

XI CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO 2024

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.



ÍNDICE

CONDICIONES GENERALES

CONSEJOS EQUIPAMIENTO

CALENDARIO DE RUTAS

NORMAS DE CONVIVENCIA

BENEFICIOS SENDERISMO

PUNTO DE **INFORMACIÓN**



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 2024. 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. En esta edición, al contar con dos travesías, sólo se podrá asistir a una para dar más posibilidad de participación.

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 registrarse 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 miércoles que correspondan a las 22:00h. La fecha concreta se publicará con suficiente antelación en la web.

Plazo de Finalización

Hasta las 22:00h 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 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

SUGERENCIAS / INCIDENCIAS:

Elegir la opción de CONTACTO de la web.

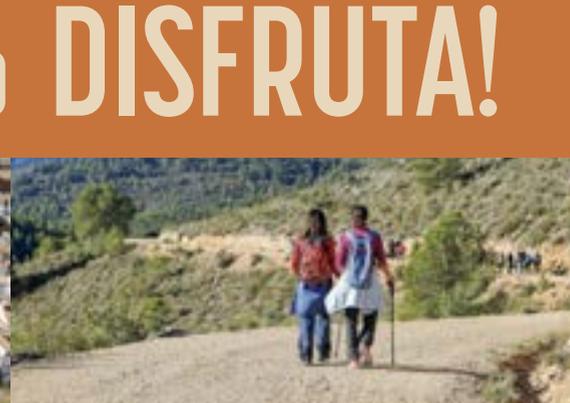
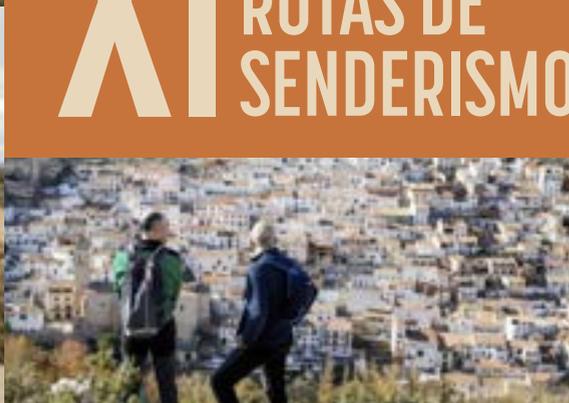
Obsequio-Fidelidad

Todos los participantes que finalicen 12 Rutas recibirán un obsequio





XI CIRCUITO
RUTAS DE
SENDERISMO **¡APÚNTATE Y
DISFRUTA!**



A photograph of two hikers with blue backpacks walking away on a rocky, dirt trail through a forest. The hiker in the foreground is wearing a red long-sleeved shirt and blue jeans. The hiker in the background is wearing a green shirt and grey pants. The trail is surrounded by dense green foliage and tall trees under a clear blue sky. There are decorative curved shapes in the top-left and bottom-left corners of the page.

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.

XI CIRCUITO RUTA DE SENDERISMO

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 emergencia llamar al 112.



