



# XV MARCHA SENDERISTA VILLA DE MEQUINENZA

26 de marzo de 2023



## La organización te ofrece

Avituallamientos sólidos y líquidos a lo largo del recorrido

Asistencia sanitaria y puntos de abandono

Información e indicaciones a través de voluntarios

Recuerdo y bocadillo al finalizar

## Teléfono y web de contacto

Ayuntamiento de Mequinenza  
974 464 136

[www.mequinenza.com](http://www.mequinenza.com)



Ayuntamiento de Mequinenza



COMARCA DEL BAJO CINCA BAIX



iberCaja



A beneficio de la Asociación Española Contra el Cáncer

La cuota íntegra de las inscripciones (10 euros por persona) será donada a la **Asociación Española Contra el Cáncer**

Existe la posibilidad de colaborar con el "Dorsal 0" y realizar una ruta sencilla apta para todos



Ayuntamiento de Mequinenza

# XV MARCHA SENDERISTA VILLA DE MEQUINENZA

## Recorridos

**Ruta "Dorsal 0".** Salida desde el recinto del Club Náutico, donde se encontrará el punto de control y un pequeño desayuno para iniciar el camino con las fuerzas necesarias. Nos dirigiremos hacia la partida de "La Plana" por la cuesta del cementerio, caminaremos por camino en buen estado y asfaltado hasta llegar a la parte más alta de "La Plana" para desviarnos a la izquierda en dirección a los depósitos hasta llegar cerca del Castillo, donde se unen las tres rutas y emprendemos el camino de vuelta bajando la cuesta del castillo.

**Ruta corta.** Justo donde los caminantes de la Ruta "Dorsal 0" toman el camino de la izquierda, los de la ruta corta se dirigen a la derecha, ascendiendo de forma considerable en busca de la senda serpenteante que asciende a "Monegre". Después de la subida, caminaremos un poco más para encontrarnos con el primer avituallamiento. A los pocos metros se separan la ruta corta de la larga. Tomando una nueva senda rodeada de naturaleza, iniciaremos el descenso por el "Barranco del Puerto", ejemplo de barranco característico de la zona, con olivos centenarios y cultivos abandonados, llegando al camino de los "Rincones" donde iremos bordeando a lo lejos el embalse durante el retorno, en dirección a la unión con la ruta "Dorsal 0".

**Ruta larga.** Despreciando el desvío que tomarán los que sigan la ruta corta, se continuará planeando entre campos cultivados por el alto de "Monegre" para iniciar el descenso por una senda que nos llevará a la denominada "Aubaga del Remigio", pasando por zonas de cultivos abandonados y vegetación autóctona de gran belleza paisajística, llegando al camino llano donde un nuevo avituallamiento 2, que ayudará a reponer fuerzas para continuar bordeando el embalse hasta el punto de unión con los caminantes de la ruta corta.

**Tramo final.** Unificadas las dos rutas, larga y corta, seguimos llaneando paralelamente a las aguas del embalse por un camino sinuoso, llegando al depósito de La Plana, en busca del tercer y último avituallamiento (Avit. 3) que unifica las tres rutas. Veremos amplias zonas cultivadas mayoritariamente por frutales, que se encontrarán en estas fechas en su máximo esplendor, descendiendo hasta el punto de partida, donde un refrigerio y un bocadillo ayudará a recuperar las fuerzas.

