



VI CIRCUITO RUTAS  
**SENDERISMO**

**2019**

***VIVE EL DEPORTE,  
EL TURISMO  
Y LA CULTURA***

01. CONDICIONES GENERALES
02. CONSEJOS EQUIPAMIENTO
03. CALENDARIO DE RUTAS
04. NORMAS DE CONVIVENCIA
05. BENEFICIOS SENDERISMO
06. PUNTO DE INFORMACIÓN



## CONDICIONES GENERALES

### • ACCESIBILIDAD Y DESCRIPCIONES:

Todas las rutas serán accesibles independientemente de la edad y estado físico de los participantes. Las descripciones concretas se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.

### • PLAZAS: 50 PLAZAS POR RUTA.

No está permitido la incorporación de ninguna persona el día de la ruta. Salvo autorización de los organizadores.

### • PARTICIPANTES:

Tener 18 años cumplidos antes del 1 de enero de 2019. Ningún participante podrá participar en dos rutas consecutivas salvo en aquellas que pudieran quedar plazas libres. En cualquier caso, solamente podrá asistir como máximo a 15 rutas.

### • INSCRIPCIONES:

Únicamente ON-LINE: [www.senderismoalbacete.es](http://www.senderismoalbacete.es)  
Preste especial atención a la forma de realizar las inscripciones, para evitar posibles incidencias y por ello quedar fuera de participar en la ruta deseada.

- **CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

Será gratuita, incluyendo servicio de autobús, seguro de accidentes y los guías.

Los participantes solamente tendrán que pagar el coste de la comida que será de 15€. El citado importe no será susceptible de devolución una vez satisfecho.

- **SERVICIO DE AUTOBÚS:**

La salida será desde Albacete. Avda. de España junto al Corte Inglés. El horario se pondrá en la web y se notificará a través de e.mail. Será muy importante la puntualidad tanto para la salida del mismo como para el regreso.

- **PLAZO DE APERTURA DE INSCRIPCIONES:**

Se abrirá con suficiente antelación, aproximadamente 10 días antes del comienzo de cada ruta.

- **PLAZO DE FINALIZACIÓN:**

Hasta las 13,00h. del miércoles de la semana de la ruta o hasta completar las plazas ofertadas.

**1ª opción:** 50 plazas. Para aquellas personas que no hayan participado en una ruta anterior. Desde la apertura de la ruta hasta el lunes siguiente.

**2ª opción:** Resto de plazas disponibles. Serán los martes y miércoles de la semana de la ruta.

- **CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIONES:**

Durante la semana de la ruta, todos los participantes recibirán un e.mail confirmándole su inscripción, hora de salida del bus y otra información pertinente).

Por tal motivo, se ruega facilitar correctamente el e.mail para su envío.

Se podrá consultar el estado de las inscripciones en la web [senderismoalbacete.es](http://senderismoalbacete.es)

**ATENCIÓN TELEFÓNICA:**

902 76 05 63 (De lunes a Viernes de 09,00 a 13,00h)

**E-MAIL:**

[senderismoalbacete@dipualba.es](mailto:senderismoalbacete@dipualba.es)



# CONSEJOS DE EQUIPAMIENTO

*“El senderismo es sin duda una de las mejores actividades para practicar deporte saludable.”*



## **CALZADO:**

Es aconsejable elegir un calzado adecuado, preferiblemente ligero, zapatillas o botas especialmente de trekking que sean cómodas y que tengan suficiente amortiguación y torsión. Y por supuesto unos buenos calcetines para evitar rozaduras.



## **ROPA:**

Elige ropa cómoda, confortable y transpirable en función de la época del año y las condiciones meteorológicas del lugar en el que se va a hacer el día de la ruta.



## **MOCHILA:**

Muy útil para transportar cualquier objeto como por ejemplo, chubasquero, alimentos, botella de agua, etc..



## **BASTONES:**

Son de gran ayuda para los senderistas, aconsejamos que sean graduables.



## **CANTIMPLORA:**

Siempre es aconsejable llevar consigo mismo una cantimplora o mochila con depósito de agua aproximadamente de 1,5l para hidratarse adecuadamente.



## **MÓVIL:**

Dispositivo de gran ayuda. En caso de emergencias llamar al 112.



