



Nombre actividad:	<u>SIERRA DE BIAR</u>	FECHA:	DÍA 23 DE ENERO 2022
--------------------------	------------------------------	---------------	-----------------------------

El Valle de Biar es una subcomarca natural e histórica de la [provincia de Alicante \(España\)](#). Está formada por los municipios de [Bañeres](#), [Benejama](#), [Biar](#), [Campo de Mirra](#) y [Cañada](#), en el noroeste de la provincia.¹ No está reconocida como Demarcación Territorial Homologada (DTH) por la [Generalidad Valenciana](#), que la incluye en el [Alto Vinalopó](#). Limita con el [Valle de Albaida](#) al norte, la [Hoya de Castalla](#) y los [Valles de Alcoy](#) al este, y con los términos de [Villena](#) y [Sax](#) al sur y el oeste. Se trata de un valle rodeado de montañas por el que discurre el curso alto del [río Vinalopó](#), que avanza desde [Bañeres](#) en dirección NE SO hacia [Villena](#). En el sector oriental queda dividida en dos mitades, el valle de Biar y el de Benejama, por un continuo de pequeñas elevaciones que se extienden desde el [Campo de Mirra](#) y que acaba convirtiéndose en la [Sierra de la Villa](#) o de San Cristóbal, una pequeña sierra que acoge a la ciudad de [Villena](#) en su extremo sur. Al norte el valle queda cerrado por la Sierra de la Solana y al sur por la de Biar, prolongación de la [Sierra de Mariola](#). El valle se encuentra entre los 500 y los 700 [msnm](#), pero las sierras superan los 1000 m. El pico más alto es el Reconco (1206 m).

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Salida desde Beneixama por la vía verde de la Xixarra (un tramo asfaltado recientemente) pasando por el Salse hasta Banyeres. En Banyeres nos metemos por el Molí de l'umbria para enganchar y recorrer toda la Sierra de Biar. Pasamos por la área recreativa "Cova negra". Visita rápida al área recreativa "Lomas de Jara" y vuelta a la pista hasta Biar. A la salida de Biar cogemos el pr-cv 383 de vuelta al Salse y luego cogemos el Camí de los Molinos que nos lleva a Beneixama.

Ruta chula no muy exigente que tiene un poco de todo, asfalto sin tráfico, pista de tierra, senda, empujar bici, camino pedregoso.

FICHA TECNICA

DISTANCIA - 43 KM.

DESNIVEL POSITIVO - 450 M.

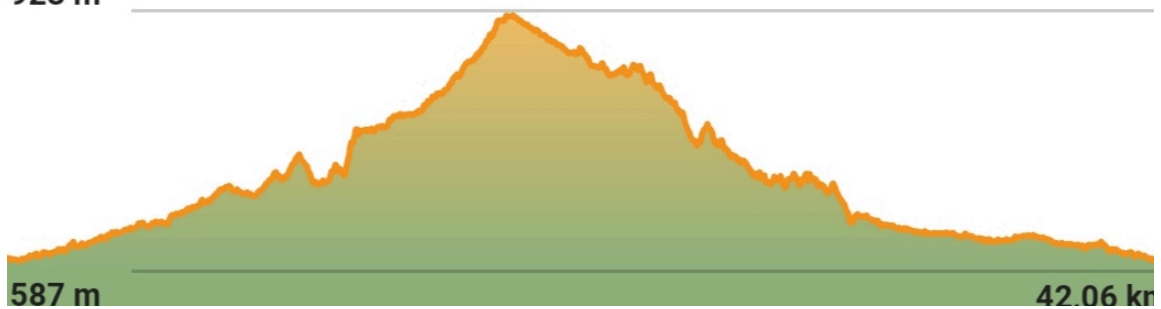
DIFICULTAD - MODERADO

ALTITUD MAXIMA - 923 M.

ALTITUD MINIMA - 587 M.



923 m





CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN BTT

Material necesario:	Casco obligatorio .Cámara de repuesto 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), . 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	Jose Albero (610010834)						
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	PARKING DEL DECHATLON		HORA DE SALIDA		Domingo, 23 de Enero de 2022 08:00h		
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI
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							



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN BTT

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 (Cardiacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).