Rafa, con su larga trayectoria como montañero y como escritor-divulgador, abriendo nuevos caminos para acercarnos a la montaña y al territorio valenciano en general. Pienso que no es el momento de enumerar sus méritos como montañero, ni sus aportaciones literarias o sus conocimientos sobre nuestro territorio. Pero sí que os invito a curiosear por internet y descubrir sus intensos años de dedicación a la montaña. Las muchas asociaciones de las que ha formado parte o ha sido fundador, su extensa bibliografía (casi toda a nuestra disposición en la biblioteca del club), los muchos reconocimientos y premios obtenidos, su amor por los castillos y un sinfín de actividades a las que aún hoy dedica su tiempo, sus conocimientos, y sobre todo su afecto.

Con el espíritu colaborador que siempre lo caracteriza, se ha prestado a compartir esta charla, que espero que nos acerque un poco más a su persona.

●¿Crees que la motivación que te llevó a ti a la montaña, es la misma con la que hoy se inician los jóvenes?

Pienso que sí, pero no de una forma general: hay motivaciones que permanecen inalterables al paso del tiempo, que no han perdido su valor. Los cambios habidos en la evolución social, la masificación de las actividades en la naturaleza y los medios de difusión, introducen otros estímulos y objetivos, amplían la visión que, en algunos casos desvirtúan sentimientos iniciales. La masificación amplifica los desmanes y salidas de tono. Como ejemplo, el indecente acoso al Everest y otras montañas, los que "compran" la ascensión sin más que la foto en la cima y el "yo" para todo. Pienso que, en su mayoría, hay sentimientos y valores compartidos del ayer con el presente, además de una formación y educación general con respecto al medio ambiente muy superior al de mí generación.

●¿Se buscan las mismas recompensas?

Vuelvo a generalizar, creo que sí, en la mayoría de los casos. De todas formas, la evolución superior y la mayor formación educativa, incrementa matices y respuestas positivas y negativas más variadas que en mi época (sirve el ejemplo del Everest citado), pero también está, por ejemplo, las consecuencias del despoblamiento rural y su desertización humana y, en otro aspecto de reflexión o implicación personal, el Cambio Climático y su repercusión en el porvenir de la humanidad que pasa obligadamente por la pureza del medio.

●Las nuevas tecnologías facilitan el acercamiento a la montaña, ¿pero también facilitan el conocimiento y la comprensión del medio?

Sin lugar a dudas, hay medios a disposición, económicos y abundantes, de información contrastada para instruirse a fondo, todo ello si hay inquietud. El salto cualitativo con relación a mi época, es del todo espectacular: partíamos desde un nivel muy bajo, prácticamente tercermundista.

●¿Qué importancia tiene la vinculación a un club o asociación?

Para mí es muy importante, las asociaciones forman para el acceso al medio natural, son gratificantes, transmiten valores y respeto, además de la técnica en el caso de la montaña de dificultad. Son convivencia y amistad con los que compartes tus inquietudes, propicia el desarrollo de iniciativas personales: es vivir la montaña desde la ciudad. Los logros y beneficios sociales han tenido sus grandes resultados cuando en grupo se trabaja por un objetivo común: el asociacionismo, la iniciativa individual en función del grupo. Pero es una estructura que ha menguado; cada vez mayor número de gente considera innecesaria la pertenencia a una sociedad.

●En tus libros de rutas por la Comunidad Valenciana, a menudo pones en valor el conocimiento del patrimonio rural, su historia y su cultura. ¿Cómo crees que se valora actualmente?

Andar los grandes espacios y su disfrute estético, es una feliz actividad, sí además valoras el patrimonio natural, humano e histórico, la satisfacción es mayor. No sé en qué medida se valora en la actualidad, pero una mayor cultura y formación colectiva, da confianza positiva. Volviendo a la masificación, tenemos toda clase de respuestas en el porqué de ir al monte. Personalmente creo que, de forma colectiva, el respeto al patrimonio, la documentación y difusión del mismo, ha crecido en cantidad y calidad. El Cambio Climático ha influido también en la percepción colectiva de lo que significa la pureza del medio natural.

●¿Cuál es el proceso creativo ante un nuevo libro? ¿Cómo te documentas?

Un libro nace en tu mente, y en tu mente está lo que sientes como primer paso al escribir. El proceso de documentar el libro es la respuesta a los interrogantes que te planteas. La documentación está siempre al alcance, es cuestión de seleccionar la de mayor rigor y de llevarla a los objetivos que te has marcado.

●¿Estás trabajando en algún nuevo proyecto?

Hay ideas que surgen, otras se te han quedado por hacer en el tiempo...siempre hay algo en la mente. Tengo iniciados proyectos, pero sin continuidad.

●Y para finalizar, agradecer tu colaboración y saber qué opinas de este relanzamiento de la revista y del nexo entre montaña y cultura.

Considero la revista como un paso cultural y social muy positivo. Mi felicitación y ánimos para los que han asumido la responsabilidad de crearla, darle forma y continuidad. Si las actividades físicas en la naturaleza, lúdicas y deportivas están por si mismas sobradamente justificadas, su nexo cultural y social llevados a la palabra impresa, les da vida, profundidad. Fija en el tiempo un medio de difusión de valores y de comunicación. Hay que apoyar su continuidad.

Artículos de opinión

Los artículos de opinión son textos en los que un autor expresa y defiende su punto de vista sobre un tema de su elección.

Por: Jose Manuel Puig

LOS VIAJES QUE NO HE QUERIDO HACER

Siempre he querido controlar mi vida y ya hace tiempo que me he dado cuenta que ha sido ella quien me ha controlado a mí.

Este dominio he pretendido aplicarlo también a mis viajes, viajes primero elegidos por su faceta activa, de trekking o similar, con más o menos "aventuras" y en su mayoría realizados aprovechando los intermedios de una atareada vida. Viajes no exentos de cierta rudeza, en su mayoría solo, sin pareja, y sin conocidos en los que apoyarse.

Intenté programarlos, cuando pude, no en función del interés del destino, sino por la mayor o menor probabilidad de no poderlos realizar en el futuro cuando las fuerzas ya me flaquearan.

Por eso la explicación de porqué he elegido el modo y destino de mis viajes ha sido siempre difícil de entender para mi entorno, que en ocasiones quedaba sorprendido, por la supuesta trivialidad de unos destinos o por la originalidad de otros; pero siempre destinos elegidos con unas prioridades que solo yo reconocía y que se movían entre ahora puedo y me interesa y luego será imposible y tal vez no pueda. Ya sea por las dificultades, por mis ganas, mi salud o imponderables que solo yo podía valorar y que me han llevado a elegir entre dispares destinos y conocer desde los bebedores irlandeses, los sofisticados islandeses, hasta los sobrios baladíes del Karakorum.

