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 gastronomia, sus costumbres, etc.

Consideramos que este programa continuará recorrriendo 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 descubir.

Habrá 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

IV CIRCUITO
RUTAS DE SENDERISMO. ALBACETE

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.

IV CIRCUITO
RUTAS DE SENDERISMO. ALBACETE

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.
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 contario, la inscripción quedaría automaticamente 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
	Domingo12	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 Lácera 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 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 emergencias llamar al 112.

Otros complementos: Gorra, sombrero, crema solar, gafas, etc-

IV CIRCUITO
RUTAS DE SENDERISMO. ALBACETE

NORMAS DE CONVIVENCIA

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

Respetar el medioambiente, asi 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