



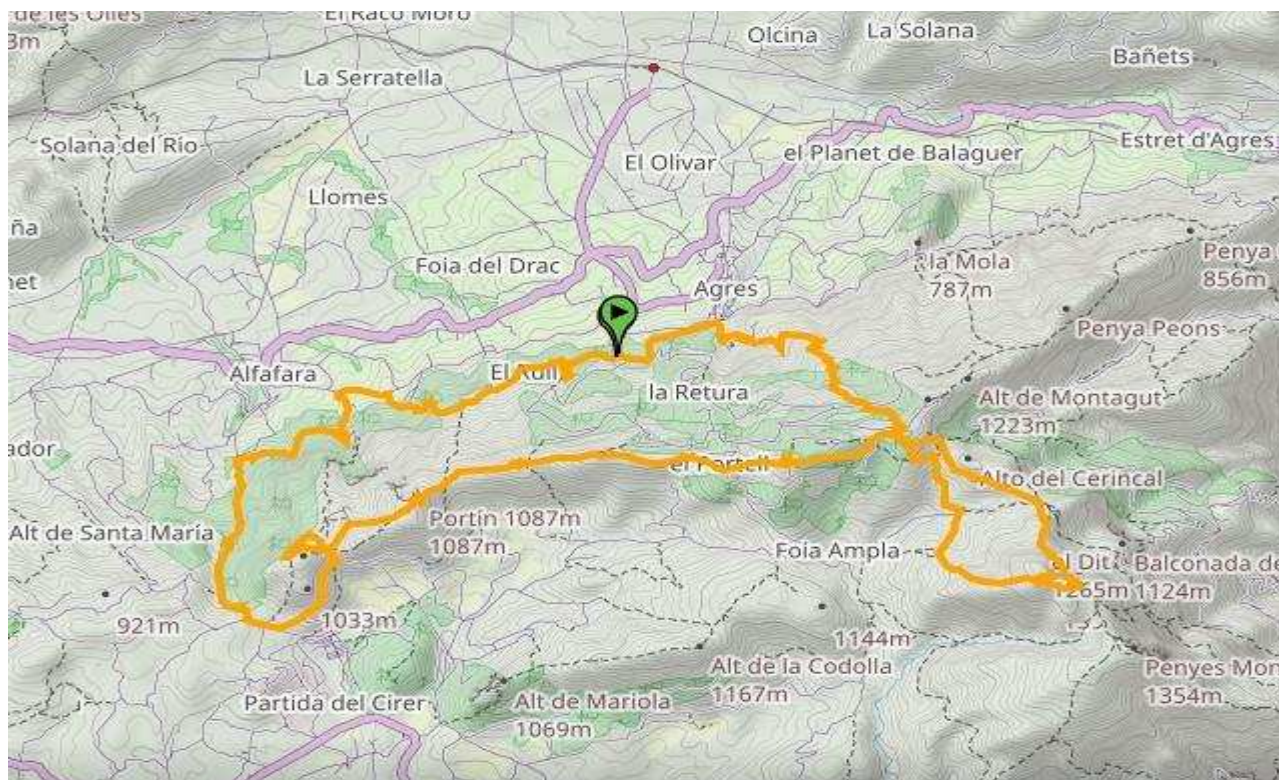
Nombre actividad:	<u>ALFAFARA -MONTCABRER</u>	FECHA:	DÍA 9 DE ABRIL DE 2022
--------------------------	------------------------------------	---------------	-------------------------------

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**. Su nombre proviene de que antiguamente los pastores llevaban a pastar las cabras al Montcabrer.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Partiendo desde las cercanías de Agres, en el área recreativa de Mont Blanc, donde se ubica el refugio Zamorano, ascenderemos al pico Montcabrer de 1390mts de altitud para volver al mismo lugar, pero antes dando un gran rodeo.

Incluiremos en nuestro largo recorrido, la visita a interesantes rincones que esconde esta sierra, como la de algunos pozos de nieve (cavas), áreas recreativas, cuevas y otras cimas como la **Penya del Rellonge (Alt de la Cava)** de 1124mts de altitud, el **Tossalet del Tio Eduardo** con 1078mts, el **Portín** de 1087mts y el **Alt de la Cova (Cabeço de Mariola)** de 1044mts, donde se ubican los restos de un poblado ibero.



Tipo: circular
Dificultad: Difícil
Distancia: 23,32 km

Tiempo estimado: 8 horas con paradas incluidas.
Desnivel: 1400 mts



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Material necesario:	Calzado deportivo acordé a caminar por camino y senderos , mochila, ropa adecuada para la época, frontal y pilas de repuesto, CHUBASQUERO, mochila pequeña, bastones opcionales y ropa de abrigo dada la época, comida para todo el día y agua suficiente para abastecer necesidades. Documentación, dinero. 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 20,00h a 22,00h. Tif. 648826529, o a través del wasap del CEA NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES EL DIA DE LA ACTIVIDAD. SOLO SOCIOS						
Punto de encuentro	Parking TRAM PLAZA MAR 2 (GOTETA)	HORA DE SALIDA	Día 9 de Abril de 2022 a las 08:00h.				
Acceso: Se realiza por la Ctra. A-18 Yecla – Montealegre del Castillo, tomando a la izquierda un ancho camino de tierra a la altura del kilómetro 15. Tras 1,8 km. por esta pista se toma a la derecha un camino que pasa por la Casa de Vicente y que nos conducirá hasta el monte. También puede accederse por la MU-404 (Yecla – Fuenteálamo), desviándonos a la altura de la Casa Don Lucio.							
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	NO
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 ALTA MONTAÑA

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