



Nombre actividad:

AGRES-MONTCABRER. NOCTURNA

FECHA:

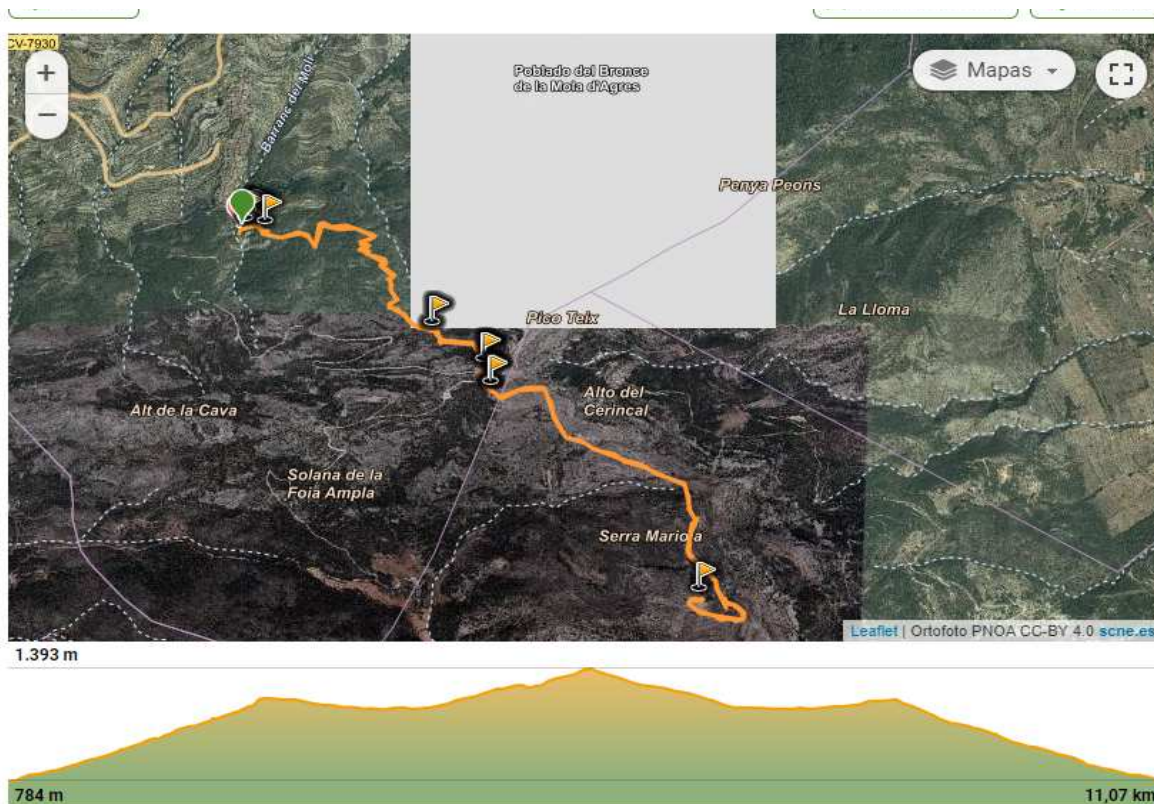
DÍA 24 DE JULIO .

El Parque natural de la Sierra de Mariola (en [valenciano](#) *Parc natural de la Serra de Mariola*) es un espacio natural protegido español situado en el interior de las provincias de [Alicante](#) y [Valencia](#), en la [Comunidad Valenciana](#), [España](#)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

El Montcabrer es la cima más alta de la [Sierra de Mariola](#). Forma parte de los Sistemas Béticos, situados en la zona sur de España. Situada en el término municipal de [Cocentaina](#), tiene 1390 metros de altura, con lo que es el tercer mayor pico de montaña de la [provincia de Alicante](#), [España](#).

Ruta nocturna, con Luna Llena. Salimos de Alicante al área recreativa de Zamorano de Agres. Partimos desde la Iglesia Castillo de la Marea de Déu, en constante subida en zig zag hasta el refugio de Montcabrer. Ahí llanea la senda, a continuación un poco de bajada hasta el buzón del Grupo 7. Siempre con nuestros frontales y como referencia la Cumbre del Montcabrer, iluminada por la Luna llena. A partir de aquí y en continuo ascenso hasta la Cumbre. Un panorama excepcional. Cena y disfrute de la Cumbre. Haremos Vivac. Al día siguiente veremos el amanecer desde la cumbre. Regreso por el mismo itinerario de subida, A continuación desayunar y de regreso al área recreativa de Zamorano.





CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

Ficha Técnica de la Actividad:

Distancia: 11,07 km

Desnivel positivo: 729 m

Desnivel negativo: 729 m

Dificultad Técnica: Moderado

Altitud máxima: 1393 m

Material necesario:	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. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Saco de dormir y esterilla. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.						
	Material recomendable: Pequeño botiquín personal con manta térmica						
Responsable organización	Antonio Sánchez (687300536)						
Inscripciones	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 NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD. SOLO SOCIOS						
Punto de encuentro	Parking detrás del C.C. Plaza Mar. Al lado de parada Tram.			HORA DE SALIDA		Sábado, 24 de julio a las 19,30h	
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:

- 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.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

- 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).