

II Edición

RUTAS DE SENDERISMO de la provincia de Albacete

Albacete
provincia turística

*Vive el Deporte,
el Turismo
y la Cultura*



DIPUTACIÓN DE ALBACETE
EDUCACIÓN, CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES



Introducción:

Tras el éxito conseguido en la I Edición, la Diputación Provincial de Albacete continuará apostando por la dinamización del turismo en nuestra provincia a través del Senderismo.

Consideramos que es una excelente manera de esparcimiento para conocer y disfrutar del encanto que nos ofrece nuestra provincia de Albacete. Un total de 27 rutas guiadas permitirá en primera persona conocer mas y mejor nuestros municipios, costumbres y la hospitalidad de sus gentes y en consecuencia, promocionar el Turismo Activo.

Para ello, contamos con el apoyo de las diferentes Asociaciones de Montaña y Senderismo que se dedican actualmente al fomento y promoción del Senderismo.

Los objetivos principales de este programa son dar a conocer la gran diversidad natural, cultural, patrimonial y gastronómica con la que cuenta nuestra provincia, poniendo en valor la importancia que está teniendo el senderismo como practica deportiva y alternativa de ocio.



Condiciones Generales:

PARTICIPANTES: Tener 18 años cumplidos antes del 1 de febrero de 2015.

PLAZAS: 50 plazas por ruta.

INSCRIPCIONES: ON-LINE en www.senderismoalbacete.es

Preste especial atención a la forma de hacer las inscripciones, para evitar posibles incidencias y por ello quedar fuera de participar en la ruta deseada.

Las inscripciones obligatoriamente habrá que hacerlas por Internet en la página web:
www.senderismoalbacete.es rellenando un formulario de inscripción.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: Será gratuita, incluyendo servicio de autobús, seguro de accidentes y los guías. Los participantes solamente tendrán que pagar el coste de la comida que será de **15€**. El citado importe no será susceptible de devolución una vez satisfecho.

SERVICIO DE AUTOBÚS: La salida será desde Albacete. Avda. de España junto al Corte Inglés. El horario pondrá en la web y se notificará a través de e.mail. *Será muy importante la puntualidad* tanto para la salida del mismo como para el regreso.

Condiciones Generales:

PLAZO DE APERTURA DE INSCRIPCIONES: Se abrirá con suficiente antelación, aproximadamente 10 días antes del comienzo de cada Ruta.

PLAZO DE FINALIZACIÓN: Hasta las 13:00h. del miércoles de la semana de la Ruta o hasta completar las plazas ofertadas.

CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIONES: Durante la semana de la Ruta, todos los participantes recibirán un email confirmándole su inscripción, hora de salida del bus y otra información pertinente. Por tal motivo, se ruega facilitar el email para su envío.

MÉTODO DE PAGO: Se facilitan dos formas de pago:

- **Por TPV con TARJETA DE CREDITO:** Esta es la forma de pago más recomendable y cómoda, ya que la inscripción a la ruta quedaría confirmada, no teniendo que enviar ningún documento.
- **Por TRANSFERENCIA:** Si elige esta forma de pago, debe saber, que la inscripción no quedará confirmada hasta que envíe el justificante de pago. Dispone de 24 horas desde la inscripción para enviarlo por cualquier de los siguientes medios, o la inscripción quedaría anulada:

o Número de cuenta para todas las rutas: **ES76 3190 0026 3140 7967 1113**
o Fax: 902760593 – 967545457 – 967545458
o E-mail: senderismoalbacete@dipualba.es

Consejos Prácticos para hacer Senderismo:

El senderismo es sin duda una de las mejores actividades para practicar deporte saludable. Y es por ello que desde esta Institución Provincial se pretende promocionarlo a través de rutas guiadas.

EQUIPAMIENTO:



Es aconsejable elegir un calzado adecuado, preferiblemente ligero, zapatillas o botas especialmente de trekking que sean confortables y que tengan suficiente amortiguación y torsión. Y por supuesto unos buenos calcetines para evitar rozaduras.



Elige ropa cómoda, confortable y transpirable en función de la época del año y las condiciones meteorológicas del lugar en el que se va a hacer el día de la ruta.



Muy útil para transportar cualquier objeto como por ejemplo, chubasquero, alimentos, botella de agua, etc..



