



"Aventura Acuática: Descenso del Río de L'Abdet"

INFORMACIÓN



Acceso: Desde la población de L'Abdet, caminaremos dirección Norte, donde tomamos una pista asfaltada ascendente, que nos conduce por campos de almendros y bancales varios, hasta que en unos 10 minutos nos cruzamos con el río.



Descripción de la ruta: descendemos por el cauce del río, sorteando los diversos saltos con rápeles o lanzándonos a las pozas que tengan la profundidad adecuada. Una casa en el margen derecho marca la mitad de la ruta. Al final de las dificultades, el río se ensancha y deja de estar encajonado, donde deberemos buscar la salida a mano derecha.. Tiempo: 2h



Regreso: Al final del recorrido, buscaremos una empinada senda a mano derecha, por donde llegamos a una pequeña explanada, de la que sale una pista que en 10 minutos nos deja de nuevo en L'Abdet.

RECOMENDACIONES



Equipo adecuado: Asegúrese de llevar el equipo adecuado para las actividades que realizarán. Para el descenso del río, es esencial contar con un traje de baño, calzado adecuado para el agua, una camiseta de secado rápido y una toalla. También, no olvides llevar protección solar, gafas de sol y una gorra o sombrero para protegerte del sol.



Respeto por la naturaleza: Disfruta del entorno natural, pero asegúrate de respetar la flora y fauna local. No dejes basura y no molesta a los animales. Recuerda que estás visitando un espacio natural, debes actuar de manera responsable y sostenible.



Hidratación y alimentación: Mantente bien hidratado durante todas las actividades. Lleva suficiente agua contigo y asegúrate de comer alimentos nutritivos para mantener tus niveles de energía.



Apto para tu nivel: Antes de participar en cualquier actividad, asegúrate de que se adapte a tu nivel de habilidad física y experiencia. Algunas actividades pueden requerir cierto grado de condición física, así que es importante estar preparado.