## **OTROS COMPLEMENTOS:**

Gorra, sombrero, crema solar, gafas, etc-

MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
ENERO	SÁBADO, 12	ALPERA	“ Rambla de el Sex-Cueva de la Vieja”	14 KMS
	SÁBADO, 19	HIGUERUELA	“Ruta ornitológica por la laguna Salobralejo”	15 KMS
	DOMINGO, 27	MUNERA	“Del Encinar al Mediterráneo”	18 KMS
FEBRERO	DOMINGO, 3	VILLAMALEA	“ Paseo por las Huertas” PR-AB 42	14 KMS.
	SÁBADO, 9	VILLALGORDO DEL JÚCAR	“ Cueva de Catalina de Cardona”	18 KMS
	DOMINGO, 17	ONTUR	“ Ontur entre montes”	15 KMS
	DOMINGO, 24	MADRIGUERAS	“La Morrica-Cuasiermas”	15 KMS
MARZO	DOMINGO, 3	CHINCHILLA	“Ruta Sierra Procomunal”	16 KMS
	DOMINGO, 10	ALMANSA	“Batalla de Almansa”	12 KMS
	SÁBADO, 16	ALCARAZ	“Del Barrancazo a los Batanes”	15 KMS
	DOMINGO, 17	BIENSERVIDA	“Campamento Tejo Milenario”	8 KMS
	DOMINGO, 24	YESTE	“Microreserva de Ardal y Tinjarra”	15 KMS
	DOMINGO, 31	MAHORA	“Descubriendo el Valdemenbra”	16 KMS
ABRIL	SÁBADO, 6	VILLAVERDE DE GUADALIMAR	“Piedra del Cambrón”	15 KMS
	DOMINGO, 14	FUENTEALBILLA	“Ruta del Galayo”	18 KMS
	SÁBADO, 27	PEÑAS DE SAN PEDRO	“ Peñas-Sahuco camino antiguo de leñadores”	17 KMS
MAYO	SÁBADO, 4	PÉTROLA	“Laguna de Pétrola”	15 KMS
	DOMINGO, 5	EL BONILLO	“Ruta del Quijote (Quitería y Camacho) ”	13 KMS
	DOMINGO, 12	VILLARROBLEDO	“Ruta de la Encanta”	14 KMS
	SÁBADO, 18	CASAS DE VES	“Hoz del Júcar”	18 KMS
	DOMINGO, 19	ALBOREA	“Sendero de la fuente del abrevador río Cabriel” PR-AB 08	17 KMS
	SÁBADO, 25	ELCHE DE LA SIERRA	“Los Cañones del Segura”	14 KMS

MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
JUNIO	SÁBADO, 1	AYNA	“Los Picarzos”	16 KMS
SEPTIEMBRE	SÁBADO, 21	NERPIO	“El Zarzalar”	10 KMS
	DOMINGO, 29	CASAS DE LÁZARO	“ Ruta de El Quijote”	15 KMS
OCTUBRE	SÁBADO, 5	PEÑASCOSA	“Ruta arboles singulares”	15 KMS
	DOMINGO, 6	LETUR	“Ruta Mudejar”	14 KMS
	DOMINGO, 13	CAUDETE	“Circular Sierra Oliva”	9 KMS
	SÁBADO, 19	PATERNA DEL MADERA	“Encebrico”	18 KMS
	DOMINGO, 20	BALAZOTE	“La Virgen del Puente”	14 KMS
	SÁBADO, 26	ALCALÁ DEL JÚCAR	“Entre Barrancos”	17 KMS
	DOMINGO, 27	OSSA DE MONTIEL	“Ruta Lagunas Altas”	15 KMS
NOVIEMBRE	SÁBADO, 2	VALDEGANGA	“Ruta por la Ribera del Júcar”	15 KMS.
	SÁBADO, 9	SAN PEDRO	“Hazas y Guijaral”	14 KMS.
	DOMINGO, 10	POZO LORENTE	“ Ruta de la Ermita -Las Carrascas”	16 KMS
	SÁBADO, 16	BOGARRA	“Ruta del Padrastro”	15 KMS.
	DOMINGO, 24	CARCELÉN	“ Los Collaos”	15 KMS
	SÁBADO, 30	VILLA DE VES	“ Embalse y poblado Molinar y Central hidroeléctrica”	8 KMS
DICIEMBRE	DOMINGO, 1	JORQUERA	“ Hoces del Júcar”	16 KMS

# Normas de Convivencia

La participación en las rutas de senderismo programadas supone la autorización para el uso de cualquier imagen del participante en el entorno de la prueba, salvo petición expresa de los interesados para que su imagen no sea utilizada en ningún medio de difusión oficial.

Todos los senderistas se comprometen a aceptar y respetar el presente Reglamento de participación para el buen funcionamiento del grupo.

