



*INFO trimestral del Parc  
Natural de Penyagolosa*

*Nº7 Julio - Septiembre 2019*

# el **G**egant

**01**

## **BAÑOS DE BOSQUE**

Al barranc de la  
Pegunta

**03**

## **NOTICIAS DE LA NATURALEZA:**

**JULIO-  
SEPTIEMBRE  
2019**

**05**

## **LA FICHA: EL CHOTACABRAS GRIS**

**06**

## **EL MANTENIMIENTO DEL PARQUE**

Los trabajos de la brigada

**07**

## **EDUCACIÓN AMBIENTAL**

Actividades en el parque

## ***Baños de bosque al Barranc de la Pegunta***

Celia Gonzalez - Educadora ambiental

Uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) propuestos por las Naciones Unidas se centra en la importancia de la conservación y gestión sostenible de los bosques. Esta prioridad se debe al hecho que los bosques, constituyen una fuente de recursos naturales imprescindibles para la economía y son un factor fundamental en la lucha contra el cambio climático.

Sin embargo, los beneficios asociados a los bosques van más allá de las materias primas que nos aportan o su capacidad para capturar CO<sub>2</sub>, disminuir la contaminación del aire, mejorar la calidad del suelo..., etc. Se ha comprobado que los entornos naturales también pueden incidir positivamente sobre nuestra salud física y mental.

Inciden en un menor sobrepeso y obesidad, ayudan a mantener la salud cardiovascular, permiten una recuperación más rápida del estrés fisiológico y psicológico, son espacios idóneos por la socialización y el ocio, favorecen la disminución de la ansiedad, el insomnio y el ánimo depresivo, fortalece el sistema inmunitario...

En este sentido, ya en los '80 surgió desde el Ministerio Japonés de Agricultura la idea del "shinrin-yoku" o "baños de bosque", un tipo de terapia forestal para favorecer un estado de relajación mental y física para la creciente población urbana.

La sesión de un "baño de bosque" consiste en una visita a un bosque andando despacio con tiempo para sentarse, estirarse y observar los elementos naturales del entorno, disfrutando del silencio y los sonidos de la natura.

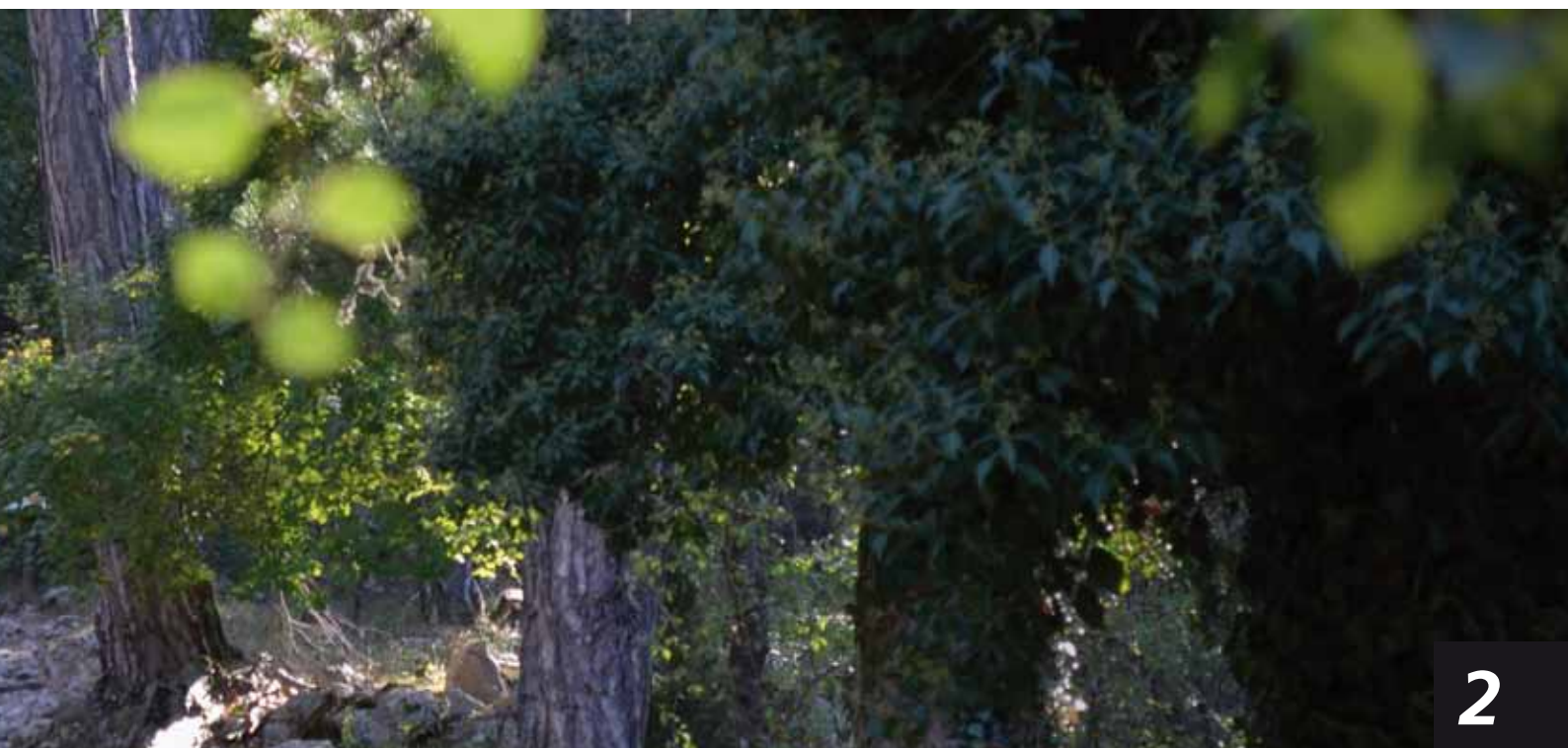
Aunque los "baños de bosque" pueden ser conducidos por profesionales, también lo puedes hacer por tu cuenta, mediante una serie de pautas que te invitarán a poner toda tu atención en varios aspectos del entorno que te rodea. A continuación, enumeramos 10 propuestas que se pueden realizar en cualquier momento durante el itinerario saludable para sumergirte en un "baño de bosque".



