
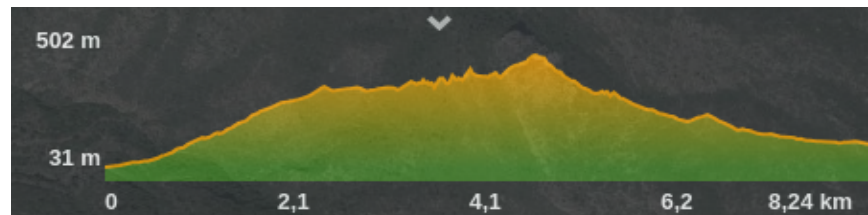


## La vida retirada | 18 de enero El Valle y Monasterio de La Murta (Valencia)

Dificultad media   
Distancia: 8,20 km  
Desnivel de subida: 500 m

**PRECIO: 20€**  
**(18€ para las 15  
primeras plazas)**



### PROGRAMA:

07.30: Salida en bus desde Albacete (Corte Inglés de la C/ Hellín)

09.15: Parada en ruta para desayunar e ir al aseo

10.00: Inicio de la ruta

14.00: Traslado al Estany de Cullera y tiempo libre para la comida  
Posibilidad de comida típica de la zona en restaurante. Reserva individual:  
Casa Picanterra: 961 72 26 27  
Casa Salvador: 961 72 01 36

16.30: Paseo medioambiental **opcional** por la laguna del Estany de Cullera

18.00: Regreso a Albacete










20.30: Hora prevista de llegada a Albacete

### INCLUYE:

- Autobús Albacete – Valle de La Murta – Cullera – Albacete
- Guías intérpretes de naturaleza
- Seguros de RC y Accidentes en Turismo Activo

## ADVERTENCIA:

Se trata de un **itinerario de dificultad media**, según el criterio MIDE, el oficialmente utilizado por la Federación Española de Montaña. Puedes comprobar la tabla de dificultades aquí debajo, con su puntuación del 1 al 5:

<b>MIDE</b>		Corberá - Monasterio de La Murta	
horario	2h 50' 	 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	470 m 	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	375 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,2 Km 	 2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2020.			

Considera que esta tabla es válida para personas con una forma física media, que es la de aquellas personas que hagan ejercicio físico **TODOS LOS DÍAS**, o bien que salgan de senderismo **SEMANALMENTE**, afrontando habitualmente rutas con desniveles (no en llano).

## MATERIAL NECESARIO:

**Calzado de montaña OBLIGATORIO.** La organización se reserva el derecho de rechazar la **participación** a aquellos caminantes que no vengan adecuadamente equipados. La mayor parte del recorrido discurre por **senderos de montaña**, algunos de ellos con **pendientes pronunciadas y piedra suelta**.

**Gorra o sombrero y crema solar.** Ropa ligera y cálida, por capas que nos permitan adaptarnos a la meteorología y el esfuerzo. Impermeable de emergencia. **El bastón es muy recomendable.**

**Bocadillo o picnic para la comida, si no se come en restaurante.** Tentempié ligero para la ruta o la merienda.

**Pequeña mochila.** Botella de agua o recipiente adecuado, de **al menos un litro y medio**. Zumos y otros líquidos.