



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Nombre actividad:	PONOIG (1181 mts.) – SANXET (1151 mts) – CABAL (1184 mts)	FECHA:	SÁBADO 6 MARZO 2021
--------------------------	--	---------------	----------------------------

El Monte Ponoig, así lo llaman, el león dormido, debido al aspecto que presenta desde La Nucía y Polop. Se trata de la prolongación más meridional de la Sierra de Aitana y cuenta con varias cimas por encima de los mil metros. Nosotros subiremos a su parte más alta, con 1181 msnm.

Sus impresionantes paredes rojizas en su vertiente sur y sus canchales y barrancos en su vertiente norte no te dejarán indiferente. Es una de las montañas más emblemáticas de la provincia sin lugar a dudas. Junto al Puig Campana fue declarado en 2006, Paisaje Protegido.

Las cimas del Cabal y del Sanxet, son cumbres secundarias de la Sierra de Aitana, poco visitadas debido a la lejanía de su localización y dificultad de acceso, pero con una orografía espectacular por las crestas y aristas que conforman sus cumbres.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Nuestro recorrido circular, comienza en el parking del helipuerto de Polop. Desde aquí cogeremos el sendero que sale de detrás del depósito de agua y que asciende por Barranc de la Canal, rodeando al monte Ponoig por la cara sur, hasta el collado del Cigarrí. Desde aquí hay una travesía técnica, pues se trata de una serie pasos expuestos al Barranc de la Canal, de los que se requiere el uso obligado de las manos para trepar. Una vez salidos del "Passet" (una pequeña travesía aérea que requiere pasos de II), nos dirigiremos por terreno lapiaz y dirección oeste hacia la cima del Ponoig.

Desde el Ponoig descendemos, dirección suroeste, hasta el coll del Llamp y desde aquí tomamos una senda entre pinos, y con unas vistas espectaculares sobre el valle de Els Castelletts, que vamos rodeando por su cara sur del Cabal. Esta senda se dirige al Mas de la Carrasca, pero en el collado anterior, giraremos hacia la derecha dirección este, iniciando la subida hacia la cima del Cabal. Seguiremos el largo cordal por un tramo de lapiaz y rocas sueltas, para continuar por tramos de senda cada vez más evidente, que nos dejará en la cima. Desde aquí bajaremos por la zona de la ombría, con un pequeño destrepe que nos deja en un collado y justo a nuestro frente aparece la impresionante pared del Sanxet. Haremos las dos subidas a ambas cimas de ambiente bastante aéreo. Atención a los laterales, ya que el acceso a la segunda cima tiene una travesía por cresta expuesta al vacío. Una vez terminada la segunda cima seguiremos los restos de una pequeña trocha que nos baja justo a la parte alta del Salt desde donde pasamos por el racó de les Tobinaes, continuamos la senda para bajar a la cadena y recorrer el kilómetro de asfalto que nos separa de casa de dios. Continuaremos bajando la tediosa pista hasta pasar la zona de escalada de Polop, para desviarnos por una senda en un precioso bosque en la base de la pared este del Ponoig. Llegando de nuevo al pozo de agua, donde iniciamos la etapa.

MIDE

Ponoig + Caball + Sanxet 1 y 2





horario	8h 25'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1494 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1494 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,3 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			II+	pasos de escalada

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2021.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

 Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 	
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 	
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Material necesario:

Chaqueta gore-tex, pantalón largo, ropa térmica interior, chaleco o forro fino segunda capa, forro polar, guantes de invierno finos, gorro, buff o pañuelo para garganta, gorra, gafas de sol, protección solar y labial, 1.5 litros de agua, comida para el día (frutos secos, barritas energéticas, gel, fruta, bocadillo) , botas de montaña. Frontal con pilas de reserva.

Bastones.

Mochila de 35/40 litros.

Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico.

Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado (Apagado o en silencio).

Material recomendable: Pequeño botiquín personal con manta térmica. Casco.

Recomendable el uso de casco para la actividad. Hay algún paso expuesto.

Punto de encuentro	Parking DECATHLON		HORA DE SALIDA	07:30			
			HORA DE LLEGADA	18:00			
Número de Participantes	6		Edad mínima participantes	18 AÑOS. Menores no			
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI

Información e Inscripción

Centro Excursionista de Alicante C/ Olózaga nº3
Jueves de 20:30 a 22.30 Telf. 648 82 65 29

- **NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.**

Desplazamiento

En nuestros coches particulares, respetando las normas de circulación y sin rebasar la capacidad máxima de los vehículos, cubriendo entre los participantes el gasto del combustible. Los conductores no pagan. Medidas anticovid: Máximo 4 por coche, con mascarillas.