1. Sacudirse el polvo del camino. Antes de empezar el camino sacúdete el estrés que llevas encima.
2. Agradecimiento. Ofrece una sonrisa o un pensamiento a aquello que te haya llamado la atención como un árbol o una roca característica.
3. Sentidos. Cierra los ojos, haz una respiración profunda y observa cómo se siente tu cuerpo en este momento.
4. Qué hay en movimiento. Párate y percibe las diferentes velocidades de cada una de las cosas que te rodean.
5. Pasos silenciosos. Anda tan silenciosamente como te sea posible, como si estuvieses en alerta.
6. Mirar de cerca. Encuentra algo bastante pequeño y obsérvalo con toda tu atención, fijándote en los detalles.
7. Orejas de ciervo. Coloca las manos detrás de las orejas y anda despacio para notar los sutiles sonidos.
8. Husmea. Pon a prueba tu sentido del olfato en un entorno natural.
9. Regalo al bosque. Encuentra objetos del bosque que te gustan y crea un regalo para dejarlo como recuerdo de tu visita.
10. Despedida. Antes de dejar el bosque recapacita sobre el tiempo que has dedicado a ti mismo y al bosque.

Puedes disfrutar de tu “baño de bosque” a solas o en familia, en sesiones de 15 minutos o 3 horas y en cualquier entorno natural, pero si eres un fiel visitante de Penyagolosa, entre las rutas saludables más adecuadas puedes encontrar el Itinerario del Barranco de la Pregunta, como un ejemplo de bosque con un alto valor natural, tranquilo, sencillo y seguro. Estás invitado a tu primer “baño de bosque” en la Pregunta, te esperamos!

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





Corzo (*Capreolus capreolus*)



Libélula (*Aeshna cyanea*)



Días de espesas nieblas



Paísaje de chaparral

## **Noticias de la naturaleza: julio-septiembre 2019**

Esta sección se creó para dar a conocer algunos de los acontecimientos más significativos que tienen lugar cada trimestre en el medio natural del Parque Natural de Penyagolosa. Ofrecemos una selección de observaciones de flora y fauna, fenómenos meteorológicos, eventos astronómicos, etc que destacan en el día a día de nuestra naturaleza. Puedes participar aportando tus observaciones, vivencias o fotografías, enviándonoslas a : [parque\\_penyagolosa@gva.es](mailto:parque_penyagolosa@gva.es).

Finales de junio-principio de julio: Ola de calor seco que marchita en gran medida los normalmente verdes prados de Penyagolosa lo que se hace sentir en la floración y sobre los insectos que de ellas se alimentan.

