



*INFO trimestral del Parc
Natural de Penyagolosa
Nº7 Juliol - Setembre 2019*

el **G**egant

01

BANYS DE BOSC

Al barranc de la
Pegunta

03

**NOTICIES DE LA
NATURA:
JULIOL-
SETEMBRE
2019**

05

**LA FITXA:
L'ENGANYAPASTORS
EUROPEU**

06

**EL
MANTENIMENT
DEL PARC**

Els treballs de la brigada

07

**EDUCACIÓ
AMBIENTAL**
Activitats en el parc

Bany de bosc al Barranc de la Pegunta

Celia Gonzalez - Educadora ambiental

Un dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) proposats per les Nacions Unides es centra en la importància de la conservació i gestió sostenible dels boscos. Aquesta prioritat es deu al fet que els boscos, constitueixen una font de recursos naturals imprescindibles per l'economia i són un factor fonamental en la lluita contra el canvi climàtic.

No obstant això, els beneficis associats als boscos van més enllà de les matèries primeres que ens aporten o de la seua capacitat per capturar CO₂, disminuir la contaminació de l'aire, millorar la qualitat del sòl..., etc. S'ha comprovat que els entorns naturals també poden incidir positivament sobre la nostra salut física i mental.

Incideixen en un menor sobrepès i obesitat, ajuden a mantenir la salut cardiovascular, permeten una recuperació més ràpida de l'estrés fisiològic i psicològic, són espais idonis per la socialització i el lleure, afavoreixen la disminució de l'ansietat, l'insomni i l'ànim depressiu, enforteix el sistema immunitari...

En aquest sentit, ja als anys 80 va sorgir des del Ministeri Japonès d'Agricultura la idea del "shinrin-yoku" o "banys de bosc", una mena de teràpia forestal per a afavorir un estat de relaxació mental i física per a la creixent població urbana.

La sessió d'un "bany de bosc" consisteix en una visita a un bosc caminant a poc a poc amb temps per seure, estirar-se i observar els elements naturals de l'entorn, gaudint del silenci i els sons de la natura.

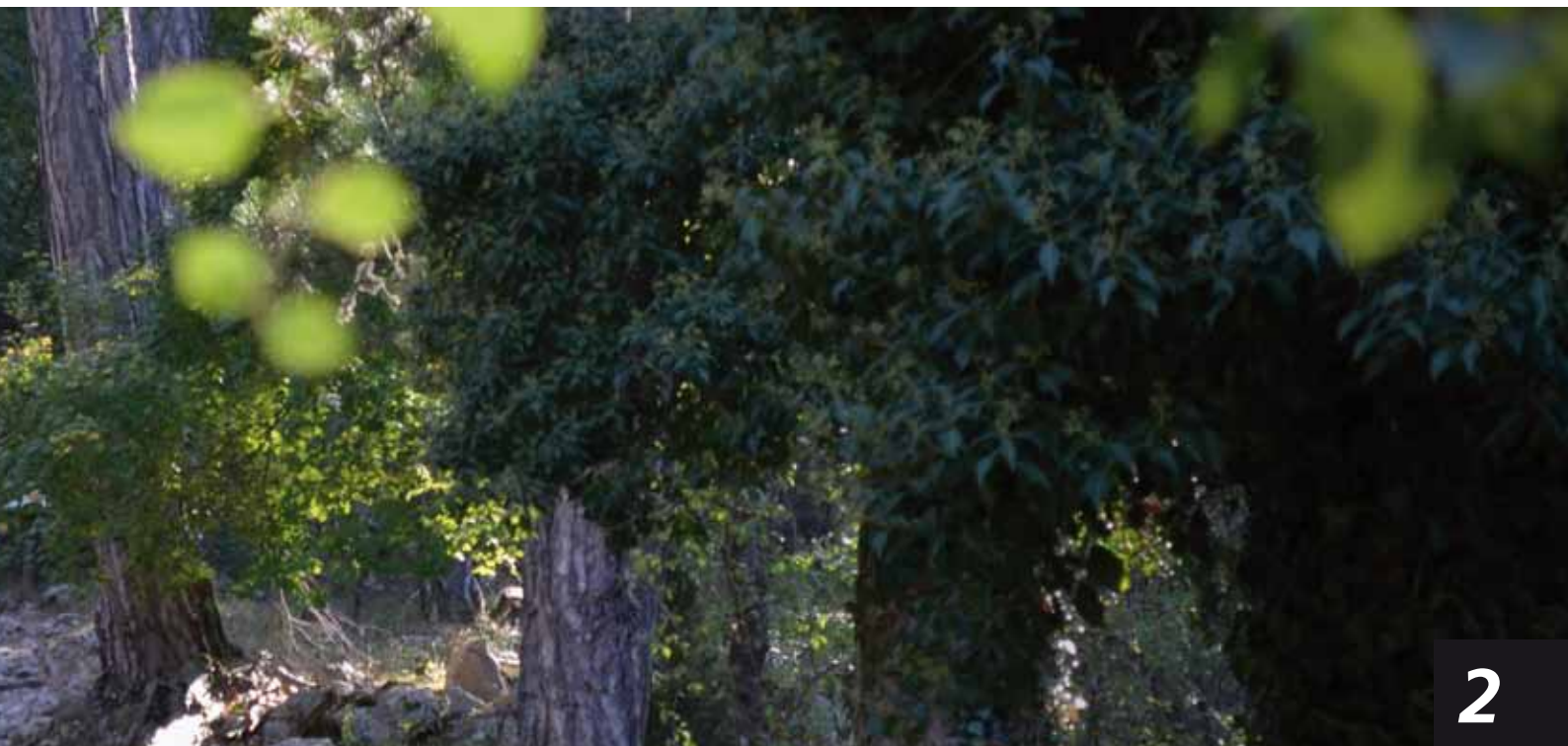
Encara que els "banys de bosc" poden ser conduïts per professionals, també ho pots fer pel teu compte, mitjançant una sèrie de pautes que et convidaran a posar tota la teua atenció en diversos aspectes de l'entorn que et rodeja. A continuació, enumerem 10 propostes que es poden realitzar en qualsevol moment durant l'itinerari saludable per tal de submergir-te en un "bany de bosc".



