



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

Nombre actividad:	<u>SIERRA DE OLTÀ (CALPE-BENISSA)</u>	FECHA:	DÍA 3 DE OCTUBRE
--------------------------	--	---------------	-------------------------

La Sierra de Oltà (Serra d'Oltà) es una pequeña elevación montañosa próxima a **Calpe**, desde donde tendremos una vistas impresionantes de la costa alicantina. Desde el [Montgó](#) hasta [Serra Gelada](#).

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Descripción de la ruta: Se inicia la ruta desde la zona de acampada de Oltà, en la parte alta de la urbanización Oltamar. La ruta es circular, en forma de dos pulmones. El primer tramo de unos 250 mts, coincide a la ida y a la vuelta.

Está toda la ruta muy bien señalizada. El primer tramo de 2 kms, es por pista ancha. Se pasa por dos fuentes con agua y por la ermita Vella.

Al final de la pista, se inicia la subida por un barranco, que sale a la planicie. Más adelante hay un desvío a la izquierda, para ir a la Mola, 600 mts. Ida y vuelta por el mismo sitio. La parte de la planicie es un terreno de simas y oquedades; un poco incómodo para andar, pero el paisaje que vemos es espectacular.

Seguimos en dirección norte, hasta la indicación de 700 m a la cima de Oltà. Coincide un tramo de bajada y luego la senda se va a la derecha. Sale a un barranco con bastantes pinos y el caminar se hace agradable. Pasamos al lado del pozo de la Mola, sin agua. Más abajo llegamos a una pista ancha y nos vamos a la derecha. Nos quedan 2870 mts, hasta el área recreativa.

Este último tramo combina pista y sendas. También pasamos por zonas que hay madroños, algunos ya han madurado y están muy ricos.

Ruta que recomiendo, cumple todos los requisitos para todo tipo de montañeros-as.

Ficha Técnica de la Actividad:

Distancia: 11,80 km CIRCULAR

Desnivel positivo: 585 m

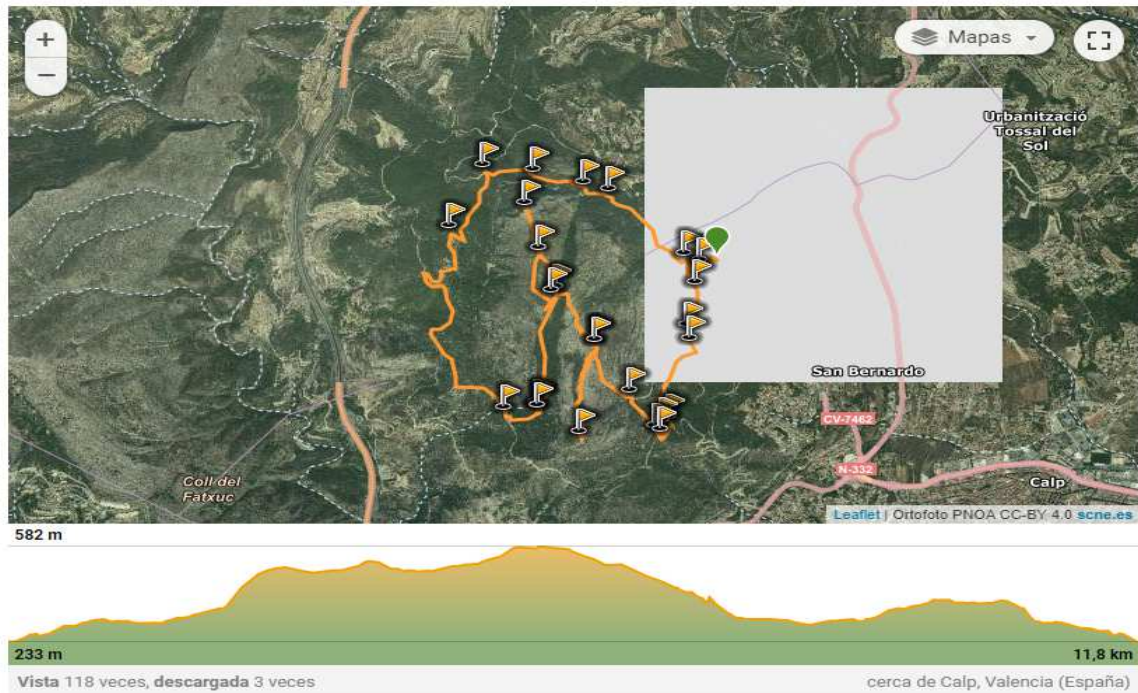
Desnivel negativo: 585 m

Dificultad Técnica: Moderado

Altitud máxima: 582 m



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO



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. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. 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	Domingo, 3 de octubre a las 08:00h



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

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.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

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).