

## Excursiones del otoño 2022



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 pantorrillas, 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:

### **Domingo 2 de octubre**

#### **VILLALONGA – “Vía verde río Serpis”**

Cementeri (aparcamiento). Camí del cementeri. Camí de la vía del tren. Assut de l'Esclapissada. Cascada artificial de Sorollosc. Monumento a Senén Pla. Fábricas de luz: del Centim, de la Mare de Deu, del Racó del Duc y de l'Infern. Túneles: Mina llarga o fosca, d'Onofre, de Moru y de la Garrofera. Desde la fábrica de l'Infern regreso lineal por el mismo itinerario.

dificultad – baja (1)

duración – 4 horas

### **Domingo 16 de octubre**

#### **ORBETA – Ruta de las Cisternas**

Aparcamiento público. Urbanización. Repetidor. Sender del Seguili. Cisterna de Morell. Cisterna de Pau. Caseta y Fornet de Fabian. Cisterna de Juliet. Cisterna del Conill. Tancat del Seguili. Badall del Saboner. Cisterna del Campetxano. Regreso circular por el barranco Penya del Flare.

dificultad – media-baja (2)

duración – 4 horas

## **Domingo 30 de octubre**

### **PEGO 'Camí Vell d'Ebo**

Avenida – circunvalación Joan Sala. Caseta informativa inicio PR.CV-58-3 (aparcamiento). Castell d'Ambra (Ida y vuelta). Camí Vell d'Ebo. Corral de Rata. Port d'Ebo. Pla del Molló. Avenc Ample. Senda local Pego – Bodoix. Regreso semicircular por el Corral de Rata.

dificultad – media (3)

duración – 4½ horas

## **Domingo 13 de noviembre**

### **Barx - Pinet**

Cementerio. Nevera de Barx. Font de la Benita. Barranc de Manesa. Nevera de les Neveretes. Pla de Suros. Senda de Pinet. Núcleo urbano de Pinet. Regreso circular por el Pla de Garbúller y el Barranc de Manesa.

dificultad – media-alta (4)

duración – 4½ horas

## **Domingo 27 de noviembre**

### **Xeraco - Mondúver**

Camí de la Font de l'Ull. Área recreativa (aparcamiento). Font de l'Ull. Barranc de Ruta. Pista forestal del Picaio. Senda de Toni Bou. Pista forestal de la Drova. Cim del Mondúver (841 metros). Pista de la Drova. Els Frarets. Corral de l'Obreret. Corral de Foquio. Pla de la Vella. Coll de Garreta. Regreso circular por el Barranc de Rondonera y Camí de les Fons.

dificultad – alta (5)

duración – 5 horas

- Debido a la dificultad y duración de la ruta, este día comeremos en el área recreativa, por lo que deberemos llevar, además del almuerzo, la comida y sus complementos

## **Domingo 11 de diciembre**

### **CASTELL DE CASTELLS**

Carretera CV-720 dirección Famorca. Inicio camí forestal, a la izquierda, entre kilómetros 3 y 4 (aparcamiento). Senda PR-CV-168. Font de Olbis. La Cova. Camí de la Cova. Famorca. Camí de la Rabosa. La Mallada Alta. PR-CV- 149. Regreso circular por el camino forestal inicial.

dificultad – media (3)

duración – 4 horas

## **Domingo 18 de diciembre \***

### **BENISA**

Rotonda salida del pueblo dirección Teulada, junto a Mercadona (aparcamiento en proximidades). Lavadero Pou d'Avall. Ermita de Santa Ana. SL-CV-136. Puente de Quisi. Molino de Quisi. Casa Cocó (museo etnológico). Regreso lineal por el mismo itinerario.

dificultad – media-baja (2)

duración – 4 horas

\* domingo consecutivo para evitar las fiestas navideñas

### **“No cortes lo que puedas desatar” (Anónimo)**

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.

**Si se suspende una excursión programada (por causas meteorológicas u otros motivos) dicha excursión se realizará el domingo siguiente, anunciándose puntualmente tras la suspensión**

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