

Consells per a fer senderisme

Caminar a l'aire lliure és excel·lent per a millorar la nostra salut física i emocional. D'aquí ve que el senderisme siga un dels esports que més beneficien a la salut.

A la província de Castelló, a més, comptem amb un terreny meravellós per a gaudir d'este singular esport. No et perdes a continuació els millors consells per a fer senderisme i gaudir de l'activitat en plena naturalesa.

Respecta la naturalesa

Porta't les escombraries en la motxilla.

Utilitza la sendera o camí i intenta evitar caminar "camp a través" per a no danyar la muntanya.

Vestir-se per capes

Independentment de l'estació de l'any en la qual et trobes, els canvis de temperatura estant en ruta sempre són elevats, d'aquí ve que el millor siga vestir-se per capes. Usa teixits tècnics a prova d'aigua i transpirables. L'ideal és utilitzar peces lleugerament ajustades, però que no et facen perdre la mobilitat.

Calçat especialitzat

Les botes de muntanya seran la teua ferramenta clau. Busca un model impermeable, tècnic, còmode i adequat per al tipus de terreny que trepitjaràs. També és important que t'assegures d'haver-ho "domat" abans de començar a caminar per a evitar possibles rascades o butllofes.

Bastons de caminar

Són perfectes per a la muntanya, pesen poc i són barats. Seran de gran ajuda en les rutes complexes i en els descensos. De fet, són ideals per a millorar l'equilibri i l'estabilitat en les caminades.

Motxilles amb subjecció lumbar

Busca un model que et permeta aguantar bé el pes i dispose de subjecció lumbar i en els malucs, a més d'en els muscles. Tria una motxilla lleugera i amb la capacitat necessària per als teus desplaçaments. Ni més ni menys.

Sempre hidratats

Fes-te amb una cantimplora que et permeta beure sense llevar-te la motxilla. Un altre consell de senderisme molt útil és portar, com a mínim, un litre i mig

d'aigua per a mantindre una correcta hidratació. Si les caminades són molt llargues pots prendre begudes isotòniques per a recuperar sals minerals.

Protegeix-te del fred i del sol

Els peus, les mans i el cap són els focus principals per on la calor es cola o s'escapa. D'aquí ve que hàgem de portar ben cobertes estes zones del cos. Fes-te amb uns bons calcetins i usa capell o visera per a evitar el fred a l'hivern i el sol a l'estiu. Afig a la teua motxilla uns guants lleugers per a utilitzar-los en cas que baixen les temperatures.

Parades curtes i menjars lleugers

No hem d'estar parant constantment. Això farà que la ruta se'ns faça molt més llarga i ens dificulte seguir un mateix ritme. Aprofita per a fer una parada més prolongada (de 15 o 20 minuts) quan vages a menjar i assegura't de prendre un esmorzar lleuger. Porta sempre una barreta energètica o fruita seca, d'esta manera podràs recuperar energia amb facilitat. Estos aliments són ideals per a donar-te una espenta!

Veu canviant la posició de suport després de les pujades

Si modifiques lleugerament la posició del peu, evitaràs que els músculs es carreguen i donaràs descans als quals acabes d'exercitar. És una tècnica molt eficaç per a intentar aguantar ritmes més exigents i, per tant, no necessitar tantes parades.

Fa passos curts durant les pujades

Fer passos curts durant les pujades és una bona estratègia per a evitar esgotar-se sense haver arribat encara al cim. És important que portes tota l'estona el mateix ritme, sempre que s'adapte al teu físic i capacitats.

SME
VILA-REAL



Practica senderisme amb el SME i el Centre Excursionista de Vila-real

És esport, és salut!!!!



SME
VILA-REAL



20 d'octubre del 2024

De Pina a la Villanueva per l'Alto de Santa Bárbara

La ruta comença des del poble de Pina, des d'on combinarem senders i pistes que ens portaran a l'Alto de Santa Bárbara.

Eixim del poble travessant els camps treballats que l'envolten pel camino de Montan, ara una ampla pista, que passa per la falda de l'Alto de Santa Bárbara. Però de seguida l'abandonem per a trencar a la dreta pel camino de las Fuentes, que ens durà fins a las Fuentes, on hi ha una bassa i llavador. Ací hi ha una de les poques zones de reg del poble, que aprofita les aigües subterrànies de la serra veïna, que afloren ací.



Passades les fonts deixem enrere els camps treballats i comencen a aparèixer els pins que, es converteixen en un pinar madur i ben format un poc més amunt.

