



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

<b>Nombre actividad:</b>	<b><u>EL CABEÇO D'OR</u></b>	<b>FECHA:</b>	<b>DÍA 29 DE ENERO DE 2023.</b>
--------------------------	------------------------------	---------------	---------------------------------

El **Cabezón de Oro** (en **valenciano**, *Cabeçó d'Or*) es una **sierra** situada en la **provincia de Alicante** y, también, el **pico** principal de dicha sierra. Pertenece a los términos municipales de **Jijona, Relleu y Busot**. Asimismo, una zona de terreno con vértice en la cumbre, y que se extiende por la ladera de la montaña en dirección este, forma el **enclave** del municipio de **Alicante** denominado Cabeçó d'Or. Según el **PGOU** de Alicante, aprobado en el año 1987 y todavía vigente en 2022, se clasificaron como suelo no urbanizable de especial protección 2 435 097 m<sup>2</sup> de superficie en esta zona. La cima del pico se sitúa a 1209 **metros** sobre el **nivel del mar**, y en ella se encuentra un vértice geodésico.

A través de la misma transcurren varias rutas de **senderismo** de dificultades variadas.

Al suroeste se encuentran las **Cuevas de Canelobre**, y al sureste la localidad de **Aguas de Busot** y su antiguo **balneario**, actualmente en ruinas, que se surtía de aguas termales.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

El **Cabeçó d'Or** es, probablemente, la montaña más emblemática de la comarca de l'Alacantí y, sin duda, una de las **más visitadas** de la provincia de Alicante.

Su imponente presencia, con una intrincada orografía surcada por **crestas** y espolones, es visible desde toda la comarca, siendo seña de identidad de la misma y omnipresente telón de fondo de nuestras playas, como la de San Juan/Muchavista.

Hoy vamos a realizar la ruta circular «clásica» en el corazón de esta sierra, con la opción de **ascender a su cumbre**: un excelente mirador de la provincia a 1.209 metros de altura. Todo ello lo haremos siguiendo el trazado del sendero de pequeño recorrido PR-CV 2, uno de los recorridos «decanos» de Alicante.

Partimos desde el parking situado cerca de las Cuevas del Canelobre, en el llamado **Pla de la Gralla**. Desde aquí, personalmente recomiendo realizar el recorrido circular en sentido anti-horario, para dejar la parte más sencilla para el final.

Desde el **Pla Cabeçó**, subiremos por la cara sur de la sierra hasta la **Casa del Polset**, donde comienza el ascenso final a la cumbre, por una senda de ida y vuelta. De regreso en Polset, retomamos el sendero circular para descender por el sorprendente **Racó de Seva**, una zona de umbría con variada vegetación. Finalmente, una pista de tierra nos llevará a cerrar el círculo, dando por concluida la ruta de hoy.

#### **FICHA TÉCNICA**

Distancia: 12km

Altitud máx: 720Msnm

Desnivel Positivo: +-820m

Tiempo estimado: 5h aprox.

Dificultad: moderada.-Circular.



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN SENDERISMO

<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. 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>		Geno Mora (608334282)					
<b>Inscripciones</b>		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.  SOLO SOCIOS					
<b>Punto de encuentro</b>		En la puerta del Decathlon		HORA DE SALIDA		Día 29 de enero de 2022, a las 08:00 horas.	
<b>Mascotas</b>	NO	<b>Socios</b>	SI	<b>No Socios</b>	NO	<b>Tarjeta Federativa</b>	OPTATIVA
<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.							
<b>NORMAS BÁSICAS</b>							
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							



**RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:**

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de larga duración, por tramos que no corresponden a sendero homologado y dos ascensiones exigentes y de desnivel considerable. 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 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).