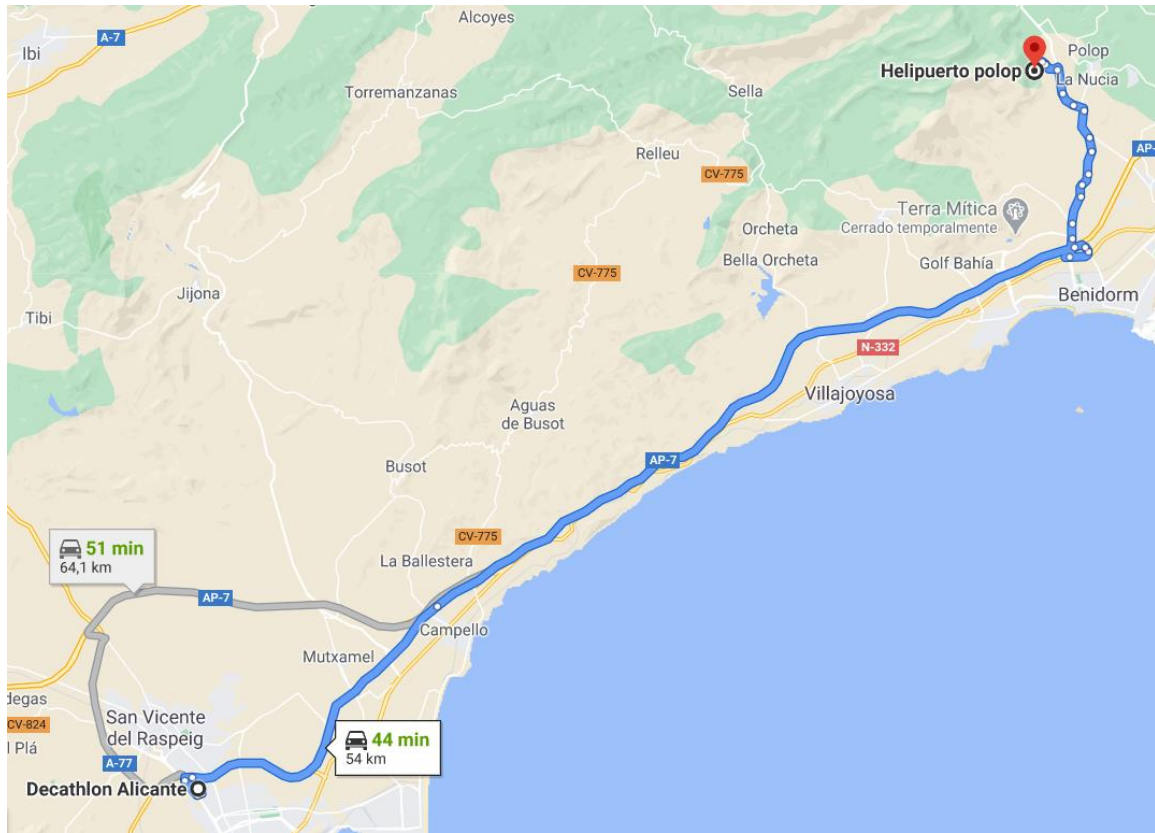
Nos desplazaremos hasta el Parking del helipuerto de Polop. Unos 45 minutos por autopista según Google maps.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Alojamiento

NO



Responsable organización:

Jose Trasobares (Socio y Federado) Telf: 686186378

Observaciones

- En el collado del Cigarrí, en la zona denominada el “passet” y en el acceso a la cumbre del Sanxet II, hay unas travesías expuestas al vacío. Se llevará cuerda para asegurar a aquellas personas que lo deseen. Estas personas deberán de portar su arnés individual.
- Es aconsejable haber realizado rutas por montaña por zonas aéreas.
- Es una ruta exigente físicamente y que requiere estar habituado a rutas de largo recorrido y salvar grandes desniveles

