X CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO 2023

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.

con el deporte
DIPUTACIÓN DE ALBACETE

AGENDA 2030

Albacete

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

ÍNDICE

CONDICIONES GENERALES
CONSEJOS EQUIPAMIENTO
CALENDARIO DE RUTAS
NORMAS DE CONVIVENCIA
BENEFICIOS SENDERISMO
PUNTO DE **INFORMACIÓN**

CONDICIONES GENERALES

Accesibilidad y Descripciones

Todas las rutas previstas serán accesibles para la mayoría de participantes, no obstante, dependerá lógicamente de la condición física y edad de los participantes. **Se recomienda antes de inscribirse leer con mucha atención la dificultad y desnivel de las rutas con el fin de evitar sorpresas inesperadas.** Las descripciones concretas se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.

Participantes

Tener 18 años o cumplirlos durante el año 2023. Ningún participante podrá participar en dos rutas consecutivas salvo en aquellas que pudieran quedar plazas libres. En este caso, la ruta no se computará como realizada.
En cualquier caso, **solamente podrá asistir como máximo a 18 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
www.inscripciones.dipualba.es
Hay que prestar especial atención a la forma de realizar las inscripciones para evitar posibles incidencias y evitar quedarse fuera de participar en la ruta deseada. Es obligatorio regristrarse previamente a la inscripción de las rutas.

Cambios de Inscripciones

En el caso de que una persona inscrita no pudiera ir a una ruta por cualquier razón ajena a la organización podrá ser sustituido por otra, pero tendrá que comunicarlo a través de la opción "CONTACTO" que figura en la web.

Cuota de Inscripción

La inscripción al circuito será gratuita como en anteriores años. Los participantes solamente tendrán que pagar la cuota de **20€** que ha sido establecida por todos los organizadores para todas las rutas que lógicamente servirá para financiar parte de los gastos que conlleva. 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 email. Será muy importante la puntualidad tanto para la salida del mismo como para el regreso.

CONDICIONES GENERALES

Plazo de Apertura Inscripciones

Se abrirán los jueves que correspondan a las 00:00h. La fecha concreta se publicará con suficiente antelación en la web.

Plazo de Finalización

Hasta las 23:59h 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 la 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.

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.
- **Por BIZUM WEB**

Confirmación de Inscripciones

Durante la semana de la ruta, todos los participantes recibirán un email confirmándole su inscripción, hora de salida del autobús y otra información pertinente.
Por tal motivo, se ruega facilitar correctamente el email para su envío.
Se podrá consultar el estado de las inscripciones en la web **inscripciones.dipualba.es**

ATENCIÓN TELEFÓNICA
690 93 51 22 (De Lunes a Viernes de **16:00** a **19:30h)**

SUGERENCIAS / INCIDENCIAS:
Elegir la opción de CONTACTO de la web.

Especial X Aniversario

Con motivo del X Aniversario todos los participantes que finalicen **12** rutas recibirán una camiseta.

X CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO

¡APÚNTATE Y DISFRUTA!

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.

X CIRCUITO **RUTA DE SENDERISMO**

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 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 emergencia llamar al **112**.

Otros complementos

Gorra, sombrero, crema solar, gafas, etc...

CALENDARIO DE RUTAS 2023

X CIRCUITO RUTA DE SENDERISMO

MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
ENERO	Domingo, 15	Alpera	"Ruta de los Molinos"	20kms
	Sábado, 21	Alatoz	"Ruta de el Malafatón"	15kms
	Sábado, 28	Higueruela	"Higueruela Tierra de Molinos"	15kms
FEBRERO	Domingo, 5	Villalgordo del Júcar	"Hoces del Batanejo"	16kms
	Sábado, 11	Villamalea	"Cuevas de los Ángeles- PR-AB 40"	13kms
	Sábado, 18	Socovos	"Ruta Calar y Fuente del Angosto"	15kms
	Domingo, 19	Casas de Ves	"Sendero-Camino Vera Cruz"	14kms
	Sábado, 25	Corral Rubio	"Complejo lagunar de Corral Rubio y la Higuera"	14kms
MARZO	Sábado, 4	Peñas de San Pedro	"Peñas de San Pedro-Sahuco"	18kms
	Domingo, 5	Chinchilla	"Ruta Sierra Procomunal Albacete-Chinchilla"	16kms
	Sábado, 11	Barrax	"Benjamín Palencia"	15kms
	Domingo, 12	Madrigueras	"Ruta Altos de la Historia de Madrigueras"	15kms
	Sábado, 18	Ossa de Montiel	"Pie de en medio Laguna de Ruidera"	18kms
	Domingo, 19	Yeste	"Microrreserva del Ardal y Tinjarra"	14kms
	Sábado, 25	Munera	"Ruta de los Molinos del Agua"	12kms
	Domingo, 26	Mahora	"Ruta del Valdemembra"	16kms
ABRIL	Domingo, 2	Ontur	"Subida al Piquete por la Madama por variante de los Cuchillos"	15kms
	Sábado, 15	Fuentealbilla	"Ruta del Galayo"	18kms
	Domingo, 16	El Bonillo	"Ruta por el Pinar y la Almorada"	14kms
	Sábado, 22	Peñascosa	"Umbría de los Muletos"	15kms
	Domingo, 23	Elche de la Sierra	"La Encantada - repetidores - La Poza"	15kms
MAYO	Sábado, 6	Ayna	"Ruta Royo Odrea"	17kms
	Domingo, 7	Alcaraz	"Sierra de Alcaraz"	15kms

