



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE
SECCION MARCHA NORDICA

Nombre de la actividad	Alto del Menetjador (desde la Font Roja)	Fecha	22 Octubre 2022
<p>La modalidad deportiva "Marcha Nórdica" fue aceptada por la Asamblea General de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) el 27 de junio de 2015, e incorporada desde aquel momento a los estatutos de la Federación Española como modalidad deportiva propia.</p> <p>Posteriormente, con fecha 23 de diciembre de 2015, esta modificación de los estatutos fue aceptada por el Consejo Superior de Deportes (CSD).Y finalmente con fecha 3 de mayo de 2016 aparece publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE), quedando definitivamente oficializada.</p>			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD			
<p>El Parque Natural de la Font Roja, situado entre Alcoy e Ibi, es un entorno natural de gran valor ecológico y paisajista. Está formado por el bosque mediterráneo de solana y bosque mixto de umbría de las faldas del Menetjador, la máxima cota del parque con 1356 m. de altitud. Podéis encontrar más información del enclave en la página web del Parque Natural de la Font Roja.</p> <p>RECORRIDO : 7,800km La ruta comienza junto al área recreativa donde tomaremos la pista y en el Pla de la mina, a mano izquierda la senda de la umbría, muy estrecha que nos hará sentir envueltos por el bosque y por la que llegaremos al alto del Menejador. con sus 1.356 m, es uno de los puntos más altos de la provincia, lo que hace que en días claros pueda observarse incluso la isla de Tabarca, o la meseta de Almansa, además de las montañas de alrededor: la Sierra de Mariola y el Montcabrer, Aitana, Cabeçó d'Or, Maigmo o Peña Roja, entre otros</p> <p>REGRESO: a 500 m llegamos al deposito de agua para extinción de incendios y por la pista hasta la Cava Coloma, con 2.200 m3 de capacidad, la cual es una de las antiguas construcciones utilizadas para la conservación y el almacenamiento de hielo, obtenido de recoger y prensar dentro, la nieve de los alrededores del pozo.</p> <p>- Siguiendo la pista llegamos al Mas de Tetuán, ejemplo de explotación agrícola tradicional, construida a finales del siglo XIX. Junto a la era observa un ejemplar centenario de tejo, especie de la que quedan muy pocos ejemplares en el parque.</p> <p>- Siguiendo hacia abajo la pista forestal, llegamos al plano de los Galers, donde es fácil encontrar en el barro huellas y revolcaderos de jabalí. Unos 900 m más adelante encontramos a la derecha el mirador de Pilatos, desde el que hay una espléndida panorámica de la Sierra de Mariola y el valle del río Polop.</p> <p>Poco después se llega al plano de la Mina, donde hay una reproducción de un horno de cal y una carbonera, y dos miradores. Aquí puede apreciarse el color rojizo de las arcillas que afloran entre la roca caliza constitutiva de estas montañas, siguiendo la pista forestal llegamos al Centro de interpretación</p> <p>DESNIVEL : 350m TIEMPO ESTIMADO: 2-3 horas. DIFICULTAD: Media</p>			
MATERIAL NECESARIO	<p>Para participar en la actividad será OBLIGATORIO el uso de BASTONES ESPECIFICOS DE MARCHA NORDICA .</p> <p>Ropa cómoda para actividad física, meteorología del lugar y día, agua., comida para el día (frutos secos, fruta, bocadillo). Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa, móvil cargado.</p>		
PUNTO DE ENCUENTRO	Parada Estación Tram de Plaza Mar	HORA DE SALIDA	a las 9h
		HORA DE REGRESO	14h
PARTICIPANTES	Soci@s CEA Sección Marcha Nórdica		



MASCOTAS	NO	Socios	SI	No socios	NO	Tarjeta federativa	Opcional
INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN	En la pagina Centro Excursionista de Alicante https://www.cealicante.org a través del formulario de inscripción, pinchando enlace correspondientes a esta actividad. No se admiten inscripciones el mismo día de la actividad						
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.						
RESPONSABLES ORGANIZACIÓN	Trinidad Mendoza						
RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES							
En el tramo de la senda de la umbría por la que llegaremos al alto del Menejador .NO HAREMOS MARCHA NORDICA al ser una senda muy estrecha							
NORMAS BASICA							
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: Se recomienda evitar uso de mesas y zonas de descanso.							
<input type="checkbox"/> La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio. <input type="checkbox"/> No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2 <input type="checkbox"/> Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla. <input type="checkbox"/> Recomendable gel hidro alcohólico individual. <input type="checkbox"/> En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas. <input type="checkbox"/> Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas. <input type="checkbox"/> Los descansos se realizarán en lugares amplios. <input type="checkbox"/> Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo. <input type="checkbox"/> Llevaremos en la mochila una mascarilla.							
<p>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.</p> <p>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.</p>							