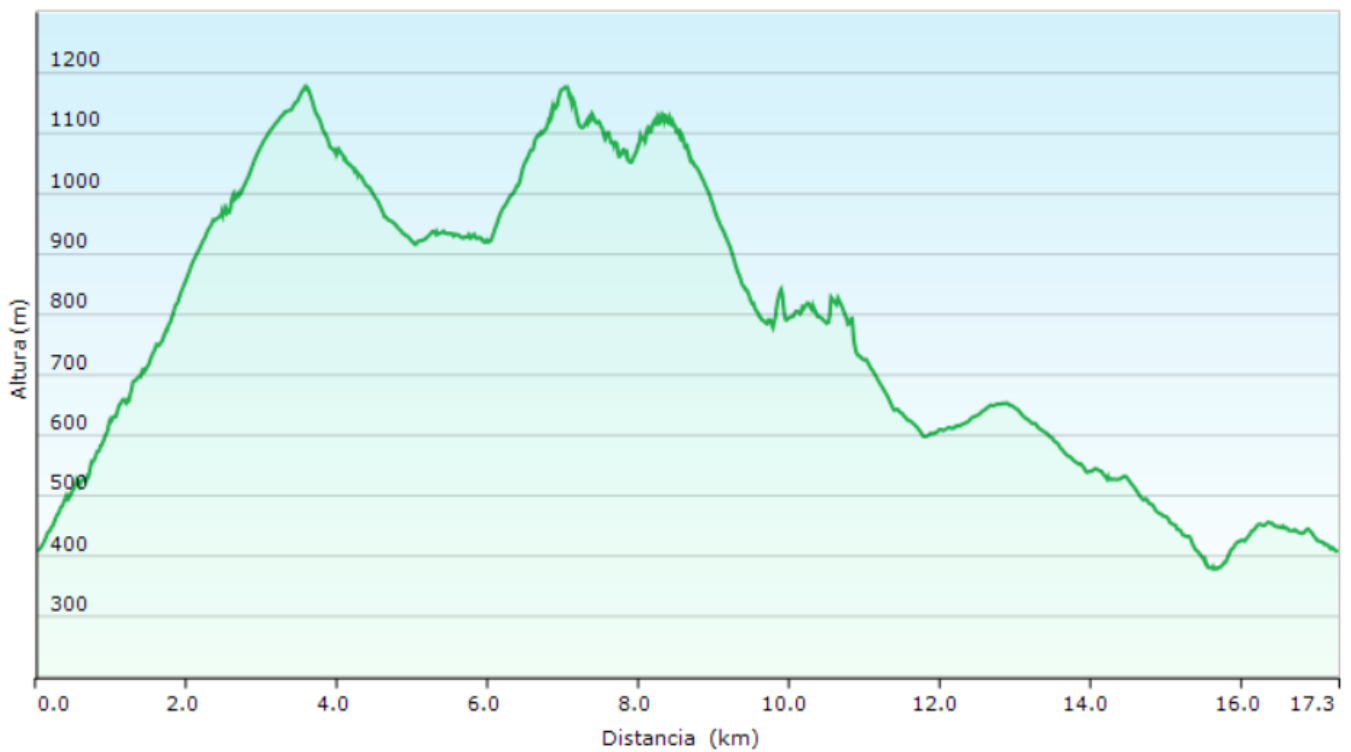
NORMAS BÁSICAS: 1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización 3 -Llevar y saber utilizar el material técnico necesario. 4 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 5 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 6 -Respetar los ritmos. 7- Número de emergencia: 112. 8.- Disfrutar y respetar la naturaleza.

Medidas anti-covid para la actividad:

- La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.
- No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Cov -2
- Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.
- Recomendable gel hidroalcohólico individual.
- En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.
- Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas.
- Los descansos se realizarán en lugares amplios.
- Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.
-



CROQUIS y PERFIL





RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:

- Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo.

RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de larga duración, por tramos que no corresponden a sendero homologado y una ascensión muy exigente y de desnivel considerable, nada más comenzar la ruta. No hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompañado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos suficiente comida y mínimo 2 litros de agua. Glucosa (agua endulzada, gominolas).**
- **Tropezones y caídas al mismo nivel:** Progresaremos por zonas fuera de sendero homologado, en las que hay pedreras, resaltes rocosos y tramos con terreno lapiaz. Las caídas pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Máximo atención a la progresión, sin prisas, uso de calzado adecuado.**
- **Caídas por pequeñas trepadas expuestas.** Paso del Cigarrí y travesía a la cumbre del Sanxet II. **Uso de casco. Arnés y cuerda en su caso. Aseguraremos pasos expuestos.**
- **Caída de rocas por otros compañeros.** En la zona de trepada, posibilidad de tirar piedras. **Uso de casco.**
- **Hipotermia:** Dada la época del año, existe la posibilidad de temperaturas bajas. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar.**
- **Quemaduras de sol:** El sol provoca quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.**

- La participación en las actividades del Centro Excursionista de Alicante es voluntaria e implica asumir personalmente el riesgo potencial que conllevan los deportes de montaña, riesgos que intentamos informar en lo máximo posible y minimizar, manteniendo una actitud preventiva y poniendo todos los medios disponibles para no exponernos ni exponer a los demás a situaciones que puedan derivar en un peligro innecesario.
- Al inscribirse en la actividad, los participantes afirman estar en la adecuada forma física para poder realizarla, informar del padecimiento de alguna enfermedad, haber leído la descripción y su ficha explicativa, así como ser conocedores del significado de todos los términos y detalles indicados, especialmente de su dificultad física y técnica, del equipo necesario y de cualquier otro requerimiento específico, si lo hubiere, para realizarla. FIRMA DE FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
- Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardiacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, retinopatía, intervención quirúrgica en la córnea, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).
- Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardiacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia), situaciones personales (embarazo, depresión) y síntomas de Covid-19 (Fiebre, tos continua, falta de respiración y sensación de ahogo).