

CUADERNO DE BITACORA I. ¿QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA?

Hoy es jueves, y está noche ya duermo en un pequeño hostel de la Ciudad de Orihuela. Mañana empieza la Senda del Poeta que me llevará 3 días caminando desde Orihuela a Alicante, guiada por los pasos del poeta.

Esta noche será la última que dormiré sobre una cama. Mañana en Albaterra dormiremos en el frío suelo del Polideportivo Municipal, y el sábado por la Noche la Universidad Miguel Hernández nos cederá a los senderista un espacio en el Edificio Els Arenals, que tampoco se parece a un mullido colchón.

Todo el trayecto andando lo podré realizar con mi pequeña mochila de trekking de unos 10 litros, ligera pero bien armada, que tantas veces me ha acompañado por los caminos, donde no he de olvidar meter un pequeño bidón de agua de 2 litros. Dentro de esta mochila que me acompañará por los caminos he de meter también algo de fruta o barritas energéticas y crema solar.

También llevaré mi sombrero panamá, un poco grande pero con un ala ancha que me protegerá del sol.

La mochila de Viaje más grande, de unos 35 litros, me han dicho que me la pueden transportar durante el día desde el inicio de la jornada hasta el lugar donde dormimos en una pequeña camioneta que se adelanta a los senderistas trasladando sus mochilas de equipaje

Aún sabiendo que no la he de cargar durante la ruta, la he preparado lo suficientemente ligera y bien dotada para que no me falte de nada pero que sea fácil de portar. Es una mochila de 35 litros, no una maleta ni un carrito. Que vamos de senderismo no de vacaciones a la costa!!!

Si creo que lo tengo todo, no se me ha olvidado nada. Tengo un saco de dormir, muy pero que muy ligero que he adaptado a la mochila. Me servirá para una temperatura de unos 15 grados, pero por si hace mucho frío también llevo una toalla de micro fibra que me hace las funciones de toalla y de manta.

Yo tengo una amiga que hizo la ruta con un poncho andino de lana de alpaca!! Le sirvió de manta, de cojín y de refugio! Hace mucho tiempo de eso!! Ahora hay materiales más ligeros que nos ayudan. Igual pero son menos impresionantes.

También llevo una bolsa de aseo, con un pequeño jabón que me sirve para el cuerpo y el cabello, así como mi cepillo de dientes de viaje que siempre me acompaña. La toalla de micro fibra ligera y pequeña pero eficaz me servirá para asearme tanto en le Polideportivo como en la Universidad. Mi bolsa de aseo es como una pequeña mochila que puedo transportar porque en Elche me han dicho que hay que coger un autobús para llegar a las duchas.

Es un poco incomodo pero también me han dicho que en la Universidad hay podólogos y masajistas preparados para atender a los senderistas. Que lujo!!!

Bueno voy a descansar ya, pero por si acaso haré mentalmente un repaso de todo lo que me llevo, no vaya a ser que mañana tenga que ir corriendo a la Farmacia a por tiritas para las Ampollas.

MOCHILA DE VIAJE, DE UNOS 35/40 LITROS una mochila cómoda, con tirantes ergonómicos y cinturón para repartir el peso entre la espalda y la cintura. En su interior encontramos una división que me permitirá separar la ropa y los utensilios de aseo. Con cintas para colocar el saco de dormir o la Esterilla y varios departamentos donde guardan objetos pequeños. Toda la ropa que necesito ha de ser preferiblemente deportiva y muy ligera que se seque pronto por si nos llueve o sudamos en exceso. No hay muchas fiestas que nos inviten a mudarnos, pero un fular largo y unos pendientes no pesan mucho y nos dan un toque de glamur, para las galas poéticas.

- **ROPA DE VIAJE.**

- POLAR LIGERO, Las noches pueden ser Frías y puede ser necesario, siempre hay algo de tertulia nocturna y declamaciones de poesías, además para dormir también nos sirve por si el saco no es suficiente.
- CORTAVIENTOS O CHUBASQUERO, muy ligero. Si es muy pequeño y plegable es conveniente colocarlo directamente en la mochila pequeña de ruta.
- 2 PARES DE CALCETINES DE TREKKING , Aquí me he gastado el dinero bien. Estos calcetines de trekking evitaban que me salgan ampollas, así que no escatiméis en ellos. 2 es una buena cantidad uno para el viernes y otro para el sábado. El domingo podemos ponernos los del viernes si lo hemos lavado o aireado.
- 2 MUDAS DE ROPA INTERIOR, yo solo cogía un sujetador deportivo. Creo que podría sobrevivir con él tres días sin lavarlo. Pero por si acaso he cogido uno más. No ocupa espacio.
- 1 CAMISETA DE MANGA LARGA, del color que queráis.
- 2 CAMISETAS DE MANGA CORTA
- 1 MALLAS DE DEPORTE, ligeras y finas por si hace entretiempo
- 1 PANTALÓN CORTO, por si hace calor
- 1 PANTALÓN DE TREKKING, ligero pero caliente por si la lluvia nos aparece por el camino.
- **BOTAS DE SENDERISMO**, trekking, montaña, lo que quieras llamarlas, de caña alta o caña baja. Verdes, Marrones, o moradas, pero siempre **SIEMPRE USADAS. NO ESTRENES CALZADO EN LA SENDA DEL POETA NI EN NINGUNA RUTA DE MÁS DE DOS HORAS. Recuérdalo es muy importante, de hecho creo que es el mejor consejo que os puedo dar.**
- SANDALIAS LIGERAS, para dejar descansar los pies después de la ruta. Es importante también llevarlas. Los pies es lo más valioso que tendréis y no hay que ahorrarse nada para que ellos estén cómodos. Si hace falta se quita el fular para que quepan las sandalias.

- **MATERIAL DE ASEO**

- TOALLA DE MICROFIBRA, grande pero muy ligera y plegable. La magia de la micro fibra la hace imprescindible en este tipo de Ruta.
- UN PAREO O FULAR GRANDE, también muy plegable y que ocupa mucho espacio pero muy versátil en cuanto a sus usos.
- CEPILLO Y PASTA DE DIENTES, bueno tenía que decirlo.
- JABON CABELLO Y CUERPO, una pequeña pastilla será más que suficiente o un pequeño bote gel.
- VASELINA PARA LOS PIES, antes de la ruta y de los calcetines, nos servirán para protegernos de las ampollas

- TIRITAS PARA AMPOLLAS, si la vaselina no ha servido y al final nos salen las ampollas, no podéis olvidaros de llevar en el pequeño botiquín particular. Si, yo llevo las de esa marca.
- PAÑUELOS DE PAPEL, Eso no puede faltar ni en la bolsa de aseo ni en la mochila de ruta.
- OBJETOS IMPRESCIDIBLES DE ASEO, cada uno ya sabe que es lo que necesita. Compresas, liquido de lentillas, pomada muscular, todo aquello que necesitas si o si y que solo tú conoces.
- **ACCESORIOS**
 - CARGADOR DEL MOVIL, si, si hay donde enchufarlo pero solo cuando llegas a destino. Disfrutar de la compañía de los senderistas contando tus anécdotas y escuchando las de otros, es una de las experiencias que recordarás después de la senda, los amigos nuevos que has conocido y sus historias. Alguna foto puedes tirar pero no olvides vivir el momento.
 - BATERIA EXTERNA DEL MOVIL, si a pesar de todo no puedes estar todo el camino sin estar conectado, llévate una batería externa, que se le va a hacer.
 - CAMARA DE FOTOS, si la usas y toda la parafernalia que le acompaña. Recuerda que la deberás de cargar todo el camino.

Y creo que no se me olvida nada, bueno si, VIENTO DEL PUEBLO. Este pequeño libro de mano me acompaña siempre que hago la Senda del Poeta. Me arropa en la noche y me da alas durante el día.

Vientos del pueblo me llevan,
vientos del pueblo me arrastran,
me esparcen el corazón
y me aventan la garganta.

CUADERNO DE BITACORA II. ELEGIR LA ROPA Y EL CALZADO

Desde que comenzó el Camino Hernandiano han pasado muchos años. La ruta ha cambiado poco. Pero algo que siempre le ha caracterizado es que la mayor parte del sendero discurre por caminos secundarios con asfalto.

Con el paso del tiempo hemos visto caminos mejor asfaltados y trayectos que estaban en obras perder el carácter de sendero de grava. Una cosa que hemos de tener en cuenta en la Senda del Poeta es ese camino que vamos a pisar. De ahí la importancia de elegir el Calzado y la ropa más adecuados.

También hemos de tener en cuenta la época del año en la que se realiza la Senda. Tradicionalmente la Senda se realiza a finales de marzo y principios de la primavera coincidiendo con el aniversario de la muerte del poeta (28 de marzo de 1942), aunque en ocasiones se retrasa un poco y se ha llegado a celebrar en abril, sobre todo cuando la Semana Santa coincide en marzo.

La Senda del Poeta debido a la inestabilidad de la estación primaveral, se puede desarrollar en días muy soleados y calurosos, así como días muy fríos y lluviosos. Sin ir más lejos, en la Edición del año pasado un temporal de lluvias con aparato eléctrico desaconsejo la realización de la última etapa, aunque si se realizó el homenaje en el Cementerio.

