



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE SECCION MARCHA NORDICA

<b>Nombre de la actividad</b>	El Barranc de l'Arc (Sella - Benimaltell)	<b>Fecha</b>	Sábado 5 de Junio 2021
-------------------------------	---	--------------	------------------------

La modalidad deportiva "Marcha Nórdica" fue aceptada por la Asamblea General de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) el 27 de junio de 2015, e incorporada desde aquel momento a los estatutos de la Federación Española como modalidad deportiva propia. Posteriormente, con fecha 23 de diciembre de 2015, esta modificación de los estatutos fue aceptada por el Consejo Superior de Deportes (CSD). Y finalmente con fecha 3 de mayo de 2016 aparece publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE), quedando definitivamente oficializada.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Barranc de l'Arc está en la parte oriental de la Sierra Aitana.

**Punto de partida:** Refugio de l'Arc (a unos 6km al este de Sella y a 50 km de Alicante).

Altitud, 480m s.n.m.

**Ruta de ida y vuelta** por pista forestal de unos 11 o 12km en total, con un desnivel de 250 m (se sube de forma suave y continua hasta el final de la ida)

La ruta está en la solana del barranco. Ofrece vistas a la frondosa umbría, por supuesto, al Puig Campana, al monte Castellet (sierra de forma peculiar), todo eso mirando hacia el sur.

Mirando hacia el oeste, se puede ver el pueblo de Sella y, a lo lejos, el Cabeço D'or.

**Mapa de la Ruta ,(no pasaremos del punto 6)**



<b>MATERIAL NECESARIO</b>	Para participar en la actividad será OBLIGATORIO el uso de BASTONES ESPECIFICOS DE MARCHA NORDICA . Ropa cómoda para actividad física, meteorología del lugar y día, agua., frutos secos, fruta, bocadillo. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa, móvil cargado.						
<b>PUNTO DE ENCUENTRO</b>	<b>Parking TRAM PLAZA MAR 2 ( GOTETA)</b>		<b>HORA DE SALIDA</b>		Salida 8h		
			<b>HORA DE REGRESO</b>		14h		
<b>PARTICIPANTES</b>	SOLO soci@ de la Sección Marcha Nórdica						
<b>MASCOTAS</b>	NO	<b>Socios</b>	SI	<b>No socios</b>	NO	<b>Tarjeta federativa</b>	SI
<b>INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN</b>	Centro excursionista de Alicante, Calle Olozaga nº 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22h Tel 648826529 o a través del WhatsApp del						



	CEA .TI f648826529 <b>NO SE ADMITEN INSCRIPCIONES EL DIA DE LA ACTIVIDAD.</b>
<b>DESPLAZAMIENTO</b>	En nuestros coches particulares, viajaremos 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.
<b>RESPONSABLES ORGANIZACIÓN</b>	Lidka Golubinska Michel Michel Canovas

### NORMAS BASICA

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

#### MEDIDAS ANTI – COVID:

- 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-Covid-2
- Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.
- Recomendable gel hidro alcohólico 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.
- Llevaremos en la mochila una mascarilla.

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.