Roma ha sido el símbolo de este planteamiento tan personal y reconocería que tal vez erróneo, que me conducía a posponer destinos imprescindibles, yo siempre he querido conocer Roma, en pro de realizar otros menos ortodoxos, pero a los que pensaba que había que ir ahora, en este momento o ya nunca jamás podría ir y tendría que renunciar a hacerlos para siempre. Y que visto sin esta perspectiva personal, era difícil de entender por mi entorno más cercano.

Quedaban sorprendidos todos de no haber puesto en Roma mis botas, a pesar de haber recorrido los paisajes de Sicilia, Cinque Terre, Amalfi, Dolomitas y como no de la Toscana, pero me había llevado hasta allí, conocer los senderos y la naturaleza y no las ciudades, que pensaba que siempre estarían a mi disposición en otro tipo de viaje.

Contado todo esto a modo de excesivo, pero creo que necesario prólogo os diré: que ayer al despertarme recordé que había soñado, sí había soñado, que con mi pareja, recorría por fin el Panteón, el Coliseo, toda Roma entera y que ella me guiaba empujando, más bien conduciendo, mi silla de ruedas.

Y recordé también, al levantarme y hacer el cada vez más costoso esfuerzo de atarme las zapatillas, que me había dado cuenta que no podía controlar la vida y la sorpresa fue que ya no me importaba y que afortunadamente aun me quedaban viajes por hacer.

Fotografias con encanto

Son imágenes originales y que muestran momentos, lugares, personas o situaciones de especial interés. Pueden aportar una mirada diferente y personal, mostrando realidades poco conocidas o perspectivas únicas. Puedes colaborar y MANDARNOS a: revista2036@gmail.com Gracias.

Por: Maria Martinez

Por: Luis Fernandez

Montaña segura: Prevención y actuación en caso de accidentes

La prevención de accidentes nos obliga a cumplir con ***tres normas básicas***: ***planificar*** la actividad, ***equipar*** la mochila con el material adecuado y ***actuar*** con prudencia. Está en nuestras manos limitar los riesgos de nuestro comportamiento como: *preparación física, alimentación e hidratación, y material técnico adecuado para la actividad.*

¿Cómo actuar en caso de accidente?

En montaña dependemos de nosotras/os mismas/os en gran medida, y de haber **adquirido** los recursos **materiales** y **formativos**, para el "por si acaso".

Ante un accidente debemos aplicar la **conducta PAS (Proteger, Avisar y Socorrer)**

- PROTEGER:

Objetivo: hacer segura la escena del accidente, para el accidentado, para nosotras/os y el resto del grupo. **Antes de actuar**, párate, evalúa la situación, comprueba la seguridad del entorno y del grupo.

- **Protege** a la víctima en la medida de lo posible: si hay peligro y se le puede mover, retíralo del lugar del accidente y **garantiza tu propia seguridad**
- **Comprueba su estado:** ver la gravedad e informar en la llamada, es ¿consciente?, ¿respira?, ¿contesta?, ¿orientada/o y coherente?, ¿hay lesiones y hemorragias?
- Si está inconsciente, pero respira, y **no** se sospecha una posible lesión medular (por un fuerte impacto en la cabeza o la espalda), proporciona la **posición lateral de seguridad** que te *permita inmovilizar al accidentado, mantener la vía aérea abierta y expulsar los vómitos.*
- **Prevé la hipotermia:** usa una manta térmica y la ropa (*suya o nuestra*) **¡incluso en verano**!
- **Anima y tranquiliza** a la víctima.

– AVISAR:

Objetivo: avisar a los servicios de rescate de la forma más rápida, segura y efectiva.

- **Si dispones de móvil con cobertura (aunque no sea de tu compañía) marca el 112.**
- Si dispones de cobertura de datos o cobertura de tu compañía podrás **enviar las coordenadas de posición** a través de alguna aplicación.
- Si **no tienes cobertura de ninguna compañía** en el lugar del accidente **desplazarte** a buscarla. Deja al accidentado con **abrigo**, alimento y agua. **Mantén la calma**, recuerda el **"grupo seguro" es el de 3 personas**,
- Si no disponemos de móvil, buscar el **punto de aviso más próximo:** otros excursionistas, **un refugio guardado**, un **lugar con radiosocorro**… de la forma más rápida pero sin exponerte a accidentes:
    - **Facilita los siguientes datos** al/ a la operador/a para que puedan valorar cómo afrontar el rescate, te irán preguntando.
    - **¿Quién solicita el socorro?** Nombre y apellidos
    - **¿Qué ha ocurrido?** Describir lo sucedido, tipo de accidente y cómo ha ocurrido. El número de personas heridas y/o ilesas que necesitan auxilio, la gravedad y tipo de lesiones o el estado en que se encuentra la víctima
    - **¿Cuándo ha ocurrido?** Intenta precisar la hora exacta del accidente
    - ¿**Dónde?** dar la localización lo más exacta posible del lugar del incidente. Puedes ayudarte del **mapa**, de un **GPS** o de algunas APP para móviles
    - **¿Hay alguien para poder ayudar?** Informa del personal disponible para prestar ayuda al Grupo de Rescate y material del que disponéis
    - **¿Condiciones meteorológicas en la zona?** Viento, visibilidad, nubosidad, nieve…
    - **¿Características de la zona?** Arbolada total o parcialmente, es una pradera despejada, una ladera pedregosa de difícil acceso, un barranco estrecho. etc, facilitará las labores de aproximación del helicóptero
    - Recuerda **facilitar los teléfonos y nombres del personal que se encuentra con la víctima** para contactar en caso de necesidad.

– SOCORRER:

Objetivo: atender a la víctima en base a nuestros conocimientos. Recomendable realizar **cursos de primeros auxilios y refrescarlos** periódicamente, puede **salvar vidas**.

- Si no tienes conocimientos en primeros auxilios, **limítate a no mover a la víctima** o hacerlo lo mínimo posible para su seguridad (**PROTEGER**)
- En caso de traumatismos craneales o de columna vertebral, inmoviliza **a la víctima** y no le quites el casco si lo lleva.
- Las **medidas de socorro** han de responder a un orden según la gravedad de las lesiones:

    - Mantener las funciones vitales, y si es necesario realizar las **maniobras de reanimación RCP**

- **Evitar agravar posibles lesiones** en caso de sospechar lesión medular, porque refiera dolor, parálisis, o si está inconsciente, y ha sufrido un fuerte impacto en la cabeza o la espalda **no movilizar**
- Aplicar los **primeros auxilios**: requiere de unos mínimos conocimientos y disponer o improvisar ciertos materiales. Un **botiquín** será de gran utilidad
- **Vigilar** la aparición de lesiones ocultas, hemorragias internas que surgen después del accidente. Controlar periódicamente el estado de conciencia y evolución del accidentado.

