

# VII 2020 Circuito Rutas SENDEROS

*Vive el deporte,  
el turismo y la cultura*



## CONDICIONES GENERALES

Todas las rutas previstas serán accesibles independientemente de la edad y estado físico de los participantes.

Las descripciones concretas se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.



**PARTICIPANTES:** Tener 18 años cumplidos antes del 1 de enero de 2020. 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 17 rutas. La ruta especial de la **Vía Verde** no computará para el máximo de rutas al año  
**PLAZAS:** 50 PLAZAS POR RUTA. No está permitido la incorporación de ninguna persona el día de la ruta. Salvo autorización de los organizadores.

**INSCRIPCIONES:** Únicamente ON-LINE

[www.senderismoalbacete.es](http://www.senderismoalbacete.es) o en [app.inscripcionesweb](http://app.inscripcionesweb)

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 \_\_\_\_\_



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

de autobús, seguro de accidentes y los guías. Los participantes solamente tendrán que pagar el coste de la comida y servicio de guía que será de 18€. El citado importe no será susceptible de devolución una vez satisfecho.

**SERVICIO DE AUTO-**

**BÚS:** 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

bús 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)

**MÉTODO DE PAGO:** Se facilitan dos formas de pago:

• **Por TPV con TARJETA DE CRÉDITO.** - Esta es la forma de pago más recomendable y cómoda, ya que

la inscripción a la ruta quedaría confirmada, no teniendo que enviar ningún documento.

• **Por TRANSFERENCIA.** - Si elige esta forma de pago, debe saber, que la inscripción no quedará confirmada hasta que no envíe el justificante de pago. Dispone de 24 horas desde la inscripción para enviarlo por cualquier de los siguientes medios, en caso contrario, la inscripción quedaría automáticamente anulada:

**ATENCIÓN TELÉFONICA:** 902 76 05 63 (De lunes a Viernes de 16,00 a 19,30h)

o **E-mail:** [senderismoalbacete@dipualba.es](mailto:senderismoalbacete@dipualba.es)



## Consejos prácticos para hacer senderismo

El senderismo es sin duda una de las mejores actividades para practicar deporte saludable. Y es por ello que desde esta Institución Provincial se pretende promocionarlo a través de rutas guiadas

**Equipamiento:**  
**Calzado:** Es aconsejable elegir un calzado adecuado, preferiblemente ligero, zapatillas o botas especialmente de trekking que sean confortables 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 condi-



ciones 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-



# Calendario de Rutas *Vive el deporte, el turismo y la cultura*

VII Circuito Rutas **ENDEROS** 2020

## ENERO

DOMINGO, **12 ALPERA.** Ruta Puntal del Articeco. 15 Km.

SÁBADO, **18 HIGUERUELA.** Ruta de los Cucos. 15 Km.

DOMINGO, **26 MUNERA.** Las Zorizas, el Rubial y el Santo . 14 Km.

## FEBRERO

SÁBADO, **1 CORRAL RUBIO.** Un paseo por las Lagunas salinas. 13 Km

DOMINGO, **9 VILLALGORDO DEL JÚCAR.** Senda de los Pinares de los Nuevos. 14 Km.

DOMINGO, **16 ONTUR.** Los Montes de Ontur. 15 Km

DOMINGO, **23 ALMANSA.** Batalla de Almansa. 12 Km

SÁBADO, **29 VILLAMALEA.** La Cueva de los Ángeles. 13 Km.

## MARZO

DOMINGO, **1 CHINCHILLA.** Ruta Sierra Procomunal. 16 Km

DOMINGO, **8 MADRIGUERAS.** Por las orillas del Júcar. 12 Km.

SÁBADO, **14 VILLA DE VES.** Embalse y poblado Molinar y Central hidroeléctrica. 8 Km

DOMINGO, **15 BIENSERVIDA.** Campamento Tejo Milenario. 8 Km

DOMINGO, **22 MAHORA.** Descubriendo el Valdemenbra. 16 Km

DOMINGO, **29 YESTE.** Microreserva de Ardal y Tinjarra. 15 Km

## ABRIL

SÁBADO, **4 VILLAVERDE DE GUADALIMAR.** Piedra del Cambrón. 15 Km.

