

- Control
- Avituallamiento
- Ruta larga
- Ruta corta
- Ruta "Dorsal 0"



XVI MARCHA SENDERISTA VILLA DE MEQUINENZA

24 de marzo
de 2024



La organización te ofrece

Avituallamientos sólidos
y líquidos a lo largo
del recorrido

Asistencia sanitaria
y puntos de abandono

Información e indicaciones
a través de voluntarios

Recuerdo y bocadillo
al finalizar

Teléfono y web de contacto

Ayuntamiento
de Mequinenza
974 464 136

www.mequinenza.com

la glera



COMARCA DEL
BAJO CINCA



Ayuntamiento de
Mequinenza

La cuota íntegra de las inscripciones
(10 euros por persona) será donada
a la **Asociación Española Contra el Cáncer**

Existe la posibilidad de colaborar con el "Dorsal 0"
y realizar una ruta sencilla apta para todos



A beneficio de la
Asociación Española
Contra el Cáncer



XVI MARCHA SENDERISTA VILLA DE MEQUINENZA

Recorridos

Ruta "Dorsal 0". Salida desde el recinto del Club Náutico, donde se encontrará el punto de control y un pequeño desayuno para iniciar el camino con las fuerzas necesarias. Nos dirigiremos hacia el "Pueblo Viejo" por el paso del "Portal", seguiremos por una de las calles altas de la antigua Mequinenza que nos llevará hasta el Complejo de los Museos, donde podremos hacer una breve parada para emprender el camino de vuelta, atravesando la carretera N-211 y volviendo por el Paseo fluvial hasta llegar de nuevo al punto de salida.

Ruta corta. Salida desde el recinto del Club Náutico. Nos dirigiremos hacia el "Pueblo Viejo" por el paso del "Portal" hasta los museos, cruzando el puente sobre el río Ebro y yendo hacia la derecha camino de la presa. Caminaremos junto a la "Huerta Vieja" y subiremos hacia lo alto de la Central Hidroeléctrica, contemplándolo en toda su magnitud. Borearemos el embalse para, aproximadamente a unos 6 kms desde la salida, encontrarnos con el primer avituallamiento. A partir de aquí seguiremos por cómodo ascenso en suave pendiente hasta encontrarnos con la N-211, atravesándola por debajo y desviándonos a la izquierda para continuar durante un pequeño tramo ascendiendo hasta la zona de los "Auts". Un nuevo avituallamiento aproximadamente en el kilómetro 12 refrescará a los participantes y les dará fuerzas para continuar la marcha. Aquí se separan la ruta corta de la larga. Los que realicen la Ruta Corta, Iniciarán el descenso del "Barranc del Metge", llegando nuevamente a la carretera N-211 y atravesándola otra vez por debajo, siguiendo la senda junto al río para cruzar el puente y volver por el Pueblo viejo y Paseo fluvial hasta el punto de partida.

Ruta larga. Despreciando el desvío que tomarán los que sigan la ruta corta, continuaremos caminando por la zona de los "Auts", por caminos entre fincas de tradicionales cultivos de secano y de nuevos regadíos, donde un nuevo avituallamiento nos ayudará a proseguir la marcha hasta encontrar la carretera A-1411, que borearemos sin pisarla, pasando cerca del monumento de la Guerra Civil, e iniciaremos el descenso por la sinuosa senda del "Barranco de Val Carnés", hasta llegar nuevamente a la N-211, atravesándola con precaución extrema y, junto a los que vienen de la ruta corta, cruzar el puente sobre el río Ebro, volviendo al punto de partida.