Pero sobre todo **RECUERDA**

- Deberemos **abrigar** a la víctima, que no pierda calor, incluso en verano
- Mantén la calma y trata de **animar y tranquilizar** a la víctima.
- **Mostrar paciencia**, que la ayuda siempre llega.

Rescate en helicóptero

- **Mantente localizada/o** para ampliar la información o guiar al helicóptero
- Elije, si es posible, un **punto para el rescate** evitando grandes inclinaciones y libre de obstáculos
- **Señala** la zona para que sea visible desde el aire. Coloca una camiseta o una bolsa de plástico en un bastón para indicar la intensidad y dirección del viento.
- **Agrupa el material**. Los objetos ligeros podrían salir volando, creando una situación de peligro. Sujeta los animales de compañía, se pondrán nerviosos.
- **Cuando va a aterrizar: ayuda a realizar una maniobra rápida y sin riesgos**

Una vez visto el helicóptero haz la **señal internacional de socorro.** Sostén en una de las manos una camiseta o bolsa de plástico para indicar la intensidad y dirección del viento.

En el aterrizaje **permanece agachada/o** frente al helicóptero, a distancia prudencial, protegiéndote los ojos para evitar que entre tierra u otras partículas y sujeta bien casco o gorra. Mantente así hasta que la tripulación te avise.

NUNCA te acerques al **rotor de cola**, y sigue las instrucciones de la tripulación para subir al helicóptero:

- **SIEMPRE** con calma y desde el frente o el lateral del helicóptero **a la vista del piloto**, nunca por detrás.
- Lleva el material en **posición horizontal** (bastones, esquís, mochilas….)
- **NUNCA te acerques o alejes** del helicóptero desde el lado ascendente de una ladera.
- Una vez **dentro**, siéntate como te indiquen y sigue sus instrucciones de seguridad.
- **NUNCA** desembarques sin autorización.
- Si nadie te indica lo contrario, **al bajar**, **QUÉDATE QUIETO/A Y AGACHADO/A** al lado del helicóptero.

De vuelta con Plutón

La astronomía es la ciencia que estudia los astros y el universo. Investiga estrellas, planetas, galaxias, cometas y otros cuerpos celestes.

Por: Angel Flores

Veinte años después se aviva la polémica.

Los estudiantes de la segunda mitad del siglo XX aprendimos que nuestro Sistema Solar está formado por nueve planetas. Los más próximos al Sol: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno, son perfectamente visibles a simple vista y conocidos desde la antigüedad. Venus y Júpiter son especialmente brillantes y podemos suponer que fueron observados por los primeros humanos que levantaron la vista al cielo.

Urano fue descubierto por William Herchel el 13 de marzo de 1781, fue el primero descubierto con telescopio, no es visible a simple vista. El siguiente en la lista, Neptuno, fue un descubrimiento anunciado. Las posiciones observadas de Júpiter, Saturno y Urano no coincidían con la previstas por la teoría, se creyó que un planeta exterior influía sobre sus trayectorias, Urban Le Verrier calculo la posición en la que debía encontrarse ese planeta, y la noche del 23 de septiembre de 1846 Johann Galle lo avistó con el telescopio, a menos de un grado (dos veces el diámetro de la Luna) de la posición calculada. Sin duda un éxito para la astronomía teórica.

La trayectoria seguida por Neptuno tampoco estaba de acuerdo con la órbita calculada, así que nuevamente se pensó que otro planeta exterior influía su movimiento. En esta ocasión las dificultades eran mayores, Neptuno se encuentra sobre 30 veces más lejos de la Tierra que el Sol, las perturbaciones halladas eran pequeñas y la zona de búsqueda mucho más amplia.

Foto 1

Percival Lowel, astrónomo estadounidense, procedente de una familia adinerada, construyó un observatorio al que denominó Lowell, en Flagstaff, Arizona. Con su flamante telescopio de 60 cm de diámetro buscó al planeta desconocido desde 1908 hasta su muerte en 1916. La suerte

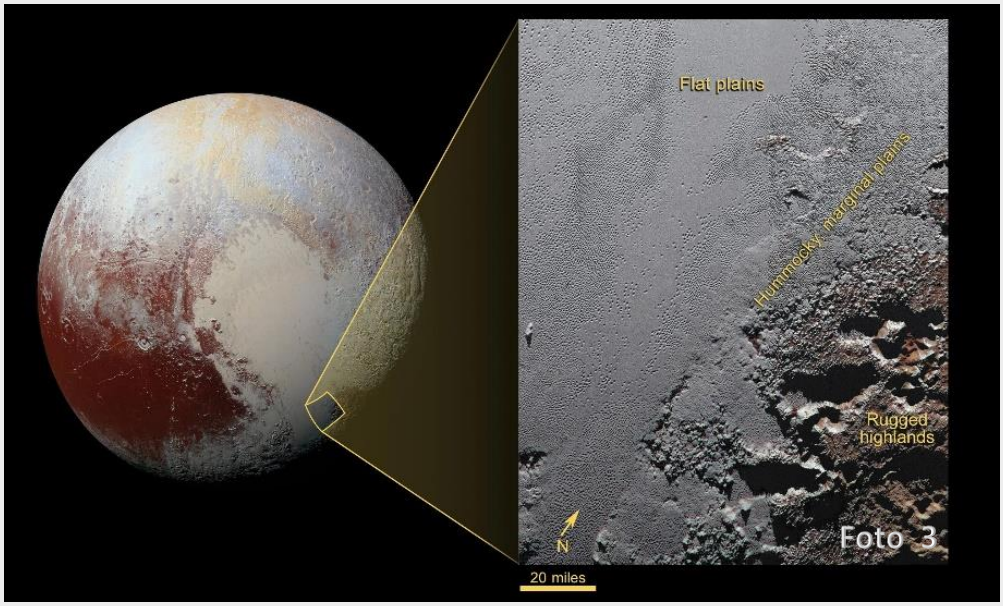
no le sonrió y no tuvo la dicha de descubrirlo, no era fácil, Plutón brilla 330.000 veces menos que la estrella Vega, pero, en 1930 a Clyde Tomabaug si que le sonrió la fortuna y descubrió el Planeta X, desde el mismo Observatorio Lowell. Los esfuerzos de Percival no habían sido en vano. Se le denominó Plutón, el dios del inframundo, ligado al control de lo subterráneo y lo mortal. Hay varias teorías de por que eligieron ese nombre, incluso por una especie de encuesta popular, lo cierto que las dos primeras letras del nombre PLutón son las iniciales de Percival Lowel.

