

Excursiones del invierno 2020



Col.labora 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
- Reduce el peso corporal: caminando se queman entre 200 a 300 calorías a la hora y a la vez disminuyen los niveles de azúcar en la sangre
- Aumenta la flexibilidad: tonifica y fortalece sobre todo pantorrillas, cuádriceps, glúteos y abdominales; también previene la osteoporosis
- Activa el flujo sanguíneo: de todo el organismo pero específicamente de las piernas, evitando la aparición de varices y celulitis
- Incrementa la energía y el bienestar: 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

Domingo 12 de enero

CUATRETONDETA*

Aparcamiento a la entrada del pueblo. Font dels dos Chorros. Barranc de la Canal. Alt de la Serella (1.359 metros). Font Roja. Font de l'Espinal. Regreso circular.

dificultad – media-alta

duración – 5 horas

***Este día comeremos en el área recreativa por lo cual deberemos llevar, además del almuerzo, la comida así como la bebida y complementos a discreción**

Domingo 26 de enero

BARX

Barx (aparcamiento). Camping. PRCV-50. Barranc de les tres cases. Simat de la Valldigna (Visita al monasterio de Santa María). PRCV-51. Senda dels Burros. Acueductos (Arcades). Font del Cirer. Regreso circular.

dificultad – media

duración – 4½ horas

Domingo 9 de febrero

TAVERNES DE LA VALLDIGNA

Clot de la Font (aparcamiento). Senda de la Umbria (Senda Rosa). PRCV-51.D1. Castell de la Reina Mora (D'Alfandec de Marinyen). Repetidor. Camí de la Cisterna. Senda de les Pells (de la Cadira). Regreso circular.

dificultad – media

duración – 4½ horas

Domingo 23 de febrero

JALÓN

Carretera Xaló-Benisa (CV 750). Campo de Tiro (aparcamiento). Barranc de Cuta. Cim de la Muntanya Llarga (725 metros). Senda del Cau. Regreso circular.

dificultad – media

duración – 4 horas

Domingo 8 de marzo

ALCOY**

Santuari de la Font Roja (aparcamiento). Pla de la Mina. Malladeta Fonda. Cim del Menejador (1.365 metros). Sima de Simarro. Pous de Neu. Cava de Coloma. Mas del Serrallo. Pla dels Galers. Barranc de l'Infern. Regreso circular al Santuari.

dificultad – media

duración – 4½ horas

**** Comeremos en el área recreativa. Debemos llevar, además del almuerzo, la comida, la bebida, complementos y suplementos**

Domingo 22 de marzo

FAGECA

Corral del Comte (aparcamiento). Fageca. L'Estret. Font del Cuquero. Nevera del Pla de la Casa y cim (1.379 metros). Coll de Borrell. Font Roja. Pouet de Campos. Regreso circular al Corral del Comte.

dificultad – media-alta

duración – 5 horas

“Si lloras por haber perdido el sol, las lágrimas no te permitirán ver las estrellas” (Tagore)

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.

RECORDAROS QUE SE ADMITEN COLABORACIONES: SI ALGUIEN TIENE ALGUNA EXCURSIÓN INTERESANTE Y SABE GUIARLA, QUE LEVANTE LA MANO Y HABLE