Siempre es aconsejable llevar consigo mismo una cantimplora o mochila con depósito de agua aproximadamente de 1,5l para hidratarse adecuadamente.



Dispositivo de gran ayuda. En caso de emergencias llamar al 112.

Otros complementos: bastones (se aconseja que sea graduables), gorra, sombrero, crema solar, gafas, etc.

"Cuida y respeta la Naturaleza"

Calendario:

				Kms.
Febrero	Sábado 14	Almansa	Agua Viva	15
	Domingo 22	Villalgordo del Júcar	Ruta del Río Júcar	20
Marzo	Domingo 1	Madrigueras	Berli Valdemembra	17
	Sábado 7	Chinchilla	Ruta de la Murralla	17
	Domingo 15	Alcaraz	Ruta de Árboles Singulares	18
	Domingo 22	Alpera	El Bosque Montepinar	18
	Sábado 28	Bienservida	El Tejo y la Pileta	15
Abril	Sábado 11	Yeste	Circular Fuentes	18
	Sábado 18	Fuentealbilla	Ruta El Galayo	22
	Sábado 25	Pétrola	Laguna de Pétrola	19
Mayo	Sábado 9	Pozocañada	Ruta de las Morras	17
	Sábado 16	Peñas de San Pedro	Ruta del Sahuco	17
	Sábado 23	Casas de Ves	Ruta Cañada de la Encarnación	17
	Domingo 31	Jorquera	Sendas de las Huertas	19

NOTA: las rutas previstas serán accesibles, teniendo una dificultad media-baja. Las descripciones, perfiles y demás características se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.

Calendario:

				Kms.
Junio	Sábado 6	Lietor	Ayna - Lietor	14
	Domingo 14	Ontur	Sendero Madroño y La Florida	10
Septiembre	Domingo 6	Elche de la Sierra	Paseo por los Cañones del Segura	16
	Domingo 13	Villarrobledo	Ruta Caminos del Quijote	16
	Domingo 20	Caudete	Sierra Lácer	14
	Sábado 26	Nerpio	El Zarzalar	12
Octubre	Domingo 4	Tobarra	Los Molinos del Agua	15
	Sábado 10	Letur	Villa Mudejar II	15
	Sábado 17	Paterna	Paterna - Bogarra	18
	Domingo 25	Alcalá del Júcar	Cañones del Júcar	15
Noviembre	Domingo 8	Valdeganga	Sendero Río Júcar	21
	Sábado 14	Riopar	Ruta Medieval	12
	Domingo 22	Bogarra	Los Carcabos	15

NOTA: las rutas previstas serán accesibles, teniendo una dificultad media-baja. Las descripciones, perfiles y demás características se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.

Beneficios físicos, psicológicos y sociales:

BENEFICIOS FÍSICOS:

- Mejora el estado de forma y resistencia física.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Reduce la tensión arterial, colesterol, etc.
- Minimiza la sensación de fatiga.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Mejora la autoestima.
- Reduce la tensión y el estrés.
- Ayuda a relajarte.
- Incrementar el bienestar mental.

BENEFICIOS SOCIALES:

- Fomenta la socialización.
- Favorece la autoestima.
- Incrementa las relaciones interpersonales.
- Aumenta la solidaridad.

II Edición

RUTAS DE SENDERISMO de la provincia de Albacete



Galeria Fotográfica (2014):



"El Tejo Viejo" (Paterna del Madera)



Grupo Senderista
(Letur)



(Valdeganga)

Galería Fotográfica (2014):



(Tobarra)



NOTA: todos los participantes por el mero hecho de participar en una o varias rutas darán su consentimiento para la utilización de imágenes en donde aparezcan con la única finalidad de difusión del programa, salvo petición manifiesta por parte de los interesados.

II Edición

RUTAS DE SENDERISMO de la provincia de Albacete



Puntos de Información:

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE

www.dipualba.es

www.senderismoalbacete.es

TELF. 967 59 53 00 (EXT. 14736)

BUZÓN DE SUGERENCIAS:

senderismoalbacete@dipualba.es

ORGANIZA:



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

EDUCACIÓN, CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES

COLABORA:





DIPUTACIÓN DE ALBACETE

EDUCACIÓN, CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES

