



A.D. Montaña Pegaso BTT. Alicante y Sierra de Bernia Del 29 de octubre al 01 de noviembre 2021

PUNTOS:

1. **Preámbulo**
2. **Algunas indicaciones**
3. **Alicante. Descripción de la zona**
4. **Sierra de Bernia y Sierra de Oltá. Descripción de la zona.**
5. **Rutas:**
 - 5.1. **Ruta del sábado, 30 de octubre. Alicante.**
 - 5.2. **Ruta del domingo, 31 octubre. Sierra de Bernia.**
 - 5.3. **Ruta del lunes, 1 de noviembre. Sierra de Oltá.**
6. **Fecha, hora y lugar de encuentro.**
7. **Normas de seguridad. Advertencias.**
8. **LOGÍSTICA: Material transporte. Precio e inscripciones.**
9. **DECALOGO COVID PEGASO.**

1. PREÁMBULO.

No es el agradecimiento lo que me ha impulsado a organizar este fin de semana de bici para el Grupo Pegaso. Es el cariño y la acogida de todos vosotros cuando la primera vez me apunté a una de vuestras aventuras social-deportivas. Cierto es que al estar ahí Raúl, vuestro coordinador, me he atrevido. Su tacto y buen hacer logran que todo resulte fácil. Reconocer también a mis amigos; Joseelotroasturiano y Sento, su colaboración. Es un logro de los tres, muchas gracias.

Aunque no falto de exacerbado chovinismo, se dice que Alicante es la mejor tierra del mundo, «la millor terreta del món». Para mi ha resultado serlo, tengo la suerte de ser alicantino de adopción. Bueno, pues nada, conoceréis los lugares y naturaleza del entorno de la Capital y de Calpe, su luz mediterránea embrujo de los sentidos...



Para ti. El más bonito. Tu Pueblo, (poema dedicado a Calpe, a una calpina y a su Peñón).

Peñón,
Desmesura de promontorio erguido al cielo.
Vertical,
elegancia natural con falda de cristal azul salado de horizontal vuelo.
Firme,
sobre roca, amo de su dueño, independiente suelo.
Guapo,
¡qué digo!, bello.

Detrás,
Vosotros, todos, las increíbles montañas, esa naturaleza, El Pueblo.



Vista aérea de Calpe y su entorno. Esquina superior izquierda; Sierra de Aitana y Puig Campana

2. ALGUNAS INDICACIONES.

Tanto el hotel de Alicante como el de Calpe se ubican a 50 metros de la mar. Será conveniente disponer de bañador, crema protectora, etc., si se desea ir a la playa.

El hotel de Alicante dispone de 9 pistas de tenis, que se pueden utilizar el viernes durante todo el día. Si deseamos jugar será necesario disponer de raquetas y pelotas. Es conveniente reservar pista con antelación en el teléfono 965.155.979. Precios; 6.50 / 9.00 euros la hora, sin y con luz artificial.

Emplazada en el mismo núcleo urbano de Calpe hay una gran laguna de agua salada, a tan solo 600 metros de nuestro hotel, son las Salinas de Calpe. Cuentan con 173 especies de aves. Es conveniente contar con prismáticos para la observación de aves.

El irrepetible Peñón de Ifach, parque natural, se ubica a tan solo 1 kilómetro de nuestro hotel. La ascensión a la cumbre, de roca caliza muy resbaladiza, es verdaderamente peligrosa. Es imprescindible contar con calzado adecuado; botas de montaña o trekking, si a título particular se desea hacer una excursión.

La temperatura del agua del mar mediterráneo en Alicante a día 1 de noviembre será de entre 19 y 23 grados. Es una temperatura idónea para el baño o la natación los 20 grados centígrados. Licras ceñidas, neoprenos de uno o dos milímetros o incluso el culote y mallot de la bici, pueden ayudar a los frioleros...

La salida de Alicante contará con una actividad de buceo para la observación de la flora y fauna del Cabo de las Huertas. Unas simples gafas de piscina serán suficientes. Si se

dispone de tubo de bucear o tubo central de natación, se disfrutará más cómodamente de la actividad.

3. ALICANTE. DESCRIPCIÓN DE LA ZONA.

Alicante, capital de provincia, se encuentra en el sureste de la Península Ibérica, a orillas del Mar Mediterráneo. Algunas de las características orográficas son la planicie donde la ciudad está construida y algunas colinas o pequeños montes, entre los que se encuentran el Monte Benacantil y la Serra Grossa.

