



Sin Límites 2017
Hacia la cumbre y más allá...



Estimados compañeros/as;

Os presentamos la IV etapa del Proyecto Sin Límites: Sierra de Aitana 30 de abril 2017.

Ruta circular de senderismo en la sierra Aitana, situada en la provincia de Alicante, concretamente en la comarca de la Marina Baja.

La ruta comenzará desde el área recreativa de la Font de Partagat, en el término municipal de Benifato. Link de la ubicación:

<https://www.google.es/maps/dir//la+font+del+partagas,+03517+Benifato,+Alicante/@38.6574114,-0.2428949,352m/data=!3m1!1e3!4m1!5!1m6!3m5!1s0xd61f5def38997ed:0xfb6257ca8c8bbd93!2sla+font+del+partagas!8m2!3d38.6574098!4d-0.2420422!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0xd61f5def38997ed:0xfb6257ca8c8bbd93!2m2!1d-0.2420422!2d38.6574098>

Ascenderemos hasta la cota mayor de Alicante, concretamente el Aitana, con 1558mts de altitud. Se hará por senderos señalizados como el PR-CV21 y el sendero botánico del Passet de la Rabosa. El recorrido de vuelta se hará por el cordal, para ascender cómodamente y en muy poco tiempo, a varios vértices de esta magnífica sierra. Estos son, por orden de ascenso, Aitana Oriental (1547mts) y Peña Alta (1505mts).

Descenderemos hasta el collado de Tagarina y antes de concluir la ruta, pasaremos por las faldas del Alto de Tagarina, donde se encuentra la Microreserva de flora "Runar dels Teixos".

A TENER EN CUENTA:

Hora de Salida: 30 abril, 7:00h desde la puerta del PDM , entrada a la piscina cubierta San Javier. La duración del viaje para comienzo de la ruta será aproximadamente de 2 horas. Se ruega confirmación si los inscritos al proyecto no van a utilizar el autobus de AIDEMAR para el traslado a la sierra.

Debemos llevar ropa apropiada en el que aconsejamos pantalón largo, botas de montaña, camiseta técnica y chubasquero, comida y bebida. Si se llevan unos bastones, siempre pueden ayudarnos en el recorrido.

La duración de la ruta está estimada en unas 5:30h.

Hora estimada de vuelta: 19:00h.

Ante cualquier duda, al correo electrónico: coeducacionfisica@aidemar.com- SIN LÍMITES 2017









Sin Límites 2017
Hacia la cumbre y más allá...



MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <p>Medio. Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 		
 <p>Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 		
 <p>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 		
 <p>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado </td> </tr> </table>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado
<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado		

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: www.euromide.info





Sin Límites 2017
Hacia la cumbre y más allá...



Sierra de Aitana			
horario	5h 10'		4 severidad del medio natural
desnivel de subida	763 m		2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	763 m		4 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,7 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Condiciones de Verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2017.