1

*Seguir en todo momento las indicaciones de los guías y del Coordinador de la ruta.*

2

*Respetar el medioambiente, así como las propiedades privadas que nos encontremos en la ruta.*

3

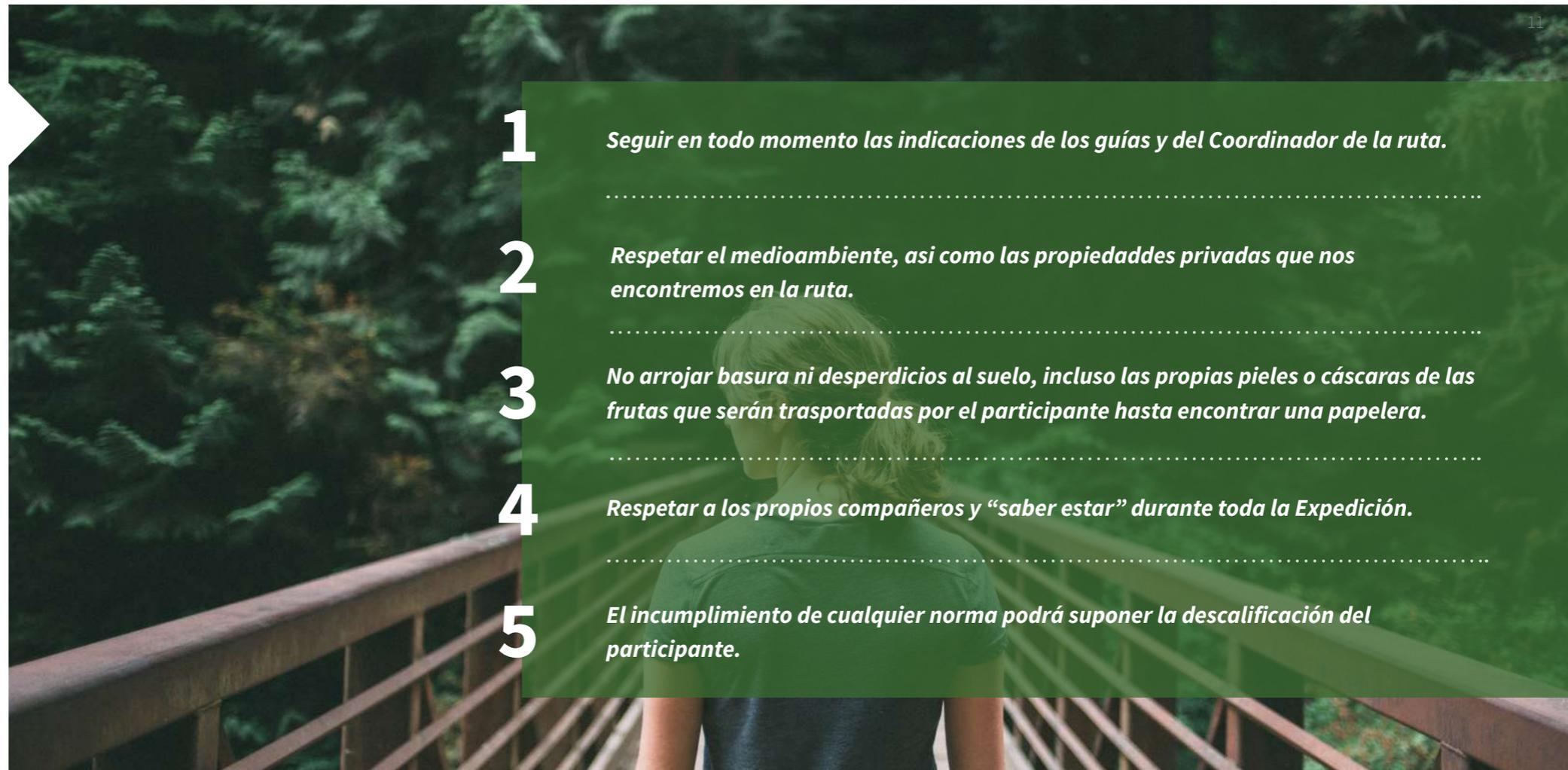
*No arrojar basura ni desperdicios al suelo, incluso las propias pieles o cáscaras de las frutas que serán transportadas por el participante hasta encontrar una papelera.*

4

*Respetar a los propios compañeros y “saber estar” durante toda la Expedición.*

5

*El incumplimiento de cualquier norma podrá suponer la descalificación del participante.*



# Beneficios del Senderismo

*Algunos beneficios que aporta la práctica del senderismo*



## **FÍSICOS:**

Mejora el estado de forma y resistencia física  
Ayuda a mantener el peso corporal  
Reduce la tensión arterial, colesterol, etc.  
Minimiza la sensación de fatiga



## **PSICOLÓGICOS:**

Mejora la autoestima  
Reduce la tensión y el estrés  
Ayuda a relajarte  
Incrementar el bienestar mental



## **SOCIALES:**

Fomenta la socialización  
Favorece la autoestima  
Incrementa las relaciones interpersonales.  
Aumenta la solidaridad Incrementar el bienestar mental

# Punto de Información

**DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE**

**WEB: [dipualba.es](http://dipualba.es)**

**TELF: 967 59 53 00 EXT. 14736**

**BUZÓN DE SUGERENCIAS:**

**[senderismoalbacete@dipualba.es](mailto:senderismoalbacete@dipualba.es)**

**ORGANIZA: DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE**

[www.senderismoalbacete.es](http://www.senderismoalbacete.es)



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

**2019**