Otros complementos

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



CALENDARIO DE RUTAS 2024

XI CIRCUITO RUTA DE SENDERISMO

MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
ENERO	Domingo, 14	Alpera	"Alpela-Cueva de la Vieja"	14,5 kms
	Sábado, 20	Hoya Gonzalo	"Entre Cucos Hoya Gonzalo"	10 kms
	Sábado, 27	Higueruela	"Ruta de Senderismo Higueruela"	15 kms
FEBRERO	Domingo, 4	Villa de Ves	"Antiguo Sendero a la Herrada de Arriba"	10 kms
	Domingo, 11	Villalgordo del Júcar	"Orillas del Júcar"	17 kms
	Domingo, 18	Socovos	"Ruta Senderista Socovos"	14 kms
	Sábado, 24	Pozuelo	"Ruta Hoyo de la Torca"	12 kms
	Domingo, 25	Madrigueras	"Orillas del Júcar"	14 kms
MARZO	Sábado, 2	Barrax	"Ruta de Senderismo Benjamín Palencia"	16 kms
	Domingo, 3	Chinchilla	"Ruta de Senderismo Chinchilla, 2024"	13 kms
	Sábado, 9	Férez	"2ª Ruta Senderismo Férez"	10 kms
	Domingo, 10	Munera	"Ruta de las Morras"	12 kms
	Sábado, 16	Ossa de Montiel	"Senderismo por las Lagunas de Ruidera"	14 kms
	Domingo, 17	Mahora	"Ruta del Valdemembra"	16 kms
	Sábado, 23	Villamelea	"Senderismo por los Cárcelos"	13 kms
ABRIL	Sábado, 6	Casas Ibáñez	"I Ruta Senderismo Casas Ibáñez"	15 kms
	Domingo, 7	Alatoz	"Vallejo, Los Chorros y Fuente Sancha"	10 kms
	Sábado, 13	Corrar Rubio	"Laguna de la Campana por el Recreo"	9 kms
	Domingo, 14	Fuentealbilla	"Ruta el Galayo"	18 kms
	Sábado, 20	Ontur	"El Piquete de la Madama"	15 kms
	Domingo, 21	El Bonillo	"Ruta por la Cepa de Aves Esteparias del Bonillo"	12 kms
	Sábado, 27	Bienservida	"XI Ruta Senderismo Diputación de Albacete, 2024"	16 kms
	Domingo, 28	Elche de la Sierra	"Ruta Senderista, Elche de la Sierra, 2024"	10 kms
MAYO	Sábado, 4	Alcaraz	"Ruta por la Sierra de Alcaraz"	15 kms
	Domingo, 5	Ayna	"Tocando el Cielo en Ayna Ruta Ay-06 Circular a la Peña de la Alabarda"	17 kms
	Sábado, 11	Casas de Ves	"Camino del Cabriel por Campiñana y el Hontanar"	20 kms

MES	FECHA	MUNICIPIO	DENOMINACIÓN	DISTANCIA
MAYO	Domingo, 12	Villaverde de Guadalimar	"Piedra del Cambrón"	15,5 kms
	Sábado, 18	Alborea	"Ruta Senderismo de Alborea, PR-AB 08"	13 kms
	Domingo, 19	Minaya	"Ruta de los Cubillos"	9 kms
JUNIO	Domingo, 2	Yeste	"Cañón del Río Tus"	10 kms
SEPTIEMBRE	Sábado, 21	Lezuza	"De Lezuza a Tiriez"	13,5 kms
	Sábado, 28	Casas de Lázaro	"Ruta Senderista, Fuente del Buitre"	12 kms
OCTUBRE	Domingo, 6	Nerpio	"Ruta Nogales Centerarios"	14 kms
	Sábado, 12	Carcelén	"XI Ruta de Senderismo"	16 kms
	Domingo, 13	Caudete	"Cima Sierra Alácera-Toconera-Piedra Agujereada"	11 kms
	Sábado, 19	Paterna de Madera	"Ruta Senderismo Paterna de Madera"	15 kms
	Domingo, 20	Balazote	"Ruta Senderista Balazote 2024"	12 kms
	Sábado, 26	Montealegre del Castillo	"Llano de la Consolación"	12 kms
NOVIEMBRE	Sábado, 9	Valdeñana	"Ribera del Júcar"	12 kms
	Sábado, 16	Alcalá del Júcar	"Senderismo entre Barrancos"	16 kms
	Domingo, 17	Bogarra	"Subida al Padrastró"	15 kms
	Sábado, 23	Peñascosa	"Árboles singulares"	12 kms
	Domingo, 24	Pozo-Lorente	"Ruta Serrana"	12 kms
	Sábado, 30	San Pedro	"La Vereda"	14 kms
DICIEMBRE	Domingo, 1	Lietor	"Ruta de las Hortichuelas"	15,5 kms
	Sábado, 14	Jorquera	"Hoces y Cumbres del Júcar"	18 kms

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.

ACTIVIDADES EXTRAORDINARIA

MAYO	25 y 26 Mayo	Travesía por el Pico Mentiras y el Argel	40kms aprox. 2 etapas / Pernoctación
SEPTIEMBRE	28 y 29 Septiembre	Travesía por la Almenara y los Gallineros	35kms aprox. 2 etapas / Pernoctación
OCTUBRE	26 y 27 Octubre	Ruta por el Camino Natural Vía Verde Sierra de Alcaraz	75kms aprox. 2 etapas / Pernoctación

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



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.



XI CIRCUITO
RUTAS DE
SENDERISMO
2024

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
XI CIRCUITO RUTA DE SENDERISMO





DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE
WEB: deportes.dipualba.es
TELF: 967 59 53 00 EXT: 14738

ORGANIZA: Diputación Provincial de Albacete.



deportes.dipualba.es



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura.