



Nombre actividad:	<u>SIERRA DE MARIOLA</u>	FECHA:	DÍA 16 DE OCTUBRE 2022
--------------------------	---------------------------------	---------------	-------------------------------

La sierra de Mariola fue declarada Parque Natural el 8 de enero de 2002. Con una extensión de 16.000 hectáreas, situadas entre las comarcas de la Vall d'Albaida, el Alcoià y el Comtat, incluye los municipios de Agres, Alcoi, Alfafara, Banyeres de Mariola, Bocairent, Cocentaina y Muro. Destaca por las abundantes fuentes, las numerosas masías y una gran red de caminos, que evidencian la intensa actividad de aprovechamiento de los recursos naturales llevada a cabo por sus antiguos pobladores: nevateros, pastores, leñadores, etc. Uno de los signos de identidad más importantes son las cavas, construcciones para el almacenamiento de la nieve, en explotación entre los siglos XVI-XX. Otros elementos constructivos son las masías, los castillos y las ermitas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Bañeres - nacimiento río Vinalopó - Ermita de Santa Bárbara - Camping Mariola - Font dels Arbres - Mas de la Foia Ampla - Barranc dels Paraets - Font de Mariola - Mas de Reiner - Mas de Guilella - Fábrica de Blanes - L'Ansari - La Solaneta - Polideportivo Bañeres.

Es en el polideportivo de esta localidad donde iniciamos la ruta, para realizar en seguida una bajada que nos lleva a cruzar el Vinalopò y dirgirnos a la coveta donde nace este río, pedaleando por una espectacular y frondosa senda.

Tras dejar el nacimiento, continuamos por sendas, en algunos tramos con zonas rocosas, que dificultan el paso, pero, en su mayoría, sendas con buen firme y mejores vistas.

Por caminos y sendas vamos hasta la ermita de Santa Bárbara y con posterioridad, llegamos al camping de Mariola y tras un tramo descendente, comienza uno de los puntos duros de ascensión en el trazado de hoy, hasta llegar a las cercanías del Mas de la Foia Ampla (a unos 1.078 m. de altura)

Desde ese punto bajamos por el camino del Barranc dels Paraets, hasta la Font de Mariola. Nuevamente nos enfrentamos a algo de ascensión, más suave, por el Rincón del Cerezo.

A partir de ese tramo, el camino es muy fácil, pasando por la Fábrica de Blanes y llegando a la carretera que lleva a Bañeres, tramo éste que haremos por breve tiempo, para afrontar la subida hasta el polideportivo por un camino de tierra y cierta pendiente, que se hace más fuerte en las proximidades de La Solaneta, donde ya está asfaltado y pondremos fin a la ruta.



FICHA TECNICA

DISTANCIA - 45 KM.

DESNIVEL POSITIVO - 800 M.

DIFICULTAD - MEDIA - ALTA

ALTITUD MAXIMA - 1.080 M.

ALTITUD MINIMA - 710 M.

RUTA - CIRCULAR

Material necesario:

Casco obligatorio .Cámara de repuesto, Frontal. 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), . 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

Jose Albero (610010834)

Inscripciones

Centro Excursionista de Alicante, Calle Olózaga no 3 Bajo.
Jueves de 20,30h a 22,30h. Tlf. 648826529, o a través del washap del CEA

NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN BTT

Punto de encuentro		PARKING DEL DECHATLON		HORA DE SALIDA		Domingo, 16 de Octubre de 2022 08:00h	
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI
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 larga duración, No hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor. **Mediremos nuestras fuerzas, paso**



acompañado 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).