



Nombre actividad:	<u>Montcabrer desde el Barranc del Cinc</u>	FECHA:	DÍA 22 DE octubre 2022
--------------------------	---------------------------------------------	---------------	-------------------------------

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

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.

El recorrido lo iniciaremos en el Barranc del Cinc en Alcoy que se encuentra casi pegado a la ciudad de Alcoy, al noroeste. Su entrada, desde esta ciudad, tiene una peculiar y fotogénica forma de V que, según algunas teorías, habría dado nombre al barranco, el cual también aparece en algunos textos como barranc del Cinc, del Zinc o del Sinc (se tomaría la forma de V como el número cinco romano).

Entre las grandes paredes verticales de este barranco, actualmente habitadas por los buitres leonados, discurría libremente el río Benissaidó, que en la actualidad se encuentra canalizado para abastecer de agua potable a la ciudad de Alcoy.

Asimismo, el barranc del Cint era, antiguamente, la vía más rápida de comunicación con la población de Bocairent, situada al otro lado de la sierra de Mariola.

Bordearemos la vertiente Este del Barranco para llegar al Collado d'en Sabata y proseguir hasta la cima del Montcabrer. El retorno lo haremos por el Barranc del Bou para llegar al inicio del Barranc del Cinc.

Volveremos a ascender un poco para recorrer la vertiente Oeste del Barranc del Cinc para poder ver más de cerca las buitreras y volver de nuevo a los coches.

Distancia 20.7 Km

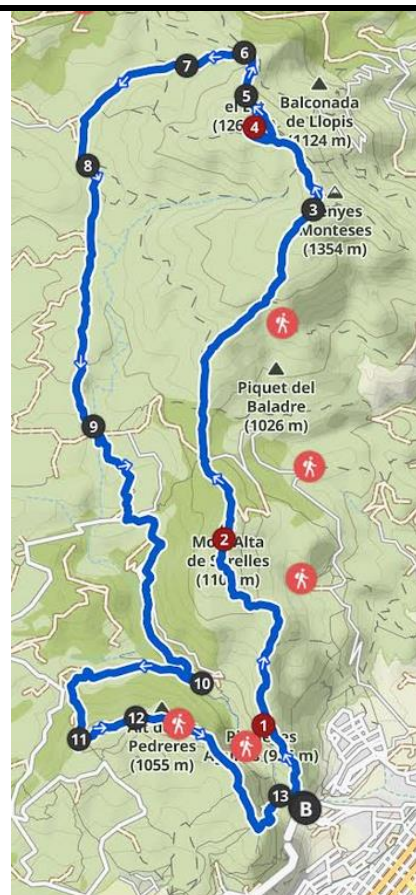
Desnivel 1020 m

Altitud máxima 1366 m

Altitud mínima 667 m



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN ALTA MONTAÑA



Material necesario	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.
	Material recomendable: Pequeño botiquín personal con manta térmica
Responsable organización	Eduardo Arrieta (696346969)
Inscripciones	Centro Excursionista de Alicante, Calle Olózaga nº 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22,30h. Tlf. 648826529, o a través del whatshap del CEA NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Punto de encuentro		Parking del TRAM-C.C. Plaza Mar2			HORA DE SALIDA		22/10/ 2022 08:00
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI Obligatoria
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:

- 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 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).