



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

Nombre actividad:	<u>SIERRA ELS CASTELLETS</u>	FECHA:	DÍA 24 DE OCTUBRE
--------------------------	-------------------------------------	---------------	--------------------------

El **Puig Campana** es una [montaña](#) que forma parte de las [Cordilleras Prebéticas](#) de la [provincia de Alicante](#), en el sureste de la [península ibérica](#). Con una altitud de 1410 metros y separada del [mar Mediterráneo](#) por una distancia de 7,8 km en línea recta, se trata de la cima más elevada de la península ibérica por proximidad a la costa.

Estas condiciones orográficas, así como su perfil característico y visible desde muchos puntos de la provincia, la convierten en una montaña singular y muy apreciada por los habitantes de la comarca. Se encuentra situada en el término municipal de [Finestrat](#).

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Esta ruta es una variante de la ruta Ruta circular Sierra Els Castelletts.

El coche se puede dejar en varios puntos del recorrido.

Los primeros tramos discurren por asfalto, porque como he comentado la opción monte a través no la recomiendo. He leído en otros tracks que hay un momento en la casa del Metge que hay una valla que hay que sortear por el lado (ese tramo es uno de los que he hecho por el monte).

Desde el WP05 se inicia la senda que precede a la subida por senda hacia la sierra dels Castelletts, es una subida empinada, pero cómoda, con la única dificultad del desnivel y el calor.

Una vez llegados al Portell López se pasa a la cara norte de la sierra. No la dejaremos hasta llegar al Coll Sacarets (WP13), desde donde en lugar de iniciar el descenso hacia el Mas del Oficial, continuaremos en dirección este para desviarnos a la derecha hasta subir al Pas de la Rabosa (WP15).

Desde aquí iniciamos el descenso hasta el Coll del Pouet (WP16), en el refugio (WP17) cogeremos una senda que nos acabará llevando hasta el parking del Mas del Oficial (WP18) y desde aquí por asfalto al punto de inicio de la ruta.

Ficha Técnica de la Actividad:

Distancia Recorrida: 12,5 km

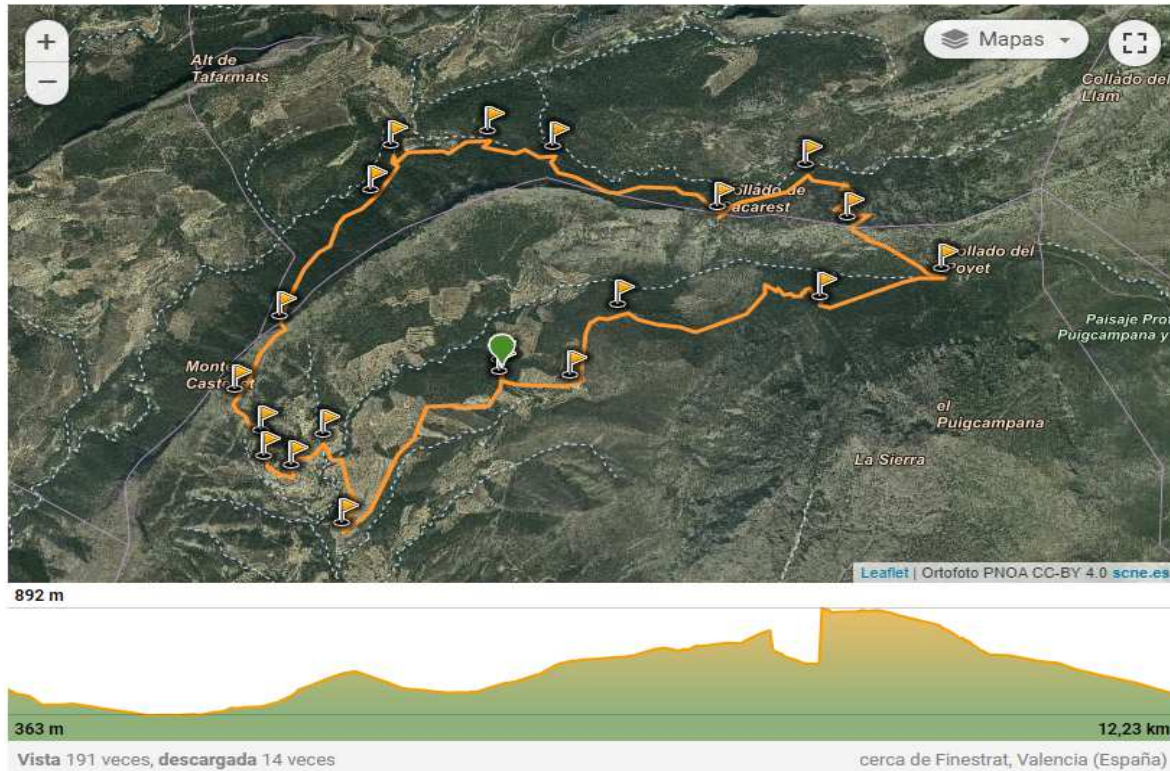
Desnivel acumulado: 728 m

Altura máxima: 870 m

Altitud mínima: 363 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, 24 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).