



Nombre actividad:	SUBIDA NOCTURNA Y VIVAC EN CIMA MONTGÓ DESDE DÉNIA	FECHA:	DÍA 3 y 4 DE JULIO 2021
--------------------------	---	---------------	--------------------------------

El parque natural del Macizo del Montgó (en [valenciano](#) *parc natural del Massís del Montgó*) es un espacio natural protegido español situado en el noreste de la [provincia de Alicante](#), [Comunidad Valenciana](#), que protege el macizo del mismo nombre, cuya máxima altitud es de 753 m

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La actividad consiste en quedar el sábado 3 de julio de 2021 por la tarde, para subir a la cumbre del Montgó, unos 7kms aproximadamente.

Hacer Vivac en la cima y el día 4 de julio bien temprano, veremos el precioso amanecer en la cumbre. Retomamos camino de unos 7 u 8 kms con unas buenas vistas hacia la costa y para reponer fuerzas bañito en la playa, y a continuación a comer en el Restaurante "Primera Línea" junto a la playa. Reserva opcional limitada a 10 participantes debido a normas Covid. Precio aproximado 35 euros. Pago en el propio restaurante.

DESCRIPCIÓN RUTA

Desde la ciudad de Denia .Buscando las indicaciones de Parc natural del Montgó.Aparcamos al lado de la pista cerrada que da comienzo a la ruta. La tomamos,ascendemos en un suave zig zag.Hasta una bifurcación que tomaremos a la derecha dirección "cim del Montgó".

La pista en breve se convierte en senda. Seguimos subiendo,con algún paso donde tenemos que apoyar las manos,y terreno resbaladizo.Y en poco mas de una hora,hora y media.Estamos en una zona amplia y abierta.Donde seguiremos las indicaciones de "cim del Montgó".A nuestra izquierda.

Aquí andar a veces es un poco delicado,ya que la piedra está muy erosionada y cortante y es muy fácil resbalarse y caer.Cuidado. En un momento dado sale a nuestra izquierda una senda ascendente,con una flecha roja pintada en la piedra Subimos y en pocos minutos estamos en esa pequeña antecima.Con espectaculares vistas ya del Mar Mediterráneo,el Monduver, Denia, Valencia,Cullera...a nuestra izquierda. Al norte. El cabo de la Nao el peñón de Ifach, el puig Campana, el aitana ..a nuestra derecha.Al Sur.Y justo enfrente,un poco hacia la derecha,ya se ve la isla de Ibiza, perfectamente.Con buena visibilidad.

Bajamos de donde estamos para retomar la senda que teníamos,que en una hora aproximadamente nos dejará en la cima del Montgó,752 metros "solo".Pero algo duros.Y con unas vistas sobresalientes.Uno de los mejores miradores del Mediterráneo.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

Aquí veremos un sitio apropiado para poder hacer VIVAC, cenar tranquilamente y al día siguiente tras un buen desayuno, cogemos fuerzas y retomamos camino.

Dejamos atrás la cima siguiendo como íbamos, y comenzamos a bajar. Ahora es un PR (Marcas blancas y amarillas). Que en una bajada con algún paso complicado, Ojo a los resbalones y a no torcerse el pie que es relativamente fácil.

La ruta es moderada, por la distancia, y el tipo de roca que pisamos, que muchas veces parece un queso y es resbaladiza en algunos puntos. Y también hay alguna que otra minitrepada. Hay una sola fuente en el recorrido y está nada más empezar. No hay mucha sombra, ojo al veranito. La senda está totalmente señalizada y con paneles informativos donde deben estar. Las extraordinarias vistas que tenemos, lo bonito del paisaje y de la montaña. Y el lugar. La Marina alta, En Alicante. La convierten en una ruta clásica de las cimas Valencianas.

FICHA TÉCNICA

Localidad: Denia

Provincia: Alicante

Hora inicio: 19h30'

Hora fin: 13h'

Distancia recorrida: 14'78 kms

Tiempo total: 7h25'

Tiempo en movimiento: 4h25'

