

- ¡¡Actividad Bici por Montaña!!
- ¡¡Inscríbete en la sección para recibir info!!
- ¡¡Confirma asistencia ecarpio74@hotmail.com!!
- ¡¡Uso obligatorio del casco!!



Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia (ASM)

Inscrita en la FEDME (www.fedme.es) con el nº 11.30.055

Ruta Bicicleta por Montaña (BPM) Parque Regional de Calblanque Los Belones-Cala Reona-Batería de las Cenizas Sábado, 15 de Diciembre de 2012



En el día de hoy nos vamos a la costa, para visitar uno de los lugares más espectaculares que podemos presenciar en la Región de Murcia, el P.R. De Calblanque. Se trata de un espacio natural protegido que encuentra sus límites septentrionales entre Los Belones y Cabo de Palos por el oeste, y alcanza la Peña del Águila y los relieves de La Primavera por el Este.

Hoy nos acompañará **Manuel López Ramón**, que el día anterior nos habrá contado toda su experiencia en la “**Gran Aventura de la Titán Desert**”:

(<http://asmregiondemurcia.es/index.php/31-excursiones-fin-de-semana/88-la-aventura-de-la-titan-desert>)

Para **asistir** a esta actividad es necesario **mandar mail** confirmar a ecarpio74@hotmail.com (Enrique Mañas).

Salida: A las **8,30 de la mañana**. Entre l@s asistentes, organizaremos el acceso a la ruta.

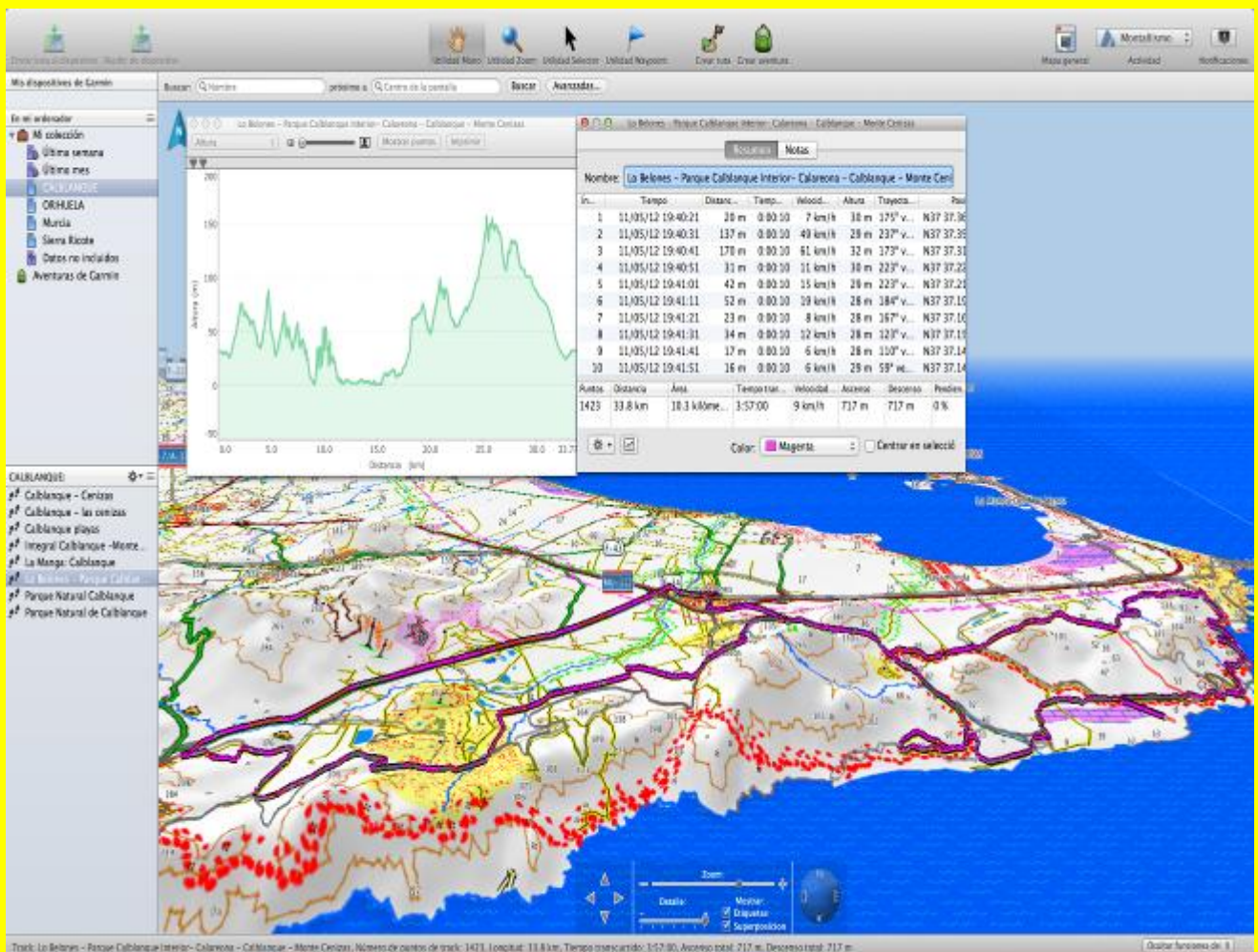
Acceso: <http://goo.gl/maps/1jndM>. Reagruparemos los coches en la salida 8 Los Belones, antes de llegar a La Manga, en la redonda que nos encontramos. Para despistes y extravíos tomar nota del teléfono del guía de la excursión **Enrique Mañas (626006727)**.