1. Espolsa't la pols del camí. Abans de començar el camí sacseja't l'estrés que portes al damunt.
2. Agraïment. Ofereix un somriure o un pensament a allò que t'haja cridat l'atenció com un arbre o una roca característica.
3. Sentits. Tanca els ulls, fes una respiració profunda i observa com se sent el teu cos en aquest moment.
4. Què hi ha en moviment. Aturat i percep les diferents velocitats de cadascuna de les coses que t'envolten.
5. Passos silenciosos. Camina tan silenciosament com et siga possible, com si estigueres en alerta.
6. Mirar de prop. Troba alguna cosa prou xicoteta i observa-la amb tota la teua atenció, fixant-te en els detalls.
7. Orelles de cérvol. Col·loca les mans darrere de les orelles i camina a poc a poc per a notar els subtils sons.
8. Ensuma. Posa a prova el teu sentit de l'olfacte en un entorn natural.
9. Regal al bosc. Troba objectes del bosc que t'agraden i crea un present per a deixar-lo com a record de la teua visita.
10. Acomiadament. Abans de deixar el bosc recapacita sobre el temps que has dedicat a tu mateix i al bosc.

Pots gaudir del teu “bany de bosc” a soles o en família, en sessions de 15 minuts o 3 hores i en qualsevol entorn natural, però si ets un fidel visitant del Penyagolosa, entre les rutes saludables més adequades pots trobar-ne l'itinerari del Barranc de la Pegunta, com un exemple de bosc amb un alt valor natural, tranquil, senzill i segur. Estàs convidat al teu primer “bany de bosc” a la Pegunta, t'esperem!

<https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/la-pegunta-parque-natural-de-penyagolosa-bano-de-bosque-25957947#wp-2595795>





Cabirol (Capreolus capreolus)



Libèl·lula (Aeshna cyanea)



Dies d'espesses boires



Paísatge de xaparral

Notícies de la natura: juliol-setembre 2019

Aquesta secció es va crear per a donar a conèixer alguns dels esdeveniments més significatius que tenen lloc cada trimestre en el medi natural del Parc Natural de Penyagolosa. Oferim una selecció d'observacions de flora i fauna, fenòmens meteorològics, esdeveniments astronòmics, etc que destaquen en el dia a dia de la nostra naturalesa. Pots participar aportant les teues observacions, vivències o fotografies, fent-les arribar a: parque_penyagolosa@gva.es.

Finals de juny - principi de juliol: Una onada de calor sec va marcir els prats normalment verds, cosa que es va fer notar en la floració i en els insectes que s'alimenten de les flors.