Con su descubrimiento aumentó la lista de planetas, nueve. Históricamente se denominó planeta a todos los cuerpos mayores que giran alrededor del Sol, sin unas condiciones más específicas. Si viésemos de perfil los planetas del Sistema Solar, veríamos que todos están en el mismo plano, como si viésemos un disco de perfil. La trayectoria de Plutón difiere de las de los demás planetas, está bastante inclinada respecto al resto, además es bastante elíptica, en su zona más cercana al Sol está a 29 veces la distancia Tierra-Sol, más cerca que Neptuno, y cuando más se aleja llega a las 48. Estas diferencias habían suscitado controversias en el seno de la comunidad científica, a la hora de definir los planetas había uno que se quedaba fuera de la mayoría.

En las últimas décadas del siglo XX y las primeras del XXI se han descubierto otros astros que giran entorno al Sol más lejos que Plutón y, en enero de 2005, un equipo del Observatorio Palomar identificó un cuerpo casi del tamaño de Plutón, 50 km menos de diámetro y de mayor masa que aquel. La polémica estaba servida y al nuevo astro le pusieron el nombre Eris, en la mitología griega la diosa de la discordia y las disputas. O Eris entraba en la lista de planetas, o Plutón salía de ella.

En la Asamblea de la Unión Astronómica Internacional celebrada en agosto de 2006, (organismo encargado de la denominación de todos los astros que se van descubriendo) se acordaron las condiciones que debe cumplir un astro para que sea considerado planeta:

1. Girar entorno a una estrella, en nuestro caso al Sol.
2. Tener forma esférica. Los astros adquieren esta forma cuando en alguna época después de su



formación han pasado por una fase líquida, lo cual está reservado a los cuerpos más masivos.

3. Haber limpiado su trayectoria de otros astros menores.

Plutón cumple las dos primeras condiciones, pero no así la tercera, el 13 de septiembre de 2006 dejó de ser considerado como planeta y entró en la categoría recién creada de "Planeta Enano", que engloba a aquellos astros que solo cumplen las dos primeras condiciones, se cumplen ahora 20 años de aquella declaración.

El cambio de denominación no fue bien acogido por muchos astrónomos estadounidenses, el único planeta descubierto desde EEUU había pasado a otra categoría que se tomó como "inferior". Si tenemos un conjunto de objetos, astros, etc. en el que uno es muy diferente, como es el caso, va a ser muy difícil dar una definición conjunta.

El 19 de enero de 2006 la NASA lanzaba la sonda New Horizons que tenía como objetivo explorar a Plutón y su satélite Caronte. Después de 9 años de viaje, en 2015, llegó a Plutón y a sus satélites, y mostró que se trata de un cuerpo helado con un interior complejo. Después de su visita quedó claro que es un astro con características diferentes al resto de planetas, que algunos especialistas aprovecharon para incidir en que no es un astro menor.

Recientemente las declaraciones de Jared Isaacman, Administrador de la NASA a favor de que se reabra el debate tienen un peso relevante, aunque de momento la IAU no se ha pronunciado al respecto. Sea cual fuere la decisión que se adopte, Plutón con una masa equivalente a dos milésimas de la masa de la Tierra o cuatro centésimas de la de Mercurio, el más pequeño de los planetas, siempre será un cuerpo menor.

Foto_1 Plutón visto desde la New Horizons, toda la superficie esta compuesta de hielo. Su temperatura oscila entre -220 y -240 grados centigrados.

Foto_2 Caronte, el mayor satilite de Plutón muestra un tercio de su superficie mas uniforme y el resto con muchos crateres y grandes valles.

Foto_3 Amplización de Plutón en la que se ve una zona más plana limitrofe con otra más craterizada. Las supeficies lisas suelen ser más nuevas.

Todas las fotos fueron tomadas por la New Horizons / NASA / Johns Hopkins University Applied Physics Laboratory / Southwest Research Institute.

Imágenes en ruta

Paisajes, caminos y lugares que descubrimos al caminar. Fotografías que capturan momentos y experiencias únicas. Una mirada diferente a nuestro entorno y a la naturaleza. Cada imagen, un recuerdo de la ruta vivida.

Por: Agustin Muñoz

Por: Rafael Cebrián

SENDERISMO. EL ENCANTO DE LOS CAMINOS

El Senderismo nace en Francia en la inmediata postguerra. Dentro de la desolación y penoso rastro y precariedad económica que dejaba la cruel contienda, su propuesta invitaba a la doliente ciudadanía a la conexión con la naturaleza, a la vez que aproximaba y fortalecía los vínculos de la ciudad con el medio rural. Las normativas y características de señalización unificadas, identificaban la ruta a seguir sin dudas ni temores en su realización. En 1947, el reconocimiento oficial en Europa consagra la actividad e impulsa su práctica deportiva, social y cultural: su mayoritaria aceptación ha consolidado su espíritu como una actividad básica del excursionismo, de apoyo al montañismo y de respeto y conservación del patrimonio natural y humano. España incorpora el senderismo a las actividades de aire libre en el año 1975 con la conexión al GR-7, Sendero de Gran Recorrido, la emotiva ruta de conexión entre las naciones de Europa y su elevado valor simbólico de unidad entre pueblos. Cataluña fue receptora y pionera en nuestro país. En Valencia, en el año 1976 se inicia su estudio y marcaje en el CEV.

El senderismo ha sustentado desde sus inicios su ideología y función sobre la ancestral trama de los caminos que vertebraban los territorios en las sociedades preindustriales, el reflejo de la ocupación humana que explican modelos de vida tradicionales y que se inscriben en la estética de los paisajes con emotivos testimonios históricos y patrimoniales. Los caminos, hasta los más humildes, configuran una malla que nos da la lectura de los territorios según modelos sociales y económicos extinguidos, un valioso legado de nuestro pasado que nos facilita el conocimiento del propio país y nuestras señas de identidad cultural como pueblo. Gracias a esta valoración de los caminos, perdida su vital función como arterias del cuerpo social tras el colapso de las economías que durante siglos sustentaron a las sociedades preindustriales, su utilización los ha salvado de su inminente pérdida y dado vida a miles de kilómetros camineros de la Europa rural, cuyo uso es la garantía de su conservación: por definición se mantiene lo que se usa.

Vivimos un territorio de predominantes montañas y cursos fluviales hendidos en la aspereza de una difícil geografía de pobres recursos agrícolas. En el tránsito de siglo XIX al XX

se inicia la renuncia a este medio hostil, un goteo en principio, detenido por la Guerra Civil, y convertido en torrente a partir de mediados del siglo pasado, en aras de una tardía Revolución Industrial y el profundo cambio socio-económico que generaba. Éxodo masivo a los centros industriales y a las ciudades en busca de oportunidades de mejora personal que les habían sido negadas en su terruño nativo y que ha vaciado el interior de la presencia humana, dejando en el silencio y la soledad de los montes grandes superficies desiertas o escasamente ocupadas por una envejecida población.

El senderismo se revela como un recurso al deprimido ámbito de las montañas, una forma de turismo llamado verde o rural. Facilita, por su estructura e información al visitante el acceso a los grandes espacios y a lugares de interés patrimonial natural y humano. Turismo de naturaleza y viaje al pasado: los parques naturales, la piedra seca, pozos de nieve, masías, yacimientos prehistóricos, pinturas rupestres, castillos, ermitas, santuarios…Obviamente el senderismo no es por sí mismo la panacea económica del medio rural, pero complementada en su oferta a otros recursos, se muestra como uno de sus más firmes opciones económicas.

Senderismo, tal como la definió oficialmente en sus principios la FEDME, *es la actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados*, definición conceptual que posteriormente amplío a: *actividad consistente en recorrer a pie caminos señalizados o no*, *recorridos por la naturaleza y la montaña sin dificultad técnica*. Al tiempo, el término ha pasado a ser sinónimo de excursionismo. No parece que haya dudas en atribuir al senderismo responsable una de las mayores aportaciones a la historia del excursionismo: es la forma menos agresiva de adentrarse en los espacios naturales, quizá la única que, manteniendo unas mínimas exigencias perfectamente asumibles, lleva respetuosamente con la magia de los caminos al corazón de las montañas y la majestad de los paisajes.

Paseo cultural por la ciudad

Un paseo cultural por la ciudad permite descubrir su historia y patrimonio. Visitaremos plazas, monumentos, edificios históricos y espacios emblemáticos.

También podremos disfrutar de su arte, arquitectura y vida cultural.

Una experiencia para aprender, compartir y descubrir la ciudad de otra manera.

Por: Vicente Campos

PASEOS TEMATICOS POR LAS CALLES DE VALENCIA

Todo empezó con Mancelli y continúo con Tosca.

El primero, Antonio Mancelli, italiano nacido a finales del siglo XVI, que realizo en 1608 un plano de la ciudad de Valencia, reinando en España Felipe III que según Nieves Concostrina y que yo estoy de acuerdo fue el más inepto de los Felipes.

Se caso en la Catedral de Valencia con Margarita de Austria (a la 4ª va la vencida, se fueron rechazando las tres hermanas que le precedían, una por enfermedad y otras dos porque en el proceso de selección murieron), en una ceremonia con grandes fastos. El "Agape" se celebró en el Palacio Real y por la noche fiesta y barra libre en la Lonja, todo sin mirar precio, *"será per diners"*, dicen que dijo el Duque de Lerma.

Todo ello a gastos pagados (por los valencianos), *"aixo ho pague jo".*

El segundo, Tomás Vicente Tosca, 1651-1723, Matemático, Arquitecto, Teólogo y Filósofo y miembro del Oratorio de San Felipe Neri en la ciudad de Valencia. *"el Pare de les ralletes"*, pues lo veían dibujando por la calle, lo terminó en el año 1704.

Reinaba en su época Felipe V, si, si, el que se creía que era una rana y que en Xativa tienen un cuadro suyo colgado boca abajo, pues creyéndose fallero prematuro, quemó la ciudad. Además, nos dejó a los valencianos sin Fueros, otorgados desde Jaime I.

Ya se sabe que los franceses son muy suyos y como era nieto de Luis XIV, el rey Sol (aquel que dijo *l'etat, c'est moi),* es decir, todo para mí, pues para no ser menos que su abuelo, elimino los Fueros de Valencia y dijo: *cèst pour moi.*

Pues bien, estos dos planos despertaron mi inquietud por el conocimiento de esta ciudad y su historia. Es asombroso ver que bastantes zonas de la ciudad en ellos dibujada, prácticamente son idénticos después de más de 400 años y verificar la evolución de la misma. De ahí a interesarme por las diferentes influencias y costumbres que dejaron por la ciudad las diferentes culturas, hubo un paso.

Y así una cosa lleva a otra y a otra hasta que fui elaborando diferentes paseos temáticos y urbanos donde acompañado de vosotros fui compartiendo la historia de ésta mi querida y a veces, pocas, odiada ciudad, que me ha proporcionado no pocos momentos agradables y que he tenido el placer de compartirlos con todos vosotros.

Empecé con la época romana, desde el centro de la plaza de la Virgen, con la inscripción de en el suelo, andando por el circuito de la empalizada, después mejorada con material mejor y ya convertida en muralla, descubriendo algún resto arqueológico que se ve desde la calle asomándote a una ventana de cristal y muchas lápidas conmemorativas.

Luego con la muralla islámica, (en palabras de un escritor famoso andalusí de la época, la mejor de todo Al-andalus) con muchos restos y torres, alguna en muy buen estado. Así como la historia de los, alrededor de 500 años de estancia y la herencia que dejo en el lenguaje, nombre de muchos pueblos, así como en la agricultura.

La muralla cristiana, de la que queda dos famosas torres: Serranos y Quart, así como la historia del motivo de su construcción y al final de su destrucción.

La invasión Napoleónica, en 1808, y 1810, las dos fallidas y a la tercera va la vencida 1812, donde Suchet consigue entrar y conquistar. Este hecho fue precedido por la destrucción del Palacio Real (perpetuado por el ejército español, supuestamente para evitar que fuera utilizado por Suchet, y que mas tarde entro por otro lado).

La época gótica, Lonja, Miguelete y muchos más edificios.

Los puentes sobre el Turia.

El Premodernismo y el Modernismo, la ciudad está plagada de magníficos edificios de este estilo.

La Republicana, siendo nuestra ciudad capital de la parte fiel a la república y que dejo muchas huellas de su paso por Valencia.

La historia de la Exposición Regional de 1909.

En fin, que aparte he ido confeccionando otros muchos paseos interesantes por la ciudad y sus habitantes, que en conjunto nos dan una visión bastante amplia e interesante.

Esto es solo un pequeño resumen de lo que podemos hacer, paseando y sobre todo mirando hacia arriba en muchas ocasiones.

También podemos ensanchar y hacer visitas a pueblos con interés cultural, paisajista, senderista etc, como Carricola, Xativa, Sueca, Novelda, Burriana, Villafames entre otros.

Para los amantes de la pintura tenemos una Pinacoteca, Museo de BBAA, con colecciones de un gran nivel.

Finalmente deseo que este proyecto de la sección de Senderos de la SEV siga adelante y nos permita enriquecernos un poco o un mucho en las actividades de nuestra querida Sociedad.

Viajes por el mundo

Viajes por el Mundo es una propuesta pensada para despertar la curiosidad.

Esta sección invita a recorrer el planeta a través de itinerarios y fotografías impactantes que capturan la esencia de cada cultura y paisaje, y que algunos de nuestros compañeros han demostrado que lo hacen de una manera excepcional.