Normativa

- El Ayuntamiento de Mequinenza organiza la **XVI MARCHA SENDERISTA VILLA DE MEQUINENZA**.
- Recorrido: existe la posibilidad de realizar 3 itinerarios con salida y llegada en el mismo punto.
- Distancia aproximada: **Recorrido corto: 16 km / Recorrido largo: 23 km / Recorrido "Dorsal 0": 3 km**, por si quieres colaborar con tu inscripción y caminar sin grandes complicaciones.
- La salida se realizará el domingo **24 de marzo de 2024** desde el Complejo deportivo Capri de Mequinenza, entre las 8:00 h y las 09:00 h. Aquellos que deseen realizar la marcha larga no podrán salir más tarde de las 08:30 h. Los que realicen el recorrido "Dorsal 0" podrán salir hasta las 10:00 h.
- La organización dispondrá de diversos controles, puntos de avituallamiento y asistencia a lo largo del recorrido.
- Se facilitarán los medios necesarios para aquellos que quieran abandonar la marcha.
- La ruta estará convenientemente marcada en todo su itinerario, se recomienda no salirse del recorrido previsto.
- Los animales de compañía deberán ir atados durante todo el recorrido.
- Se recomienda extremar las precauciones en las partes del recorrido en las que se cruza la carretera, sobre todo aquellos participantes que acompañen a menores.
- La organización no se hace responsable de los accidentes que puedan producirse durante la marcha o a consecuencia de la misma. Asimismo los inscritos renuncian a cualquier indemnización por parte de la organización. No obstante, se ha contratado un seguro de accidentes individual para todos los inscritos.
- Los participantes menores de edad deberán ir acompañados de un adulto durante todo el recorrido cuyo nombre se indicará en la hoja de inscripción.
- Se recomienda llevar ropa y calzado adecuados.
- Para las rutas corta y larga se aconseja estar en buena forma física.
- Ante cualquier eventualidad, los participantes obedecerán las indicaciones dadas por la organización.
- Los participantes que hagan la marcha corriendo deberán: realizar la marcha larga

Respetar el recorrido por el que vas a pasar.
No dejes basura ni modifiques el entorno.



y salir a las 08:00 h, antes de la salida general.

- INSCRIPCIONES:** se pueden realizar *online* mediante los enlaces que encontraréis en la web www.mequinenza.com y en el Facebook del Ayuntamiento, o bien rellenar la hoja de inscripción y enviarla con el justificante bancario al e-mail: senderista@mequinenza.com.
Cuota de inscripción: 10 €
Plazo máximo: hasta el 20 de marzo
Los federados con licencia FAM 2024, pagarán 3 euros menos (deberán enviar justificante de la licencia junto con la inscripción), pero si desean colaborar con la AECC pueden ingresar los 10 euros sin descuento (es por una buena causa).

LA CUOTA ÍNTEGRA DE LAS INSCRIPCIONES (10 EUROS POR PERSONA) SERÁ DONADA A LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER.

- Al finalizar la Marcha se deberá pasar obligatoriamente por el control.
- Todos los inscritos tendrán una reducción del 50% en la entrada del Complejo Museístico del Pueblo Viejo.
- Si por causas ajenas a la organización o inclemencias atmosféricas no se pudiese realizar la Marcha prevista, no se devolverán la cuotas de inscripción.
- La organización se reserva el derecho de modificar las bases de esta Marcha.
- Todo inscrito/a acepta la totalidad de esta normativa.



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Nombre		Apellidos	
D.N.I. (imprescindible)			
Domicilio		Población	
Provincia		C.P.	
Tel. fijo	Tel. móvil	e-mail	
Edad	Menores de 18 años, indicar nombre del adulto responsable:		
Ruta elegida	Corta	Larga	"Dorsal 0"

INSCRIPCIONES ON-LINE: enlace en la web www.mequinenza.com y en Facebook e Instagram Ayuntamiento de Mequinenza.

Enviar esta hoja fotocopiada junto con el justificante bancario al e-mail senderista@mequinenza.com

N.º cuentas del ingreso:

SANTANDER MEQUINENZA: IBAN ES76 0030 8048 7003 7510 0273

IBERCAJA MEQUINENZA: IBAN ES63 2085 2260 6103 0002 7507

CAIXABANK MEQUINENZA: IBAN ES29 2100 3597 7122 0000 7877

Precio de inscripción: **10 € / Federados FAM descuento de 3€**

LA TOTALIDAD DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN (10 EUROS POR PERSONA) SE DONARÁ A LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

Fin plazo de inscripción: MIÉRCOLES, 20 DE MARZO / El DNI es OBLIGATORIO