Juliol-agost: Comencen els lladrucs de zel en els cabirols (*Capreolus capreolus*) i és freqüent veure persecucions i enfrontaments. Algunes cries crescudes es deixen veure al costat de les seues mares des de la carretera que va a l'ermitori.

Des de mitjan agost i durant el mes de setembre les belles libèl·lules *Aeshna cyanea* volen en gran nombre a poqueta nit pels clars dels boscos de Penyagolosa on cacen xicotets insectes en ràpides passades.

També durant aquest període es fa sentir la migració de passeriformes, observant-se per l'entorn de

l'ermitori de Sant Joan espècies no presents en altres èpoques com els papamosques blanquets (*Ficedula hypoleuca*) i les cua-roges reials (*Phoenicurus phoenicurus*), en tant que uns curiosos cants ens assenyalen el pas dels acolorits abellerols (*Merops apiaster*) pels cels del Parc.

Vespa europea (*Vespa crabro*) fa niu a la Font de l'Espino, aquest vespa controla les plagues d'insectes i manté a ratlla a la vespa asiàtica.

5 de setembre: Les copioses pluges de principis de setembre activen el zel dels gripauets mediterranis (*Pelodytes hespericus*) deixant-se sentir els seus curiosos i repetitius "riiic-roooc" en els tolls de l'arboretum.

Setembre: Abunden els dies d'espesses boires, sobretot al voltant del poble de Vistabella, i en algunes nits s'albiren cap a Mosqueruela espectaculars tempestes els llampecs de les quals il·luminen el cel cada pocs segons.

24 de setembre: Concentració migratòria de moltes desenes d'oronetes cuablancaques (*Delinchon urbica*) i oronetes comunes (*Hirundo rustica*) sobre el Centre d'Interpretació del PN de Penyagolosa.

24 de setembre: També les aranyes són bones mares! Una femella d'aranya llop (*Lycosidae sp.*) observada en el Pla de Vistabella transporta a la seua nombrosa prole sobre el llom protegint-les de possibles predadors.



Cua-roja reial (*Phoenicurus phoenicurus*)



Avispó europeu (*Vespa Crabro*)



Niu d'avispó europeu (*Vespa Crabro*)



Aranya llop amb les seves cries - l'esquena (*Lycosidae sp.*)

LA FITXA: *L'enganyapastors europeu*

La misteriosa au del crepuscle

De retorn de la bella jornada de camp en Penyagolosa tornem ja caiguda la nit estival cap al poble on ens allotgem. De sobte els fars del nostre vehicle fan patents uns ulls brillants com els d'un gat, davant nosaltres, en la carretera,.... Frenem i distingim un xicotet embalum marró immòbil sobre l'asfalt, avancem una mica i l'embalum es transforma en un ocell de llargues ales que ix volant i es torna a posar en la calçada només uns metres més endavant. Que estrany!, estarà ferit? I tornem a acostar-nos amb el cotxe repetint-se l'escena dues o tres vegades. Ha d'estar ferit! Agafem una llanterna i baixant acuradament ens acostem fins tot just 3 metres de l'ocell, que estrany és!: color marró-gris com de camuflatge, cap gros, pic diminut i grans ulls laterals. I està ací mateix, sense moure's. L'agafarem,...que il·lusos!, de sobte alça el vol i s'allunya volant perfectament deixant-nos sense explicació pel seu comportament. Preguntant-nos, quina espècie serà?.

Es tracta de l'enganyapastors europeu (*Caprimulgus europaeus*), conegut en alguns llocs com xaboc o gallineta cega, un ocell d'hàbits crepusculars i nocturns, poc major que un tord i coloració similar a les fulles seques o a l'escorça d'un arbre que li serveix per a passar desapercebut en el sòl del bosc on pon i incuba els seus ous. S'alimenta de grans insectes, sobretot papallones nocturnes que captura en vol gràcies a la seua gran boca (el xicotet pic enganya molt!) i a les vibrisses o barbes que l'envolten i que augmenten l'efecte caça-papallones d'aquella.

Ocell migrador, deixa aquestes terres a l'octubre i passa l'hivern a l'Àfrica subsahariana tornant a Penyagolosa el mes d'abril, moment en què estableix territoris i cerca parella emetent un monòton runrun a l'alba i al crepuscle.

Quant al seu costum de posar-se al vespre en les carreteres existeixen diferents explicacions: menys obstacles per a l'enlairament i aterratge en un medi obert (el enganyapastors té unes patetes molt curtes), facilitats en la caça



Enganyapastors a la carretera



Enganyapastors

d'insectes per les cunetes i ribassos que les flanquegen o l'aprofitament de la calor residual de l'asfalt. Siga com siga les carreteres són també un perill per al nostre misteriós ocell ja que el seu costum de romandre immòbil davant els depredadors no li val davant la rapidesa dels cotxes que els atropellen amb gran freqüència. **Per la teua seguretat i la de la fauna silvestre no conduïsqués ràpid per la muntanya!**



Reparació de mur caigut



Neteja de sendes

El manteniment del parc

Els treballs de la brigada

Al llarg del tercer trimestre, els treballs s'han concentrat en el manteniment de l'arborètum i centre d'interpretació. Els mesos estiuenços són els que més atenció necessita l'arborètum per ser els de més escassetat d'aigua i al mateix temps els de major necessitat d'aquesta. Es van fer les habituals tasques de regar, birbar i repassar escocells de la vegetació, així com la reparació dels sòcols del camí que el recorre i alguna arqueta de reg.

Cal destacar la gran importància de l'arborètum "Josep Vigo" per a la fauna invertebrada de la zona ja que representa un hàbitat immillorable per a papallones i libèl·lules entre altres insectes, raó per la qual, durant els mesos de floració de les espècies herbàcies es van restringir els desbrossaments. No en va, en aquest espai de menys d'una hectàrea, trobem un terç de totes les espècies que habiten la Comunitat Valenciana.

Quant als treballs de manteniment de sendes i pistes, s'ha repassat la senda de pujada al pic, pintat amb oli de llinosa les tanques de la zona de Sant Joan i s'han tapat els solcs de la pista d'accés al parc des de Vistabella. També es va reparar un mur que va ser derrocat per un camió en la zona de l'ermitori de St. Joan de Penyagolosa.

També s'ha posat especial interès en aquests mesos més secs a reparar i assegurar els punts d'aigua del parc per a facilitar l'accés a l'aigua per part de la fauna silvestre als abeuradors de St. Joan de Penyagolosa, a la Lloma Bernat i al barranc Obscur.



Mantenimiento de puntos d'aigua



Educació ambiental

Aquest estiu hem realitzat les següents activitats d'educació ambiental en el P.N. de Penyagolosa:

El 14 de juliol realitzarem l'activitat "Papallones i libèl·lules de Penyagolosa", una xarrada amb diapositives i una ruta guiada per a aprendre i gaudir de la bellesa multicolor d'aquests xicotets éssers de gran importància ecològica i autèntiques joies alades que ens alegren la vista acompanyant-nos en els prats, boscos i basses del Parc Natural.

El 18 d'agost es va dur a terme l'activitat "Els ocells nocturns de Penyagolosa" en la qual després d'una interessant xarrada realitzarem un itinerari pel Pla de Vistabella per a descobrir mitjançant escoltes dels seus evocadors cants a uns ocells que normalment es veuen envoltades de misteri i fins i tot de superstició però que són uns bells i extraordinaris depredadors que compleixen un important paper en el control de rosegadors i insectes: els mussols, òbiles i enganyapastors.

El 22 de setembre dins de la campanya "Patrimoni etnogràfic, l'herència d'un poble" vam fer un mini curset d'introducció a "Les plantes medicinals i comestibles de l'entorn de Penyagolosa". A partir de plantes recol·lectades a aquest efecte i en una xicoteta ruta els assistents van aprendre a reconèixer i usar algunes de les espècies botàniques del Parc.

El 29 de setembre, per fi, realitzem una agradable i refrescant ruta pel barranc de la Pegunta, la Lloma de Belart i el Tossal de Benages, on gaudirem dels màgics paratges i de l'humitat del bosc a l'inici de la tardor, descobrint la seua flora i la seua fauna.

**Vols col·laborar amb nosaltres?... envia els teus articles a la següent adreça:
parque_penyagolosa@gva.es**

Redacció: Equip tècnic del PN de Penyagolosa

Parc Natural de Penyagolosa

964 76 08 38

parque_penyagolosa@gva.es

<http://www.parquesnaturales.gva.es/web/pn-penyagolosa/>

Centre d'interpretació del parc: darrere de l'ermitori de Sant Joan de Penyagolosa

12135 Vistabella del Maestrat, Castelló

