

# Rutas Senderismo Ayto de Albatana

“Caminar en la  
naturaleza es ser  
testigo de mil  
milagros”



UNIVERSIDAD POPULAR  
ALBATANA

967323701



**Participantes:** Tener 18 años, los menores deben ir acompañados por un adulto.

**Plazas:** 50 por ruta. (Cupo mínimo de 25 inscripciones)

**Inscripciones:** Se realizarán en el Ayto de Albatana, o a través del email: [ayuntamientoalbatana@hotmail.com](mailto:ayuntamientoalbatana@hotmail.com) hasta las 23:59 horas de miércoles de la semana de la ruta o hasta completar las plazas.

La cuota dependerá de la ruta a realizar así como de la modalidad de la inscripción. Se pagará en el AYTO a la hora de inscribirse o mediante transferencia bancaria en la cuenta: ES22 3190 0020 6300 0822 5021

# Consejos Prácticos

**CALZADO:** zapatillas o botas especialmente de trekking que tengan suficiente amortiguación y torsión, así como unos buenos calcetines para evitar rozaduras.

**ROPA:** Elige ropa cómoda y transpirable en función de la época del año y condiciones meteorológicas.

**MOCHILA:** Util para transportar chubasquero, alimentos, agua, etc...

**BASTONES:** Son de gran ayuda para los senderistas, aconsejamos que sean graduables.

**CANTIMPLORA:** Se aconseja llevar 1.5 l para hidratarse adecuadamente.

**Otros complementos:**  
Móvil, mascarilla, gorra, crema solar, gafas, cenicero, escaarpines o zapatillas y calcetines de repuesto, etc...

## RUTA DE LAS ESCULTURAS BOGARRA

Bogarra es una pequeña y bella localidad de estilo serrano la cual sorprende por su carácter montañoso y sus numerosos bosques, ríos y arroyos. El municipio se encuentra a los pies del impresionante pico del Padrastro, uno de los picos más prominentes de la provincia de Albacete con 1.503 m, El Picayo y El Cerro San Cristóbal, y está bañado por el río Bogarra, en el cual se ubica una bella hoz, cuyas aguas alimentan una amplia zona de cuidadas huertas tradicionales, olivos y almendros. Podemos disfrutar de parajes con gran valor natural y paisajístico, así como de su famosa ruta de las esculturas.



- SALIDA 8:30 DESDE LA PLAZA  
DEL AYUNTAMIENTO

### PRECIOS VIAJE BOGARRA

- FEDERADOS: 10 €
- NO FEDERADOS: 12 € (seguro incluido)

Nota: Posibilidad de comida libre. El menú en Restaurante Merendero El Batanero es de 17 €, si deseas reservar mesa para el viaje comunicarlo al ayuntamiento en el momento de la inscripción.

## BENEFICIOS DEL SENDERISMO

### FÍSICOS:

- Mejora el estado de forma y resistencia física.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Reduce la tensión arterial, colesterol, etc,..
- Minimiza la sensación de fatiga.

### PSICOLÓGICOS:

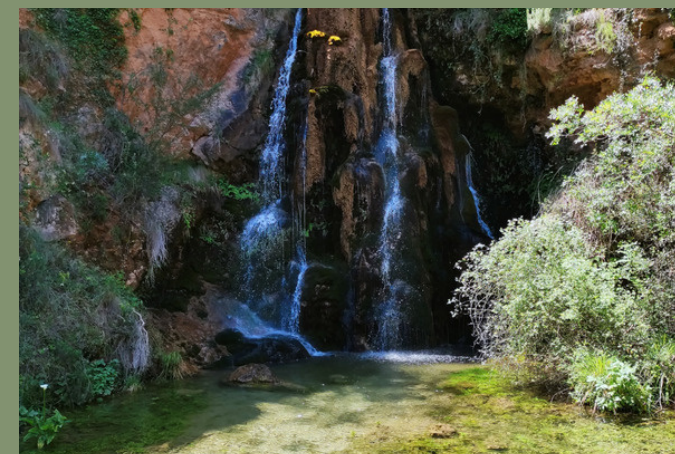
- Mejora la autoestima.
- Reduce la tensión y el estrés.
- Ayuda a relajarte.
- Incrementar el bienestar mental.

### SOCIALES:

- Fomenta la socialización.
- Incrementa las relaciones interpersonales.
- Aumenta la solidaridad.

## Calendario de Rutas- Primavera

FECHA	MUNICIPIO	RUTA	DISTANCIA	DIFICULTAD
26/03/2022	BOGARRA	De las esculturas y del batán	7-10 km	Baja- media
30/04/2022	RIOPAR	De los chorros y Riopar viejo	7-10 km	Baja- media
28/05/2022	ALARCON	Alarcon a la orilla del Jucar	8 km	Baja- media
11/06/2022	NERPIO	RUTA DEL ZARZALAR	7-10 km	Media



NOTA: Todas la rutas serán accesibles para la mayoría de participantes, no obstante, dependerá lógicamente de la condición física y edad de los mismos. Se recomienda antes de inscribirse leer con mucha atención la dificultad y distancia de cada ruta. La organización se reserva el derecho de modificación de las actividades ante cualquier imprevisto.