DIPUTACIÓN DE ALBACETE
EDUCACIÓN, CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES

Albacete provincia turística

III Edición

Rutas de Senderismo de la provincia de Albacete

www.dipualba.es

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura

Introducción

Tras el éxito conseguido en la II Edición, la Diputación Provincial de Albacete continuará apostando por la promoción y dinamización del Turismo Activo en nuestra provincia a través del Senderismo.

Consideramos que es una excelente alternativa para aprovechar el esparcimiento, conociendo y disfrutando de la diversidad natural, cultural y gastronómica que nos ofrece nuestra provincia de Albacete.

Un total de **33 RUTAS GUIADAS** permitirá a todos los interesados caminar, descubrir y sentir el bienestar que proporciona un paseo relajante por la Naturaleza.

Todo ello, recorriendo la infinidad de senderos, parajes, bosques, etc... en las distintas estaciones del año.

Para ello, contamos con el encomiable apoyo de las diferentes Asociaciones de Montaña y Senderismo, y otros colectivos que se dedican actualmenter al fomento y promoción del Senderismo.

Los objetivos principales de este programa son conocer más y mejor nuestros municipios, costumbres, la hospitalidad de sus gentes... teniendo en cuenta el hecho de que cualquier aficionado puede participar gracias a la accesibilidad de gran parte de las rutas.

Condiciones Generales

PARTICIPANTES: Tener 18 años cumplidos antes del 1 de Febrero de 2016. **PLAZAS:** 50 plazas por ruta.

Ningún participante podrá participar en 2 rutas consecutivas (salvo en aquellas que pudieran quedar plazas libres)
Solamente se podrá asistir a un máximo de 15 rutas.
No está permitido la incorporación de ninguna persona el día de la ruta (salvo autorización de los Organizadores)

INSCRIPCIONES: 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. Las inscripciones obligatoriamente habrá que hacerlas por Internet en la página web **www. senderismoalbacete.es** rellenando un formulario de inscripción.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: GRATUITA, incluyendo servicio de autobús, seguro de accidentes y los guías. Los participantes solamente tendrán que pagar el coste de la comida que seráEL 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.**

Condiciones Generales

PLAZO DE APERTURA y FINALIZACIÓN DE INSCRIPCIONES:
Se abrirá con suficiente antelación, aproximadamente 10 días antes del comienzo de cada Ruta. El plazo finalizará a las 13:00h. del miércoles de la semana de la Ruta o hasta completar las plazas ofertadas.

CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIONES: Durante la semana de la Ruta, todos los participantes recibirán un e-mail confirmándole su inscripción, hora de salida del autobús y otra información pertinente.
Por tal motivo, se ruega facilitar correctamente el e-mail para su envío.

1er.PLAZO: 50 plazas

para aquellas personas que no hayan participado en la ruta anterior.

desde la apertura de la ruta hasta el lunes siguiente.

2º PLAZO: plazas restantes

los martes y miércoles de la semana de la ruta.

Condiciones Generales

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 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 para todas las rutas: (Victoria Carretero Valiente. Servisport)

Global Caja: **ES76 3190 0026 3140 7967 1113**

Fax: 902760593 – 967545457 – 967545458

E-mail: senderismoalbacete@dipualba.es

NOTA: podrá consultar las inscripciones en esta web: www.senderismoalbacete.es en la sección CONSULTA para así evitar incidencias.

Calendario

ENERO	Sábado 30	Higueruela	Poblado Íbero Mingo García	16 kms.
FEBRERO	Domingo 7	Villamalea	Cueva de los Ángeles	14 kms.
	Sábado 13	Almansa	Entre senderos: de la Gala al Banderas	16 kms.
	Domingo 21	Villalgordo del Júcar	Ruta de las Fuentes	18 kms.
	Domingo 28	Madrigueras	La Marmota	15 kms.
MARZO	Sábado 5	Chinchilla	Ruta Sierra Procomunal	19 kms.
	Domingo 13	Alcaraz	Ruta El Escorial y los Batanes	15 kms.
	Domingo 20	Alpera	Ruta de los Molinos	20 kms.
ABRIL	Sábado 2	Bienservida	El Repetidor	14 kms.
	Sábado 9	Yeste	Microreserva de Ardal y Tinjara	19 kms.
	Domingo 17	Fuentealbilla	Ruta del Galayo	20 kms.
	Sábado 23	Pétrola	Laguna de Pétrola	14 kms.
	Sábado 30	Peñas de San Pedro	Aldeas de Peñas de San Pedro	18 kms.
MAYO	Sábado 7	Casas de Ves	Tranco del Lobo-Don Benito	15 kms.
	Domingo 15	Ayna	Los Picarzos	17 kms.
	Domingo 22	Pozo Lorente	Ermita de San Isidro	18 kms.
	Domingo 29	Jorquera	Sendas de las Huertas	18 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.

Calendario

JUNIO	Domingo 5	Elche de la Sierra	Paseo por el Segura	18 kms.
	Domingo 12	Ontur	Rutas de los Cucos	16 kms.
	Sábado 18	Villaverde de Guadalimar	Los Picarazo - Arroyo del Tejo	18 kms.
SEPTIEMBRE	Domingo 4	Villarobledo	Pasadilla Castellones	16 kms.
	Sábado 24	Nerpio	Un paseo entre Nerpio y Pedro Andrés	14 kms.
	Domingo 25	Caudete	Senda Cantareros - Zarzuela	15 kms.
OCTUBRE	Domingo 2	Tobarra	Ramblas y Sierras de Tobarra	20 kms.
	Domingo 9	Letur	Letur, Naturaleza y Agua	15 kms.
	Sabado 15	Paterna del Madera	Los Tajones	18 kms.
	Sábado 22	Alborea	Peñarcón - Fuente Abrevador	18 kms.
	Domingo 23	Alcalá del Júcar	Entre Barrancos	20 kms.
	Sábado 29	Bogarra	Ruta del Padrastro	15 kms.
NOVIEMBRE	Sábado 5	Valdeganga	Sendero Río Júcar	21 kms.
	Sábado 12	Riopar	Ruta Industrial	20 kms.
	Domingo 20	Socovos	Arroyo de Socovos y Tazona	15 kms.
	Sábado 26	San Pedro	Quejola - Oriñuela	15 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.

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.

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, aconsejando que sean graduables.

CANTIMPLORA Siempre es aconseje 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 Gorra, sombrero, crema solar, gafas, etc.

Cuida y respeta la Naturaleza...

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 trasportadas por el participante hasta encontrar una papelera.

Respetar a los propios compañeros y "saber estar" durante toda la Expedición.

NOTA: 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.

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura...

Beneficios de practicar senderismo:

FÍSICOS

Mejora el estado de forma y resistencia física

Ayuda a mantener el peso corporal.

Reduce la tensión arterial, el 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.

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

EDUCACIÓN, CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES

Albacete provincia turística

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

EDUCACIÓN, CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE

www.dipualba.es

www.senderismoalbacete.es

TELF. 967 59 53 00 (EXT. 14736)

BUZÓN DE SUGERENCIAS:

senderismoalbacete@dipualba.es

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura