

## 19 ANYS DE LA COLLA D'AMICS I AMIGUES DE LA MUNTANYA

**Enscalcerles botes de muntanya a ens llancem a recórrer sendes Ho fema bon pas, perquè no volem perdre'nscap dels bells racons que amaguen les muntanyes del nostre país. Caminem a través de velles sendes per endinsar-nos en paisatges que només podem trobar si anem a peu. Perquè la muntanya sempre ens dóna sorpreses: en cada revolt, podem descobrir un paratge únic, envoltat de natura i pau.**

**Som amics de la muntanya i volem que ens acompanyeu al seguit d'excursions que hem programat per a enguany. Com que el nostre territori és variat, tenim idees per a tots els gustos: de més fàcil i curtetes, i d'altres que necessiten més esforç i dedicació. La satisfacció de completar l'excursió sempre és alta. Val la pena no defallir per arribar a l'última fita.**

**La colla senderista que ja duu anys i anys recorrent les nostres muntanyes, continua la marxa amb diferents propostes per enfortir cos i ment. Enguany tornem a recórrer les sendes de la comarca veïna de La Costera, però també pujarem al Montcabrer, el cim més alt de la Serra de la Mariola. Anem a la Vall de Gallinera a la Marina Alta, i passejarem a voramar per la costa d'Altea. Anem terra endins per conèixer els voltants de Xulilla i Millars, sentint d'altres llocs.**

**Estem segurs que cada excursió que vos proposem té el seu encant. No dubteu a calçar vos les botes i ens acompanyeu a descobrir i estimar el nostre país. Ens veiem a la muntanya!**

COL·LABOREN



**Clara Millo**  
oprics  
C/ Calvo Acacio, 11  
Tel. 96 254 02 57  
L'Alcúdia

**ORCE**  
LABORATORIS  
Tel. i Fax 96 254 15 40  
L'Alcúdia



Centre de Fisioteràpia, Osteopatia i Nutrició  
Tel. 96 254 33 73 • Mòbil 669 631 927 • C/ Santiago Apóstol, 41 de L'Alcúdia



**Assegurances Sanchis**  
CORREDORIA D'ASSEGURANCES  
Calvo Acacio, 15 baix - Tel. 96 254 04 01  
www.assegurancessanchis.com