Descripción de la Ruta:

Desde Los Belones buscamos el acceso al Parque regional de Calblanque por Cobaticas. Seguimos dirección Calareona. Después, tendremos que echar el pie a tierra para pasar el paso del a Cuerda hasta llegar a Punta Espada (vistas impresionantes) llegando finalmente al fantástica Cala Dorada junto a Punta Espada. De ahí la genuina Playa de Calblanque hasta Cala Magre, donde comienzan las Salinas del Rasall y la oportunidad de ver las dunas fósiles del Parque.

Posteriormente bordeamos Playa Larga, hasta llegar a Negrete, donde muy probablemente el cuerpo pida baño. De ahí nos adentramos nuevamente al interior del Parque dirección a Cobaticas dejando el monumental Cabezo de la Fuente a nuestra izquierda, bordeándolo hasta llegar a Atamaria o más conocida por la Urbanización Golf resort. Atravesada ésta, dirección hasta el inicio de subida al Monte y Batería de Cenizas (opcional). Regreso por carril bici y carretera hasta el punto de salida en los Belones.

La ruta puede variar, en función de las condiciones climatológicas o por cualquier otra índole.



Dificultad técnica:**Distancia:** 40 kms.**Duración:** 3:30 horas-4 horas, a paso tranquilo.**Desnivel + :** Unos 800 m aprox. Son subidas y bajadas continuas.**Dificultad:** IBP 59 AA. Dificultad media para una persona con una condición física media. El Índice IBP es una puntuación que valora el grado de dificultad de una ruta recorrida en bicicleta de montaña o de carretera. Iremos por pistas, senderos en buen estado, y por algún tramo técnico que habrá que poner pie a tierra. Se recomienda estar en buen estado físico.

Tabla comparativa

Preparación física					Clasificación de la ruta	
Muy baja	Baja	Media	Alta	Competición		
0 - 5	0 - 10	0 - 20	0 - 40	0 - 60	Muy fácil	"Mejor no haber salido"
5 - 10	10 - 20	20 - 40	40 - 65	60 - 90	Fácil	"Igual no nos hemos ganado ni el almuerzo"
10 - 20	20 - 30	40 - 60	65 - 90	90 - 130	Fácil - media	"Aquí puede que nos merezcamos un bocadillo y poco mas"
20 - 30	30 - 40	60 - 80	90 - 120	130 - 170	Media	"Esta la podemos contar"
30 - 40	40 - 55	80 - 100	120 - 160	170 - 220	Media - dura	"Esto empieza a ser serio, aquí se ha sudado la camiseta"
40 - 50	55 - 80	100 - 130	160 - 210	220 - 280	Dura - muy dura	"De estas una cada dos meses, mas no"
50 - 60	80 - 100	130 - 180	210 - 260	280 - 350	Muy dura - durísima	"De estas 2 al año como mucho"
mas de 60	mas de 100	mas de 180	mas de 260	mas de 350	Sin clasificar	"Yo no he hecho ninguna"
Preparación muy baja:			casi nunca sale, principiante.			
Preparación baja:			sale una vez cada dos o tres meses.			
Preparación media:			sale regularmente una vez por semana con los amigos habituales.			
Preparación alta:			sale al menos una vez por semana, se apunta a las salidas organizadas, hace salidas de varios días.			
Preparación competición:			sale dos tres veces por semana, controla los tiempos se apunta a las competiciones.			

Recomendaciones: Ropa de Ciclismo, kit de reparación, chubasquero para la bajada, cámara de fotos. Llevaragua (1,5 l. mínimo) y algo para el almuerzo (fruta, bocadillo, geles hiperglucémicos, etc.).**Uso obligatorio:** Por el bien de todos es obligatorio el uso del casco. También es obligatorio asistir a la actividad con la bici en estado de buen uso.**De interés:** El Parque Regional de Calblanque se ubica en la franja litoral que va desde Cala Reona y los cerros del Atalayón, situada en las proximidades al oeste de Cabo de Palos, hasta la playa colmatada de restos mineros de Portmán. Más info:

https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c.365,m.1039&r=ReP-3311-DETALLE_REPORTAJESPADRE

El Parque Regional de Calblanque: <http://youtu.be/AUn1bqspmGY>

Pasaremos por estas zonas: <http://youtu.be/EBRNlj2ztc>
<http://youtu.be/9jiy8JmtV74>

Un día de bici x montaña una semana de salud



La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada** y **carreras por montaña**, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo, previa invitación si no es socio.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programas han tenido como lemas: *El Agua, El Bosque Mediterráneo, Senderos con Historia y Encanto, El Río Segura, Las Cuatro Estaciones, Senderos Mágicos-Montañas Sagradas, Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura, Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor*, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario.

Para 2012 nuestro lema es: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**. Recorridos cargados de magia y leyenda por los santuarios naturales y religiosos que ofrece nuestro entorno excursionista, por las fortalezas humanas o naturales que se levantan en los caminos del valle o la montaña. Y para 2013 nuestro lema será: **El agua en la naturaleza**.

Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

asmregionmurcia@gmail.com

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.org>



<http://www.asmregiondemurcia.org/>