X CIRCUITO **RUTA DE SENDERISMO**

CALENDARIO DE RUTAS 2023

MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
MAYO	Sábado, 13	Villaverde de Guadalimar	"Piedra del Cambrón"	15kms
	Domingo, 14	Bienservida	"El Padrón de Bienservida"	15kms
SEPTIEMBRE	Sábado, 23	Lezuza	"Cañada de los Valencianos"	15kms
	Sábado, 30	Casas de Lázaro	"Fuente del Buitre"	17kms
OCTUBRE	Sábado, 7	Villa del Ves	"Antiguo camino a las Herradas Carcelén-Murcia"	9kms
	Domingo, 8	Nerpio	"Cañón del Zarzalar"	10kms
	Sábado, 14	Paterna del Madera	"Camino histórico Paterna Catamerejos"	18kms
	Domingo, 15	Balazote	"Virgen del Puente"	12kms
	Sábado, 21	Montealegre del Castillo	"Llano de la Consolación"	12kms
	Domingo, 22	Alborea	"Sendero Al-Burayat PR-AB 07"	17kms
	Domingo, 29	Caudete	"El Paraíso-Cerro Revolcador"	14kms
NOVIEMBRE	Sábado, 4	San Pedro	"Oriñuela"	15kms
	Domingo, 5	Carcelén	"Los Castillejos"	12kms
	Sábado, 11	Valdeganga	"Cerros y Barrancos del Batán"	12kms
	Domingo, 19	Pozo Lorente	"Ruta de las Casillas"	13kms
	Sábado, 25	Bogarra	"Subida al Picayo, Cascadas de el Batán y Ruta de las Esculturas"	16kms
	Domingo, 26	Alcalá de Júcar	"Entre Barrancos"	12kms
DICIEMBRE	Domingo, 3	Liétor	"Ruta Valle del Río Mundo"	15kms
	Sábado, 16	Jorquera	"Barrancos y cumbres del Júcar"	16kms

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.

ACTIVIDAD EXTRAORDINARIA				
MAYO	Sab. 20 y Dom. 21	Yeste - Riopar	"Travesía por el Calar de la Sima y del Mundo"	40kms aprox. 2 etapas / Pernoctación

NORMAS DE CONVIVENCIA

1. Seguir en todo momento las indicaciones de los guías y del Coordinador de la ruta.
2. Respetar el mediambiente, 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 la fruta 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 inclumpimiento de cualquier norma podrá suponer la descalificación del participante.

IMPORTANTE

TODOS LOS SENDERISTAS SE COMPROMETEN A **ACEPTAR Y RESPETAR EL PRESENTE REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN** PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO.

Uso de imágenes

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.

X CIRCUITO
RUTAS DE SENDERISMO
2023

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.

BENEFICIOS
DEL SENDERISMO

Algunos beneficios físicos, psicológicos y sociales 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.
- INCREMENTA EL BIENESTAR MENTAL.

Sociales

- FOMENTA LA SOCIALIZACIÓN.
- FAVORECE LA AUTOESTIMA.
- INCREMENTA LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
- AUMENTA LA SOLIDARIDAD.

PUNTO DE INFORMACIÓN

X CIRCUITO **RUTA DE SENDERISMO**

DIPUTACIÓN PROVICIAL DE ALBACETE
WEB: deportes.dipualba.es
TELF: 967 59 53 00 EXT: 14736

ORGANIZA: Diputación Provincial de Albacete.

deportes.dipualba.es

AGENDA 2030

Albacete provincia turística

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

con el deporte
DIPUTACIÓN DE ALBACETE

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.