

# Lagunas de Ruidera, con nuestros amigos de la ONCE.

II ruta inclusiva - ¿Te vienes?

**Sábado 26 de abril de 2025**



## DATOS DE INTERÉS:

<b>HORA DE SALIDA</b>	7:00 h. (Se ruega absoluta puntualidad)
<b>LUGAR DE SALIDA</b>	Desde la Churrería Azorín. Paseo de Circunvalación, 117
<b>DISTANCIA</b>	15 km. Se requiere capacidad física apta para esta distancia
<b>INSCRIPCIONES</b>	Hasta completar plazas
<b>FICULTAD</b>	Baja-baja/media dependiendo de la climatología.
<b>ALTURA MÍNIMA</b>	783 m
<b>ALTURA MÁXIMA</b>	882 m
<b>ASC. ACUMULADA</b>	259 m
<b>DES. ACUMULADO</b>	259 m
<b>COORDINADORES</b>	Pepe Villar y Juan Luis Lorenzo
<b>COLABORADORES</b>	Ramón Prados, Rafa Sacasas, María José Quintanilla y Olga Palacios.



## INSCRIPCIONES Y CUOTA

Hasta que se completen las plazas. Hay que rellenar el formulario de inscripción ubicado en la página Web del CEA: [www.centroexcursionistaab.es](http://www.centroexcursionistaab.es)

Lo encontrareis en la pestaña actividades. Se os contestará por e-mail la adjudicación de la plaza, indicando el importe y la forma de realizar el ingreso en la cuenta del CEA. Nunca se debe realizar el ingreso antes de haber hecho la inscripción y recibido la conformidad.

### **El Centro Excursionista de Albacete subvencionará parte de la ruta, haciéndose cargo del coste del desplazamiento en autobús.**

CUOTA	SOCIO DE NÚMERO CEA	SOCIO PARTICIPANTE
<b>CON LICENCIA</b>	<b>24 €</b> Incluye comida	<b>27 €</b> Incluye comida
<b>SIN LICENCIA</b>	<b>24 €</b> Incluye comida	<b>29 €</b> Incluye comida

La cuota incluye: comida, desplazamiento en autobús, seguro accidentes AXA y coordinadores de ruta.

En caso de renuncia, únicamente se devolverá el 75 % de lo ingresado si se comunica con 7 o más días de antelación, y el 50 % si es con menos de 7 días. No acudir el día de la ruta no da derecho a ninguna devolución. En cualquier caso, se descontarán los gastos generados previamente como la tramitación del seguro, comisiones bancarias, etc.

### **Comida en el restaurante Los Álamos. 22 euros/persona incluida en la cuota de inscripción**

El menú se compone de:

#### **Primer plato a elegir entre:**

- Fabes con almejas
- Ensalada de salmón
- Crep de espinacas, bacón, patatas y piñones
- Revuelto de huevos con jamón
- Pisto manchego con huevo

#### **Segundo plato a elegir entre:**

- Codillo a la cerveza
- Secreto a la brasa
- Pechuga de pollo empanada
- Boquerones a la andaluza
- Pez espada

-----  
- Postre y café.

- Bebida: Vino y casera para 2 personas o 1 refresco, o 1 cerveza o agua.

**Las segundas y posteriores bebidas no están incluidas, deberán pedirse y pagarse en la barra.**

**En caso de alergia o intolerancia, deber hacerse saber en la inscripción.**

## OBSERVACIONES IMPORTANTES

- En la página web del CEA figuran las “Condiciones Generales de Participación”. La inscripción a cualquiera de las actividades organizadas por esta Asociación implica que se conocen, asumen y aceptan las mismas.
- Para participar en las actividades organizadas por el Centro Excursionista de Albacete es obligatorio disponer de seguro de accidentes. A los participantes que no tengan Licencia Federativa se les tramitará un seguro individual para ese día con la compañía aseguradora AXA. Las prestaciones, condiciones y coberturas se encuentran expuestas en dicha página web.
- Las rutas no son una actividad competitiva, en cada ruta se designan varios coordinadores, que serán exclusivamente los que conducirán al grupo, efectuarán las paradas para reagrupar y macarán el ritmo. No está permitido que ningún participante adelante o abandone el grupo, en cuyo caso, será personalmente el responsable de cualquier acto derivado de esta imprudencia, eximiendo al CEA de cualquier responsabilidad.