Pero no siempre se ha realizado en esas fechas. En el año 2010 se celebró el centenario del Nacimiento del poeta. Ese año y de manera excepcional se celebró una Senda del poeta *a la inversa*. En las fechas próximas a su nacimiento se empezó la ruta en Alicante el 12 de noviembre y finalizó en Orihuela el domingo 14 de noviembre. Hablamos por tanto del inicio del otoño, con temperaturas más bajas y mayores riesgos de precipitación.

Este año ya no será en primavera, y esperamos que el Otoño nos vea pisar de nuevo el Camino del Poeta.

Pero bueno sea como sea estos consejos nos servirán para las dos épocas del año, ya que intentaremos que nuestra mochila nos sirva para el frío, la lluvia y calor. ¿Cómo es Posible? Siguiendo estas premisas:

1. ROPA. LA TEORÍA DE LAS TRES CAPAS

Esta teoría es el ABC de los senderistas, bien sean amateurs o urbanitas, bien sean montañeros o montañeras aguerridas. La teoría de las tres capas consiste en: una capa transpirable, otra que abrigue y por último una que nos proteja del viento y la lluvia.

La primera capa debe ser transpirable. Y aquí empieza el debate. ¿Materiales sintéticos o algodón?

El algodón como lo conocemos es una mala opción para las camisetas deportivas, y si, seis horas caminando es una actividad deportiva, por lo que evitaremos las camisetas de algodón. Buscamos un material que permita que el sudor pase al exterior y se seque rápidamente, aportándonos más comodidad. Además, si sudamos, la temperatura es baja, y nuestra capa pegada a la piel no transpira bien, la sensación de frío aumentará drásticamente.

Por lo que lo lógico sería que usáramos cualquier camiseta técnica de materiales sintéticos que podemos encontrar en cualquier tienda deportiva de trekking o incluso de running.

*Pero queremos rizar el rizo, y os proponemos opción ecológicas y naturales a las camisetas técnicas de siempre, y entre las opciones destaca mi favorita, **el Bambú**.*

BAMBÚ:

El Bambú es una material que surge de los tallos de hierba de Bambú. Esta hierba se conoce por la velocidad increíble con la que crece y porque crea un tejido súper suave y cómodo. Se produce sin el uso de químicos, siendo una gran opción de ropa diaria fantástica y ecológica.

Es un tejido termodinámico, antimicrobiano y bloquea los rayos UVA – perfecta para los corredores!

El Bambú quemado también hace que el tejido sea más antimicrobiano, lo que significa que no huele, así que puedes hacer senderismo sin ningún tipo de preocupación por el olor.

*La desventaja sería la dificultad de encontrarla, pero os garantizo que **“habelas hainas”***

También podemos elegir camisetas de Poliéster Reciclado. Existen empresas que producen ropa hecha de Poliéster reciclado de botellas de plástico y incluso ropa deportiva reciclada. El mejor producto para la ropa deportiva reciclándose ya que su descomposición es una pesadilla para el planeta. Pero de esta manera usamos menos recursos y no perdemos calidad.

Tencel es el nombre para una fibra que se conoce como Lyocell. Se fabrica por la compañía Lenzing AG. Como lo llames, Tencel o Lyocell, es un tejido sostenible que se produce de celulosa de madera. Tiene un tacto parecido al Bambú, sin embargo, Tencel se conoce por ser uno de los tejidos más ecológicos ya que se produce de una manera sostenible. Es la apuesta más potente de la industrias textil.

Pero si eres un clásico y quieres usar algodón usa algodón orgánico, se produce sin usar químicos tóxicos, es biodegradable y además es de gran utilidad para hacer running por su tejido absorbente. ¿La desventaja? No es recomendado para rutas de larga distancia.

Si hablamos de la parte inferior estaremos hablando de mallas deportivas que bien se pueden poner como una segunda piel o dependiendo de la temperatura como una única capa.

La segunda capa debe de abrigar. *Esta es la que nos proporcionará abrigo, evitando que el calor que produce nuestro cuerpo se escape, de forma que, aunque haga frío nos mantengamos calientes. Normalmente para este cometido se utilizan chaquetas polares para la parte superior del cuerpo.*

La idea es utilizar materiales aislantes que aun estando mojados consigan mantener su propiedades aislantes y transpirables intactas. Para ello podemos encontrar en el mercado gran variedad de fibras sintéticas y naturales (lana) que realicen esta función. Al igual que en la capa anterior, las fibras sintéticas tienen a su favor que son menos absorbentes facilitando una mejor transpiración, además de secar más rápidamente. Las fibras naturales como los polafes de lana tienen como ventaja que retienen más el calor, así que se suele mezclar con fibras sintéticas para mejorar sus propiedades.

Para los Pantalones buscaremos prendas con las mismas propiedades.

Finalmente, tenemos **la última capa para protegernos del exterior**, esta capa evitará que la lluvia, la nieve, el viento etc. penetre dentro de nuestro cuerpo, pero también necesitaremos que sea transpirable. Ahora tenemos muchas prendas hechas con membranas que permiten ambas cosas. Y hay muchas chaquetas que nos proporcionan la segunda y la tercera capa al mismo tiempo y son desmontables.

Personalmente yo me decanto por estas chaquetas ya que en la Senda del poeta será complicado encontrar temperaturas muy desfavorables, así que un chubasquero que sea ligero y se pueda transportar en la mochila de paseo es mas que suficiente.

2. BOTAS DE SENDERISMO.

De trekking, de montaña, como las quieras llamar, pero siempre **SIEMPRE USADAS. NO ESTRENES CALZADO EN LA SENDA DEL POETA NI EN NIGUNA RUTA DE MÁS DE DOS HORAS.** Recuérdalo es muy importante.

Lo primero que hay que tener en cuenta es el clima. Como ya os he comentado podemos encontrarnos un climas secos y calurosos por lo que habría hay que buscar transpirabilidad, y también clima húmedos y frios, por lo que necesitaremos impermeabilidad.

Paso a mostraros las opciones que suelo usar yo para la Senda del Poeta:

– **Zapatillas de senderismo** son ligeras y flexibles aunque no aportan la sujeción en el tobillo que ofrecen el resto, ideal para caminatas cortas y sin muchos accidentes. Para la ruta sobre asfalto de la primera jornada son una buena opción, debido a que la gran mayoría de la ruta discurre por caminos asfaltados y con constantes paradas y recorrido urbano. Si tienes espacio en la mochila. Estás serían mi opción, pero única y exclusivamente para esa jornada. Importante que tenga suela antideslizante

– **Las botas de caña media** también son ligeras y flexibles pero, además, nos ofrecen más sujeción en el tobillo, son ideales para personas con cierta tendencia a lesiones de tobillo y que no tengan que soportar mucho peso. Son la opción ideal para el resto de jornadas. La suela ha de ser también antideslizante. Nos permitirán sujeción y comodidad, y esta elección nos permitirá que transpiren mas los pies evitando las molestas ampollas.

– **Las botas de caña alta** son, quizás, las más utilizadas para las rutas largas, con una muy buena sujeción de la articulación pero para la dificultad de la ruta son excesivas y pueden provocar un exceso de sudoración en el pie. No necesitamos tanta sujeción, ya que la ruta solo en la última jornada cuando pasamos por Font Calent abandona el asfalto, y entra en montaña, pero es un tramo muy corto aparte de ser los últimos kilómetros.

Solo me gustaría añadir que esto es una recomendación que se basa en la experiencia de otros años, porque lo mejor para esta ruta es que sean prendas y calzado ya utilizado y que te sea cómodo. No es el momento de estrenar ni una camiseta de Bambú ni [unas zapatillas de senderismo antideslizantes](#).

**Ayer amaneció el pueblo
desnudo y sin qué ponerse,
hambriento y sin qué comer,
el día de hoy amanece
justamente aborrascado
y sangriento justamente.**

Fragmento de "Sentado sobre los muertos" . Del libro Viento del Pueblo.

CUADERNO DE BITACORA.III QUE COMER DURANTE LA SENDA

¿Qué comeremos durante la Senda? Esta es una pregunta que se repite siempre entre los que la hacen por primera vez. Por suerte, los pueblos por los que pasa la senda el primer día son muy generosos y os aseguro que no pasareis hambre. Tentempiés típicos de cada pueblo, harán que nos no desfallezcamos por el camino, más bien nos permitir n rellenar la despensa para la noche, o cuando llegemos a nuestro destino, disfrutar de una buena merienda.



No obstante, no olvidéis nuestra recomendación, en la mochila que vamos a llevar durante el recorrido SIEMPRE HAY QUE LLEVAR AGUA, RUTOS SECOS COMO PISTACHOS O NUECES MONDADAS, o en su defecto Barritas energéticas , pero no olvides no dejar ningún resto por el camino.

TIQUETS PARA LA COMIDA

Comida



27

Día
Marzo 2020

Miguel Hernández
La senda del poeta



GENERALITAT VALENCIANA IVAJ

Desayuno



28

Día
Marzo 2020

Miguel Hernández
La senda del poeta



GENERALITAT VALENCIANA IVAJ

Comida



28

Día
Marzo 2020

Miguel Hernández
La senda del poeta



GENERALITAT VALENCIANA IVAJ

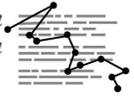
Desayuno



29

Día
Marzo 2020

Miguel Hernández
La senda del poeta



GENERALITAT VALENCIANA IVAJ

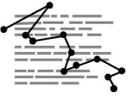
Desayuno



29

Día
Marzo 2020

Miguel Hernández
La senda del poeta



GENERALITAT VALENCIANA IVAJ

Sigue leyendo para saber donde comeremos al mediodía durante la senda o que cenaremos por la noche y desayunaremos por la mañana

DESAYUNOS COMIDAS Y CENAS

Pero *no solo de pan vive el hombre*. El Ayuntamiento de Cox proporciona la comida del primer día, y la Universidad Miguel Hernández de Elche junto con el Ayuntamiento de Elche nos invitan a desayunar el domingo por la mañana.

El desayuno en Albatera del sábado y las comidas de Crevillente, el mismo sábado, y la comida del domingo en la partida Rural del Rebolledo son proporcionadas por el IVAJ.GVA JOVE y la Diputación de Alicante. Así queda garantizado nuestro avituallamiento durante la Ruta.

Las cenas en los lugares de pernoctación corren a cargo de nuestros bolsillos, pero tanto en Albatera como en la UHM existen menús económicos para todos los senderistas.

COMIDAS Y TENTEMPYES y otros servicios necesarios



LUGAR DE PERNOCTACION-ALBATERA
Polideportivo de Albatera
Servicio de Podología y masaje

Granja de Rocamora
MONAS DE CHOCOLATE

COMIDA DEL MEDIODIA
Bocadillo, agua y pieza de fruta
COX

COCAS DE SAL Y AGUA
Redován

DESAYUNOS COMIDAS Y CENAS

COMIDAS Y TENTEMPYES y otros servicios necesarios



LUGAR DE PERNOCTACION-ELCHE

Universidad Miguel Hernández-
Edificio Els Arenals
Servicio de Podología y masaje
**SERVICIO DE DUCHAS EN EL
POLIDEPORTIVO**
con transporte en autobús

COMIDA DEL MEDIODIA
Bocadillo, agua y pieza de
fruta
En la Estación de Crevillente

FRUTA Y AGUA
San Isidro

DESAYUNO
En La Casa de la Cultura de Albaterra

DESAYUNOS COMIDAS Y CENAS

COMIDAS Y TENTEMPYES y otros servicios necesarios



COMIDA DEL MEDIODIA
Bocadillo, agua y pieza de fruta
En la explanada de la Ermita del Rebolledo

CEMENTERIO DE ALICANTE
Autobuses lanzadera hasta la Estación de trenes y Autobuses de Alicante

FRUTA Y AGUA
Mitad camino por la Serra Grossa

DESAYUNO
En La UMH y con colaboración del Ayuntamiento de Elche

ACEITUNEROS (Vientos del Pueblo)

Andaluces de Jaén,
aceituneros altivos,
decidme en el alma: ¿quién,
quién levantó los olivos.?

No los levantó la nada,
ni el dinero, ni el señor,
sino la tierra callada,
el trabajo y el sudor.

Unidos al agua pura
y a los planetas unidos,
los tres dieron la hermosura
de los troncos retorcidos.

Levántate, olivo cano,
dijeron al pie del viento.
Y el olivo alzó una mano
poderosa de cimiento.

Andaluces de Jaén,
aceituneros altivos,
decidme en el alma, ¿quién
amamantó los olivos?

Vuestra sangre, vuestra vida,
no la del explotador
que se enriqueció en la herida
generosa de sudor.

No la del terrateniente
que os sepultó en la pobreza,
que os pisoteó la frente,
que os redujo la cabeza.

Árboles que vuestro afán
consagró al centro del día
eran principio de un pan
que sólo el otro comía.

Cuántos siglos de aceituna,
los pies y las manos presos,
sol a sol y luna a luna,
pesan sobre vuestros huesos!

Andaluces de Jaén,
aceituneros altivos,
pregunta mi alma: ¿de quién,
de quién son estos olivos?

Jaén, levántate brava
sobre tus piedras lunares,
no vayas a ser esclava
con todos tus olivares.

Dentro de la claridad
del aceite y sus aromas,
indican tu libertad
la libertad de las lomas

CUADERNO DE BITACORA.IV RECOMENDACIONES SANITARIAS

RECOMENDACIONES GENERALES

5 COSAS QUE RECOMENDAMOS	1	Llevar siempre protección solar (crema protectora, gorra, sombrero...etc, para evitar quemaduras en la piel al finalizar cada uno de los días de ruta.
	2	Llevar ropa cómoda deportiva y un calzado adecuado, y aun llevando un calzado deportivo no estrenarlos para esta actividad puesto que podría afectar negativamente a los pies.
	3	En la medida de lo posible tener el teléfono móvil con carga y no llegar a media jornada con el teléfono sin batería. Prevenir una batería externa por si llegado el caso es necesario.
	4	Disfrutar de la compañía del resto de senderistas, tus anécdotas y las de otros, es una de las experiencias que recuerdas después de la Senda, los amigos nuevos que has conocido y sus historias.
	5	Es muy importante seguir las indicaciones de los Monitores de la organización, siguiendo el recorrido marcado y nunca ir por cuenta propia, aunque conozcas de sobra el trayecto.

Hacer la senda sin hablar con nadie únicamente oyendo música con auriculares. La senda es una oportunidad para conocer a nuevos amigos. Y futuros compañeros de aventuras

No es recomendable llevar un ritmo de caminata muy alto al inicio de las jornadas. Es conveniente dosificar tus fuerzas, es yendo a un ritmo medio durante toda la jornada

NO llevar agua en la mochila y alguna fruta o barrita energética. Aunque creas que no la vas a necesitar.

No es recomendable ingerir bebidas alcohólicas o fumar, esto repercute en el estado psíquico y físico de las personas, pudiendo impedirte completar la jornada

Y sobre todo NO te recomendamos que NO participes en todos los actos y actividades que se realizan en la Senda

1	5 COSAS QUE NO RECOMENDAMOS
2	
3	
4	
5	

Pero si a pesar de nuestras recomendaciones sufres algún percance durante la Senda CONTINUA LEYENDO.....

SERVICIO MEDICO DURANTE LA SENDA

El IVAJ.GVA JOVE como entidad organizadora de la Senda del Poeta, mantiene durante los tres días que dura la actividad, una ambulancia para poder atender a los senderistas o trasladar al senderista en el caso de que sea necesario. A la vez la empresa responsable de la organización durante la Senda dispone de una camioneta con Botiquín,



Por otro lado, Protección Civil de Orihuela desplaza varias motos eléctricas y furgonetas de apoyo, que acompañan a los senderistas desde Orihuela a Alicante. Su apoyo es fundamental para el éxito de la Senda.



También recibimos el apoyo de todas las policías municipales de las localidades que transitamos y Guardia Civil de la Zona de la Vega Baja.

Y durante el tramo municipal de Alicante se incorpora la Protección Civil de Alicante.

**TANTO EN ALBATERA COMO EN LA UMH HAY SERVICIO DE
PODOLOGIA Y MASAJE**

SI TE HAS INSCRITO EN LA SENDA A TRAVES DE LA PAGINA WEB DEL IVAJ.GVA JOVE ESTÁS CUBIERTO CON UN SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL Y DE ACCIDENTES. NO DUDES UTILIZARLO SI ES NECESARIO

INSOLACION

Llevar siempre protección solar (crema protectora, gorra, sombrero...etc.)

Llevar siempre Agua y evitar las bebidas alcohólicas

6

CONSEJOS

QUE HACER SI SUFRIMOS UNA INSOLACION

1

BUSCA A UN MONITOR O ALGUEEN DE PROTECCION CIVIL Si sientes piel enrojecida y seca, dolor de cabeza, mareo, desorientación, fatiga o convulsiones.

2

BUSCA UN LUGAR CON SOMBRA Mientras llega la ayuda debes de buscar una zona a resguardo del sol, ayuda abanicarse para estimular la transpiración ya que el sudor permite que baje la temperatura corporal.

3

HIDRATATE Consume bebidas frescas a temperatura moderada (no heladas). Es recomendable bebidas isotónicas que ayudan a recuperar las sales minerales que el cuerpo necesita. No olvides rehidratarte durante todo el día para recuperarte

4

DISMINUYE LA TEMPERATURA Aplicate suavemente agua fría sobre la piel afectada. Evita los cambios bruscos de temperatura usando compresas humedecidas en agua fría, en la nuca, la frente, las axilas, la ingle y el cuello.

5

ELEVA LOS PIES mantén los pies ligeramente elevados para estimular la circulación

6

APLICA CREMAS HIDRATANTES Todas las quemaduras se deben de hidratar una vez que se hayan llegado a la zona de descanso por la tarde

AMPOLLAS

COMO EVITARLAS

CONSEJOS

1

USAR VASELINA ANTES DE CADA JORNADA Un buen consejo para el cuidado de los pies es ponerse vaselina antes de salir a caminar, pero si te sudan mucho los pies lo mejor es que uses Talco

2

USAR CALZADO ADECUADO Lee nuestro Cuaderno de Bitácora II para elegir el más conveniente

3

USAR CALCETINES ADECUADOS Para evitar que se formen hongos y ampollas en tus pies, es muy recomendable que lleves en tu mochila 2 pares de calcetines de antiampollas o de tejido Cool Max

4

USAR HIDRATAR LOS PIES TRAS LA CAMINATA mímalos como la parte más importante de tu cuerpo

NO OLVIDES PREPARAR UN PEQUEÑO BOTIQUÍN

Alcohol o cualquier otro agente desinfectante
(antiséptico)

Gasas para hacer cualquier tipo de vendaje en caso de lesión

Crema para hidratar los pies

Pomadas para heridas

Aguja para suturar

Vaselina para después de cada caminata y antes de ponerte los calcetines.

