



<b>Nombre actividad:</b>	<u>Alicante-Arenales-Senda</u> <u>Carabassí-Faro Santa Pola-Clot de</u> <u>Galvany-Alicante</u>	<b>FECHA:</b>	<b>DÍA 12 DE</b> <b>NOVIEMBRE</b> <b>2022</b>
--------------------------	---	---------------	---

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

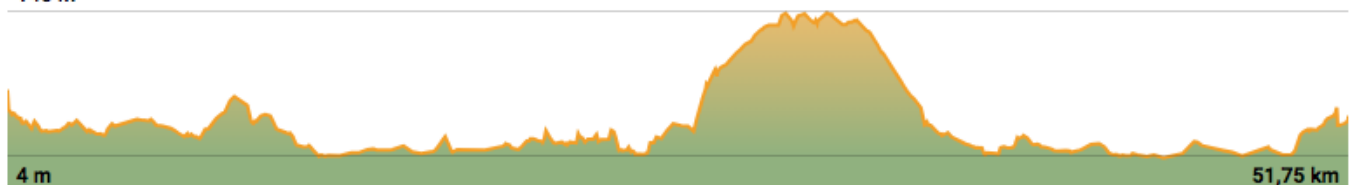
Divertida ruta, saliendo de Alicante, en dirección a arenas ,senda caracas, faro, santa pola clot de galvany y regreso a Alicante...sobre todo la parte de la senda que va desde la playa del caracas hasta la urbanización monte faro.... recomendable 100 por 100.

Ruta rápida, bonita, y divertida.  
Posibilidad de salir de Alicante o de urbanova.

Distancia 51.838km  
Desnivel subida 536.9  
Altura máxima 145.78  
Altura mínima 3.98



146 m



Vista 337 veces, descargada 16 veces

cerca de Barrio Benalúa, Valencia (España)



<b>Material necesario:</b>							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, Gorra, protector solar. Mochila de 20/25 litros. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.					
<b>Material recomendable:</b>							Pequeño botiquín personal con manta térmica					
<b>Responsable organización</b>							<b>Fabián ( 687 79 17 39)</b>					
<b>Inscripciones</b>							Las inscripciones se pueden realizar desde el formulario de la actividad en nuestra página <a href="http://www.cealicante.org">www.cealicante.org</a> o bien puedes hacerlo mediante nuestro Whatsapp en el Tlf. 648826529 o de forma presencial en nuestro Centro Excursionista de Alicante, Calle Olózaga nº 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22,30h.  NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.					
<b>Punto de encuentro</b>							<b>Por determinar</b>		<b>HORA DE SALIDA</b>		<b>12/11/22 a las 08:00 H</b>	
<b>Mascotas</b>		<b>NO</b>		<b>Socios</b>		<b>SI</b>	<b>No Socios</b>		<b>NO</b>		<b>Tarjeta Federativa</b>	
<b>Desplazamiento</b>							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.					
<b>RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:</b>												
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 BÁSICAS

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 duración moderada-16km +687/-687 ( 4'30 horas aproximadamente). 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 de sendero homologado, en las que puede haber resaltes rocosos y tramos resbaladizos por piedra suelta. 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



## **CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN SENDERISMO**



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).