

## **Excursiones del otoño 2018**



Colabora Ajuntament de Beniarbeig

## Beneficios del Senderismo

Caminar es fácil, cómodo, distraído, barato y se puede practicar en compañía

- Fortalece el corazón: reduce la presión arterial, mejora los niveles de colesterol y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebro- vasculares
- Previene el deterioro cognitivo: mejora la función cerebral y reduce el deterioro de las capacidades mentales caminando se queman entre 200 a 300 calorías a la hora y a la vez disminuyen los niveles de azúcar en la sangre
- Reduce el peso corporal: tonifica y fortalece sobre todo pantorrillos, cuádriceps, glúteos y abdominales; también previene la osteoporosis
- Aumenta la flexibilidad: de todo el organismo pero específicamente de las piernas, evitando la aparición de varices y celulitis
- Activa el flujo sanguíneo: se aumenta el aporte de oxígeno, se mejora el estado de ánimo (por la liberación de endorfinas) y se reduce la ansiedad y el estrés
- Incrementa la energía y el bienestar:

**\*Los variantes suponen recorridos más cortos y con menos desnivel**

### Domingo 7 de octubre

#### La vía verde de Serpis

Villalonga. Font de la Reprimala. Pedrera (aparcamiento). Antigua vía del tren Gandía-Alcoy ("La Xitxarra"). Fábrica de luz de la Mare de Deu y monumento a Senén Pla. Túneles 7 y 6. Assut de Morú. Desvío por el barranc de la Parra, Salt y Font de la Mata. Font Serquera. Fábrica de l'Infern. Regreso semicircular cruzando los túneles 5, 6, 7 y 8.

dificultad – media-baja

duración – 4½ horas

**\* Variante:** Tras pasar el túnel 6 (Assut de Morú) visitamos, desde abajo, el salto de la Mata (ida y vuelta) y continuamos hasta la fábrica de l'Infern. El regreso lo haremos todos juntos.

Dificultad – baja

duración – 3½ horas

## **Domingo 21 de octubre**

### **Pla de Petracos**

Aparcamiento en Pla de Petracos. CV-720. Barranc de Dalt. Font del Galitero. La Llacuna. Casetas dels Caçadors. Castell de Castells. Riu Jaló. Font d'Espetla. Regreso circular.

dificultad – media

duración – 4½ horas

**\* Variante:** En Castell de Castells finalizamos la caminata. Mientras esperamos que regresen con coches a rescatarnos, podemos visitar el museo, reparar fuerzas en algún bar, meditar etc.

dificultad – media-baja

duración – 3½ horas

## **Domingo 4 de noviembre**

### **Cuatretondeta**

PR.CV-24. Font de l'Espinal. Font Roja. Pista forestal hacia el Recingle Alt (1.359m). Morro de la Serella. Font de la Canal. Regreso circular hasta la Font dels dos Xorros (Cuatretondeta).

dificultad – alta

duración – 5½ horas

**\* Variante:** Caminamos todos juntos por la PR.CV-24 hasta la Font Roja. Mientras los demás continúan hacia el Recingle Alt, nosotros descendemos por la misma ruta que subimos antes hasta Cuatretondeta.

Dificultad – media

duración – 4 horas

**\*\* Este día comemos en el área recreativa de Cuatretondeta, por lo que deberemos llevar además del almuerzo, la comida y complementos**

## **Domingo 18 de noviembre**

### **Castell de Castells**

Parking. Carretera a Tárrega (CV-752). Senda del Riu de Castells. Pla de Dalt. Penya Escoda. Barranc de Gaspar. Regreso circular a Castell de Castells.

dificultad – media-baja

duración – 4 horas

**\* Caminamos todos juntos**

## **Domingo 2 de diciembre**

### **Pedreguer**

Ermita de San Blas. Barranc des Pouets. Senda de l'Enric. Pla de les Eres. Font Coberta. Regreso circular por la PR.CV-53 y sendas locales.

dificultad – media-baja

duración – 4½ horas

**\* Caminamos todos juntos**

## **Domingo 16 de diciembre**

### **Vall de Laguar**

“Ruta de las 11 Fuentes”. Sanatorio de Fontilles (aparcamiento). Font Fontilles. Font del Retor. Font del Gel. Font del Penyo. Font de Camusot. Font de Benimaurell. Font Figuereta. Font Grossa. Font Fonteta. Font de Campell. Font d'Isbert.

dificultad – media

duración – 4½ horas

**\* Caminamos todos juntos**

## **Domingo 30 de diciembre**

### **Pego**

Calvari. Barranc de les Coves. Travesia de Bodoix. CV-712. Corral de la Carrasca. Avenc Ample. Regreso semicircular.

dificultad – media

duración – 4 horas

**\* Caminamos todos juntos**

**“El horizonte está en los ojos y no en la realidad” (Angel Ganivet)**

Salvo indicación contraria, la salida es a las 08h desde la plaza 9 de octubre. Es importante llegar puntual. Llevar mochila con: impermeable, líquidos, frutos secos y/o fruta, papel higiénico etc. y zapatos y unos calcetines adecuados. Es conveniente llevar almuerzo o similar. Antes de salir y al saber el número de caminantes, se concretarán los vehículos a utilizar para desplazarnos al punto de salida. Cada persona es responsable de sus acciones, de su capacidad de sacrificio y de su predisposición a disfrutar con la naturaleza, respetándola. Damos la bienvenida a todos aquellos aficionados que quieran participar en el programa de excursiones, pero si no está federado a ningún club miembro de la FEDME es imprescindible contar con su propio seguro para poder participar en las salidas que se organizan ya que en

caso contrario el Grup de Senderisme de Beniarbeig no se puede responsabilizar de las acciones de aficionados no miembros, ni de accidentes o lesiones de los mismos.