Por: Luisa Ruano

BRASIL: UN VIAJE CONMOVEDOR

En julio del año 1996, vía Barcelona pasando por Salvador de Bahía, llegamos a nuestro destino, **FORTALEZA**, capital del Estado de El Ceará, situado en el noreste de Brasil. Luis, mi hermana, su marido y yo. A la salida del aeropuerto, nos estaban esperando cinco chavales que se querían apropiar de nuestro equipaje, "que no me cojas mi maleta", bien empezamos me dije, hasta que apareció Tomás, el hermano misionero jesuita de mi cuñado, estos jóvenes, Edmundo, Marcelino, Wellington, Elio y Suila, habían ido a recibirnos, respiré, en una camioneta que sería nuestro medio de transporte por El Ceará. Para festejar nuestra llegada, Tomás nos invitó a todo el grupo a un helado, todo un lujo.

En Fortaleza nos alojamos en una residencia de menores dirigida por el pai Tomas, proporcionándoles unas condiciones de vida dignas, los mayores se encargaban de los más pequeños, unos acudían a la universidad, otros a las escuelas, y otros a los talleres de la organización con diferente formación en metalurgia, peluquería… En varias ocasiones estos talleres fueron víctimas de la policía.

Participábamos en la vida diaria de la residencia, me llamó especialmente la atención una adolescente con la carita más triste que he visto en mi vida: un día me estaba mirando como me ponía colonia, le dije "quieres", era la primera vez que alguien le regalaba algo en su vida y fue la primera y única vez que le vi sonreír.

Foto 1

Nuestra primera salida por el Estado de Ceará en la camioneta, donde llevábamos las hamacas para dormir, nevera, comida, una barca, materiales diversos…, fue a **PENTECOSTE** (Foto 1) había un lago y una escuela de pesca, allí se impartía formación y alojamiento en una pequeña residencia, en la cual para ir a los servicios tenías que tirar de la cadena varias

veces antes de utilizar el WC. porque te arriesgabas a que las pequeñas ranitas se pegaran por todas partes.

El año anterior el lago se había secado y hubo un brote de colera, falleciendo mucha gente. Al poco llegaron a mirar dos niñitas hermanas, Pitsi y Mitzi, para invitarnos a su poblado y su casa, fue tremendo el impacto que me produjo el comprobar las condiciones en las que vivían estas familias.

Foto 2

Seguimos hasta el **GENERAL SAMPAYO**, otra pequeña comunidad, para a continuación llegar al **TRAIRI**, un lugar espectacular, con gente maravillosa dónde la vida fluía en mejores condiciones. Desde allí nos dirigimos caminando al amanecer, para ver salir el sol, entre dunas enormes, lagos, palmeras cocoteras, (Foto 2) llegando a **GUAJIRU**, la sorpresa fue ver un Océano Atlántico azul intenso embravecido, una playa maravillosa y casas de pescadores con animales, pudimos ver llegar a las barcas con las langostas recién pescadas que obviamente compramos, (Foto 3) “Santiño”, nos las cocino con leche de coco, riquísimas, en su casa, llena de santos y un reloj de pared uruguayo que era el mayor lujo y orgullo de la gran mayoría de las viviendas.

Foto 3

Posteriormente nos dirigimos al descenso del **Rio MUNDAU**, pero antes paramos en un molino de mandioca donde los campesinos nos enseñaron como lo cultivaban y trataban, (Foto 4) aquí conocimos a mujeres excepcionales, viudas, a las que a sus maridos los habían asesinado la policía. En aquella época hubo varias revueltas y varios asesinatos de campesinos. Hay que recordar que Brasil desde el año 1962 y durante 20 años estuvo sometida a una dictadura militar cruentísima, y aunque en aquellos años ya se había implantado la democracia en Brasil, todavía existían grandes latifundistas que se oponían a perder sus privilegios. De hecho, el pai Tomas de vez en cuando tenía que desaparecer.

Foto 4

Llegamos al rio Mundau que genera un área de gran cantidad de manglares y fauna diversa. Lo descendimos en una barca, a mitad de la travesía se estropeo el motor, finalmente llegamos a la desembocadura del río pasando del verde a un azul intenso del Atlántico, fue impresionante. Mereció la pena el miedo que pasamos, sobre todo mi hermana y yo.

Foto 5

De vuelta para Fortaleza paramos en casa de **María Giuseppe**, en un pequeño poblado, creaban artesanía diversa, sobre todo bolillos que intentamos aprender. (Foto 5) Nos invitaron a unos dulces para darnos la bienvenida, rodeados por un montón de niños y niñas cuyos nombres eran de lo más peculiares, como María Erótica, Madeinusa… Ante aquellos manjares, la carita de los niños y niñas lo decían todo, disfrutando mucho más cuando nos fuimos pudiendo saborear todos aquellos dulces tan ricos.

Al día siguiente tomamos un vuelo a **BRASILIA**, capital federal de Brasil y la sede del Gobierno del Distrito Federal, localizada en la región Centro-Oeste del país. La construcción de la ciudad comenzó en el año1956 y en 1960 se convirtió oficialmente en la capital de Brasil. Conocida entre los brasileños como la ciudad sin corazón.

Pudimos visitar a Plaza de los Tres Poderes, los edificios diseñados por Oscar Niemeyer. La Catedral Metropolitana, de diseño modernísimo, y el Congreso Nacional.

La secretaría de un diputado amigo de pai Tomás nos enseñó la ciudad con sus grandes avenidas, el distrito de las embajadas…

De allí nos dirigimos a **RIO DE JANEIRO**, lo primero que nos dijeron en el avión" tener cuidado que no os roben".

Río, ciudad bellísima, visitamos el famoso Cristo Redentor del Corcovado pudimos disfrutar de vistas espectaculares de la ciudad, la colina de el Pan de Azúcar al atardecer, Favelas, el estadio de Maracaná, la playa de Copacabana y como no la famosa playa inmortalizada por la canción de Antonio Carlos Jovim y Vinicius de Moraes "La chica de Ipanema".

Como casi todos los días comíamos el plato estrella frango con arroz, no podía faltar la Caipiriña.

Vimos también mucha pobreza sobre todo infantil, nos sorprendió ver a muchas adolescentes convertidas ya en madre, la otra realidad.

¡A los tres días desembarcamos en **Foz de Iguazú**, **LAS CATARATAS**! previo aviso de "tener cuidado que no os roben".

Pudimos visitar las tres fronteras Argentina, Paraguay y Brasil, cruzamos el puente para visitar la ciudad de Paraná en Paraguay, impresionante el mercado… se vendía de todo, muy

agobiante nos fuimos rápido. Al día siguiente visitamos las cataratas desde el lado brasileño y argentino, sobra decir la emoción que produce cuando las ves y escuchas. Paseamos con lancha por debajo de las cataratas sonando en mi cabeza la Banda Sonora de Ennio Morricone de la película la Mission.

