



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

SECCION MARCHA NORDICA

Nombre de la actividad	Ruta por el faro de Santa Pola	FECHA	Sábado 12 de NOVIEMBRE 2022
-------------------------------	---------------------------------------	--------------	------------------------------------

MARCHA NORDICA

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.

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.

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Faro se halla emplazado en el extremo Este del Cabo de Santa Pola, sobre una antigua torre vigía del siglo XVI, denominada Atalayola, en un acantilado de 144 m. sobre el nivel del mar. Fue instalado en 1.858 para la orientación de los barcos que por la noche navegan por estas costas, sobre todo para los buques de la Armada, que en el año de su construcción fondeaban en la bahía de Santa Pola.

El Cabo de Santa Pola es un acantilado que se eleva a 144 metros sobre el nivel del mar. Es un ejemplar único en Europa de arrecife de coral fósil. Bajo el acantilado que forma en la línea de costa, discurre una carretera con pequeñas calas, que une Santa Pola con Arenales del Sol.

En la ruta podremos encontrarnos con elementos de la guerra civil, disfrutar del mirador del Cabo de Santa Pola, podremos visualizar al este, la Isla de Tabarca y al oeste Alicante y su sierra: el Maigmó, la Serra Gelada de Benidorm y el Peñón de Ifach.

Por los alrededores del faro habitan matorrales, tomillares y pinos carrascos. Es un paisaje semiárido muy característico de esta zona.

NIVEL DE DIFICULTAD. Fácil

DISTANCIA HORIZONTAL.-9,5Km

TIPO DE RECORRIDO.- Lineal



MATERIAL NECESARIO	<p>Para participar la actividad será OBLIGATORIO el uso de BASTONES ESPECIFICOS DE MARCHA NORDICA.</p> <p>Recomiendo llevar buen calzado, puesto que los caminos son pedregosos, Ropa cómoda para actividad física, agua, frutos secos, fruta, bocadillo. (Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico).</p> <p>Prismáticos para poder comprobar, desde el mirador, todo lo que os he comentado. Documentación.- Dinero, tarjeta federativa, móvil cargado.</p>
---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		NOTA Si alguien quiere quedarse a comer, la comida la podemos dejar en los coches.					
PUNTO DE ENCUENTRO		En el parking del Parque del Palmeral (Alicante)		HORA DE SALIDA		9 h	
				HORA DE LLEGADA		14h	
NUMERO DE PARTICIPANTE		20					
MASCOTA	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					
RECOMENDACION 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					
RESPONSABLE ORGANIZACIÓN		Trinidad Mendoza					

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:

- 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-Cov -2
- Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.
- Recomendable gel hidroalcohólico 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.

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.