



Edició Dia de la Dona



s per la Igualtat

#8MFEMECV



DIUMENGE
6 DE MARÇ

Cims per la Igualtat

Itinerari A: Pujada al Puigcampana

Itinerari B: Base del Puigcampana per l'Ombria

EIXIDA

- Pàrquing Font del Moli.
Finestrat (Alacant)
- 09:00h

PREU

- Persones federades : 5€
- Persones no federades
7€ + 5€ Segur Temporal

INSCRIPCIONS

- Botiga de la FEMECV
- Fins al 3 de març

1. Contextualització
2. Objectius
3. Itineraris
 - A. Pujada al Puigcampana
 - B. Base del Puigcampana per l'Ombria
4. Programació
5. Material
6. Seguretat
7. Annexos

1. Contextualització

El 8 de març de 1975, les Nacions Unides ho van marcar com el dia per al reconeixement de la lluita de les dones i l'equitat de gènere. Per a commemorar aquest dia, la FEMECV, en concret la vocalia d'esport i dona, proposa una activitat de muntanya en el nostre entorn natural guiat per tècniques esportives.

És una magnífica oportunitat per a trobar-nos novament i realitzar exercici, molt necessari per a mantindre el sistema immune fort i saludable. L'actual situació global que ens té lluitant pel COVID-19 i les seues variants, ens obliga a tindre una sèrie de mesures de prevenció per a evitar els contagis i durant tota l'activitat seguirem les recomanacions de les autoritats sanitàries.

Des d'aquesta vocalia volem proposar la següent activitat: ITINERARI SENDERISTA EN EL PUIGCAMPANA.

2. Objectiu

- Activitat oberta a totes les persones federades i no federades, fins i tot poden acompanyar a xiquets/as a partir de 8 anys, per a celebrar i mostrar el suport al dia commemoratiu de la Dona.
- Conscienciar de la necessitat de programes i activitats per a les federades, davant la falta de tècniques esportives en les diferents especialitats de muntanya, com d'esportistes d'elit i buscar l'autonomia en la pràctica de les activitats de muntanya.
- Facilitar a les dones la participació en una activitat muntanyenca.

3. Itineraris

Hi ha dos tipus d'itineraris. L'itinerari A per a aquelles persones amb experiència en muntanya, ja que és de major dificultat tècnica i compromesa perquè pugem al cim i l'itinerari B per a aquelles persones amb menys experiència i fins i tot poder anar acompanyades de xiquets/as majors de 8 anys, habituats a caminar per la muntanya en aquest itinerari més senzill.

En totes les rutes, l'inici és en el pàrquing de la Font del Moli.

Itinerari A. PUJADA AL PUIGCAMPANA

Hi ha tres opcions per a realitzar aquest Itinerari. En funció del nivell de les persones inscrites i les condicions meteorològiques del dia es decidirà com es realitzarà.

RÀTIO: 20 PERSONES / 2 GUIES

OPCIÓ 1- Pujar per la pedrera i baixar pel Coll del Pouet. Dades tècniques:

- És circular.
- El primer tram de pujada és un quilòmetre vertical. Molt tècnic.
- Distància: 11,53 km
- Desnivell +/- : 1.097 m / 1.097 m
- Altitud màxima: 1.464 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duració: 5 hores.