DOMINGO, **19 FUENTEALBILLA.** Ruta del Galayo. 18 Km

SÁBADO, **25 PEÑAS DE SAN PEDRO.** Peñas-Sahuco camino antiguo de leñadores. 17 Km

## MAYO

DOMINGO, **3 PÉTROLA.** Laguna de Pétrola. 15 Km

SÁBADO, **9 ALCARAZ.** Sierra de Alcaraz. 15 Km.

DOMINGO, **10 EL BONILLO.** Ruta del Quijote (Quitería y Camacho). 13 Km

SÁBADO, **16 CASAS DE VES.** Arroyo de la Cañada. 15 Km

DOMINGO, **17 OSSA DE MONTIEL.** Pie de en medio y Paraje Ossero. 15 Km.

DOMINGO, **24 AYNA.** Por las Hoces del Mundo. 14 K

SÁBADO, **30 MONTEALEGRE DEL CASTILLO.** Llano de la Consolación. 12 Km

## JUNIO

SÁBADO, **6 ELCHE DE LA SIERRA.** Ruta de las Antenas. 14 Km

## JULIO

SÁBADO, **4 LEZUZA.** LIBISOSANORUM - Dehesa Boyal. 13 Km. Nocturna.

## SEPTIEMBRE

DOMINGO, **20 CASAS DE LÁZARO.** Ruta de El Quijote. 15 Km

DOMINGO, **27 CAUDETE.** Sierra Lácerá- El Portichón- Piedra agujereada. 13 Km

## OCTUBRE

SÁBADO, **3 LIÉTOR.** Un paseo por la vega de Liétor. 15 Km

DOMINGO, **4 LETUR.** Ruta Mudejar 2020. 12 Km

SÁBADO, **10 ALBOREA.** Sendero de la fuente del abrevador río Cabrie PR-AB 08. 17 Km

SÁBADO, **17 PATERNA DEL MADERA.** Vuelta a la Juansomera y al Cerro de la Era. 16 Km

SÁBADO, **17 Y DOMINGO, 18 RUTA ESPECIAL ALBACETE-CORTES.** Vía Verde. 2 etapas. Total: 75 Km

SÁBADO, **24 ALCALÁ DEL JÚCAR.** Entre Barrancos. 15 Km

DOMINGO, **25 NERPIO.** Ruta de los Nogales.

SÁBADO, **31 VALDEGANGA.** Ruta por la Ribera del Júcar. 12 Km.

## NOVIEMBRE

SÁBADO, **7 SAN PEDRO.** Ruta cabeza de Mahoma. 14 Km.

SÁBADO, **14 BOGARRA.** Ruta del Picayo y de las Cascadas. 15 Km.

DOMINGO, **15 BALAZOTE.** La Virgen del puente y casas de los cucos. 8 Km

SÁBADO, **21 POZO LORENTE.** Ermita -Casilla del Majo. 16 Km

DOMINGO, **22 CARCELÉN.** Los Collaos. 16 Km

SÁBADO, **28 PEÑASCOSA.** De la Merera a la Cobertera. 12 Km

## DICIEMBRE

SÁBADO, **5 JORQUERA.** Cumbres del Júcar. 15 Km



## Algunos beneficios físicos, psicológicos y sociales que aporta la practica del senderismo

- 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

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

- Fomenta la socialización
- Incrementa las relaciones interpersonales.
- Aumenta la solidaridad

### Normas para una buena convivencia:

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

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

No arrojar basura ni desperdicios al suelo, incluso las propias pieles o cáscaras de las frutas que se

rán transportadas por el participante hasta encontrar una papelera.

Respetar a los propios compañeros y "saber estar" durante toda la Expedición.

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

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.



### Punto de información:

Diputación Provincial de Albacete  
[www.dipualba.es](http://www.dipualba.es)  
Telf. 967 59 53 00 Ext. 14736  
Buzón de sugerencias:  
[senderismoalbacete@dipualba.es](mailto:senderismoalbacete@dipualba.es)  
Organiza: Diputación Provincial de Albacete