Sobre el Monte Benacantil, que cae sobre la Playa del Postiguet, se emplaza el **Castillo de Santa Bárbara**, en el mismo centro de la Ciudad. Esta magnífica e histórica fortificación, data del siglo IX en la época del control musulmán de la Península Ibérica.



Monte Benacantil y Castillo de Santa Bárbara



Vista de la ciudad desde el Castillo

Alicante, situada en territorio árido, está totalmente abierta al mar. Su línea costera se compone de diferentes playas, que de sur a norte son; San Juan, (de más de 6 kms. de longitud), Albufereta y Postiguet, (ubicada en pleno centro de la ciudad), entre otras...

Pertenece también al municipio de Alicante la pequeña isla de Tabarca, a 8 millas náuticas del sur de la ciudad.

Entre la Playa de San Juan y la Playa de la Albufereta, se ubica el Cabo Huertas. Su nombre hace mención a su cercanía con la huerta alicantina. Es una separación natural de la Playa de San Juan y la bahía de Alicante. Este Cabo presenta variopintas calitas rocosas de gran belleza; de la Palmera, Cantalar, judíos... La orografía caprichosa del lugar, su orientación sur, vistas marinas y de la ciudad, emplazamiento frente al ocaso del sol, flora y fauna marina; hacen de este Cabo un lugar irrepetible.



4. SIERRA DE BERNIA. SIERRA DE OLTÁ. DESCRIPCIÓN DE LA ZONA.

La Sierra de Bernia se extiende unos 11 km de oeste a este, perpendicularmente a la costa mediterránea. Se podría decir que la punta de la Sierra; es Calpe y su irrepetible Peñón de Ifach. La cima más elevada de la sierra de Bernia mide 1128 metros sobre el nivel del mar. Tiene una gran variedad de flora. La fauna la componen mamíferos tales como el zorro, el tejón y el jabalí. También posee una amplia variedad de aves rapaces.

Pegada a Bernia y a espaldas de Calpe se ubica La Sierra de Oltá, de altitud máxima 587 metros. Son dos macizos montañosos contiguos que conforman un marco de naturaleza de montaña en la parte trasera del Pueblo. En el frontal y a modo de dos puntas de lanza, penetran la mar; el Morro de Toix y el Peñón de Ifach. Este enclave orográfico es irrepetible y magnífico, según mi opinión.

5. RUTAS.

5.1 Ruta del sábado, 30 de octubre. Alicante.

Descripción de la Ruta:

Inicio de ruta; saldremos montados en nuestras bicis desde el mismo Hotel.

Pegados a la orilla de la mar haremos la aproximación al Monte Benacantil, primera subida del día, Castillo de Santa Bárbara. Atacaremos la ascensión pisando suelo de tierra, entre los pinos que cubren la ladera del Castillo. Nuestra meta; cruzar la puerta principal de la Fortaleza accediendo al Patio de Armas.

Habrà de considerarse lo anaeróbico de las cortas subidas al Castillo y la Serra Grossa, de 169 y 173 metros de altitud respectivamente. Sufriremos tramos de más del 20% de desnivel. Cabe la posibilidad de subir andando estos cortos tramos, sino deseamos forzar en este día y empezar el finde relajados, pues habrá ocasión de darse leña en próximas jornadas...

Los 360° de vistas nos muestran; mar, playas, núcleo urbano, puerto y montaña alicantina; al norte, sur y oeste.

Visita al Castillo de Santa Bárbara:

https://www.youtube.com/watch?v=1bD_pUymEOg

Un poco de historia de la Fortaleza:

<https://www.youtube.com/watch?v=CDERvBy0bKQ>

La bajada del Benacantil se producirá por la carretera, posicionando la brújula de nuestras ruedas delanteras hacia el norte. La Grossa sorprende. Why? Tiene mucho arbolado, paredes de escalada y sobre todo es un promontorio rocoso enorme paralelo y muy próximo a la línea costera. Ascenderemos por camino de tierra y entre pinos, no falto de zonas dificultosas técnicamente, con pendiente, reviradas y piedra suelta. **La bajada conviene hacerla con precaución ya que al final del camino, ya sobre pavimento asfaltado, hay una cadena que cierra completamente el paso y nos obligará a detenernos.**

Dirigimos nuestras ruedas hacia el monte de Orgegia, ubicado en el centro de lo que en su día fue la huerta de Alicante. Esta parte del recorrido resultará divertida por sus constantes cambios de rasante con pequeños saltos, carentes de peligro. Una curiosidad es que el camino de acceso a este monte lo haremos transitando el interior de una rambla que sale desde la Playa de la Albufereta.

