

SENDERISMO EN EL LEVANTE. COSTA BLANCA



ALICANTE

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	Programa	2
3.1	Programa resumen.....	2
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	4
4.1	Incluye	4
4.2	No incluye.....	4
4.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	4
4.4	Observaciones	4
4.5	Enlaces de interés.....	7
4.6	Puntos fuertes	7
5	Otros viajes similares.....	7
6	Contacto	7

1 Presentación

Descubre en esta escapada de **4 días** la segunda provincia más montañosa de España, **Alicante**.

Alicante es famoso por sus playas, sol y arena, pero no todo es mar en la **Costa Blanca**. Las montañas que flanquean el **Mar Mediterráneo** ofrecen multitud de posibilidades para disfrutar a escasos kilómetros de distancia tanto del mar como de la montaña.

Las montañas de **Alicante** son una trama de valles y sierras, que abarcan más de 1.000 kilómetros cuadrados. Probablemente la más conocida sea el **Puig Campana**, que recibe su nombre del aspecto cónico de su solitaria cumbre. A pesar de los kilómetros de playas de arena fina, la costa alicantina es también una de las más escarpadas, formando impresionantes calas o masas de roca caliza que se funden con el mar, como ocurre con el mítico **Peñón de Ifach**.

Dado el **agradable clima** del que disfruta todo el año, **Alicante** es un paraíso del senderismo, tanto por la variedad de sus paisajes como por la calidad de su gastronomía.

2 Datos básicos

Destino: Alicante

Actividad: Senderismo

Nivel: NF*/** NT **

Duración: 4 días

Época: Todo el año menos Julio y Agosto

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

3.1 Programa resumen

Día 1. Jornada de traslado a la zona. Ascensión al Peñón de Ifach.

Desnivel 4.6 km. Desnivel + 350 m. Desnivel -350 m. Tiempo: 2.5 horas

Día 2. El barranc de l'Infern "la Catedral del Senderismo".

Desnivel 13.5 km. Desnivel + 885 m. Desnivel -885 m. Tiempo: 5.5 horas

Día 3. Ascensión al Puig Campana

Desnivel 15.75 km. Desnivel + 1.120 m. Desnivel -1.120 m. Tiempo: 6 horas

Día 4. Ruta circular de Bernia. Viaje de regreso.

Desnivel 11.5 km. Desnivel + 635 m. Desnivel -635 m. Tiempo: 4.5 horas

*Esta última actividad no finalizará más tarde de las 14 pm para que haya tiempo de regresar a su lugar de residencia.

3.2 Programa detallado

Día 1. Jornada de traslado a la zona. Ascensión al Peñón de Ifach.

Uno de los símbolos de la Costa Blanca es el **Peñón de Ifach**, una imponente masa calcárea de 332 metros de altura desde la cual hay unas impresionantes vistas a **Calpe** y al **Mediterráneo**. El primer tramo hasta el túnel es muy sencillo, pero a partir de este punto el camino se estrecha, con gran presencia de piedras y algún tramo algo resbaladizo.

Desnivel 4.6 km. Desnivel + 350 m. Desnivel -350 m. Tiempo: 2.5 horas

Día 2. El barranc de l'Infern "la Catedral del Senderismo".

La ruta de los escalones del **barranc de l'Infern** es una de las imprescindibles en la provincia de Alicante. El itinerario discurre por unos 6.000 escalones que, tiempo atrás, fueron construidos para poder cruzar los vertiginosos barrancos de la zona y, así, tener acceso a las tierras de labranza.

Se trata de un recorrido circular que comienza en la población de **Fleix**. Al poco de iniciar la ruta se divisan la infinidad de escalones que descienden hasta el primeo de los 3 barrancos que se atraviesan. A lo largo del sendero se podrán observar antiguas construcciones moriscas así como túneles y camino excavados en la roca. Por otra parte, la angostura y verticalidad de los barrancos son abrumadores. Normalmente están secos, pero es espectacular ver la fuerza del agua bajando tras una gran tormenta.

Desnivel 13.5 km. Desnivel + 885 m. Desnivel -885 m. Tiempo: 5.5 horas

Día 3. Ascensión al Puig Campana

Se trata de la segunda cima más alta de Alicante y sin duda una de las montañas más icónicas del Levante. En esta ocasión la ascensión se llevará a cabo a través de la pista forestal que rodea la montaña hasta el **collado del Pouet**, punto desde el cual se acomete el último tramo hasta la cima. Tras el descenso de nuevo al collado, la ruta continúa rodeando la montaña para así completar el círculo.

Desnivel 15.75 km. Desnivel + 1.120 m. Desnivel -1.120 m. Tiempo: 6 horas

Día 4. Ruta circular de Bernia. Viaje de regreso.

La sierra de Bernia, levantada durante el plegamiento alpino, forma parte de las estribaciones prebéticas litorales del norte de Alicante. Separa las comarcas de la Marina Baja y de la Marina Alta, y su máxima elevación es el **pico de Bernia**, de 1128 metros. La ruta comienza bordeando las paredes norte de la Sierra hasta llegar al **Forat de Bernia**, un túnel natural excavado en la montaña y que la atraviesa de norte a sur. Las vistas de este punto sobre el litoral, son espectaculares. El sendero continúa descendiendo lentamente por la ladera sur. El ascenso a la cumbre se inicia desde el extremo occidental. Este último tramo es el más complicado debido al desnivel y el terreno pedregoso, pero las vistas recompensan el esfuerzo. Tras el descenso se completa el círculo volviendo a la ladera norte.

Desnivel 11.5 km. Desnivel + 635 m. Desnivel -635 m. Tiempo: 4.5 horas

*Esta última actividad no finalizará más tarde de las 14 pm para que haya tiempo de regresar a su lugar de residencia.

4 Más información

Precio: 545€ por persona.

4.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- 3 noches en alojamiento en habitación doble (dos camas) en régimen de alojamiento y desayuno. Opción de habitación individual (suplemento 100€)
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

4.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña mediante bocadillo, fruta etc.
- Cenas.

4.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

4.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se realiza este viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Si la procedencia de al menos 4 participantes es de la misma zona y si Muntania dispone de alguna de sus furgonetas se podrá ofrecer el servicio de transporte durante todo el viaje.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas. También cubre la cancelación del viaje al igual que el seguro de Anulación Plus**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Este seguro cubre cancelación del viaje con devoluciones de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro Ski/Aventura Plus

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior respecto a que es un seguro de viaje y de actividad deportiva pero no cubre la cancelación previa del viaje.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.costablanca.org/Esp/>

4.6 Puntos fuertes

- Viaje que combina mar y montaña.
- Paisaje diferente y clima templado todo el año.
- Excelente gastronomía.

5 Otros viajes similares

- Senderismo en el Cabo de Gata, Almería. Andalucía
- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- Senderismo en el Pinsapar. Parque Natural de Grazalema

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).