## RECOMENDACIONES

- Absolutamente imprescindible: calzado adecuado para montaña y bastones
- Informarse de las previsiones meteorológicas
- Se requiere buena forma física y experiencia en senderismo
- Mochila pequeña, bebida suficiente (no hay agua potable en el trayecto), alimentos para el almuerzo.
- **IMPORTANTE:** Casi al final de la ruta, es posible, que un pequeño trayecto pueda estar un poco encharcado o con barro, por ello, **es imprescindible** llevar en una bolsa aparte unas zapatillas/calzetines (que se quedará en el autobús) para que una vez terminada la ruta podamos cambiarnos y estar más cómodos y secos.



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Desde el C.E.A. continuamos con la planificación de la segunda ruta inclusiva en colaboración con la ONCE.

En esta ocasión, viajamos hasta las lagunas de Ruidera (espacio natural protegido de nuestra comunidad autónoma), que después del lluvioso mes de marzo, se encuentra con un nivel de agua espectacular en plena primavera.

**Se trata de una ruta que discurre por caminos bien definidos, con unos 15 kilómetros de distancia, por lo que debemos tener una buena capacidad física.** Estaremos acompañados por personas de la ONCE, con discapacidad visual total o parcial. No por ello el ritmo y el recorrido desmerecerá una caminata completa por 8 lagunas, con sus desniveles, flora, fauna y lugares muy atractivos.

Acompañaremos y haremos de guía a nuestros amigos de la ONCE, para ello, utilizaremos una barra direccional para cada uno; os pediremos vuestra colaboración para situarnos en la parte delantera y trasera de cada barra, para recorrer el camino y aportar información sobre el estado del mismo; de esta forma haremos toda la ruta.

Nuevamente desde la ONCE nos proponen dejarnos unas gafas opacas, para aquellos de nosotros que queramos sentir esta inolvidable experiencia.

**Comenzamos la Ruta** en un paraje llamando “El Hundimiento”, cercano al pueblo de Ruidera. Se trata de una grieta en la laguna del Rey que da lugar a una cascada de más de 15 metros de altura, la cual ya nos adelanta que estaremos todo el día en contacto con el agua y la naturaleza.



Durante el recorrido inicial dejaremos a la izquierda las lagunas del Rey y la Colgada. A lo largo de toda la ruta, en los márgenes de las lagunas, podremos observar vegetación típica de los humedales: juncos, zarzas, álamos, taray, carrizo, espadaña etc. Los márgenes contrarios cuentan con vegetación típica del bosque mediterráneo: pino, enebro, encina, sabina etc.



Una vez iniciada la ruta y transcurridas unas dos horas, efectuaremos una parada para tomar el almuerzo. Después de siete kilómetros y medio aproximadamente, nos encontramos en el ecuador de la ruta, tomaremos un desvío a la derecha que nos conduce a tres miradores. Desde el primer mirador podremos ver una península y las lagunas anteriormente citadas desde una perspectiva de altitud. Desde los otros dos miradores, veremos las lagunas: Colgada, Batana, Santo Morcillo y Salvadora. Volveremos al camino principal y a lo largo de la otra mitad del recorrido, seguiremos viendo más lagunas; en esta ocasión se añadirán a las anteriores las Lengua, Redondilla y San Pedro en la cual terminaremos nuestra ruta. Junto a ella, se encuentra el Restaurante Los Álamos, lugar donde realizaremos la comida.