Finalmente acabaremos en el Cabo de las Huertas, donde realizaremos la actividad de buceo, observando la flora y fauna marina de la zona. Encontraremos algas y plantas marinas, incluso posidonia oceánica. Gran diversidad de peces y animales que viven en las oquedades de las rocas. El paisaje costero formado por el capricho del modelado del mar y la geología de las rocas, es caprichoso y bello.

http://www.ecologialitoral.com/movil/files/8114/1232/4054/Cabo_Huertas.pdf

Nota; haremos una parada en un supermercado justo antes de llegar al Cabo Huertas. Este establecimiento tiene precios baratos. Cuenta con todo tipo de productos para comer. Tiene bebida fría. También pan.



Cala Cantalar



Peces y fondo marino típico

5.2. Domingo, 31 de octubre, Sierra de Bernia (Calpe):

Con trazado muy similar a la ruta aquí expuesta, “a modo de ejemplo”, se recorrerán los parajes de Calpe, La Solana, Fuente de Bernia, Pinos y Calpe.

Aún se está trabajando en la determinación del trazado definitivo. Se hace necesario evitar los tramos que conllevan una dificultad técnica inasumible, en base a su alta peligrosidad. El estado de los caminos y verticalidad de la zona, conlleva que algunos pasos sean especialmente duros y dificultosos. El recorrido final será practicable para todos los participantes, su nivel de dificultad técnica será medio.

Otro objetivo en el diseño de esta ruta, este ya logrado, era el que su trazado fuera prácticamente en su totalidad; caminos y sendas no asfaltadas en plena naturaleza.

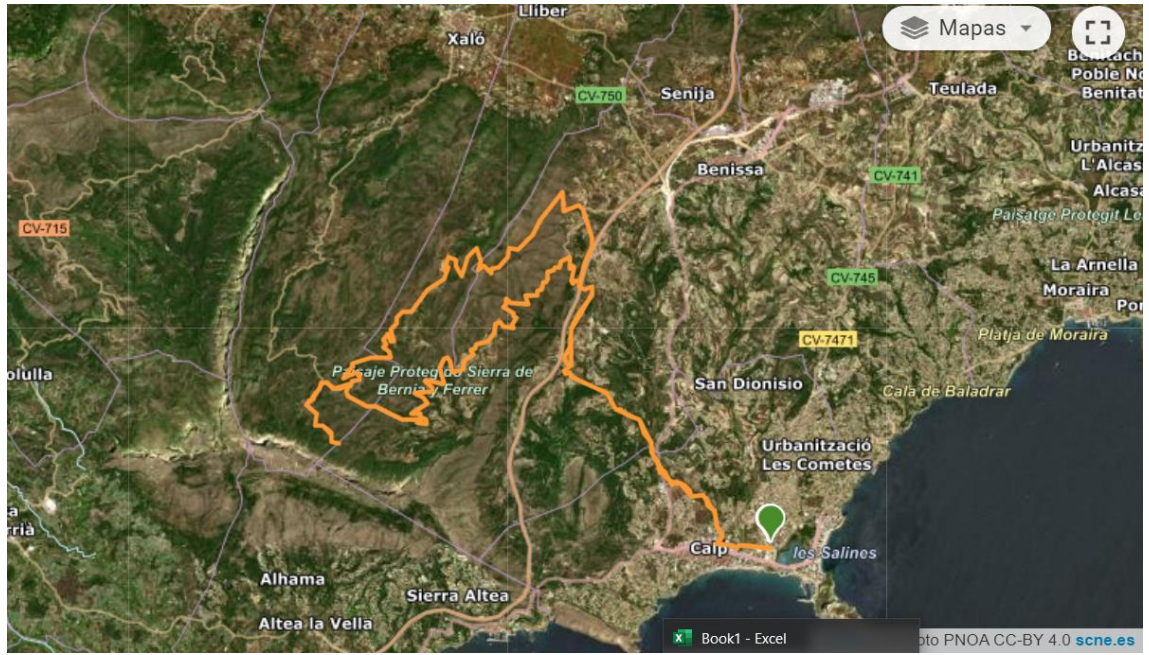
Inicio de ruta; saldremos montados en nuestras bicis desde el mismo Hotel.

La distancia total será de entre 50 y 60 kms. El desnivel acumulado positivo/negativo resultará próximo a los 1.000 metros.