¿QUE HAGO SI ME HAN SALIDO LAS AMPO- LLAS?

Puedes utilizar apósitos especiales para ampollas.

Atravesar la ampolla con una aguja y el hilo impregnado de Betadine

No retirar la piel NUNCA

Meter los pies en agua tibia con un poco de sal.

EL NIÑO YUNTERO (Vientos del Pueblo)

Carne de yugo, ha nacido
más humillado que bello,
con el cuello perseguido
por el yugo para el cuello.

Nace, como la herramienta,
a los golpes destinado,
de una tierra descontenta
y un insatisfecho arado.

Entre estiércol puro y vivo
de vacas, trae a la vida
un alma color de olivo
vieja ya y encallecida.

Empieza a vivir, y empieza
a morir de punta a punta
levantando la corteza
de su madre con la yunta.

Empieza a sentir, y siente
la vida como una guerra,
y a dar fatigosamente
en los huesos de la tierra.

Contar sus años no sabe,
y ya sabe que el sudor
es una corona grave
de sal para el labrador.

Trabaja, y mientras trabaja
masculinamente serio,
se unge de lluvia y se alhaja
de carne de cementerio.

A fuerza de golpes, fuerte,
y a fuerza de sol, bruñido,
con una ambición de muerte
despedaza un pan reñido.

Cada nuevo día es
más raíz, menos criatura,
que escucha bajo sus pies
la voz de la sepultura.

Y como raíz se hunde
en la tierra lentamente
para que la tierra inunde
de paz y panes su frente.

Me duele este niño hambriento
como una grandiosa espina,
y su vivir ceniciento
revuelve mi alma de encina.

Lo veo arar los rastrojos,
y devorar un mendrugo,
y declarar con los ojos
que por qué es carne de yugo.

Me da su arado en el pecho,
y su vida en la garganta,
y sufro viendo el barbecho
tan grande bajo su planta.

¿Quién salvará este chiquillo
menor que un grano de avena?
¿De dónde saldrá el martillo
verdugo de esta cadena?

Que salga del corazón
de los hombre jornaleros,
que antes de ser hombres son
y han sido niños yunteros.

CUADERNO DE BITACORA V. CAMINAR SOBRE ASFALTO

En el año 1995 un grupo de amigos aficionados al senderismo y amantes de las obras del poeta Miguel Hernández convencieron a la Asociación de Amigos de Miguel Hernández la posibilidad de crear una actividad de senderismo en torno a la figura del escritor. Durante más de dos años y contando con el apoyo de la Federación de Montañismo de la Comunidad Valenciana (FEME CV), la Asociación Amigos de Miguel Hernández, de la Asociación Cultural Miguel Hernández y de la dirección general del Instituto Valenciano de la Juventud (IVAJ), planearon el camino entre **ORIHUELA y ALICANTE**, investigando viejas sendas, caminos y cañadas. Se consultaron planos de la zona, se preguntó a vecinos, a senderistas y a grupos de montaña. Se intentaba evitar la carretera y la autovía a Alicante que era la única ruta existente que unía las dos ciudades.

Y SE LOGRÓ, bueno en gran medida, y aunque era imposible salvar todos los caminos asfaltados se consiguió ofrecer un itinerario lo suficientemente apto para la practica del senderismo. Había nacido la **SENDA DEL POETA**.

CONSEJOS

1

BUSCA UNA SUELA CON MÁXIMA TRACCIOON Y AGARRE
Las zapatillas de running/trail y con una flexibilidad media son las más adecuadas con calcetines sintéticos

2

ESCOGE ROPA CHILLONA Y CON ALGÚN COMPONENTE REFLECTANTE

Aunque vayamos en grupo pueden haber cortes del mismo

3

SIGUE SIEMPRE LAS INSTRUCCIONES DE LOS MONITORES

La Senda discurre por calzadas y carreteras, cruzamos autovías y cortamos rotondas de acceso a las pueblos. Sigue siempre las indicaciones de los monitores y si no sabes que hacer sigue las normas de la DGT, caminar por la izquierda y por el arcén

4

EL ASFALTO ES UNA SUPERFICIE LISA Y ESTABLE

Existen menos probabilidades de sufrir una torcedura o el riesgo de tropezar.

5

EL ASFALTO ES UNA SUPERFICIE DURA

Es muy dura para las articulaciones y hay mayor rebote.
La marcha ha de ser a un ritmo medio y constante

6

Y no olvides que el tráfico nos obliga a hacer parones y perder el ritmo. No estas caminando solo si no con un grupo grande de senderistas.



ES INEVITABLE ENCONTRAR ASFALTO EN LA SENDA

la construcción de nuevas carreteras obligará en el futuro a modificarla y tal vez sea cada vez más difícil esquivarlo tan sólo queda invitaros a recorrerlo.

Primera etapa



ORIHUELA- REDOVÁN- CALLOSA DE SEGURA-
COX- GRANJA DE ROCAMORA- ALBATERA

18 kms

4 horas

CIRCULACION POR CARRETERA



CORTE DE CARRETERA



CORTES Y CRUCES DE
CARRETA DURANTE LA
SENDA



Imagen extraida de la Topografía GR 125 "Camino Hernandiano"
Octubre del 2006.

Segunda etapa



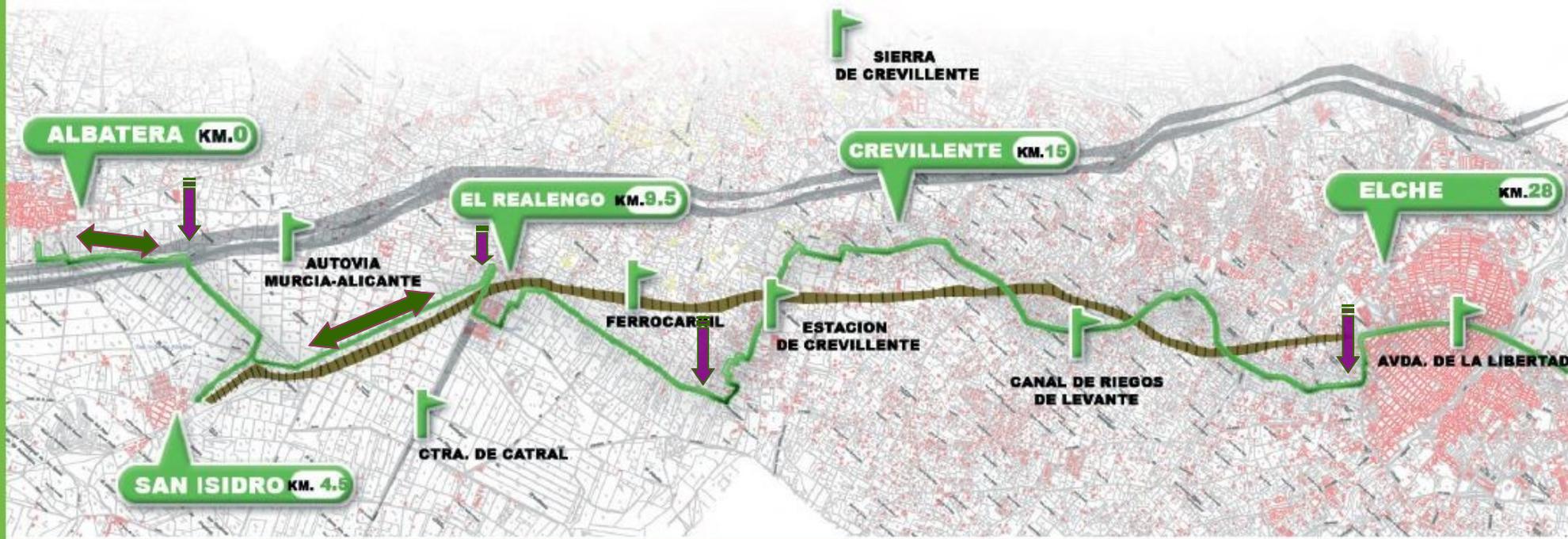
ALBATERA- SAN ISIDRO- CREVILLENTE - ELCHE

28 kms

6 horas

Se discurre por sendas y vías de servicio desde la Estación de Crevillente hasta Elche

