

Senderismo interpretativo | 19 de septiembre Estrecho de Bolvonegro y Sotos de Cañaverosa

Dificultad baja
Distancia: 08,00 km
Desnivel de subida: 120 m



PRECIO: 25€

PROGRAMA:

08.00: Salida desde la parada de bus frente al Corte Inglés de la calle Hellín (Albacete)

10.15: Inicio de la ruta

13.15: Fin de ruta y traslado a Calasparra, donde comeremos

Menu de arroz tradicional (opcional): alrededor de 15€, que se pagan in situ

16.00: Paseo interpretativo por los Sotos de Cañaverosa

17.30: Regreso a Albacete

19.45: Llegada prevista a Albacete

INCLUYE:

- Autobús Albacete – Moratalla - Calasparra – Albacete
- Guías intérprete de naturaleza
- Seguros de RC y Accidentes en Turismo Activo

ADVERTENCIA:

Se trata de una **ruta de dificultad baja**, apta incluso para niños, aunque tiene tramos que pueden dar vértigo a personas que sufran de este problema. En cualquier caso, pueden evitarse. Puedes comprobar la tabla de dificultades a continuación:

	Preparación física					Dificultad de la ruta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

Considera que la preparación física alta se refiere a deportistas amateur que, por ejemplo, corran de forma intensa TODOS LOS DÍAS, en torno a una hora, desde hace varios años. La preparación media podría ser la de aquellas personas que caminen TODOS LOS DÍAS en torno a 6 km, sin contar los desplazamientos urbanos habituales, o bien que salgan de senderismo SEMANALMENTE, afrontando rutas de en torno a 15 km por la montaña (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.

Tentempié para comer a lo largo del camino. Aunque comeremos en el Vado de Tus, la duración del recorrido recomienda que se lleve algo ligero para comer a medio camino.

Pequeña mochila. Botella de agua o recipiente adecuado, de **al menos un litro.** Zumos y otros líquidos. No hay fuentes de agua potable en el recorrido.

Se recomienda traer bastón, ya que hay tramos por senderos de montaña, algo quebrados.

Ropa ligera y cálida por capas, que te permita adaptarte a la meteorología.

Impermeable de emergencia.