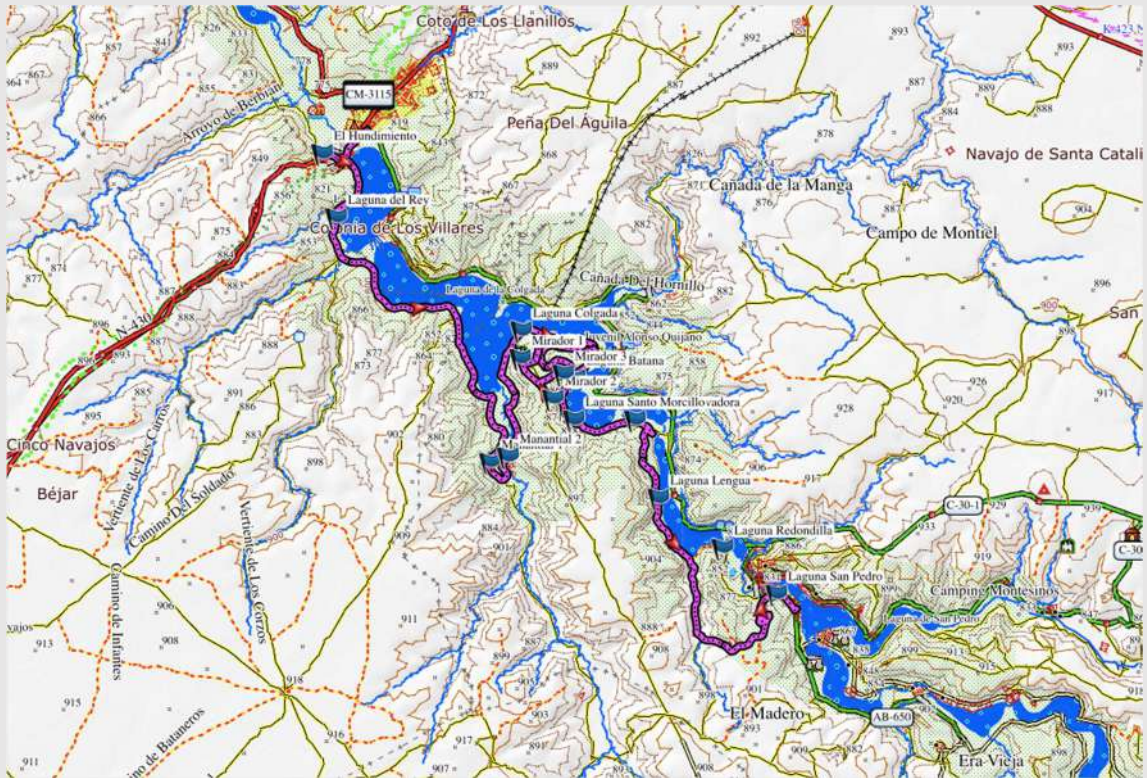
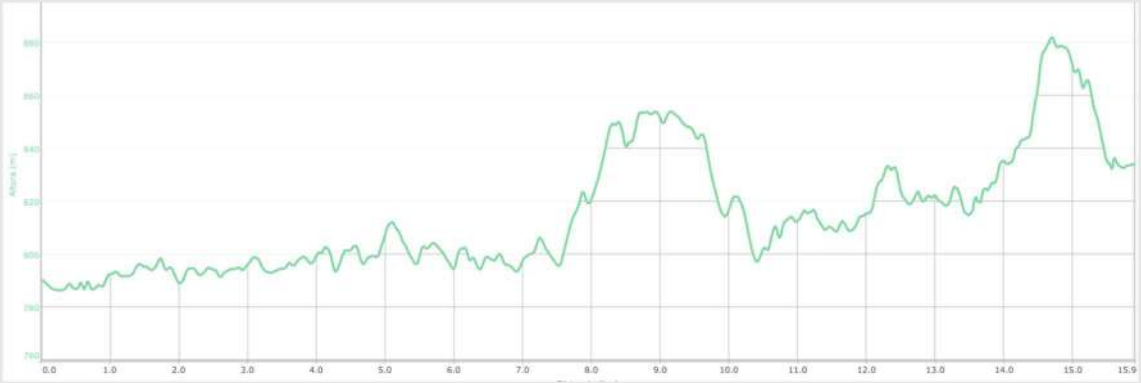
**Queremos agradecer a todos los participantes que nos acompañen en esta ruta inclusiva su interés y colaboración.**

**Después de la grata experiencia del año pasado, estamos seguros de que os resultará una actividad diferente e inolvidable.**





## PERFIL TOPOGRÁFICO Y MAPA



## COLABORADORES ESPECIALES



**B** HIDRO BENITO LOPEZ, S.L.