Esta jornada es la mas dura y la más larga



Tercera etapa

ELCHE- REBOLLEDO -ALICANTE

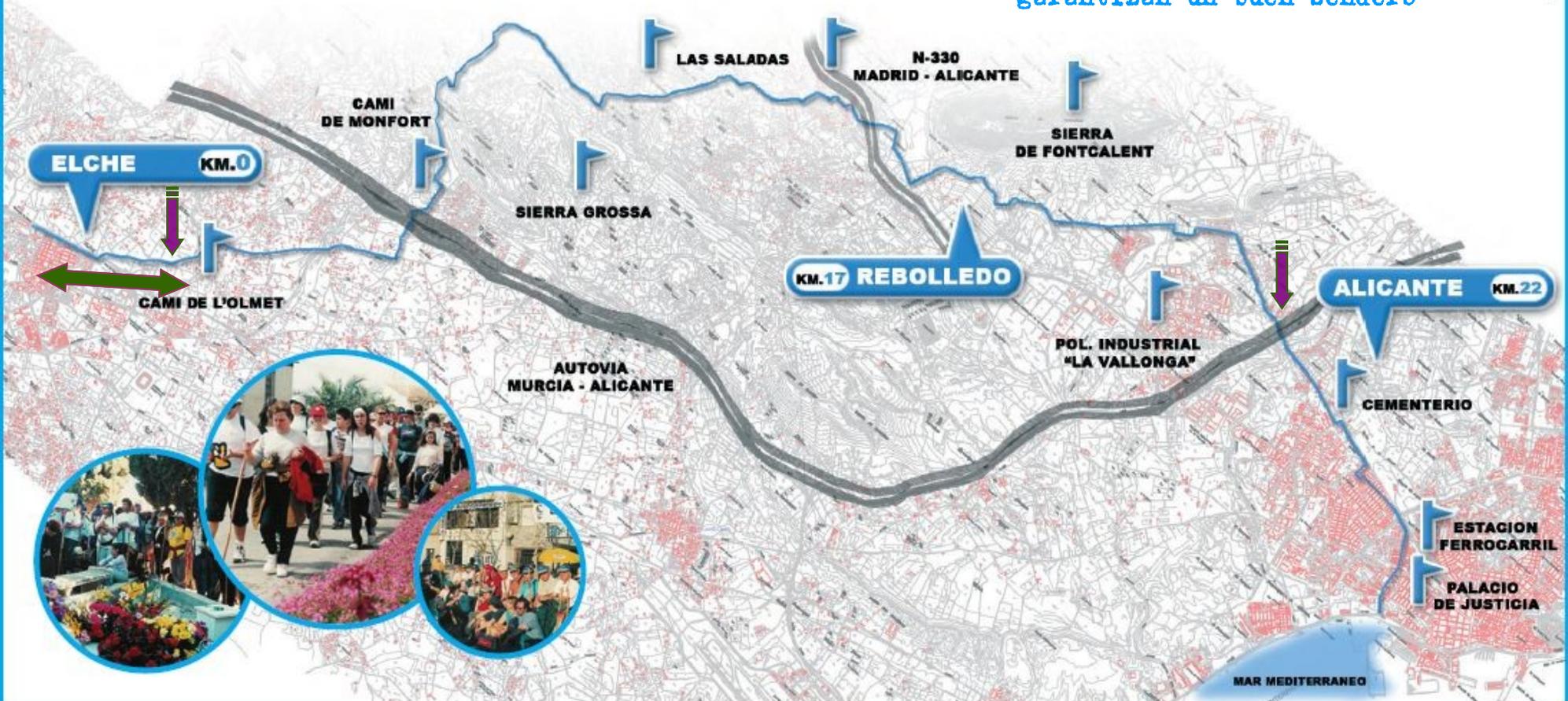


22 kms

5 horas

Esta jornada es la última y más emotiva

La Sierra Grossa y la de FontCalet garantizan un buen sendero



ROSARIO, DINAMITERA

Rosario, dinamitera,
sobre tu mano bonita
celaba la dinamita
sus atributos de fiera.
Nadie al mirarla creyera
que había en su corazón
una desesperación,
de cristales, de metralla
ansiosa de una batalla,
sedienta de una explosión.

Era tu mano derecha,
capaz de fundir leones,
la flor de las municiones
y el anhelo de la mecha.
Rosario, buena cosecha,
alta como un campanario
sembrabas al adversario
de dinamita furiosa
y era tu mano una rosa
enfurecida, Rosario.

Buitrago ha sido testigo
de la condición de rayo
de las hazañas que callo
y de la mano que digo.
¡Bien conoció el enemigo
la mano de esta doncella,
que hoy no es mano porque de
ella,

que ni un solo dedo agita,
se prendó la dinamita
y la convirtió en estrella!

Rosario, dinamitera,
puedes ser varón y eres
la nata de las mujeres,
la espuma de la trinchera.
Digna como una bandera
de triunfos y resplandores,
dinamiteros pastores,
vedla agitando su aliento
y dad las bombas al viento
del alma de los traidores.

CUADERNO DE BITACORA VI. WIKILOC

Wikiloc es una mashup (aplicación web híbrida) donde se pueden almacenar y compartir rutas al aire libre georreferenciadas (especialmente con GPS) y puntos de interés (waypoints) de todo el mundo.

Las rutas pertenecen a distintas categorías según el desplazamiento, destacando senderismo, ciclismo y multitud de actividades más.

Wikiloc se ofrece en varios idiomas.

Las rutas se muestran sobre mapas de Apple, OpenStreetMap y otros cartográficos.

El servicio tiene aplicaciones móviles para iPhone y Android.

[ENLACE A LA PAGINA WEB](#)

Hay 484 rutas en esta aplicación que hacen referencia al trayecto completo o parte de la Senda del Poeta. Bien porque la han hecho algún año mientras se geolocalizaban in situ, bien porque la han hecho por libre en Mountain Bike, o como un proyecto de Fin de Carrera



COMO BUSCAR RUTAS



CREAR UNA CUENTA 



En el 2019 la empresa designada por el IVAJ.GVA JOVE para preparar y guiar la Senda del Poeta elabora la Ruta Oficial en WIKILOC. Esta es la que se presenta en los permisos solicitados para la celebración de la prueba deportiva La Senda del Poeta.

Esta es la Ruta Oficial geolocalizada de la Última Senda del Poeta



La Ruta en WIKILOC de la Senda del Poeta está compuesta de tres Etapas.

WAYPOINT

Identifican a cada una de las paradas que se realizan durante esa Jornada

Imagen de la Ruta completa

1ª JORNADA: Orihuela - Albatera

Ver ruta en WIKILOOC



→ 19,07 km ↻ No
↗ 16 m ↑ 33 m
↘ 24 m ↓ 8 m
△ Difícil

Coordenadas
189
Fecha de subida
12 de febrero de 2019



2ª JORNADA: Albatera - ELCHE UHM

Ver ruta en WIKILOOC



→ 29,97 km ↻ No
↗ 114 m ↕ 102 m
↘ 39 m ↓ 3 m
△ Difícil

Coordenadas

271

Fecha de subida

12 de febrero de 2019



3ª JORNADA: ELCHE UHM - ALICANTE Cementerio

Ver ruta en WIKILOOC

PULSE AQUI

→ 24,41 km ↻ No
↗ 191 m ↕ 216 m
↘ 239 m ↓ 44 m
△ Difícil

Coordenadas
505
Fecha de subida
13 de febrero de 2019



NUESTRA JUVENTUD NO MUERE

Caídos sí, no muertos, ya postrados titanes,
están los hombres de resuelto pecho
sobre las más gloriosas sepulturas:
las eras de las hierbas y los panes,
el frondoso barbecho,
las trincheras oscuras.

Siempre serán famosas
estas sangres cubiertas de abril y de mayo,
que hacen vibrar las dilatadas fosas
con su vigor que se decide en rayos.

Han muerto como mueren los leones:
peleando y rugiendo,
espumosa la boca de canciones,
de ímpetu las cabezas y las venas de estruendo.

Héroes a borbotones,
no han conocido el rostro a la derrota,
y victoriosamente sonriendo
se han desplomado en la besana umbría,
sobre el cimientto errante de la bota
y el firmamento de la gallardía.

Una gota de pura valentía
vale más que un océano cobarde.

Bajo el gran resplandor de un mediodía
sin mañana y sin tarde,
unos caballos que parecen claros,
aunque son tenebrosos y funestos,
se llevan a estos hombres vestidos de disparos
a sus inacabables y entretejidos puestos.

No hay nada negro en estas muertes claras.
Pasiones y tambores detengan los sollozos.
Mirad, madres y novias, sus transparentes caras:
la juventud verdea para siempre en sus bozos.

¿QUÉ ES UN SENDERO DE GRAN RECORRIDO?

UN SENDERO DE GRAN RECORRIDO O SENDERO GR ES LA DENOMINACIÓN QUE RECIBE AQUEL SENDERO DE UNA RED EUROPEA DE CAMINOS, PRESENTE PRINCIPALMENTE EN FRANCIA, ESPAÑA, BÉLGICA Y PAÍSES BAJOS. PENSADOS PARA CAMINATAS DE MÁS DE DOS JORNADAS, TIENEN GENERALMENTE UNA LONGITUD MAYOR DE 50 KILÓMETROS.

Muchos de los senderos de Gran Recorrido forman a su vez parte de otra red mayor, los Senderos Europeos de Gran Recorrido, que son competencia de la European Rambler's Association.

EN FRANCIA SE DENOMINAN GRANDE RANDONNÉE, EN ALEMANIA FERNWANDERWEGE, EN LOS PAÍSES BAJOS GROTE ROUTEPADEN O LANGE-AFSTAND-WANDELPADEN Y EN PORTUGAL GRANDE ROTA.

EN ESPAÑA LA RED ES MANTENIDA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA Y EN FRANCIA POR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE.

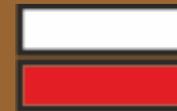
MARCAS DE SENDERO DE GRAN RECORRIDO HOMOLOGADAS



MARCA
DE GIRO



MARCA DE
CAMINO
INCORRECTO



MARCA DE
CONTINUA
RECTO

DOCUMENTACIÓN DE LA FEMECV SOBRE EL GR 125

GR 125

SENDA DEL POETA MIGUEL HERNANDEZ

Dificultad: Media

Distancia total (metros): 81790

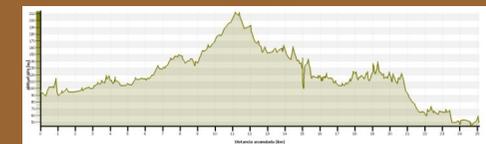
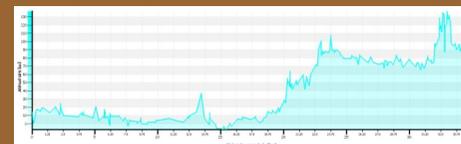
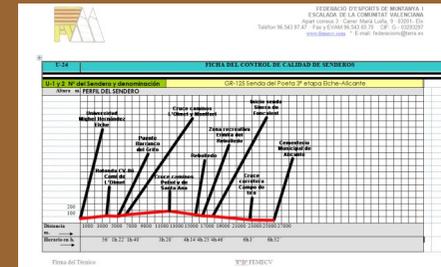
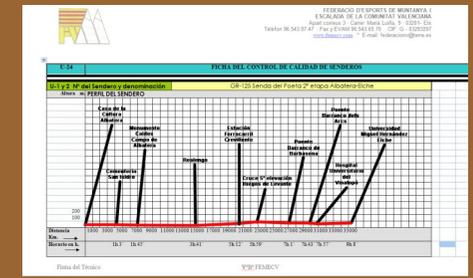
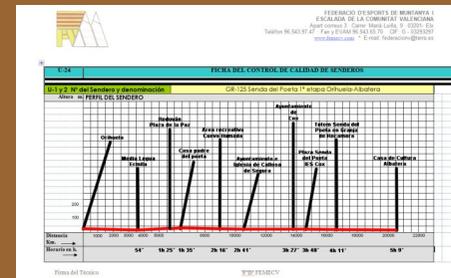
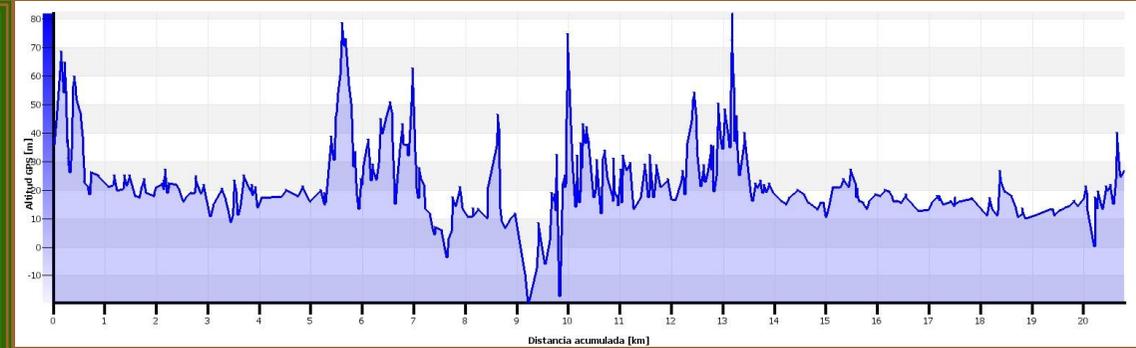
Puntos directrices del recorrido:

Orihuela-Redován-Cox-Callosa de Segura-Albatera-San Isidro-Crevillente-Elche-Rebolledo-Alicante

Entidad Promotora: Fundación Cultural Miguel Hernandez

Track:

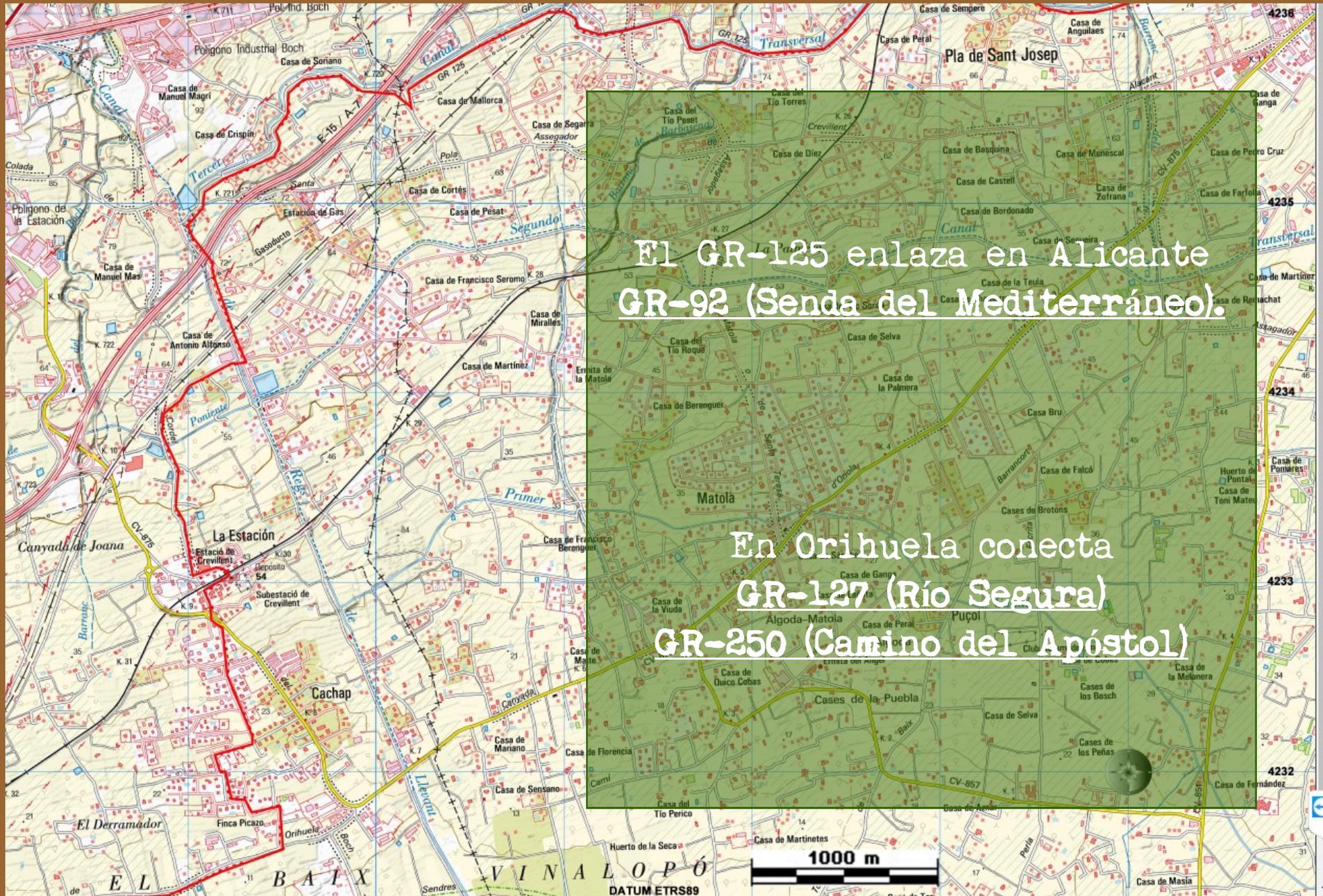
- gr-125-1o-tramo-senda-del-poeta-orihuela-albatera.gpx
- gr-125-2o-tramo-senda-del-poeta-albatera-elche.gpx
- gr-125-3o-tramo-senda-del-poeta-elche-alicante.gpx



FEDERACIONES ESPAÑOLAS - GR 125



FEMECV
Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana



El GR-125 enlaza en Alicante
GR-92 (Senda del Mediterráneo).

En Orihuela conecta
GR-127 (Río Segura)
GR-250 (Camino del Apóstol)

CANCIÓN DEL ESPOSO SOLDADO

He poblado tu vientre de amor y sementera,
he prolongado el eco de sangre a que respondo
y espero sobre el surco como el arado espera:
he llegado hasta el fondo.

Morena de altas torres, alta luz y ojos altos,
esposa de mi piel, gran trago de mi vida,
tus pechos locos crecen hacia mí dando saltos
de cierva concebida.

Ya me parece que eres un cristal delicado,
temo que te rompas al más leve tropiezo,
y a reforzar tus venas con mi piel de soldado
fuera como el cerezo.

Espejo de mi carne, sustento de mis alas,
te doy vida en la muerte que me dan y no tomo.
Mujer, mujer, te quiero cercado por las balas,
ansiado por el plomo.

Sobre los ataúdes feroces en acecho,
sobre los mismo muertos sin remedio y sin fosa
te quiero, y te quisiera besar con todo el pecho
hasta en el polvo, esposa.

Cuando junto a los campos de combate te piensa
mi frente que no enfría ni aplaca tu figura,
te acercas hacia mí como una boca inmensa
de hambrienta dentadura.

Escribeme a la lucha, siénteme en la trinchera:
aquí con el fusil tu nombre evoco y fijo,
y definiendo tu vientre de pobre que me espera,
y definiendo tu hijo.

Nacerá nuestro hijo con el puño cerrado,
envuelto en un clamor de victoria y guitarras,
y dejaré a tu puerta mi vida de soldado
sin colmillos ni garras.

Es preciso matar para seguir viviendo.
Un día iré a la sombra de tu pelo lejano,
y dormiré en la sábana de almidón y de estruendo
cosida por tu mano.

Tus piernas implacables al parto van derecho,
y tu implacable boca de labios indomables,
y ante mi soledad de explosiones y brechas
recorres un camino de besos implacables.

Para el hijo será la paz que estoy forjando.
Y al fin en un océano de irremediables huesos
tu corazón y el mío naufragarán, quedando
una mujer y un hombre gastados por los besos.

CUADERNO DE BITACORA VIII RECETARIO VEGA BAJA

La comarca de la Vega Baja en el interior, es rica en tradición y variedad culinaria sobre todo centrada en productos de la huerta y dado que es una huerta extensa y rica que produce verduras, hortalizas y frutas en abundancia, predominan las ensaladas variadas, de alcachofas, cardo, "lisonas", apio, escarola o lechuga, teniendo gran importancia las verduras tanto en los arroces como en los guisos de olla.



cocido con pelotas



paella conejo y serranas



La mona de Pascua



tortas de calabaza



RECETAS DE LA VEGA BAJA

cucurrones



Nos centraremos en dos platos muy típicos de la Vega Baja y destacar la importancia de un producto del que el Sur de Alicante es estandarte: La Granada

COCIDO SECO DE PELOTAS (cocido de la Vega Baja)

para 8 personas

INGREDIENTES DEL COCIDO

$\frac{1}{2}$ pavo troceado (o pollo campero)
1 trozo de garreta de ternera (morcillo)
2 trozos de costillejas de cerdo
2 huesos de ternera
 $\frac{1}{2}$ pezuña de cerdo
1 trozo de tocino blanco
 $\frac{1}{2}$ kilo de garbanzos (en remojo el día anterior)
16 patatas pequeñas (de las de cocer)
3 ramas de apio y sal.



INGREDIENTES DE LAS PELOTAS

1 pan de $\frac{1}{2}$ kilo de dos o tres días
un puñado de piñones (lo que nos coja en la mano)
 $\frac{1}{4}$ de pechuga de pavo picada
 $\frac{1}{4}$ de magra de cerdo picada
 $\frac{1}{4}$ de tocino magroso picado
3 higadillos y tres mollejas de pollo o de pavo
1 ramo de perejil
una cucharadita de especias reunidas (si no se encuentra, este preparado es una mezcla de pimienta, canela y clavo picado)
2 huevos y una yema de otro
Sal
un cazo del caldo del cocido que estamos preparando
 $\frac{1}{2}$ vaso Sangre (de pollo o de cerdo)

Plato Tradicional de
Festividades
como la Navidad,
Celebraciones
familiares.

Plato de cuchara y
tradición.

De los que se
Recuerdan de la Iaia.
La sangre en la pelotas
es el ingrediente clave.

Todos los ingredientes del cocido (menos las patatas) se introducen en una olla con agua hirviendo y se deja cocer. Ahora preparamos las pelotas.

En un bol grande mezclamos el pan ya humedecido y desmenuzado, y el resto de ingredientes. Comenzamos a amasar teniendo cuidado en mezclar todo bien sin aplastar la masa.

Ahora es el momento de incorporar la sangre, mezclándola bien con la masa.

Tras añadir un cazo de caldo lo dejamos reposar bien amasado media hora. Es el momento de añadir las patatas al cocido y retirar un poco de caldo

Tras el reposo de 30 minutos moldeamos las pelotas y las incorporamos al cocido dejando otros 30- 40 minutos más a fuego fuerte.

El fuego nunca se debe de apagar hasta que se sirvan las pelotas y el cocido.

Primero se sirven las Pelotas con un poco de Caldo y se mantiene el fuego en el resto del cocido, que se comerá para finalizar.

para 2 monas grandes

LA MONA O TOÑA



INGREDIENTES

100 gr.de azúcar
105 gr. de aceite de oliva
75 gr. de leche
75 gr. de agua mineral
2 huevos gordos
420 gr. de harina de fuerza (o de repostería)
18 gr. de levadura fresca
1 chorrito de agua ó néctar de azahar

Entibiamos la leche y el agua mezclada (40°C), ponemos la levadura fresca y disolvemos en la leche y el agua tibia, añadimos el agua de azahar.

Seguimos batiendo y sin dejar de remover añadimos el aceite poco a poco y los huevos uno a uno hasta conseguir una crema homogénea, añadir el azúcar (batir con las varillas a velocidad media).

Añadimos 2/3 de la harina a la mezcla y seguimos batiendo y añadiendo el resto de la harina poco a poco, hasta conseguir una masa homogénea, aunque ligeramente pegajosa.

Ponemos en un recipiente hondo, a ser posible de porcelana o loza, y dejamos levantar en sitio que no tenga demasiada humedad.

Si la temperatura es de más de 20°C dejaremos 2 horas, después voleamos las porciones al tamaño que queramos (2 monas grandes ó 6 pequeñas).

Pintar con huevo batido, espolvoreamos con azúcar ligeramente húmedo y meter en el horno durante 50 minutos.

A partir de los 25 minutos hay que cubrirlo para que no se quemen demasiado.



Dulce tradicional del Lunes de Pascua.

Si lleva huevo es la Mona de Pascua

En Granja de Rocamora es la merienda para los Senderista el primer día

Plato muy típico de toda la zona levantina.

JURAMENTO DE LA ALEGRÍA

Sobre la rojo España blanca y roja,
blanca y fosforescente,
una historia de polvo se deshoja,
irrumpe un sol unánime, batiente.

Es un pleno de abril,
una primaveral caballería,
que inunda de galopes los perfiles
de España: es el ejército del sol, de la alegría.

Desaparece la tristeza, el día
devorador, el marchitado tallo,
cuando, avasalladora llamada,
galopa la alegría de un caballo
igual que una bandera desbocada.

A su paso se paran los relojes,
las abejas, los niños se alborotan,
los vientres son más fértiles, más profusas las trojes,
saltan las piedras, los lagartos trotan.

Se hacen las carreteras de diamantes,
el horizonte los perturba mieses
y otras visiones relampagueantes,
y se sienten felices los cipreses.

Avanza la alegría derrumbando montañas
y las bocas avanzan como escudos.
Se levanta la risa, se caen las telarañas
ante el chorro potente de los dientes desnudos.

La alegría es un huerto del corazón con mares
que a los hombres invaden de rugidos,
que a las mujeres muerden de collares
y a la piel de relámpagos transidos.

Alegraos por fin los carcomidos,
los desplomados bajo la tristeza:
salid de los vivientes ataúdes,
sacad de entre las piernas la cabeza,
caed en la alegría como grandes taludes.

Alegres animales,
la cabra, el gamo, el potro, las yeguas,
se desposan delante de los hombres contentos.
Y paren las mujeres lanzando carcajadas,
desplegando en su carne firmamentos.

Todo son jubilosos juramentos.
Cigarras, viñas, gallos incendiados,
los árboles del Sur: naranjos y nopales,
higueras y palmeras y granados,
y encima el mediodía curtiendo cereales.

Se despedaza el agua en los zarzales:
las lágrimas no arrasan,
no duelen las espinas ni las flechas.
Y se grita ¡Salud! a todos los que pasan
con la boca anegada de cosechas.

Tiene el mundo otra cara. Se acerca lo remoto
en una muchedumbre de bocas y de brazos.
Se ve la muerte como un mueble roto,
como una blanca silla hecha pedazos.

Salí del llanto, me encontré en España,
en una plaza de hombres de fuego imperativo.
Supe que la tristeza corrompe, enturbia, daña ...
Me alegré seriamente lo mismo que el olivo.

CUADERNO DE BITACORA IX LINEA DEL TIEMPO

HISTORIA EUROPA

1914 -1918
1ª GUERRA MUNDIAL

LOS LOCOS Y
FELICES AÑOS 20

1922 AUGES DEL FASCISMO EN ITALIA
1929 LA GRAN DEPRESIÓN
1932 TRIUNFO DEL NAZISMO ALEMANIA

1939 -1945
2ª GUERRA MUNDIAL

1902 - 1931
REINADO DE ALFONSO XIII

1923-1930
DICTADURA PRIMO DE RIVERA

14 abril 1931- 1 de abril 1939
2ª REPÚBLICA ESPAÑOLA

17 julio 1936 - 1 de abril 1939
GUERRA CIVIL ESPAÑOLA

1939
DICTADURA

HISTORIA ESPAÑA

VIDA M.H.

ESCOLARIZACION 1919-1925

1º VIAJE A MADRID
Del 31 de diciembre del
1931 al 15 de mayo de 1932



9 de marzo 1937
Se casa con Josefina Manresa

29 mayo 1939 prisión
17 septiembre 1939 liberado
29 septiembre 1939 prisión



24 de diciembre de 1935
Fallece Ramón Sijé



29 de marzo 1942
Muere en prisión
Alicante

Febrero 1935
Se establece en Madrid
Altibajos amorosos entre
Josefina (Orihuela) y la pintora Maruja
Mallo (Madrid)

Verano del 36 se alista
bando republicano

19 diciembre 1937 nace 1er hijo
19 octubre de 1938 muere
4 de enero 1939 nace su 2º hijo



30-10-1910
Nacimiento en
Orihuela

Marzo de 1925
Abandono de los estudios

1910

1925

1930

1933

1935

1936

1937

1939

1942



1930 Publicación primeros poemas
en Periódicos locales

25 de marzo 1931
Premio literario por
CANTO A VALENCIA

1933 1ª Edición
Perito en Lunas



1936 1ª Edición
El Rayo que no cesa



1937 1ª Edición
Viento del Pueblo



1939 Impresión
El hombre Acecha



OBRA M.H.

POETA CABRERO 1925-1930
Periodo de Juventud y tertulias

A partir de 1934 entra en la Madurez
literaria.
Amistad con Vicente Aleixandre, Neruda, Lorca...

A partir de 1936 se acuña la Poesía de Guerra y
el Teatro de Guerra. La poesía más comprometida
EL POETA DEL PUEBLO

IMAGENES DE LA LINEA DEL TIEMPO VIDA MIGUEL HERNANDEZ



Casa Natalicia



Época Escolar



Miguel Hernández 14 años



1^{er} viaje a Madrid
Artículo en Revista Estampa



Ramón Sijé 1934



Luna de miel en Jaen marzo 1937



Miguel Hernández encarcelado
1939

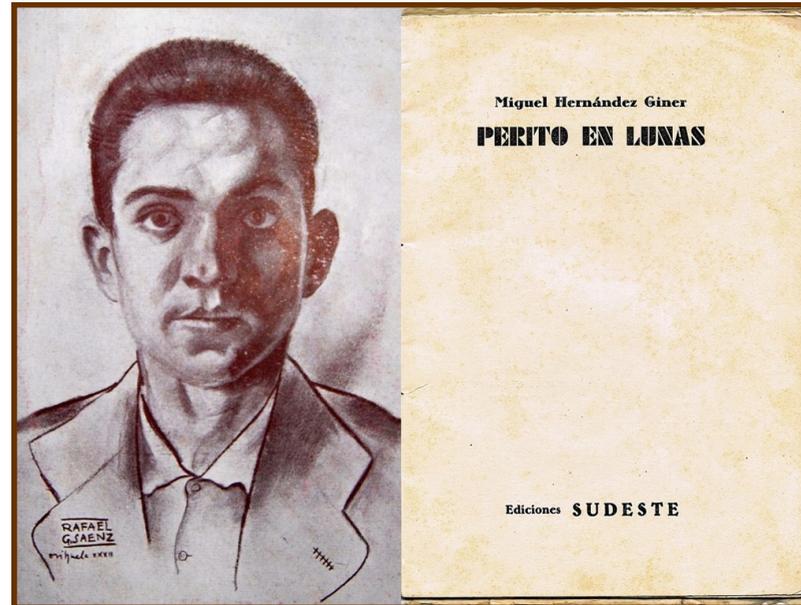


Miguel Hernández amortajado
1942

IMAGENES DE LA LINEA DEL TIEMPO OBRA MIGUEL HERNANDEZ



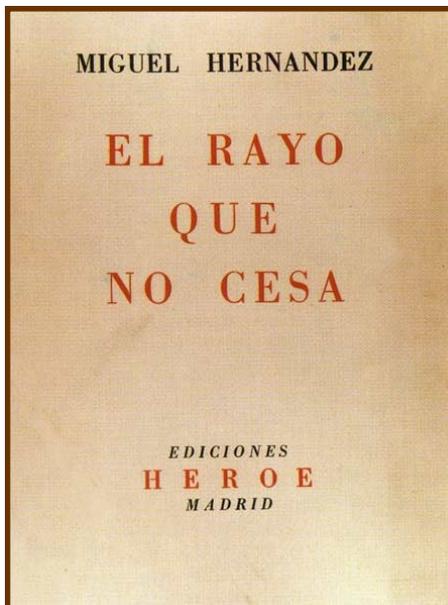
1^{er} poema publicado Diario El Pueblo, Orihuela 1931



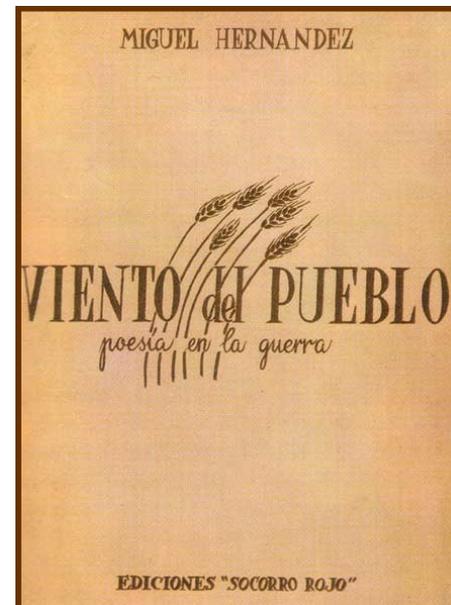
Perito en Lunas.
La Verdad, Murcia 1933



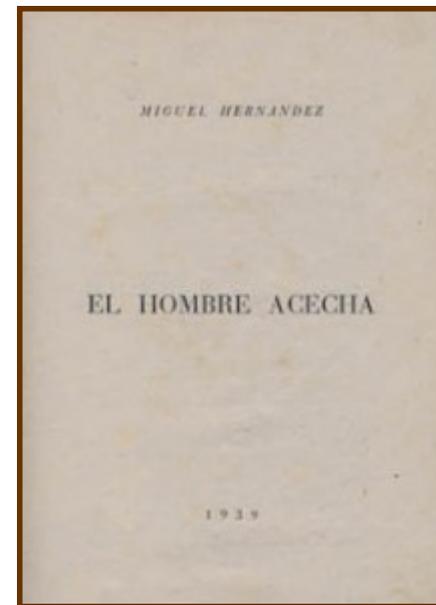
Quién te ha visto y quién te ve y sombra de lo que eras.
Cruz y Raya, Madrid, 1934.



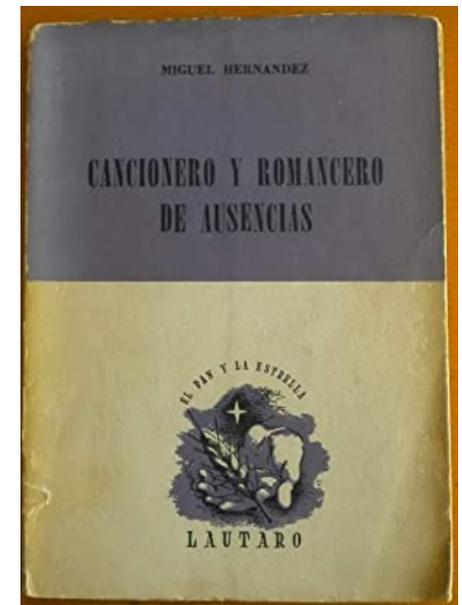
El rayo que no cesa.
Héroe, Madrid, 1936.



Viento del pueblo: poesía en la guerra
Socorro Rojo, Valencia, 1937. .



El hombre acecha
Sin encuadernar Valencia, 1939



Cancionero y Romancero de Ausencias.
Postumo. Buenos Aires 1958

LAS NANAS DE LA CEBOLLA

La cebolla es escarcha
cerrada y pobre:
escarcha de tus días
y de mis noches.
Hambre y cebolla:
hielo negro y escarcha
grande y redonda.

En la cuna del hambre
mi niño estaba.
Con sangre de cebolla
se amamantaba.
Pero tu sangre,
escarchada de azúcar,
cebolla y hambre.

Una mujer morena,
resuelta en luna,
se derrama hilo a hilo
sobre la cuna.
Ríete, niño,
que te tragas la luna
cuando es preciso

Alondra de mi casa,
ríete mucho.
Es tu risa en los ojos
la luz del mundo.
Ríete tanto
que en el alma al oírte,
bata el espacio.

Tu risa me hace libre,
me pone alas.
Soledades me quita,
cárcel me arranca.
Boca que vuela,
corazón que en tus labios
relampaguea.

Es tu risa la espada
más victoriosa.
Vencedor de las flores
y las alondras.
Rival del sol.
Porvenir de mis huesos
y de mi amor.

La carne aleteante,
súbito el párpado,
el vivir como nunca
coloreado.
¡Cuánto jilguero
se remonta, aletea,
desde tu cuerpo!

Desperté de ser niño.
Nunca despiertes.
Triste llevo la boca.
Ríete siempre.
Siempre en la cuna,
defendiendo la risa
pluma por pluma.

Ser de vuelo tan alto,
tan extendido,
que tu carne parece
cielo cernido.
¡Si yo pudiera
remontarme al origen
de tu carrera!

Al octavo mes ríes
con cinco azahares.
Con cinco diminutas
ferocidades.
Con cinco dientes
como cinco jazmines
adolescentes.

Frontera de los besos
serán mañana,
cuando en la dentadura
sientas un arma.
Sientas un fuego
correr dientes abajo
buscando el centro.

Vuela niño en la doble
luna del pecho.
Él, triste de cebolla.
Tú, satisfecho.
No te derrumbes.
No sepas lo que pasa
ni lo que ocurre.