



IV CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO ALBACETE 2017



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Vive el deporte, el turismo y la cultura

Este año, la IV edición de rutas de senderismo que organiza Diputación de Albacete contará con cinco nuevos municipios como son: Munera, Carcelén, Casas de Lázaro, Balazote, Villa de Ves y El Bonillo.

Una vez más, los objetivos que pretendemos son por un lado impulsar la práctica del senderismo como la mejor alternativa deportiva saludable no competitiva y por otro lado, promocionar y dinamizar el Turismo Activo acercándonos a nuestros pueblos, para conocer mejor su cultura, sus paisajes y rincones, para degustar su variada gastronomía, sus costumbres, etc.

Consideramos que este programa continuará recorriendo y descubriendo los diferentes y llamativos contrastes con los que cuenta nuestra provincia, como son la Comarca de la Sierra del Segura, Alcaraz y Campo de Montiel, Monteibérico y Corredor de Almansa, Campos de Hellín, Mancha Júcar y La Manchuela.

Este año, el calendario contará aproximadamente con 570 kilómetros de caminos, pistas forestales y senderos repartidos en 38 rutas guiadas que seguro os sorprenderán ya que en cada uno de los destinos, existe algo nuevo por descubrir.

Habrà mucha variedad de rutas en el que el grado de dificultad será bajo o medio, permitiendo de esta manera, que la mayoría de las rutas sean accesibles para cualquier persona amante de la naturaleza.

Tenemos que agradecer a todos los municipios su empeño por mostrar lo mejor que tienen y especialmente a sus clubes, Asociaciones o voluntarios por la magnífica selección de recorridos para el disfrute de todos vosotros, los senderistas.

Todavía la provincia de Albacete es desconocida por muchos de sus habitantes.

Anímate a conocerla... ¡Es el momento!

María Victoria Leal Utiel
Diputada Provincial de Deportes y Juventud



CONDICIONES GENERALES

PARTICIPANTES: Tener 18 años cumplidos antes del 1 de enero de 2017.

Ningún participante podrá participar en dos rutas consecutivas salvo en aquellas que pudieran quedar plazas libres, no obstante, solamente podrá asistir como máximo a 15 rutas.

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 en 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. Podrá consultar la inscripción en esta web, www.senderismoalbacete.es, en la sección CONSULTA.

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.

NÚMERO DE CUENTA DE GLOBALCAJA

ES76 3190 0026 3140 7967 1113
(Victoria Carretero Valiente. Servisport)



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

FAX: 902 760 593 / 967 545 457

senderismoalbacete@dipualba.es

CALENDARIO 2017

| | FECHA | MUNICIPIO | DENOMINACIÓN | DISTANCIA |
|----------------|------------|-----------------------|---|-----------|
| ENERO | Sábado 28 | Higueruela | Ascenso al Mojinete | 15 KM |
| FEBRERO | Domingo 5 | Villamalea | Cueva de los Ángeles | 15 KM |
| | Domingo 12 | Ontur | Collado del Madroño | 18 KM |
| | Domingo 19 | Villalgordo del Júcar | Hoces del Júcar | 18 KM |
| | Domingo 26 | Madrigueras | Cuasermas | 15 KM |
| MARZO | Sábado 4 | Casas de Lázaro | Don Quijote de la Mancha | 16 KM |
| | Domingo 5 | Chinchilla | Ruta Sierra Procomunal | 15 KM |
| | Sábado 11 | Almansa | Mugrón, Meca y Arco de San Pascual | 12 KM |
| | Domingo 12 | Alcaraz | Ruta El Escorial y los Batanes | 15 KM |
| | Domingo 19 | Alpera | Alpera- Castelar de Meca | 20 KM |
| | Sábado 25 | Bienservida | En ruta hacia el Tejo | 10 KM |
| ABRIL | Sábado 1 | Yeste | Microreserva de Ardal y Tinjarra | 15 KM |
| | Sábado 8 | Peñas de San Pedro | Entre Sierras y Llanuras, Sahuco, Colmenar Sahuco | 16 KM |
| | Domingo 23 | Fuentealbilla | Ruta del Galayo | 18 KM |
| | Sábado 29 | Villa de Ves | Villa de Ves-Molinar | 12 KM |
| | Domingo 30 | Elche de la Sierra | Subida Peña San Blas | 12 KM |
| MAYO | Sábado 6 | Pétrola | Laguna de Pétrola | 14 KM |
| | Domingo 7 | Carcelén | Las Muelas de Carcelén | 19 KM |
| | Domingo 14 | Villarrobledo | Pesadilla - Castellones | 16 KM |
| | Sábado 20 | Casas de Ves | Tranco del Lobo - Don Benito | 15 KM |
| | Domingo 21 | Balazote | El Cuco y la Virgen del Puente | 17 KM |
| | Sábado 27 | Munera | De los Molinos de Agua y las Aldeas | 18 KM |
| | Domingo 28 | Ayna | Loa Picarzos | 17 KM |

CALENDARIO 2017

| | FECHA | MUNICIPIO | DENOMINACIÓN | DISTANCIA |
|-------------------|------------|--------------------------|--|-----------|
| JUNIO | Sábado 3 | Pozo Lorente | Ruta Ermita - Las Carrascas | 16 KM |
| | Domingo 11 | Jorquera | Recorriendo nuestro pasado | 17 KM |
| | Sábado 17 | Villaverde de Guadalimar | Ruta entre dos Ríos | 13 KM |
| SEPTIEMBRE | Sábado 2 | El Bonillo | Ruta del Quijote (Quiteria y Camacho) | 13 KM |
| | Sábado 23 | Nerpio | El Zarzalar o Cañón del Taibilla | 10 KM |
| OCTUBRE | Domingo 1 | Caudete | Sierra Lácer y Toconera | 14 KM |
| | Domingo 8 | Letur | Ruta Mudéjar | 15 KM |
| | Domingo 15 | Alborea | Río Cabriel | 20 KM |
| | Sábado 21 | Paterna del Madera | Pino del Toril | 18 KM |
| | Domingo 29 | Alcalá del Júcar | Entre Barrancos | 18 KM |
| NOVIEMBRE | Sábado 4 | Valdeganga | Fuentes naturales de Valdeganga | 18 KM |
| | Sábado 11 | Riopar | Los Chorros | 19 KM |
| | Sábado 18 | Bogarra | Ruta del Padrastro | 14 KM |
| | Sábado 25 | San Pedro | Quejada - Oriñuela | 15 KM |
| DICIEMBRE | Domingo 3 | Socovos | Ruta por el Arroyo de Socovos y Tazona | 15 KM |

NOTA: Las rutas previstas serán accesibles, teniendo una dificultad media - baja. Las descripciones, perfiles y demás características se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

EQUIPAMIENTO

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-

NORMAS DE 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 serán 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.



BENEFICIOS

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

Punto de Información

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE

WEB. DIPUALBA.ES

TELF. 967 59 53 00 - EXT.14736

Buzón de Sugerencias

SENDERISMOALBACETE@DIPUALBA.ES

ORGANIZA



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Vive el deporte, el turismo y la cultura