



ASPRONA

PLENA INCLUSIÓN

1962 - 2022

CIRCUITO DE RUTAS DE SENDERISMO ASPRONA

2022

60 AÑOS HACIENDO CAMINO

ÍNDICE

Indicaciones generales

Plazo de inscripción

Consejos de equipamiento

Calendario de rutas 2022

Normas de convivencia

Beneficios de senderismo

INDICACIONES GENERALES

Antes de inscribirse, se recomienda leer con mucha atención la dificultad de las rutas con el fin de evitar sorpresas inesperadas.

Las condiciones concretas se indicarán en cada una de las correspondientes rutas.

Una persona puede inscribirse a tantas rutas como quiera.

Cada persona debe desplazarse con sus propios medios y llevar su equipamiento.

ASPRONA realizará un seguro de accidentes para los participantes, por lo que es obligatoria la inscripción.

El grupo mínimo para hacer cada ruta será de 15 personas.

An aerial photograph of a town with a large mountain in the background. The town is built on a hillside, with many buildings having red-tiled roofs. The mountain in the background is dark and rocky, with some greenery on its slopes. The sky is clear and blue. The text "¡APÚNTATE Y DISFRUTA!" is overlaid in large white letters across the middle of the image.

¡APÚNTATE Y DISFRUTA!

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

- Plazo de apertura de inscripciones:

Viernes 6 de mayo de 2022.

Apúntate por alguna de estas vías:

- Email: asprona@asprona.org
- Teléfono 967 51 00 50 (Julia Gómez)

- Plazo de finalización de inscripciones:

Hasta el miércoles previo a cada ruta



CONSEJOS DE EQUIPAMIENTO



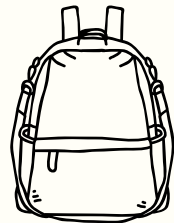
Calzado

Es aconsejable elegir un calzado adecuado, preferiblemente ligero: zapatillas o botas. Y, por supuesto, unos buenos calcetines para evitar rozaduras.



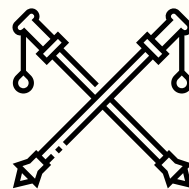
Ropa

Elige ropa cómoda, confortable y transpirable en función de las condiciones meteorológicas. Lleva manga larga y manga corta para poder adaptarte.



Mochila

Te servirá para transportar alimentos, botella de agua, etc...



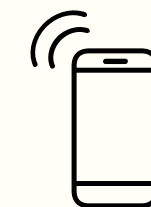
Bastones

Si los tienes serán de gran ayuda pero no son imprescindibles.



Camtimplora

Siempre hay que llevar una botella con agua para hidratarnos adecuadamente.



Móvil:

Dispositivo de gran ayuda. En caso de emergencia para llamar al 112.



Otros complementos

Gorra, sombrero, crema solar, gafas, repelente insectos, crema para picaduras, etc...

CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO ASPRONA

Eche de la Sierra

Domingo 15 mayo

RUTA 1

Hora de comienzo: 9 horas

Punto de encuentro: Plaza de la Constitución. Elche de la Sierra

Kilómetros: 3,37

Ruta accesible: Sí

Zona de descanso: Mirador de Amílcar Barca

RUTA 2

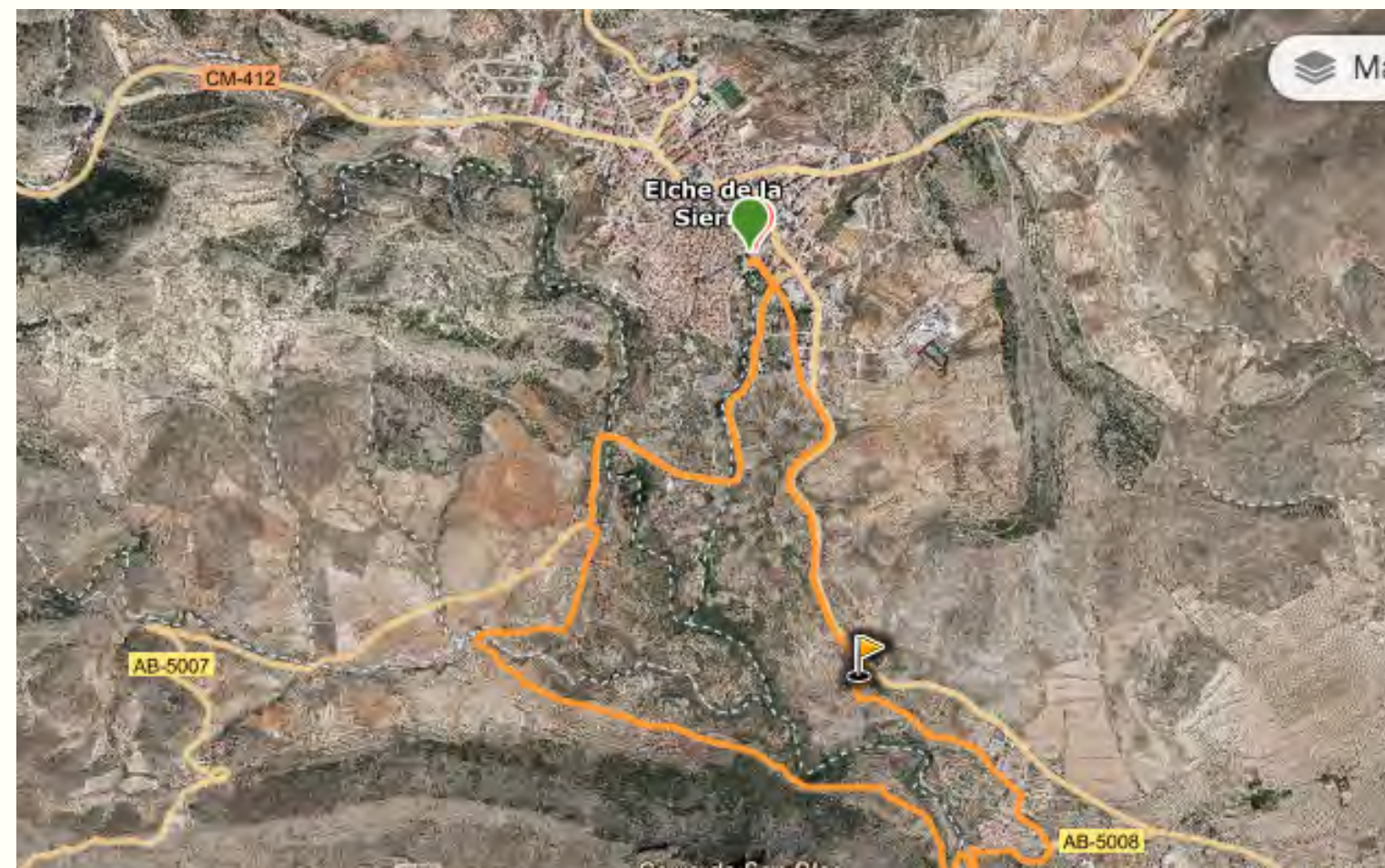
Hora de comienzo: 9 horas

Punto de encuentro: Plaza de la Constitución. Elche de la Sierra

Kilómetros: 7,66

Ruta accesible: No

Zona de descanso: Mirador de Amílcar Barca



CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO ASPRONA

Fuensanta (La Roda)

Domingo 22 de mayo

Hora de comienzo: 9 horas

Punto de encuentro: Coger la 1ª salida a La Roda desde Albacete. En la parte de la derecha hay una explanada donde está la empresa “Pistachos de La Mancha”. Saldremos todos desde allí dirección a la localidad de Fuensanta, situada a 8 km.

Ruta accesible: Sí

Kilómetros: 9-10 aproximadamente.

Zona de descanso: hay sombras para descansar durante la ruta.



CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO ASPRONA

Almansa

Domingo 29 de mayo

PANTANO DE ALMANSA

Ruta circular

Hora de comienzo: 9 horas

Punto de encuentro: Restaurante del Levante
(km 140, A-31, 02640 Almansa)

Kilómetros: 7

Ruta accesible: No

Zona de descanso: Sí



CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO ASPRONA

Agramón (Hellín)

Domingo 5 de junio

Ermita de Agramón

Ruta circular

Hora de comienzo: 9 horas

Punto de encuentro: Plaza de la Iglesia de Agramón.

Kilómetros: 3,46

Ruta accesible: Sí

La pista forestal está en buenas condiciones. Es un camino de tierra llano sin baches.

Zona de descanso: A mitad del camino de la Ermita. Cuenta con mesa para almorzar y bancos. Durante la subida hay bancos por el camino.



CIRCUITO RUTAS DE SENDERISMO ASPRONA

Valdeganga

Domingo 12 de junio

RECORRIDO PENDIENTE DE CONFIRMAR.
PROBABLEMENTE RUTA BOLINCHES O LAS
MARIQUILLAS

Hora de comienzo: 9 horas

Punto de encuentro:

Ruta accesible: No

Kilómetros:



NORMAS DE CONVIVENCIA

1. Seguir en todo momento las indicaciones de los guías y coordinadores de la ruta.
2. Respetar el medio ambiente, así como las propiedades privadas que nos encontremos en la ruta.
3. No arrojar basura ni desperdicios al suelo, incluso las propias pieles o cascaras de la fruta, que serán transportadas por el participante hasta encontrar una papelería.
4. El incumplimiento de cualquier norma podrá suponer la descalificación del participante en las siguientes rutas.

BENEFICIOS DEL SENDERISMO

Algunos beneficios físicos, psicológicos y sociales que aporta la práctica de senderismo son:

- Mejora el estado de forma y resistencia física.
- Reduce la tensión arterial, colesterol, etc.
- Minimiza la sensación de fatiga.
- Mejora la autoestima.
- Reduce la tensión y estrés.
- Ayuda a relajarte.
- Incrementa el bienestar mental.
- Fomenta la socialización.
- Favorece la autoestima.
- Incrementa las relaciones interpersonales.
- Aumenta la solidaridad.



60 AÑOS HACIENDO CAMINO



ASPRONA

PLENA INCLUSIÓN

1962 - 2022

ASPRONA

www.asprona.org

TELF: 967 51 00 50