



RUTA de la Manzana

Del Pozo de las Nieves a Cueva Grande por las Hoyas del Gamonal y Camaretas

21 octubre 2023 2ª SALIDA CALENDARIO OTOÑO 2023 de Senderismo Básico

HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO

Hora Encuentro: **8h15'**. Hora Salida Guagua: **8h30**.

Punto Encuentro: **Parada guaguas Avda. Alcalde J. Ramírez Bethencourt (esqu. Carvajal)**

Regreso: **entre 17 y 19 h** (aprox.)

TRAYECTO GUAGUA

El trayecto de la guagua es de ida y vuelta por la **carretera del Centro**, las personas participantes residentes en estas zonas pueden ser recogidas durante el traslado. Para ello es necesario comunicarlo a la organización al efectuar la inscripción.

RUTA

Comienza en el helipuerto del Pico de las Nieves y baja por el Bco de la Abejerilla y la deg. de la Capellanía hasta los llanos de Sardina. Aquí comienza la pendiente bajada por el barranco de Siete Fuentes hasta el caserío de Lomito Blanco donde se toma el sendero que por la deg. del Picacho, entra en la Hoya de Camaretas, que lleva hasta la deg. Blanca donde pasa a la de Cueva Grande en cuyo caserío finaliza.

Datos: Longitud: 7, 3 km Duración: 4h **Desnivel subida:** 50 m **Desnivel bajada:** 568 m **Dificultad:** Moderada.

Ruta de cierto desnivel que discurre por pistas y senderos con algunos tramos de camino en pendiente que requieren precaución. Ver ficha dificultad MIDE

INSCRIPCION

Tfno. de Inscripción 699 997 384. Solo personas federadas NEOPHRON con Licencia Federativa Fecamon o FEDME 2023. **Plazo de Inscripción:** 16-20 de octubre 2023. Participación limitada, según plazas (36-40-55).

Anulación: Hasta las 16 h del 20 de octubre 2023.

Gastos Participación: (transporte y organización) **12 €.**

EQUIPO Y RECOMENDACIONES

Obligatorio: Calzado técnico de senderismo (recomendable bota) mochila técnica y bastones por el desnivel, agua (mínimo 1,5 litros) gorra o sombrero. **Recomendable:** crema protección solar, alimentación, botiquín personal, vestimenta y resto de equipo adecuados a las condiciones méteo propias del día y la zona. **Ver apartado "Equipamiento" en normas de seguridad y comportamiento"**

ORGANIZAN INFORMAN: José Orts "PPO" **606 290 498** y Pedro Costeras **653 75 30 74**

MIDE NEOPH 221029 SEND B RUTA DE LA MANZANA				
horario	2h 20'			1 severidad del medio natural
desnivel de subida	50 m			1 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	568 m			2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,2 Km			2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2022.

IMPORTANTE!

- 1.- NO INSCRIBIRSE** en la actividad de sufrir *patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse durante la ruta* así como si se está bajos los efectos de sustancias o medicación pudieran causar trastornos o riesgo para la salud
- Por la seguridad del grupo y la suya propia, el participante se compromete a cumplir las **"Normas de Seguridad y Comportamiento de Senderismo Básico"** ajustándose momento a las indicaciones de monitores y auxiliares
- La ruta podrá ser modificada, pospuesta o suspendida por causas de fuerza mayor, alerta meteorológica o quórum inf. a 22 inscritos