



#8MFEMECV



Edición Día de la Mujer

DOMINGO
6 DE MARZO

Cims per la Igualtat

Itinerario A: Subida al Puigcampana

Itinerario B: Base del Puigcampana por La Umbria

SALIDA

- Parking Font del Moli.
Finestrat (Alicante)
- 09:00h

PRECIO

- Personas federadas : 5€
- Personas no federadas
7€ + 5€ Seguro Temporal

INSCRIPCIONS

- Tienda de la FEMECV
- Hasta el 3 de marzo

1. Contextualización

2. Objetivos

3. Itinearios

A. Subida al puigcampana

B. Base del puigcampana por la umbria

4. Programación

5. Material

6. Seguridad

7. Anexos

1. Contextualización

El 8 de marzo de 1975, las Naciones Unidas lo marcaron como el día para el reconocimiento de la lucha de las mujeres y la equidad de género. Para conmemorar este día, la FEMECCV, en concreto la vocalía de deporte y mujer, propone una actividad de montaña en nuestro entorno natural guiado por técnicas deportivas.

Es una magnífica oportunidad para encontrarnos nuevamente y realizar ejercicio, muy necesario para mantener el sistema inmune fuerte y saludable. La actual situación global que nos tiene luchando por el COVID-19 y sus variantes, nos obliga a tener una serie de medidas de prevención para evitar los contagios y durante toda la actividad seguiremos las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Desde esta vocalía queremos proponer la siguiente actividad: ITINERARIO SENDERISTA EN EL PUIGCAMPANA.

2. Objetivo

- Actividad abierta a todas las personas federadas y no federadas, incluso pueden acompañar a niños/as a partir de 8 años, para celebrar y mostrar el apoyo al día conmemorativo de la Mujer.
- Concienciar de la necesidad de programas y actividades para las federadas, ante la falta de técnicas deportivas en las distintas especialidades de montaña, como de deportistas de elite y buscar la autonomía en la practica de las actividades de montaña.
- Facilitar a las mujeres la participación en una actividad montañera.

3. Itinerarios

Hay dos tipos de Itinerarios. El *Itinerario A* para aquellas personas con experiencia en montaña, ya que es de mayor dificultad técnica y comprometida pues subimos a la cima y el *Itinerario B* para aquellas personas con menos experiencia e incluso poder ir acompañadas de niños/as mayores de 8 años, habituados a caminar por la montaña en este itinerario más sencillo.

En todas las rutas, el inicio es en el parking de la Font del Moli.

Itinerario A. SUBIDA AL PUIGCAMPANA

Hay tres opciones para realizar este Itinerario. En función del nivel de las personas inscritas y las condiciones meteorológicas del día se decidirá cual se realizará.

RATIO: 20 PERSONAS / 2 GUIAS

OPCIÓN 1- Subir por la pedrera y bajar por el Coll del Pouet. Datos técnicos:

- Es circular.
- El primer tramo de subida es un kilómetro vertical. Muy técnico.
- Distancia: 11,53 km
- Desnivel +/- : 1.097 m / 1.097 m
- Altitud máxima: 1.464 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duración: 5 horas.