## Normativa

- El Ayuntamiento de Mequinenza organiza la **XV MARCHA SENDERISTA VILLA DE MEQUINENZA**.
- Recorrido: existe la posibilidad de realizar 3 itinerarios con salida y llegada en el mismo punto.
- Distancia aproximada: **Recorrido corto: 13 km / Recorrido largo: 21 km / Recorrido "Dorsal 0": 5 km**, por si quieres colaborar con tu inscripción y caminar sin grandes complicaciones.
- La salida se realizará el domingo **26 de marzo de 2023** desde el Complejo deportivo Capri de Mequinenza, entre las 8:00 h y las 09:00 h. Aquellos que deseen realizar la marcha larga no podrán salir más tarde de las 08:30 h. Los que realicen el recorrido "Dorsal 0" podrán salir hasta las 10:00 h.
- La organización dispondrá de diversos controles, puntos de avituallamiento y asistencia a lo largo del recorrido.
- Se facilitarán los medios necesarios para aquellos que quieran abandonar la marcha.
- La ruta estará convenientemente marcada en todo su itinerario, se recomienda no salirse del recorrido previsto.
- Los animales de compañía deberán ir atados durante todo el recorrido.
- Se recomienda extremar las precauciones en las partes del recorrido en las que se cruza la carretera, sobre todo aquellos participantes que acompañen a menores.
- La organización no se hace responsable de los accidentes que puedan producirse durante la marcha o a consecuencia de la misma. Asimismo los inscritos renuncian a cualquier indemnización por parte de la organización. No obstante, se ha contratado un seguro de accidentes individual para todos los inscritos.
- Los participantes menores de edad deberán ir acompañados de un adulto durante todo el recorrido cuyo nombre se indicará en la hoja de inscripción.
- Se recomienda llevar ropa y calzado adecuados.
- Para las rutas corta y larga se aconseja estar en buena forma física.
- Ante cualquier eventualidad, los participantes obedecerán las indicaciones dadas por la organización.
- Los participantes que hagan la marcha corriendo deberán: realizar la marcha larga

Respetar el recorrido por el que vas a pasar.  
No dejes basura ni modifiques el entorno.



y salir a las 08:00 h, antes de la salida general.

- INSCRIPCIONES:** se pueden realizar *online* mediante los enlaces que encontraréis en la web [www.mequinenza.com](http://www.mequinenza.com) y en el Facebook del Ayuntamiento, o bien rellenar la hoja de inscripción y enviarla con el justificante bancario al e-mail: [senderista@mequinenza.com](mailto:senderista@mequinenza.com).

**Cuota de inscripción: 10 €**

**Plazo máximo: hasta el 22 de marzo**

Los federados con licencia FAM 2023, pagarán 3 euros menos (deberán enviar justificante de la licencia junto con la inscripción), pero si desean colaborar con la AECC pueden ingresar los 10 euros sin descuento (es por una buena causa).

**LA CUOTA ÍNTEGRA DE LAS INSCRIPCIONES (10 EUROS POR PERSONA) SERÁ DONADA A LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER.**

- Al finalizar la Marcha se deberá pasar obligatoriamente por el control.
- Todos los inscritos tendrán una reducción del 50% en la entrada del Complejo Museístico del Pueblo Viejo.
- Si por causas ajenas a la organización o inclemencias atmosféricas no se pudiese realizar la Marcha prevista, no se devolverán la cuotas de inscripción.
- La organización se reserva el derecho de modificar las bases de esta Marcha.
- Todo inscrito/a acepta la totalidad de esta normativa.

### HOJA DE INSCRIPCIÓN

Nombre		Apellidos	
D.N.I. (imprescindible)			
Domicilio		Población	
Provincia		C.P.	
Tel. fijo	Tel. móvil	e-mail	
Edad	Menores de 18 años, indicar nombre del adulto responsable:		
Ruta elegida	Corta	Larga	"Dorsal 0"

**INSCRIPCIONES ON-LINE: enlace en la web [www.mequinenza.com](http://www.mequinenza.com) y en Facebook e Instagram Ayuntamiento de Mequinenza.**

Enviar esta hoja fotocopiada junto con el justificante bancario al e-mail [senderista@mequinenza.com](mailto:senderista@mequinenza.com)

N.º cuentas del ingreso:

**SANTANDER MEQUINENZA: IBAN ES76 0030 8048 7003 7510 0273**

**IBERCAJA MEQUINENZA: IBAN ES63 2085 2260 6103 0002 7507**

**CAIXABANK MEQUINENZA: IBAN ES29 2100 3597 7122 0000 7877**

Precio de inscripción: **10 € / Federados FAM descuento de 3€**

**LA TOTALIDAD DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN (10 EUROS POR PERSONA) SE DONARÁ A LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**

**Fin plazo de inscripción: MIÉRCOLES, 22 DE MARZO / El DNI es OBLIGATORIO**