

FITXA TÈCNICA

DATA EXCURSIÓ:
Diumenge 16 de Novembre 2008

HORA D'EIXIDA
8 del matí.
Mercat de l'Eliana.

TRANSPORT:
Autobús

DIFICULTAT:
Camins, sendes.

DESNIVELL:
De pujada 1000 i baixada 700 metres.

DURACIÓ i DISTÀNCIA:
6/7 h. 18.100 m. aproximadament.

TERRENY, i VEGETACIÓ:
Terreny calcari; pins i carrasques.

COL·LABORADOR, TREBALL DE CAMP, i TEXT:
Daniel Cabo

CARTOGRAFIA: 1:10.000
Altea 848 (1-1) (1-2) (1-3)
Vilajoiosa 847 (4-2) (4-3)

BIBLIOGRAFIA: PR-16 - PR-289

DISSENY I PUBLICACIÓ:
Àngel Fernández

EQUIP NECESSARI:
Motxilla, barret, botes de muntanya, roba adequada, impermeable, cantimplora, i queviures

NOTA IMPORTANT:
Es aconsellable portar sempre una xicoteta farmaciola individual, barretes energètiques, fruits secs o xocolate.







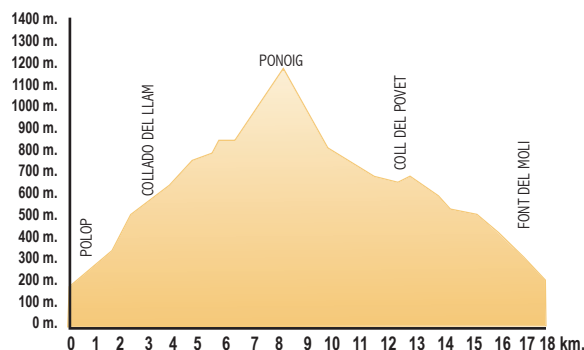
continuem a la nostra esquerra veiem el Ponoig, seguint a la nostra esquerra, i després a la dreta unes impressionants parets de la muntanya Cabal ací comença la senda que no l'abandonarem fins a arribar a la cima del Ponoig, passant per la cova de la Moscarda després pel tossal del Llam, per on tornarem per a iniciar la baixada un poc dificultosa pel pendent i les pedres fins a arribar al tossal del Povet, iniciem una xicoteta pujada a la nostra esquerra la font de la Solsida, continuem baixant passarem per

la cova del Cremat en estat ruïnós arribant a una pista que creuarem per a continuar baixant, passant prop d'unes cases ja molt prop de la fi de la nostra ruta la Font del Molí. (Finestrat)

Comença la ruta a 1 km. de Polop direcció a Benimantell al costat d'un bar, al principi és asfalt fins a creuar una carretera, s'encreua i anem al costat d'uns hivernacles trencats, esta pista puja paral·lela pel barranc Gulapdar fins a arribar a un mirador des del qual veurem Polop, el mar i la serra de Bèrnia seguim i per pista de terra arribarem a la casa de Déu,

VALORACIÓ RTA M.I.D.E. d'1 a 5

	Medi	3
	Itinerari	2
	Desplaçament	3
	Esforç	4



L'ús d'herbes i plantes medicinals va assolir un alt prestigi en tems en què els àrabs excel·liren al vell Al-Andalus com un metges experts. Encara més, a banda del seu ús medicinal, les introduïren també dins de la gastronomia pensant allò tan savi de "siga la medicina el teu aliment, i l'aliment la teua medicina". Això perviu encara en la nostra cuina popular.

Les herbes són un complement per al menjar i entren a la cuina donant color, sabor, amaniment i una nota d'especial saviesa, en fer més digestibles els aliments i trametre'ls les seues salutíferes propietats. Millorant gustos i paladars, estimulants apetits, afavorint feixugues digestions i augmentant la seua capacitat vital en transmutar-los les seues benèfiques virtuts.

El seu ús, saborosa herència àrab i morisca, ens porta a triar-ne i descriure'n algunes. No per humils i quotidianes, són menys apreciades pels nostres agraïts estòmacs.

ALL: El seu sabor pica d'il·lustre. Els egipcis l'adoraren com si d'una benèfica divinitat es tractara. Afavorix la digestió, té substàncies per a tot tipus de dietes. S'usa, i bé per al reuma, disminueix les febres i té propietats contra el càncer. La seua penetrant olor va fer exclamar a Don Quixot "No comas, Sancho amigo, ajo ni cebolla que delate por el olor tu villanía". Utilitzat amb mesura i compte, millora el sabor de les carns, guisats, peixos i d'altres moltes viandes.

M.I.D.E. (Método de Información De Excursiones)

M.I.D.E. 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. El M.I.D.E. valora de 1 a 5 puntos (de menos a más) los siguientes aspectos de dificultad.

	MEDIO: Severidad del medio natural	<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 	
	ITINERARIO: Orientación en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalizaciones que indica continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
	DESPLAZAMIENTO: Dificultad en el desplazamiento	<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 manos o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos para la progresión 	
	ESFUERZO: Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h. de marcha efectiva 2 Más de 1 h. y hasta 3 h. (2+1) de marcha efectiva 3 Más de 3 h. y hasta 6 h. (3+2+1) de marcha efectiva 4 Más de 6 h. y hasta 10 h. (4+3+2+1) de marcha efectiva 5 Más de 10 h. de marcha efectiva 	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

Hora d'eixida i posta del sol hui en Alacant

Eixida a les 7:52, Posta a les 17:44.

Llunes: Creixent el 6, Plena el 13, Vella el 19, Nova el 27.

LES TEUES ESCOMBRARIES, I A PODER SER LA QUE TROBES, DEPOSITA-LA A LA POBLACIÓ MÉS PROPERA

INFORMACIÓ I RESERVA: TELÈFON 660 06 17 81 - CLUBMUNTANYALELIANA@HOTMAIL.COM

TROBAREU MÉS INFORMACIÓ EN LA NOSTRA PÀGINA WEB:

www.leliana.es/clubmuntanya