Entrem ací al bosc comunal de Pina, que s'estén fins a dalt de tot de l'Alto. Es tracta d'un pinar comunal que es va salvar de la desamortització. Compost bàsicament de pi rodeno, normalment prou jove per haver estat sotmès a una rotació de tala relativament alta de manera que els pins no passen de 50 o 60 anys, destinats a la confecció de caixes de fusta per a comercialitzar les taronges de la Plana. Este pinar ens acompanyarà durant bona part de la ruta.

Seguim pujant pel pinar i travessem la pista forestal del camino de Montan. Just a dalt hi ha l'àrea recreativa de la Pimpollada, on hi ha un parell de torradores i tauletes per a mig centenar llarg de persones.

Des d'ací seguirem amunt pel pinar, travessant una senda que ens portarà al vell camino del Solano, que travessa la solana fins a l'Alto de Santa Bàrbara, o de Pina. Per la vora del cim, a l'ombra, hi ha alguns roures de fulla gran (quercus pyrenaica) com els que podem trobar al rebollar de Penyagolosa o a la Ràpita. No és l'única singularitat del cim que s'alça quasi 400 metres sobre els voltants. Ací hi ha l'ermita de Santa Bàrbara, oberta i on van de romeria els pinochos al mes de maig.

El cim de Santa Bàrbara està ple de construccions. A més de l'ermita hi ha una torre de vigilància forestal i la caseta del vigilant, diverses antenes de telecomunicacions, a més d'un refugi lliure, un merendero amb tauletes i un de cobert, sent un bon lloc per a aturar-nos a descansar i menjar.



La continuació de la ruta és seguint per la carena principal de la serra que baixa cap a l'oest. Anem seguint antics camins de traure fusta i carbó, que fan voltes per a pujar i baixen recte per a traure'n la fusta cara avall. Travessem així la pista de Marrionda, el Collado Verde, per on passa la pista de Majanos i Pieza Limpia fins que arribem al Cerro del Lobo. Al llarg de tota la ruta els pins ens impedeixen disfrutar de les

vistes però compensa el circular per dins d'una extensió tan gran de pinar ben conservada i quasi sense sotabosc.

Des del Cerro del Lobo baixem a buscar el camí vell de Pina a la Villanueva. Per ací hi passa el PR-CV-63.3 que recorre la Sierra Espina des de Barracas a Montan i les marques blanques i grogues ens acompanyaran fins a la Villanueva mentre seguim el vell camí que tantes vegades han fet els veïns dels dos pobles per a visitar familiars, per fer negoci o simplement per anar al bou.

Conforme baixem el pinar pur, fruit de l'explotació forestal, va augmentant la riquesa botànica amb alguns roures i carrasques a la vegada que apareix també el sotabosc que forma part de tot

MIDE		Pina a la Villanueva	
horari	3h 15'		1 severitat del medi natural
desnivell de pujada	448 m		2 orientació en l'itinerari
desnivell de baixada	589 m		2 dificultat en el desplaçament
distància horitzontal	8,9 km		3 quantitat d'esforç necessari
tipus de recorregut	Travesia		
Condicions de tres estacions, temps estimats, segons criteri MESURA, sense parades			
Calculat sobre dades de 2024			

Distància	9 km
Desnivell +	448
Desnivell -	590
Temps estimat	3/4 hores reals 5 totals
Punts d'interès	Alto i ermita de Santa Bàrbara
Km autobús	82 km 1h
Observacions	Pujada per PR i baixada per la fuente Marrionda. Possibilitat d'allargar la ruta a Fuente la Reina (13 km 440+).
IBP índex	55

bosc estructurat. Més avall entrem en una zona d'antics bancals ara ocupats per un pinar més divers i amb més varietat botànica. A més entre els pins podem vore davant nostre la Villanueva, punt final de la ruta. La senda continua avall per los Aguachares, ja dins del terme de la Villanueva, passant per bancals abandonats fa menys temps i on ara creix una bardissa de plantes espinoses, substituït de la roureda que és la seua vegetació potencial i, que a la Villanueva, només es conserva al rebollar de la Redonda. Arribem finalment a la fuente de Allà (o de San Roque) que regava part de les hortes que continuen fins a les primeres cases.

A l'estar tan a prop del poble, el ser terra de regadiu i la bona qualitat de la terra fa que els bancalets que anem passant encara estiguen majoritàriament treballats i fan més agradable el passeig fins al poble on entrem per davant dels llavadors.

Perfil

