

iiEXCURSIÓN MONTAÑERA!!
ii20 Km. y más de 1.000 m. de desnivel!!
iiSe come en ruta!!
iiRuta muy exigente, Solo para federados!!



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

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

El Portús – La Azohía

*Sábado, 09 de Marzo de 2013
7:30 de la mañana*



En nuestro programa anual de El AGUA EN LA NATURALEZA, para este 2013, seguimos disfrutando del mar en estado puro, en concreto recorriendo un tramo de nuestra privilegiada costa dentro del Espacio Protegida de La Muela y Cabo Tiñoso.

Esta ruta es todo un placer para los sentidos siempre y cuando vayamos los suficientemente preparados tanto física como mentalmente. Es un tramo muy complicado y exigente.

Salida: A las 7:30 de la mañana, Aparcamientos de Pabellón de Deportes Príncipe de Asturias (Junto al Zig-Zag) de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos, junto a la gasolinera.

Acceso: Autovía Murcia-Cartagena, saliendo de la misma para tomar la nueva Autovía de Vera (este tramo no tiene peaje) una vez en el carril de desaceleración no hacer caso al cartel de Cartagena, ni al de La Manga-Alicante, coger sentido Almería-Vera. Ya una vez en ella veremos, al poco, "Cartagena Oeste", ahí sí, tomaremos nuevamente su salida que nos llevará hasta la rotonda final, donde nos saldremos en dirección a los Molinos Marfagones, donde, en sus inmediaciones, nos agrupamos (estará Ventura esperando), para dirigirnos seguidamente al Portús, allí quedaremos con los compañeros de la zona de Cartagena (sobre las 8.30 horas). Los coches, solo con el conductor, continúan en dirección a La Azohía donde se quedarán hasta finalizar la ruta, regresando los conductores en el menor número de vehículos hasta El Portús.

Para pérdidas y extravíos apuntarse el teléfono de Ventura (Monitor de Senderismo de la FMRM y Técnico de Senderos de la FEDME) que, como siempre, oficia de guía de la zona (639 89 17 11) y para cualquier duda o aclaración dirigirse a ventura.valero@gmail.com.





Dificultad: Excursión montañera programada solo para federados, con dificultad media/alta para un montañero. Al ser una costa muy abrupta la senda es un constante sub-baja y por tanto bastante rompepiernas. No hay grandes dificultades técnicas pero sí un esfuerzo y un ritmo continuado y constante durante bastante tiempo sin apenas vías de escape y algún que otro “balcón” al mar. En resumen, que es una excursión “alpina” por la costa pero para nada playera, que hay que estar muy acostumbrados tanto al desnivel como a la distancia y por supuesto a las largas caminatas. Muy exigente a la que hay que añadirle el peso del agua, la comida, etc.



Recomendaciones: Botas o zapatillas de montaña en buen uso y mejor suela, ropa cómoda apropiada al tiempo, chubasquero, bastones, máquina de fotos, mochila con bastante agua y algo para picar a media mañana (fruta, empanadillas, etc.) y para el mediodía (bocata o similar), sin olvidarnos de cremas solares y labiales, gorras, etc. Y ropa de repuesto para cuando finalice la excursión. (Ojo: no olvidar el agua. Recomendable 2-3 litros). **Reservada a Federados.**

De interés: Posiblemente sea la mejor excursión de media montaña/montañera que en la región se pueda hacer, combinando la montaña con el mar, con parajes y vistas espectaculares, recorriendo de este a oeste todo el frente marítimo del Espacio Protegido de La Muela – Cabo Tiñoso.

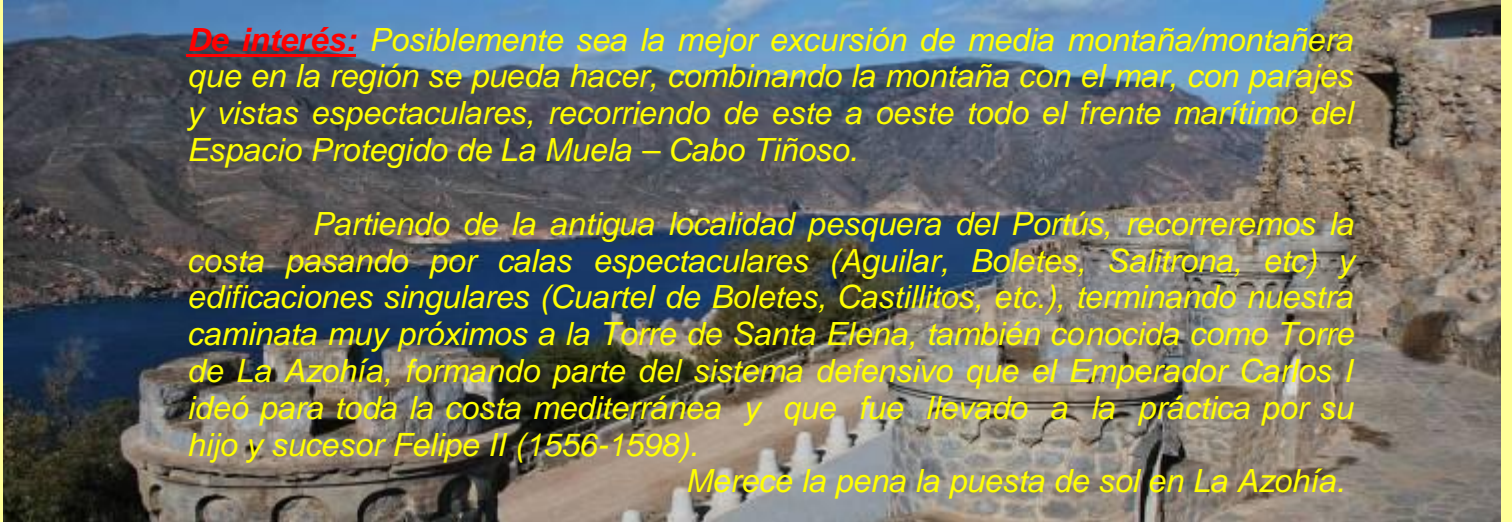
Partiendo de la antigua localidad pesquera del Portús, recorreremos la costa pasando por calas espectaculares (Aguilar, Boletes, Salitrona, etc) y edificaciones singulares (Cuartel de Boletes, Castillitos, etc.), terminando nuestra caminata muy próximos a la Torre de Santa Elena, también conocida como Torre de La Azohía, formando parte del sistema defensivo que el Emperador Carlos I ideó para toda la costa mediterránea y que fue llevado a la práctica por su hijo y sucesor Felipe II (1556-1598).

Merece la pena la puesta de sol en La Azohía.

Comida: Debemos llevar almuerzo para media mañana y la comida de medio día con el acompañamiento habitual, así como abundante agua y algo de picoteo para todo el trayecto .

Al finalizar la excursión podremos recuperar líquidos en cualquiera de los bares de la zona.

Breve descripción del recorrido: Iniciamos la excursión en El Portús siguiendo las marcas del sendero de Gran Recorrido GR 92, de este a oeste, pasando por el collado de La Aguja, Cala Aguilar, Bolete Chico, Bolete gande, El Cantalar, Cala Salitrona, Castillitos y desde aquí a La Azohía.



Un día de sendero, 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 más 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, montaña y aquellas que el guía lo estime conveniente (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 o Santuarios y Fortalezas*, que hemos realizado durante 2012

Para 2013 nuestro lema es: **EL AGUA EN LA NATURALEZA**. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.) Y para 2014 nuestro lema será: **Nuestros Bosques**.

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:

asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.org>