



Nombre actividad:	<u>SIERRA DE ORCHETA</u>	FECHA:	Día 23 de enero de 2022
--------------------------	---------------------------------	---------------	--------------------------------

La Sierra de Orcheta es una modesta sierra entre Villajoyosa y la población de Orcheta, que aún no teniendo gran popularidad se convierte en un espléndido balcón de otras sierras de mayor porte como el Puig-Campana, Aitana, Cabeçó d' Or,.. y la bahía de Benidorm y del embalse de Amadorio, por el cual transcurrirá la parte final de la ruta.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

El inicio de la ruta empieza en la curva de salida de Orcheta, donde encontraremos un panel informativo de la ruta que recorre la Sierra y un aparcamiento de tierra donde poder aparcar los vehículos. Saldremos de la población por un camino asfaltado y tras cruzar un pequeño puente que ayuda a sortear el río Sella, empezaremos a ascender por senda ,primero de manera progresiva, para poco después afrontar un no muy largo pero si intenso ascenso que nos llevará primero al punto geodésico de la Sierra, y tras la cima continuaremos en un leve sube y baja por el cordal de la sierra ,durante el cual podremos disfrutar de fantásticas vistas de la costa y sierras vecinas ,hasta alcanzar la otra punta de la sierra ,donde hay un mirador al embalse de Amadorio. Desde allí empezaremos a descender por la otra vertiente de la sierra, hasta la carretera , la cual cruzaremos con precaución y cogemos una senda que nos llevará bordeando por el embalse de Amadorio hasta las instalaciones de la presa del embalse ,la cual cruzaremos por el puente que lleva a la otra ribera del embalse, para así por un camino cómodo y agradable ,bordear todo el embalse hasta llegar a zonas de cultivos , las cuales atravesaremos por un camino que nos conducirá de nuevo hasta el pueblo completando la circular.

.FICHA TÉCNICA

Inicio Actividad: 9:00 am en Orcheta

Finaliza: 14:00 h aprox

Dist 16 km aprox

Tiempo 4h aprox

Desnivel +687/-687

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. Mochila de 20 litros. Almuerzo. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.

Material recomendable: Pequeño botiquín personal con manta térmica



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

Responsable organización	Gustavo Zerni (639475326)						
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.						
Punto de encuentro	PARADA TRAM , FRENTE PLAZA MAR			HORA DE SALIDA		Día 23 de enero de 2021 a las 08:00horas	
				HORA DE LLEGADA		A las 14:00h aproximadamente	
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							



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

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).