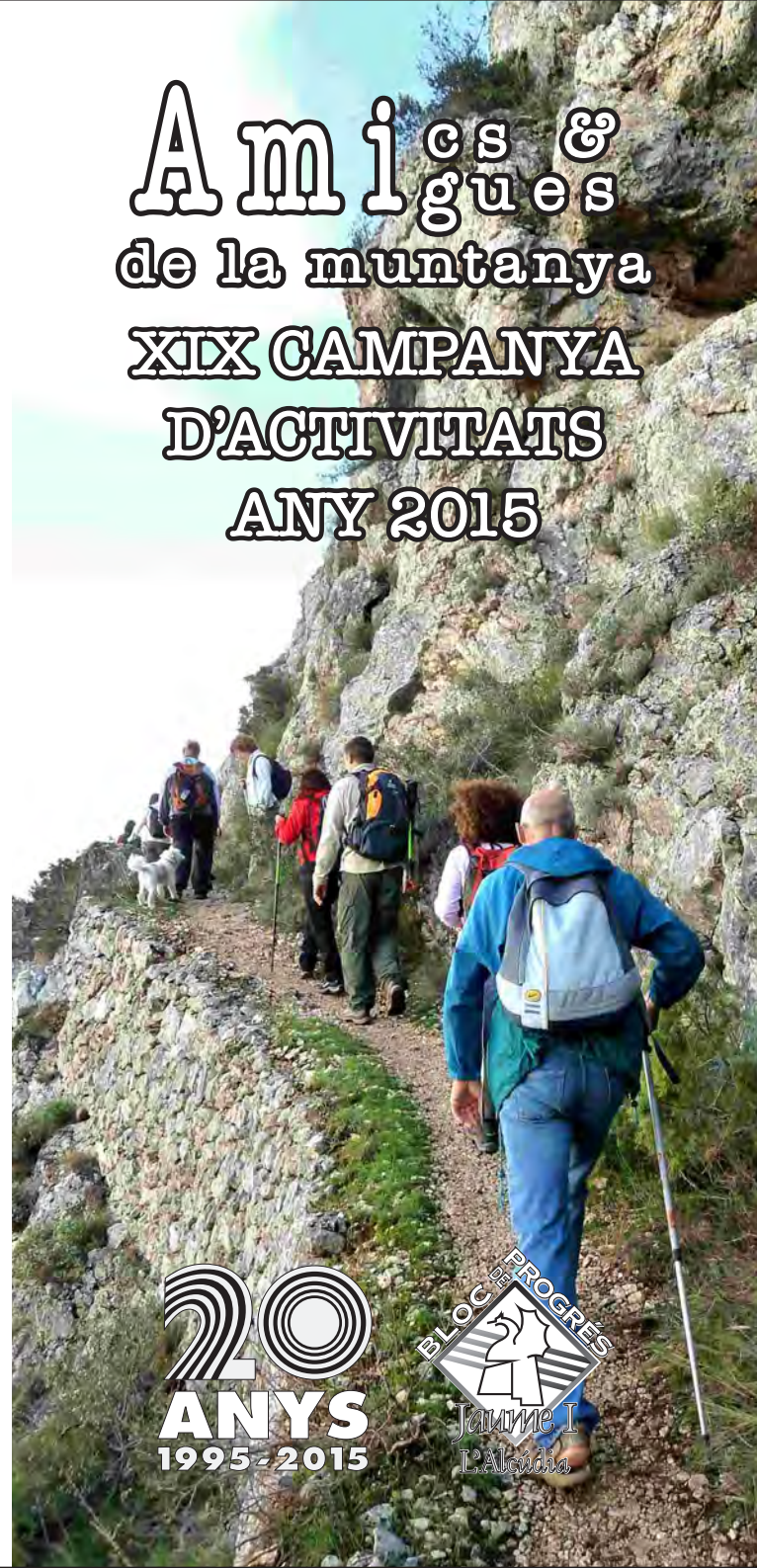
AJUNTAMENT DE L'ALCÚDIA

www.blocjaume.com  
blocjaume@gmail.com  
660 519 774

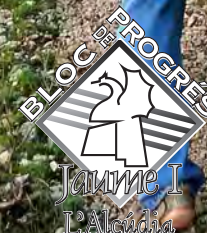


Segueix-nos en **facebook**

# Amics & de la muntanya XIX CAMPANYA D'ACTIVITATS ANY 2015



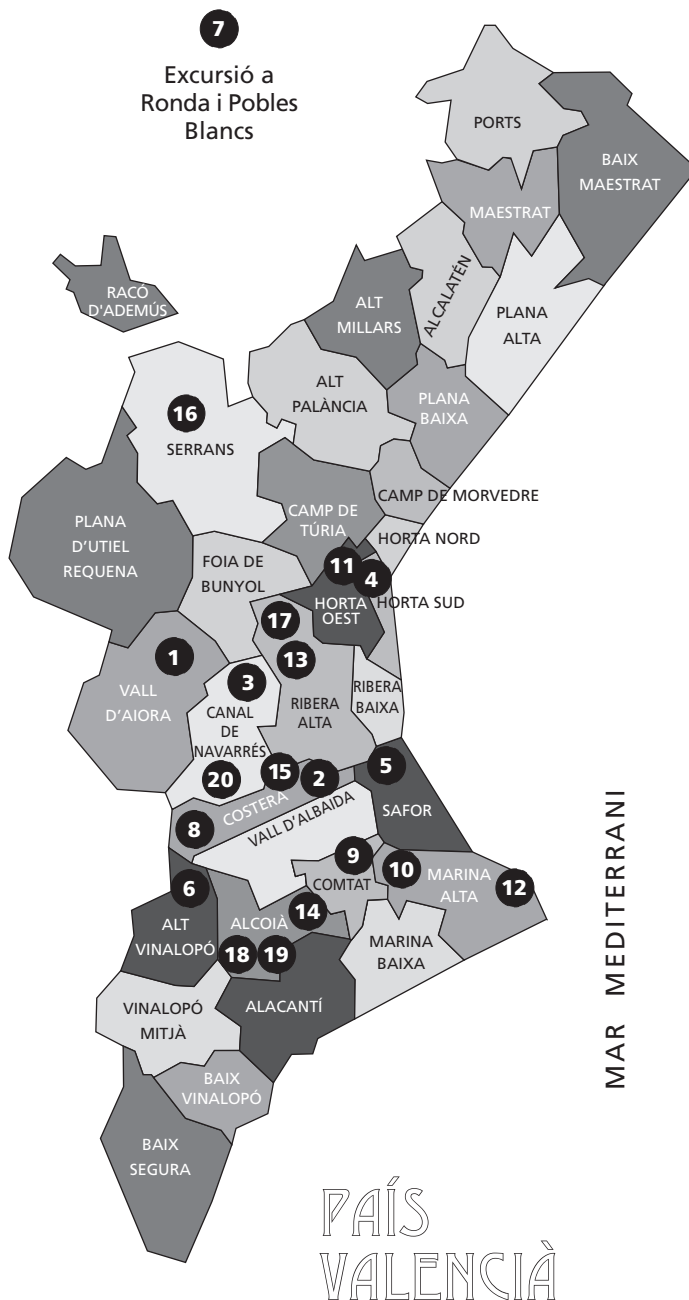
**20**  
ANYS  
1995-2015



# RECOMANACIONS

Tot i que les propostes no exigeixen cap condició física especial sí tenen dificultats, aquestes terres són dures de caminar. Estan despoblades i els camins, de vegades, mig esborrats. Si no sou pràctics senderistes o no coneixeu bé el país, compteu que:

- Els itineraris només es poden seguir a peu.
- Cal caminar amb botes de muntanya.
- Porteu aigua en una cantimplora.
- El sol cau de valent: porteu barret.
- Quan bufa l'aire o fa fred aneu amb compte: porteu roba d'abric.
- Els desnivells poden ser importants, preneu-los amb calma, amunt i avall, i porteu bastó i calcer de muntanya.
- Porteu prismàtics si voleu gaudir del paisatge.
- Les guies de camp són una bona companyia, porteu-les a la motxilla.
- Respecteu la natura.
- Absolutament res justifica que encengues foc en la muntanya.
- Per les muntanyes i l'espai rural no hi ha contenidors que arreglen les vostres deixalles. Emporteu-vos-les cap a casa.
- A l'entorn natural la millor companyia és el silenci.
- El millor col·leccionisme és el fotogràfic: deixeu flors i plantes per a altres col·leccionistes de fotografies.



## XIX Campanya d'Activitats ANY 2015

### PROGRAMACIÓ

#### GENER

- 1 Dia 10. Senderisme. Cortés de Pallàs (Vall d'Aiora)
- 2 Dia 17. Senderisme. Muntanya de la Xopera de Xàtiva (La Costera)
- 3 Dia 31. Senderisme. Cascada i embassament de Millars (Canal de Navarrés)

#### FEBRER

- 4 Dia 14. Senderisme. Ruta per l'Horta de València (L'Horta)
- 5 Dia 28. Senderisme: Les tres Creus. Tavernes de la Vallidigna (La Safor)

#### MARÇ

- 6 Dia 14. Senderisme. La Zafra del Tio Raimundo (Alt Vinalopó)
- 7 Del 19 al 22. Excursió a Ronda i Pobles Blancs.
- 8 Dia 28. Senderisme. Barranc dels Tarrassos de Vallada (La Costera)

#### ABRIL

- 9 Dia 18. Senderisme. Pujada al Montcabrer per Cocentaina (Comtat)

#### MAIG

- 10 Dia 16. Senderisme. Per la Vall de la Gallinera (Marina Alta)
- 11 Dia 30. Senderisme. El Bosovi i els Alts de València (L'Horta)

#### JUNY

- 12 Dia 13. Senderisme. Badia d'Altea (Marina Alta)
- 13 Dia 27. Senderisme: IV Pujada nocturna a Matamon. Sopar i pujada. Carlet (Ribera Alta)

#### SETEMBRE

- 14 Dia 12. Senderisme. Les Fonts de la Serra de Mariola (L'Alcoià)
- 15 Dia 26. Senderisme. Pujada nocturna al Pic de Santa Anna (La Costera)

#### OCTUBRE

- 16 Dia 3. Senderisme. Ruta dels ponts colgants de Xulilla (Els Serrans)
- 17 Dia 17. Senderisme. Cresta de la Serra de Carència de Montserrat (Ribera Alta)
- 18 Dia 31. Senderisme. El carrascar de la Serra de l'Arguenya. Castalla (L'Alcoià)

#### NOVEMBRE

- 19 Dia 14. Senderisme. Serra d'Aitana (L'Alcoia)
- 20 Dia 28. Senderisme: Xorrador de Navarrés (Canal de Navarrés)