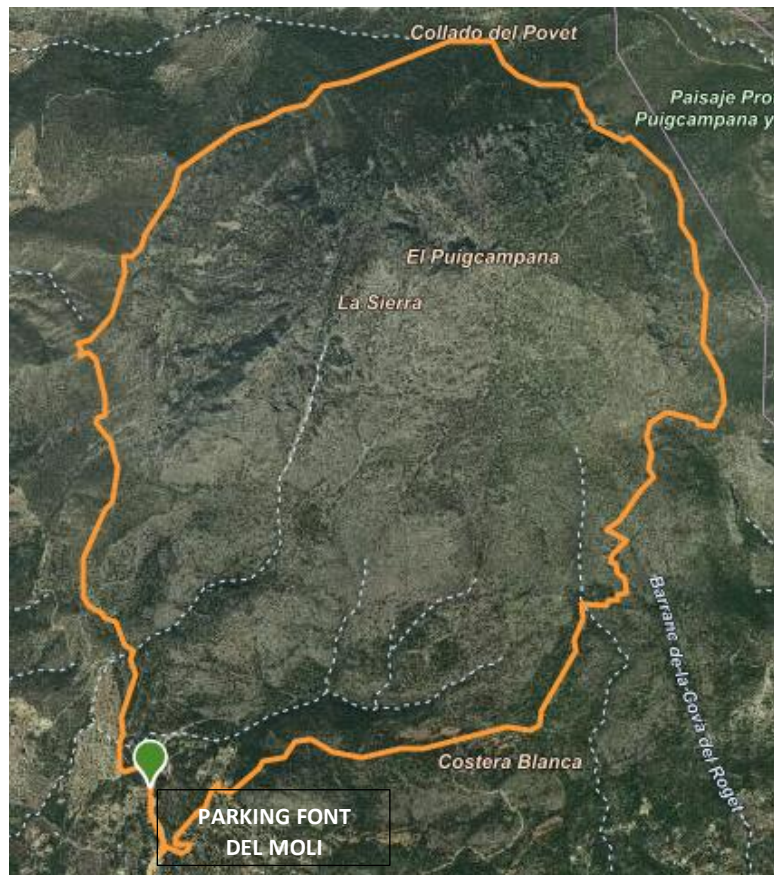
OPCIÓ 2- Pujar i baixar pel Coll del Pouet. Dades tècniques:

- És lineal
- És menys tècnica que l'Opció 1.
- Distància: 15 km
- Desnivell +/- : 1.097 m / 1.097 m
- Altitud màxima: 1.464 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duració: 5 hores.



OPCIÓ 3- Circular al PUIGCAMPANA. Dades tècniques:

- És lineal
- És menys tècnica que l'Opció 1.
- Distància: 11.43 km
- Desnivell +/- : 708 m / 708 m
- Altitud màxima: 931 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duració: 5 hores.



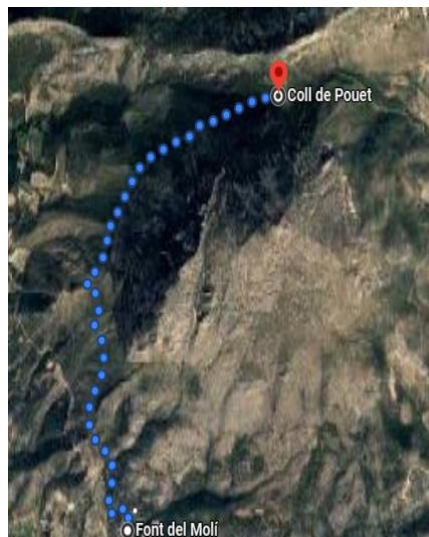
Itinerari B. BASE DEL PUIGCAMPANA PER LA UMBRIA (FONT DEL MOLI- COLL DEL POUET)

Aquest itinerari coincideix en part amb l'itinerari A. És més senzill i destinat per a aquells participants que no tenen tanta experiència en muntanya. Es podria fer amb xiquets/as majors de 8 anys i habituats a caminar per la muntanya.

RÀTIO: 30 PERSONES / 2 GUIES

Dades tècniques:

- És lineal
- Distància: 10 km
- Desnivell +/- : 513 m / 513 m
- Altitud màxima: 835 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duració: 4 hores.



4. Programació

DATA DE REALITZACIÓ: 6 DE MARÇ DE 2022

HORA EN EL PUNT DE TROBADA: 9.00 (començarem la ruta a les 9.30)

PUNT DE TROBADA: PÀRQUING FONT DEL MOLI. FINESTRAT (ALACANT). És una zona bastant àmplia per a aparcar i fins i tot es pot pernoctar allí.

5. Material

PARTICIPANT

Equipament: calçat de muntanya (recomanable botes), pantalons LLARGS i roba d'abric (samarreta, folre polar o similar, jaqueta impermeable, guants i capell).

Alimentació adequada a l'activitat i persona

Hidratació: 1,5 litres d'aigua.

Bastons de progressió molt aconsellables.

GUIA

A més de l'anterior.

Farmaciola

Manta tèrmica

Walkies

GPS i mapa amb la informació de la ruta.

2 bastons de progressió.

Telèfon mòbil.

6. Seguretat

- Pla de seguretat (ANNEX I).
- M.I.D.E. (ANNEX II)
- Protocol COVID (ANNEX III).
- Part meteorològic (ANNEX IV).