Desde allí nuestro viaje siguió hasta **MANAOS**. En el avión "cuidado que os van a robar". Al día siguiente quedamos los cuatro con Augusto y su sobrino para ir en barca por el Amazonas, paramos en un pequeño puerto con la barca donde había multitud de favelas, el sobrino bajo rápido a comprar pan porque según decía Augusto, a los españoles nos gusta mucho el pan. Realmente pasamos miedo, convencidos de que si nos adentráramos en esa zona no saldríamos.

Foto 7

Superado ese momento fue un día espectacular, pudimos ver el encuentro de las aguas del río Negro y del Amazonas, la vegetación desbordante, divisando multitud de animales, incluido el delfín rosado, y por supuesto que pescamos pirañas. Paramos a comer un pescado riquísimo en una casa-palafito de una familia con tres niños y esperando uno más, vivían del poco turismo, de la pesca y artesanía. Muy pobres, para llegar a algún centro sanitario era toda una odisea. Terminamos el día con una puesta de sol maravillosa (Foto 7) y dando las gracias a Augusto y a su sobrino por haberlo hecho posible.

Al día siguiente visitamos la ciudad, el Teatro Amazonas, el edificio más icónico de la ciudad. Inaugurado en 1896 durante el auge del caucho en Brasil, este teatro de ópera de estilo renacentista es uno de los más importantes del país y del mundo. También visitamos el museo de la Amazonía.

Nuestra última parada fue el mercado, construido también en el auge del caucho, por Gustavo Eiffel, con materiales de hierro llevados desde Europa. Un lugar con mucha vida, una artesanía bellísima, unos productos de lo más diversos, siendo muchos de estos productos desconocidos para nosotros, invadiendo todos nuestros sentidos.

Con esa invasión de los sentidos tomamos el avión para **Fortaleza**, "tener cuidado no os vayan a robar".

Al día siguiente nos fuimos despidiendo con mucha pena de todas aquellas personas maravillosas que habíamos conocido. Fue una despedida con sentimientos muy contradictorios, por la hospitalidad y el cariño recibido, por haber disfrutado de lugares espectaculares en un país inmenso y diverso, a la vez de desear el reencuentro con nuestra familia, con el convencimiento de valorar y disfrutar de todo lo bueno que tenemos.

P.D: A la semana de llegar a nuestra casa, nos robaron y se llevaron cámaras de fotos y videos…, pero no pudieron llevarse nuestra memoria. Se quedo en simple anécdota.

Gastronomía

La gastronomía es el arte de preparar y disfrutar los alimentos.
La gastronomía también fomenta la convivencia y el encuentro entre personas.

Por: Domingo Cano

Caminando y degustando

He querido poner este título a mi primer artículo sobre gastronomía por intentar hacer ver desde mi punto de vista la relación que tienen ambas cosas.

Cuando se prepara un itinerario, hay que tener en cuenta también qué zona, en la estación del año que vamos a ir a caminar, cuando iniciamos la ruta o bien cada uno selecciona qué tipo de comida llevará. Si al final del trayecto comemos en un lugar donde nos ofrezcan los platos típicos que mejor representen a la zona y ver cómo evoluciona cada plato con cada sitio, a razón de la naturaleza, el clima y las tradiciones de cada final del trayecto. Si es un pueblo con montañas, embalses o ríos y una historia que es más interesante de lo que creíamos.

Dependiendo de las zonas y las estaciones del año, encontramos mucha naturaleza que está relacionada a la gastronomía, como setas, espárragos y otros productos que nos ofrece la montaña y el campo en su espacio natural, también sus fragancias, como tomillo, romero y tantas otras hierbas que nos recuerdan en cada lugar por donde caminamos sabores de antaño y nos van abriendo el apetito cuando se acerca el final del trayecto.

¿No se os hace la boca agua?

Pensando que al final de la excursión poder celebrar que hemos terminado felizmente la aventura y vamos a disfrutar el final del trayecto con la deseada comida para reponer la energía gastada.

Ruta prevista en este caso:

Ruta del agua en Buñol.

Salida desde la Fuente de San Luis hacia la gruta de las Palomas y cueva del Turche.

También hay rutas culturales por Buñol para conocer cultura, historia, tradiciones y conocer su gastronomía variada, mezcla de valenciana y sus zonas limítrofes con Teruel y

Castilla la Mancha. Al ser una zona de clima frío en invierno, las recetas son contundentes, ejemplo de eso lo tenemos en la elaboración de sus embutidos y algunos platos como el gazpacho manchego. Cabe destacar, como platos de la comarca de Buñol, estos dos: el mojete y la olla podrida, y de estos dos paso la receta del **Mojete:**

Ingredientes:

200 Gr.de higado de cerdo
200 gr. de magro de cerdo
200 gr. de panceta fresca
Aceite de oliva
Tomate para el sofrito
Sal al gusto
Agua la que admita
Dos cucharadas colmadas de harina de (guijas tambien llamadas, titos, almortas)
Agua la que admita
Un diente de ajo machacado con el mortero
Una cucharadita de pimenton dulce
Un poco de pimienta blanca molida

Preparación

Primero ponemos la sartén al fuego, añadimos un poco de aceite de oliva virgen, después añadimos un poco de sal al aceite para que no nos salpique el aceite al sofreír la carne, cuando se está sofriendo la carne a fuego medio, hay que remover a menudo para que no se pegue en la sartén, después, cuando la carne se ha frito, se retira de la sartén y en ese mismo aceite se sofríe un poco de tomate y, cuando el tomate ya está, se añade un poco de pimentón dulce y enseguida se le añaden las dos cucharadas de harina de guijas y hay que tostar bien la harina como cuando se hace bechamel, y después se le añade el agua, preferiblemente caliente, y no parar de remover para que no tenga grumos y se mezcle bien. A los diez minutos aprox. añadimos la carne y seguimos removiendo hasta que quede como una crema y se mezcle bien con la carne, no tiene que quedar muy espesa. Después añadimos un poco de pimienta y, a los diez minutos, se le añade el ajo machacado para darle un toque especial y así, una vez terminado el plato, a comer mojando con pan, no era plato de cuchara, se usaba el pan en su lugar.

Micología

La micología es la ciencia que estudia los hongos. También estudia sus usos en la alimentación y la medicina.

Por: Manolo Gaya

MICOLOGIA PER A SENDERISTES

Cada vegada mes , l'interés de la gent que eixim a la muntany creix respecte a tot allò que es trova al camp: fòsils, plantes, flors,baies, arbres, etc, etc. Però entre tot hi ha un regne que es dels mes desconeguts i que me crida la es, hi que parlar amb un expert, que te confirme el que creus que es i desprès llansarlo , aixi fins a tres vegades i quan estigues segur del que es, t'el minges.

