

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

V CIRCUITO
RUTAS

SENDERISMO

ALBACETE - 2018

Vive el deporte, el turismo y la cultura



V CIRCUITO
Rutas senderismo



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



V CIRCUITO Rutas senderismo



PARTICIPANTES

Tener 18 años cumplidos antes del 1 de enero de 2018.

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 confir-mándole 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.

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.



V CIRCUITO Rutas 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



V CIRCUITO Rutas senderismo



V CIRCUITO Rutas senderismo



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.

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 aprox. 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, 13	ALPERA	Ruta de los Morrones	12 Kms.
	SÁBADO, 20	HIGUERUELA	Circular Higuera	15 Kms.
	DOMINGO, 28	MUNERA	Del Encinar al Mediterráneo	18 Kms.
FEBRERO	DOMINGO, 4	VILLAMALEA	Tollo de la Tortuga	14 Kms.
	DOMINGO, 11	ONTUR	Ruta del agua	15 Kms.
	DOMINGO, 18	VILLALGORDO DEL JÚCAR	Hoces del Galapagar	18 Kms.
	DOMINGO, 25	MADRIGUERAS	Ruta del Torcio	13 Kms.
MARZO	DOMINGO, 4	CHINCHILLA	Ruta Sierra Procomunal	16 Kms.
	SÁBADO, 10	ALMANSA	Batalla de Almansa	12 Kms.
	SÁBADO, 17	ALCARAZ	De La Mesta a Alcaraz	17 Kms.
	DOMINGO, 18	BIENSERVIDA	Nacimiento Avellanares	13 Kms.
	DOMINGO, 25	JORQUERA	Recorriendo nuestro pasado	17 Kms.
ABRIL	SÁBADO, 7	YESTE	Microrreserva de Ardal y Tinjarra	15 Kms.
	DOMINGO, 8	VILLALVERDE DE GUADALIMAR	Ruta entre dos Ríos	13 Kms.
	DOMINGO, 15	FUENTEALBILLA	Ruta del Galayo	18 Kms.
	DOMINGO, 22	VILLARROBLEDO	Ruta de Santiago con el Quijote	14 Kms.
	DOMINGO, 29	PEÑAS DE SAN PEDRO	Entre Sahucos	16 Kms.
MAYO	SÁBADO, 5	PÉTROLA	Laguna de Pétrola	15 Kms.
	DOMINGO, 6	EL BONILLO	Ruta del Quijote (Itedia y Camacho)	13 Kms.
	DOMINGO, 13	ELCHE DE LA SIERRA	Subida Peña de San Blas	12 Kms.



MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
MAYO	SÁBADO, 19	CASAS DE VES	Ruta Camino Vera Cruz	15 Kms.
	SÁBADO, 26	AYNA	Los Picarzos	17 Kms.
	DOMINGO, 27	SOCOIVOS	Ruta Calar-Fuente Angosto	15 Kms.
SEPTIEMBRE	DOMINGO, 2	MAHORA	Cañones del Valdemembra	16 kms.
	SÁBADO, 22	NERPIO	El Zorzalar o Cañón del Taibilla	10 Kms.
	SÁBADO, 29	LETUR	Ruta Mudéjar	14 Kms.
	DOMINGO, 30	CASAS DE LÁZARO	Ruta de El Quijote	15 Kms.
OCTUBRE	DOMINGO, 7	CAUDETE	Piedra Horadada-Microrreserva de los Arenales	15 Kms.
	DOMINGO, 14	ALBOREA	Sendero de Al-Burayat	17 Kms.
	SÁBADO, 20	PATERNA DEL MADERA	Sierra del Agua	18 Kms.
	SÁBADO, 27	ALCALÁ DEL JÚCAR	Entre Barrancos	15 Kms.
	DOMINGO, 28	BALAZOTE	El Cuco y la Virgen del Puente	14 Kms.
NOVIEMBRE	SÁBADO, 3	VALDEGANGA	Ruta por la ribera del Júcar	16 Kms.
	SÁBADO, 10	BOGARRA	Ruta del Padrastro	14 Kms.
	DOMINGO, 11	RIOPAR	Los Chorros-Charco de las Truchas- Puerta del Arenal	18 kms.
	SÁBADO, 17	SAN PEDRO	Quejola - Oriñuela	15 Kms.
	DOMINGO, 18	POZO LORENTE	Ruta de los Molinos	12 Kms.
DICIEMBRE	SÁBADO, 24	CARCELÉN	Los Collaos	15 Kms.
	DOMINGO, 2	VILLA DE VES	Embalse El Molinar	12 Kms.

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.