

# Cims per la Igualtat



Domingo 6 de noviembre

**Itinerario A:  
Subida al Puig Campana**

**Itinerari B:  
Base del Puig Campana por la Umbría**



**SALIDA: 09:00h Parking Font del Molí.  
Finestrat (Alicante)**

## **PRECIO**

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

**Inscripciones: Tienda de la FEME CV  
- Hasta el 3 de noviembre**



**FEME CV**

Federació d'Esports  
de Muntanya i Escalada  
de la Comunitat Valenciana

**FEM FEDERACIÓ**  
Fem Muntanya

ORGANIZA



1. Contextualización
2. Objetivos
3. Itinerarios
  - 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 práctica 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.

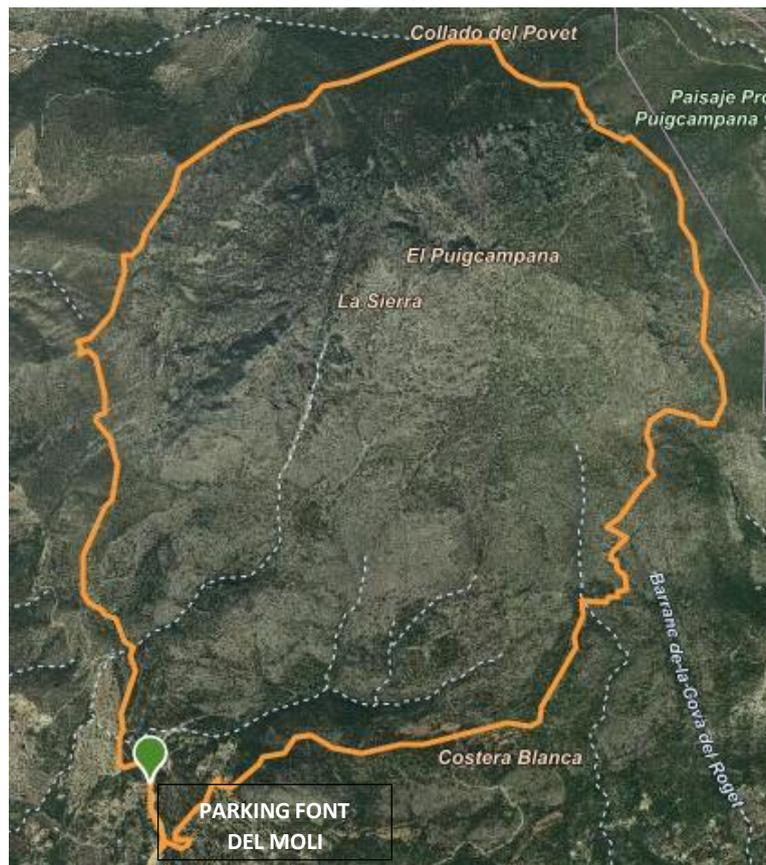
OPCIÓN 2- Subir y bajar por el Coll del Pouet. Datos técnicos:

- 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.



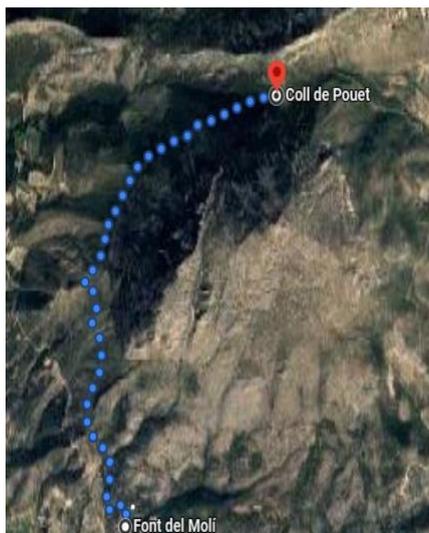
## *Itinerario B. BASE DEL PUIGCAMPANA POR LA UMBRIA (FONT DEL MOLICOLL DEL POUET)*

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 NOVIEMBRE DE 2022

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

PUNTO DE ENCUENTRO: PARKING FONT DEL MOLICOLL DEL POUET (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).