La duración total del recorrido se realizará entre 4 y 5 horas, quizás más dependiendo de la duración de las paradas.

Distancia	Desnivel positivo
47,13 km	912 m
Dificultad técnica	Desnivel negativo
Difícil	912 m
Altitud máxima	Trailrank
635 m	31
Altitud mínima	Tipo de ruta
-96 m	Circular

Tiempo
3 horas 54 minutos



<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/calpe-la-solana-fuente-de-bernia-pinos-calpe-8418763>

5.3. Lunes, 1 de noviembre, Sierra de Oltá (Calpe):

Inicio de ruta; saldremos montados en nuestras bicis desde el mismo Hotel.

Hasta las 15:00 horas disponemos de la mitad de las habitaciones para poder utilizar las duchas de las mismas.

Cabe la posibilidad de ampliar la ruta, de disponer de tiempo suficiente y ganas. La subida al Morro de Toix, de 200 metros de altitud, con unas vistas marinas y costeras impresionantes, sería la opción extra-long.

Distancia 33,32 km	Desnivel positivo 879 m
Dificultad técnica Difícil	Desnivel negativo 879 m
Altitud máxima 395 m	Trailrank 27
Altitud mínima 7 m	Tipo de ruta Circular



<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/i-marcha-btt-calpe-2016-15416876>

6. FECHA, HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO

Viernes, 29 de septiembre, a partir de las 18:00 horas.

El lugar de encuentro será el **Hotel Albahía**, en la ciudad de Alicante. Calle Sol Naciente, 6 (La Albufereta), C.P. 03016 - Alicante – España.

<https://www.google.com/maps/place/Hotel+Albah%C3%ADa+Alicante/@38.3591655,-0.4538673,15z/data=!4m8!3m7!1s0x0:0x2095504e35a1e58c!5m2!4m1!1i2!8m2!3d38.3591655!4d-0.4538673>

7. NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad física, técnica y deportiva adecuada para la realización de ésta.

Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización o cambios de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador general y/o coordinadores de seguridad) que

informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no según lo previsto.

No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.

Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar a los coordinadores de la actividad su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.

Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro o GPS y emisora.

El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebidas...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras circunstancias que pudieran presentarse.

Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida, aunque siempre podrá consultar con el coordinador de la actividad.

Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, valorar su propia capacidad para realizar la misma.

Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.

Si durante la ruta algún participante sufriera un percance o se encontrara mal, debe comunicárselo inmediatamente al coordinador o cualquier otro integrante de la ruta, que es la única forma de poder facilitarle la ayuda necesaria antes de que se pudiera producir un accidente.

Todo participante en la ruta, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar al coordinador cualquier incidente que observe y que a, su juicio, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades en el auxilio de cualquier integrante del grupo.

Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.

El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.

8. LOGÍSTICA: Material Transporte. Precio e Inscripciones.

5.1. Material.

Obligatorio: bicicleta revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, (no se podrá recargar en lugares intermedios) comida, (barritas, geles, bocadillo...) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

Opcional: Eslabón rápido para cadena adecuado a el cambio que llevemos, G.P.S con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.)

5.2.- Transporte. En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte.

5.3.- Hoteles. Incluye la pernoctación de las noches del viernes (Alicante), sábado (Calpe) y domingo (Calpe). **El lunes, hasta las 15:00 horas, se dispondrá de duchas en el Hotel, para el uso de todos los participantes.** Alimentación incluida; desayuno del sábado, domingo y lunes. También las cenas del sábado y domingo.

5.4.- Precio. Para asegurados/as con BTT el precio a abonar es de 113 €. Para no asegurados/as de BTT será de 122 €. en el precio está incluido el seguro de 3 € por el día de actividad. Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

5.5- Inscripciones. En la web www.montanapegaso.es. El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad. 4.5.- Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “Protocolo de Participación de Actividades”.

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

9. DECALOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

1. OBLIGATORIAMENTE. Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
2. DURANTE EL VIAJE. Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS. Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE. Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
5. TRANSPORTE. Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
6. ALOJAMIENTO. Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
7. AGLOMERACIONES. En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuir las.
8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS. Recomendamos el LAVADO DE MANOS frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación en su defecto.
9. DURANTE LA ACTIVIDAD. Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.

10. INTERCAMBIO. No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Las personas que presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje. Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

José Manuel Martínez Riol (Jose)

Teléfono 677.099.295

Email: joseelasturiano@gmail.com

Coordinador de la actividad