Julio-agosto: Empiezan los ladridos de celo en los corzos (*Capreolus capreolus*) y es frecuente ver persecuciones y enfrentamientos. Algunos corcosinos crecidos se dejan ver junto a sus madres desde la carretera que va al ermitorio.

Desde mediados de agosto y durante el mes de septiembre las bellas libélulas *Aeshna cyanea* vuelan en gran número al atardecer por los claros de los bosques de Penyagolosa donde cazan pequeños insectos en rápidas pasadas.

También durante ese periodo se hace sentir la migración de passeriformes, observándose por el entorno del Ermitorio de Sant Joan especies no presentes en otras épocas como los papamoscas cerrojillos (*Ficedula hypoleuca*) y los colirrojos reales (*Phoenicurus phoenicurus*), en tanto que unos curiosos ladriditos nos señalan el paso de los coloridos abejarucos (*Merops apiaster*) por los cielos del Parque.

Avispónes europeos (*Vespa crabro*) hacen nido en la Font de l'Espino, este avispión controla las plagas de insectos y mantiene a raya a la avispa asiática.

5 de septiembre: Las copiosas lluvias de principios de septiembre activan el celo de los sapillos moteados mediterráneos (*Pelodytes hespericus*) dejándose oír sus curiosos y repetitivos "riiic-rooc" en las charcas del Arboretum.

Septiembre: Abundan los días de espesas nieblas, sobre todo en torno al pueblo de Vistabella, y en algunas noches se vislumbran hacia Mosqueruela espectaculares tormentas cuyos relámpagos iluminan el cielo cada pocos segundos.

24 de septiembre: Concentración migratoria de muchas decenas de aviones comunes (*Delincho urbica*) y golondrinas comunes (*Hirundo rustica*) sobre el Centro de Interpretación del PN de Penyalosa.

24 de septiembre: ¡También las arañas son buenas madres! Una hembra de araña lobo (*Lycosidae sp.*) observada en el Pla de Vistabella transporta a su numerosa prole sobre el lomo protegiéndolas de posibles predadores.



Colirrojos reales (*Phoenicurus phoenicurus*)



Avispión europeo (*Vespa Crabro*)



Nido de avispión europeo (*Vespa Crabro*)



Araña lobo con sus crías en la espalda (*Lycosidae sp.*)

## **LA FICHA:** *El Chotacabras gris*

La misteriosa ave del crepúsculo

De regreso de la bella jornada de campo en Penyagolosa regresamos ya caída la noche estival hacia el pueblo donde nos alojamos. De repente los faros de nuestro vehículo hacen patentes unos ojos refulgentes como los de un gato, ante nosotros, en la carretera,.... Frenamos y distinguimos un pequeño bulto pardo inmóvil sobre el asfalto, avanzamos un poco y el bulto se trasforma en un ave de largas alas que sale volando y se vuelve a posar en la calzada solo unos metros más adelante. ¡Que raro!, ¿estará herida? Y volvemos a acercarnos con el coche repitiéndose la escena dos o tres veces. ¡Ha de estar herida!. Cogemos una linterna y bajando cuidadosamente nos acercamos hasta apenas 3 metros del ave, ¡que rara es!: color pardo-gris como de camuflaje, cabeza gorda, pico diminuto y grandes ojos laterales. Y está ahí mismo, sin moverse. ¡Vamos a cogerla!,...¡que ilusos!, de repente alza el vuelo y se aleja volando perfectamente dejándonos sin explicación por su comportamiento. Preguntándonos, ¿qué especie será?.

Se trata del chotacabras gris (*Caprimulgus europaeus*), conocido en algunos lugares como engañapastores o gallinita ciega, un ave de hábitos crepusculares y nocturnos, poco mayor que un zorzal y coloración similar a las hojas secas o a la corteza de un árbol, lo que le sirve para pasar desapercibido en el suelo del bosque donde pone e incuba sus huevos. Se alimenta de grandes insectos, sobre todo mariposas nocturnas que captura en vuelo gracias a su gran boca (¡el pequeño pico engaña mucho!) y a las vibrisas o barbas que la rodean y que aumentan el efecto caza-mariposas de aquella.

Ave migradora, deja estas tierras en octubre y pasa el invierno en el África subsahariana regresando a Penyagolosa en el mes de abril, momento en que establece territorios y busca pareja emitiendo un monótono ronroneo al alba y al crepúsculo.