A València hi ha una societat micológica que aquest servei el fa de bades cada curiositat de la gent que ix al camp. Es el regne fungi,catalogat fora dels tres que fins ara coneixiem: Mineral, vegetal i animal.

Endinsarse en aquest regne es de les millors coses que ens pot pasar a tot aquells que eixim a la muntanya. Falta molt per fer i descubrir i el seu coneiximent ens fa gaudir mès, si cap, del eixir a passejar a la natura.

Les eines que fan falta son ben sencilles : Voluntat, curiositat i ganes de coneiximent. Una cistella de vimet o similar, una navaixa, nyugada a la cistella, no sabeu la quantitat d'elles que es perden, algo de bibliografía bona i les primeres eixides fetas amb compañía de algú q'entenga de bolets. No val allò de : esta sembra a aquesta, jo crec que es la mateixa, podiem probar, etc,etc.

Jo sempre recomane el mateix , quan agafem un bolet i estem convensuts del que dillus per la vesprà a la temporada micológica, que contrariament a lo que la gent creu es primavera, part de l'estiu i tardor.

Per supost que hi ha moltes mes especies que els rovellons, del quals hi ha moltes vartietats (Lactarius deliciosus, L. sanglifuus, L. semisanglifuus) etyc, etc, tot frecuents a les pinedes del país Valencià. Poc a poc farem monogràfiques de distints generes i especies

Ara un poc de bibliografía , pot ser no son els millors, pero tots son bons:

- Bolets dels Països Catalans i d'europa Varios Autors Ed. Omega
- Setas para todos Fernando Palazón Ed Pirineo
- Bolets del massis de Penyagolosa Varios autors Dip. De Castelló
- Bolets de la Vall d'albaida varios autors Caixa d'estalvis d'Ontinyent
- Setas de la Sierra de Enguera Francesc de Paula Martinez Tolosa. Diputació de València

Com voreu tots son propers al nostre territori.

La adressa de la Societat Micològhica es a València c/ Corredors .

I aneu amb cura amb el bolets, recordeu que tots son mengivols.

"al menys una vegada"

Noticias de última hora

Por: Mª Luz Visiedo

Accidente grave en la ruta del Cares. Muy cerca de Poncebos, al principio de la ruta, fallece una senderista al perder el equilibrio y despeñarse, cuando intentaba colocarse una mochila con mucho peso. Triste ejemplo de lo peligroso que puede resultar un simple gesto que realizamos múltiples veces en cada ruta.

Puedes ampliar la información en :
https://www.elcomercio.es/asturias/oriente/muere-senderista-ruta-cares-mochila-accidente-20260919170949-nt.html

Aragón se incorpora a las *Rutas Azules*, con el acondicionamiento de dos rutas en Teruel: el sendero del cañón del Río Júcar (Alcalá de la Selva-Cabra de Mora) y el sendero fluvial Las Fuentes (Manzanera-Torrijas).

Puedes ampliar la información en :
https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2026/05/30/aragon-se-incorpora-los-senderos-azules-con-dos-rutas-teruel-2024843.html

Enguera prepara un sendero de 100 kilómetros por su término municipal. Proyecto que también incorpora la mejora del barranco de La hoz.

Puedes ampliar la información en :
https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2026/09/17/enguera-prepara-un-sendero-de-100-kilometros-por-su-termino-municipal-radio-xativa/

Buzón

Un buzón de sugerencias es un canal de comunicación diseñado para recopilar ideas, opiniones y recomendaciones de los socios, y que puedan compartir de forma voluntaria sus propuestas y comentarios con el propósito de mejorar la Sección. Enviar a: revista2036@gmail.com

Normas de publicaciones

Normas de publicación de la Revista CAMINANDO

Ponemos en vuestro conocimiento que iniciamos la edición de CAMINANDO nº 4, Otoño-2026.

A continuación tenéis las INDICACIONES respecto a las normas para poder publicar algún artículo si lo deseáis y otras cuestiones.

Límite máximo de palabras por página: 340 palabras.

Maximo de páginas: 2 por artículo.

FORMATO DE TEXTO

- Fuente: Calibri.
- Tamaño: 13 puntos.
- Alineación: justificada a ambos lados.
- Sin sangría en la primera línea.
- Sin separación entre párrafos.
- Separación entre líneas: 1,15.

LETRAS

- Para el título y los destacados. –Negrita-.
- Cuando se trate de otros títulos. -Cursiva-.
- No usar nunca -Subrayados-.
- Subtítulo: Un párrafo preferiblemente corto con la idea clara.

IMPORTANTE

- Guardar el archivo con extensión: **.docx**

IMÁGENES

- No es necesario aportar fotografías. Si se aportan que sean independientes del texto. Deben de ir firmadas y/o fuente.
- En caso de adjuntar fotografías, esquemas, se debe hacer en archivo aparte.
- Si no tienes posibilidad de enviarlas, el equipo de la revista, podrá encargarse de seleccionarlas para el artículo.

Un saludo y gracias por colaborar y facilitar nuestro trabajo.

El equipo de la revista

Carta de bienvenida

Fa uns quants anys, la colla de senderes del Centre Excursionista de València, davant les dificultats econòmiques i la imminent dissolució d'aquest, va editar l'últim número d'una xicoteta revista, que realitzaven un voluntariós grup de socis i sòcies, on s'incloïen col·laboracions sobre temes que d'alguna manera, estigueren relacionats amb l'excursionisme, medi ambient, aspectes culturals, tècniques esportives, informació sanitària, alimentació, etc.

L'excursionisme, al mateix temps que una activitat esportiva, ha tingut un component cultural. Mentre ascendeixes a un cim, visites una cavitat, recorres una senda per uns boscos, vas coneixent el patrimoni natural. Trobes en els més recòndits llocs antics habitatges, pous, fonts, que et mostren una manera de viure ja abandonada, i una cosa no menys important, com és el coneixement de les gents i els seus costums.

Les fotografies, les descripcions dels recorreguts, les converses amb les persones que habiten en els llocs pels quals passem, formen part d'una memòria que ens farà entendre els canvis que el temps produeix en eixes muntanyes, boscos, camins i sendes, masies i poblacions per les quals hem transitat al llarg dels anys.

Vull mostrar el meu reconeixement a les sòcies i socis de la secció de senderes de la S.E.V. - alguns van ser membres d'aquell grup – que han decidit assumir l'esforç que suposa realitzar i mantindre aquella activitat, i al mateix temps animar a tots els membres de la Secció de Senders que participen en la nova etapa d'aquesta revista.

El president
Miquel Ortiz Ferrer

Contraportada