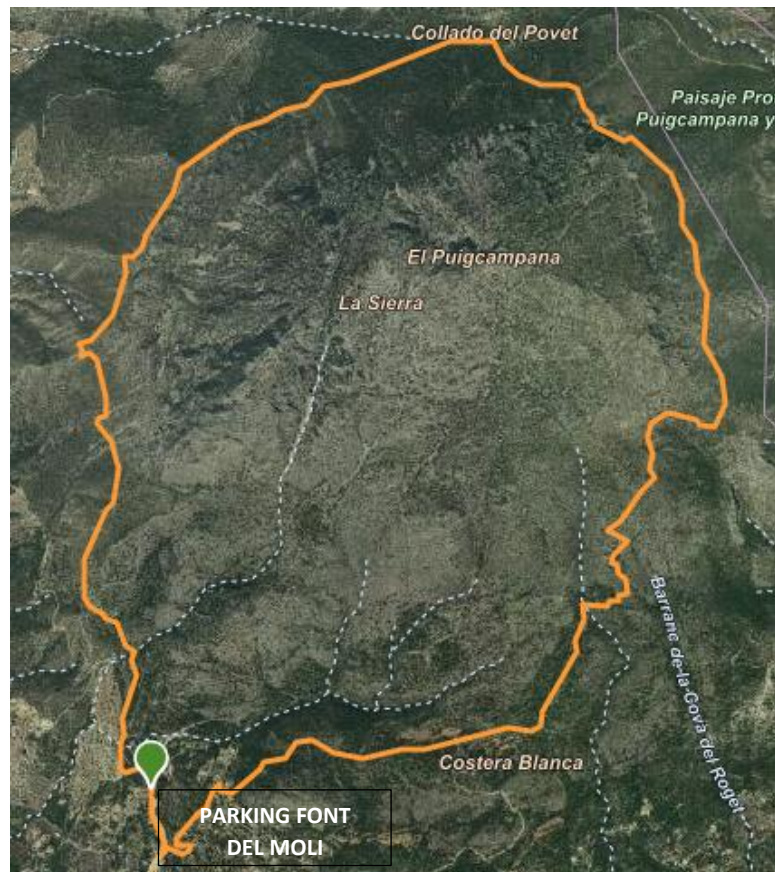
OPCIÓN 2- Subir y bajar por el Coll del Pouet. Datos técnicos:

- Es lineal
- Es menos técnica que la Opción 1.
- Distancia: 15 km
- Desnivel +/- : 1.097 m / 1.097 m
- Altitud máxima: 1.464 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duración: 5 horas.



OPCIÓN 3- Circular al PUIGCAMPANA. Datos técnicos:

- Es lineal
- Es menos técnica que la Opción 1.
- Distancia: 11.43 km
- Desnivel +/- : 708 m / 708 m
- Altitud máxima: 931 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duración: 5 horas.



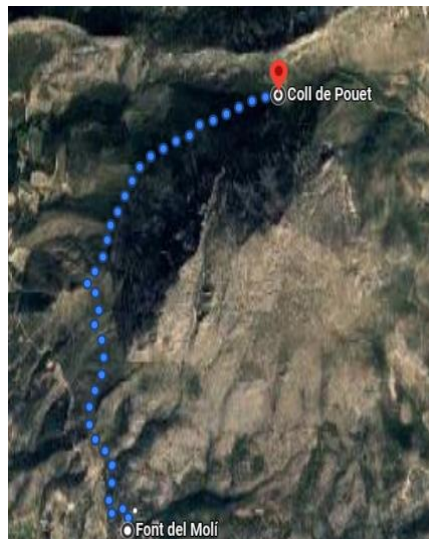
Itinerario B. BASE DEL PUIGCAMPANA POR LA UMBRIA (FONT DEL MOLI- COLL DEL POUET)

Este itinerario coincide en parte con el itinerario A. Es más sencillo y destinado para aquellos participantes que no tienen tanta experiencia en montaña. Se podría hacer con niños/as mayores de 8 años y habituados a caminar por la montaña.

RATIO: 30 PERSONAS / 2 GUIAS

Datos técnicos:

- Es lineal
- Distancia: 10 km
- Desnivel +/- : 513 m / 513 m
- Altitud máxima: 835 m
- Altitud mínima: 384 m
- Duración: 4 horas.



4. Programación

FECHA DE REALIZACIÓN: 6 DE MARZO DE 2022

HORA EN EL PUNTO DE ENCUENTRO: 9:00 (comenzaremos la ruta a las 9:30)

PUNTO DE ENCUENTRO: PARKING FONT DEL MOLI. FINESTRAT (ALICANTE). Es una zona bastante amplia para aparcar e incluso se puede pernoctar allí.

5. Material

PARTICIPANTE

Equipación: calzado de montaña (recomendable botas), pantalón LARGO y ropa de abrigo (camiseta, forro polar o similar, chaqueta impermeable, guantes y gorro).

Alimentación adecuada a la actividad y persona

Hidratación: 1,5 litros de agua.

Bastones de progresión muy aconsejables.

GUIA

Además de lo anterior.

Botiquín

Manta térmica

Walkies

GPS y mapa con la información de la ruta.

2 bastones de progresión.

Teléfono móvil.

6. Seguridad

- Plan de seguridad (ANEXO I).
- M.I.D.E. (ANEXO II)
- Protocolo COVID (ANEXO III).
- Parte meteorológico (ANEXO IV).