

Rutas Senderismo Ayto de Albatana "NERPIO"

"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 hasta las 23:59 horas de martes 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: Útil 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 DEL ZARZALAR NERPIO

Nerpio, su territorio se introduce entre las provincias de Jaén, Granada y Murcia, y es por ello que tuvo carácter fronterizo con el reino de Granada. . Cabe destacar el castillo de Taibilla, vigía del pueblo y custodio de las culturas que lo poblaron. Además, Nerpio cuenta con más de una treintena de estaciones con arte rupestre prehistórico Levantino. Esta ruta que transcurre por el interior del Cañón del Taibilla nos descubrirá una gran variedad de flora y fauna en cada rincón del recorrido. A lo largo de ella podremos vadear el río y cruzar a uno y otro lado a través de los diferentes puentes y pasarelas que se han levantado en pleno contacto con la naturaleza que lo envuelve.



- SALIDA 7:30 DESDE LA PLAZA
DEL AYUNTAMIENTO

PRECIOS VIAJE NERPIO

- FEDERADOS: 12 €
- NO FEDERADOS: 14 € (seguro incluido)

Nota: Posibilidad de comida libre. El menú en Restaurante es de 15 € aprox., 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
POR DETERMINAR	BOGARRA	De las esculturas y del batán	7-10 km	Baja- media
7/05/2022	RIOPAR	De los chorros y Riopar viejo	7-10 km	Baja- media
28/05/2022	ALARCON	Alarcón 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.