Altura mínima: 103 m

Altura máxima: 749 m

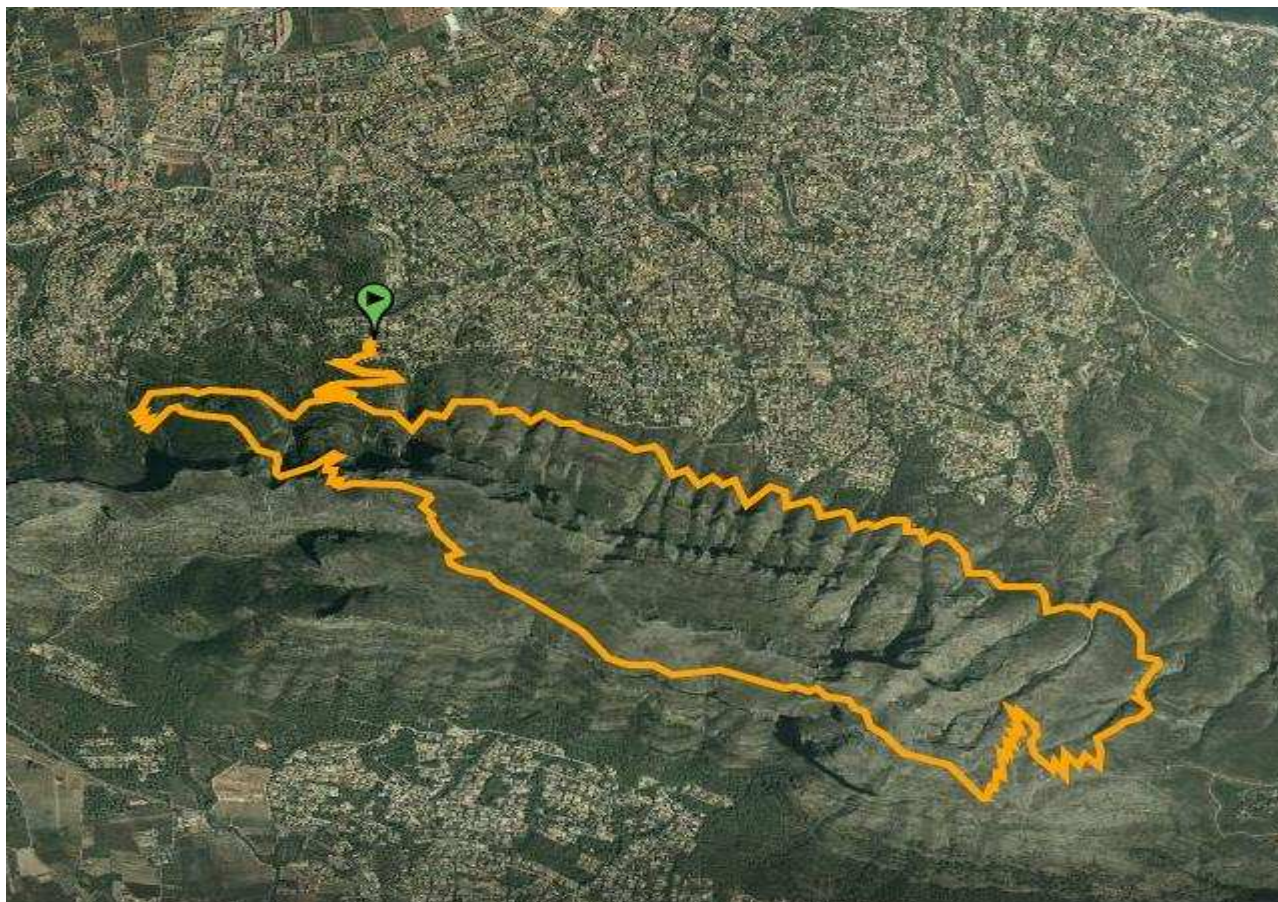
Desnivel positivo: 889 m

Desnivel negativo: 889 m

Coordenadas punto de inicio: N 38° 49' 9" / W 0° 6' 26"



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO



Material necesario:	<p>Ropa acorde a la meteorología del lugar y día. 1.5 ó 2 litros de agua, comida para el día (frutos secos, barritas energéticas, gel, fruta, bocadillo), botas de montaña que protejan el tobillo. Frontal con pilas de reserva. Mochila de 30 litros. Saco de dormir y aislante. Cena, merienda y desayuno. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.</p>
	<p>Material recomendable: Pequeño botiquín personal con manta térmica</p>
Responsable organización	<p>Amando Cremades y Antonio Sánchez</p>
Inscripciones	<p>Centro Excursionista de Alicante, Calle Olózaga no 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22,30h. Tlf. 648826529, o a través del washap del CEA</p> <p>NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.</p>



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

Punto de encuentro	PARADA TRAM , FRENTE PLAZA MAR		HORA DE SALIDA		Sábado, 3 de julio a las 18:00h de Alicante <u>Inicio actividad</u> 19,15h.		
			HORA DE LLEGADA		Domingo, 4 de julio de 2021 , a las 13h		
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	OPTATIVA
Desplazamiento	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.						
RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:							
Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo. Por motivos del estado de alarma por el COVID-19, se debe actuar siempre siguiendo todos los protocolos y recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas obligatoriamente							
NORMAS BASICAS							
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: <ul style="list-style-type: none">• 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, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.• 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.							



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 dos ascensiones exigentes y de desnivel considerable. No hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado 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 bastante descompuesto y resbaladizo. Las caídas pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Máximo atención a la progresión, sin prisas, uso de calzado adecuado.**
 - **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.
 - Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardíacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).