En cuanto a su costumbre de posarse al anochecer en las carreteras existen diferentes explicaciones: menos obstáculos para el despegue y aterrizaje en un medio despejado (el chotacabras tiene unas patitas muy cortas), facilidades en la caza de insectos por las cunetas y ribazos que las flan-



*Chotacabras en la carretera*



*Chotacabras*

quean o el aprovechamiento del calor residual del asfalto. Sea como sea las carreteras son también un peligro para nuestra misteriosa ave ya que su costumbre de permanecer inmóvil ante los depredadores no le vale ante la rapidez de los coches que los atropellan con gran frecuencia.

**¡Por tu seguridad y la de la fauna silvestre no conduzcas rápido por el monte!**



Reparación de muro caído



Limpieza de sendas

## ***El mantenimiento del parque***

### Los trabajos de la brigada

A lo largo del tercer trimestre, los trabajos se han concentrado en el mantenimiento del arboretum y centro de interpretación. Los meses veraniegos son los que más atención necesita el arboretum por ser los de más escasez de agua y al mismo tiempo los de mayor necesidad de esta. Se realizaron las habituales tareas de regar, escardar y reparar alcorques de la vegetación, así como la reparación de los zócalos del camino que lo recorre y alguna arqueta de riego.

Cabe destacar la gran importancia del arboretum “Josep Vigo” para la fauna invertebrada de la zona ya que representa un hábitat inmejorable para mariposas y libélulas entre otros insectos, razón por la cual, durante los meses de floración de las especies herbáceas se restringieron los desbroces. No en vano, en este espacio de menos de una hectárea, encontramos un tercio de todas las especies que habitan la Comunidad Valenciana.

En cuanto a los trabajos de mantenimiento de sendas y pistas, se ha repasado la senda verde de subida al pico, pintado con aceite de linaza las vallas de la zona de Sant Joan y se han tapado los baches de la pista de acceso al parque desde Vistabella. También se reparó un muro que fue derribado por un camión en la zona del ermitorio de St. Joan de Penyagolosa.

También se ha puesto especial interés en estos meses más secos en reparar y asegurar los puntos del agua del parque para facilitar el acceso al agua por parte de la fauna silvestre en el abrevaderos de St. Joan de Penyagolosa, en la Lloma Bernat y en el aprisco del parque.



Mantenimiento de puntos de agua



## ***Educació ambiental***

Este verano hemos realizado las siguientes actividades de educación ambiental en el P.N. de Penyagolosa:

El 14 de julio realizamos la actividad "Mariposas y libélulas de Penyagolosa", una charla y una ruta guiada para aprender y disfrutar de la belleza multicolor de estos pequeños seres de gran importancia ecológica y auténticas joyas aladas que nos alegran la vista acompañándonos en los prados, bosques y charcas del Parque Natural.

El 18 de agosto se llevó a cabo la actividad "Las aves nocturnas de Penyagolosa" en la que tras una interesante charla realizamos un itinerario por el Plà de Vistabella para descubrir mediante escuchas de sus evocadores cantos a unas aves que normalmente se ven rodeadas de misterio e incluso de superstición pero que son unos bellos y extraordinarios depredadores que cumplen un importante papel en el control de roedores e insectos: los búhos, lechuzas y chotacabras.

El 22 de septiembre dentro de la campaña "Patrimonio etnográfico, la herencia de un pueblo" hicimos un minicursillo de introducción a "Las plantas medicinales y comestibles del entorno de Penyagolosa". A partir de plantas recolectadas al efecto y en una pequeña ruta los asistentes aprendieron a reconocer y usar varias de las especies botánicas del Parque.

El 29 de septiembre, por fin, realizamos una agradable y refrescante ruta por el barranco de la Pegunta, la Loma de Belart y el Tossal de Benages, donde disfrutamos de los mágicos parajes y del húmedo bosque del inicio del otoño, descubriendo su flora y su fauna.

**¿Quieres colaborar con nosotros?... envía tus artículos a la siguiente dirección:  
parque\_penyagolosa@gva.es**

Redacción: Equipo técnico del PN de Penyagolosa

**Parc Natural de Penyagolosa**

964 76 08 38

parque\_penyagolosa@gva.es

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

**Centro de interpretación del parque:** detrás del ermitorio de Sant Joan de Penyagolosa

12135 Vistabella del Maestrat, Castelló

