



ASM Asociación de senderistas y montañeros
Región de Murcia

Inscrita en la FEDME (www.fedme.es) con el número 10.30.055

¡¡EXCURSIÓN DE MEDIA MONTAÑA!!

¡¡Unos 800 m. de desnivel!!

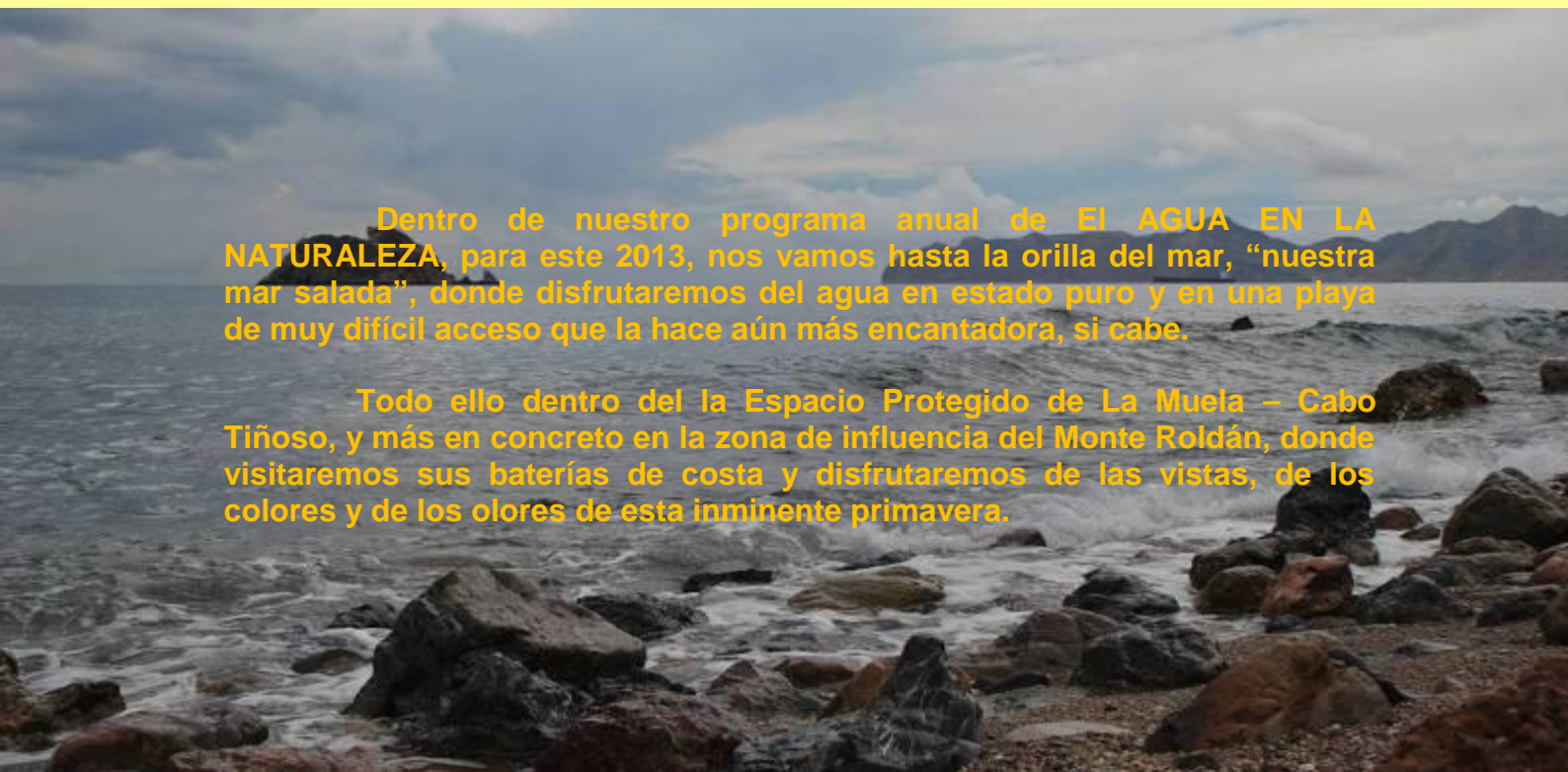
¡¡Solo para federados!!

Playa Fatares

(Roldán – La Parajola - Fatares)

Domingo, 03 de Marzo de 2013
8:00 de la mañana





Dentro de nuestro programa anual de **EI AGUA EN LA NATURALEZA**, para este 2013, nos vamos hasta la orilla del mar, “nuestra mar salada”, donde disfrutaremos del agua en estado puro y en una playa de muy difícil acceso que la hace aún más encantadora, si cabe.

Todo ello dentro del la Espacio Protegido de La Muela – Cabo Tiñoso, y más en concreto en la zona de influencia del Monte Roldán, donde visitaremos sus baterías de costa y disfrutaremos de las vistas, de los colores y de los olores de esta inminente primavera.

Salida: A las 8:00 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). Y desde aquí nos iremos hasta los aparcamientos de Tentegorra donde nos esperarán los compañeros de Cartagena que quieran acompañarnos e iniciaremos la excursión. 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.





Duración: Unas 5 horas, sin paradas, para unos 14 km.

Desnivel: Algo más de 800 metros acumulados, aproximadamente, que se realizan los primeros 500 prácticamente de un tirón y con el tiempo justo para calentar y los 300 últimos en otro tirón desde la playa al collado.

Dificultad: Excursión programada solo para federados con dificultad media para un montañero y complicada y algo difícil, para un senderista.

En la bajada a la playa tenemos que tener precaución por lo pronunciado que está.

Recomendaciones: Botas de montaña y/o zapatillas de trekking (siempre calzado especializado) con las suelas en buen uso y agarre, ropa adecuada al tiempo, chubasquero, bastones sobre todo para la bajada a la playa, máquina de fotos, almuerzo para tomar en la cumbre, agua, gorra, cremas, etc.

De interés: Es una excursión circular inédita en el club en su mayor parte, la batería de Roldán y de la Parajola, las vistas que desde ellas tendremos de toda la bahía desde Cabo Tiñoso hasta la Sierra de La Fausilla, un endemismo característico de la zona como es el *Tetraclinis Articulata* (Ciprés de Cartagena, Araar o Sabina Mora), la floración de nuestra primavera adelantada, la playa...



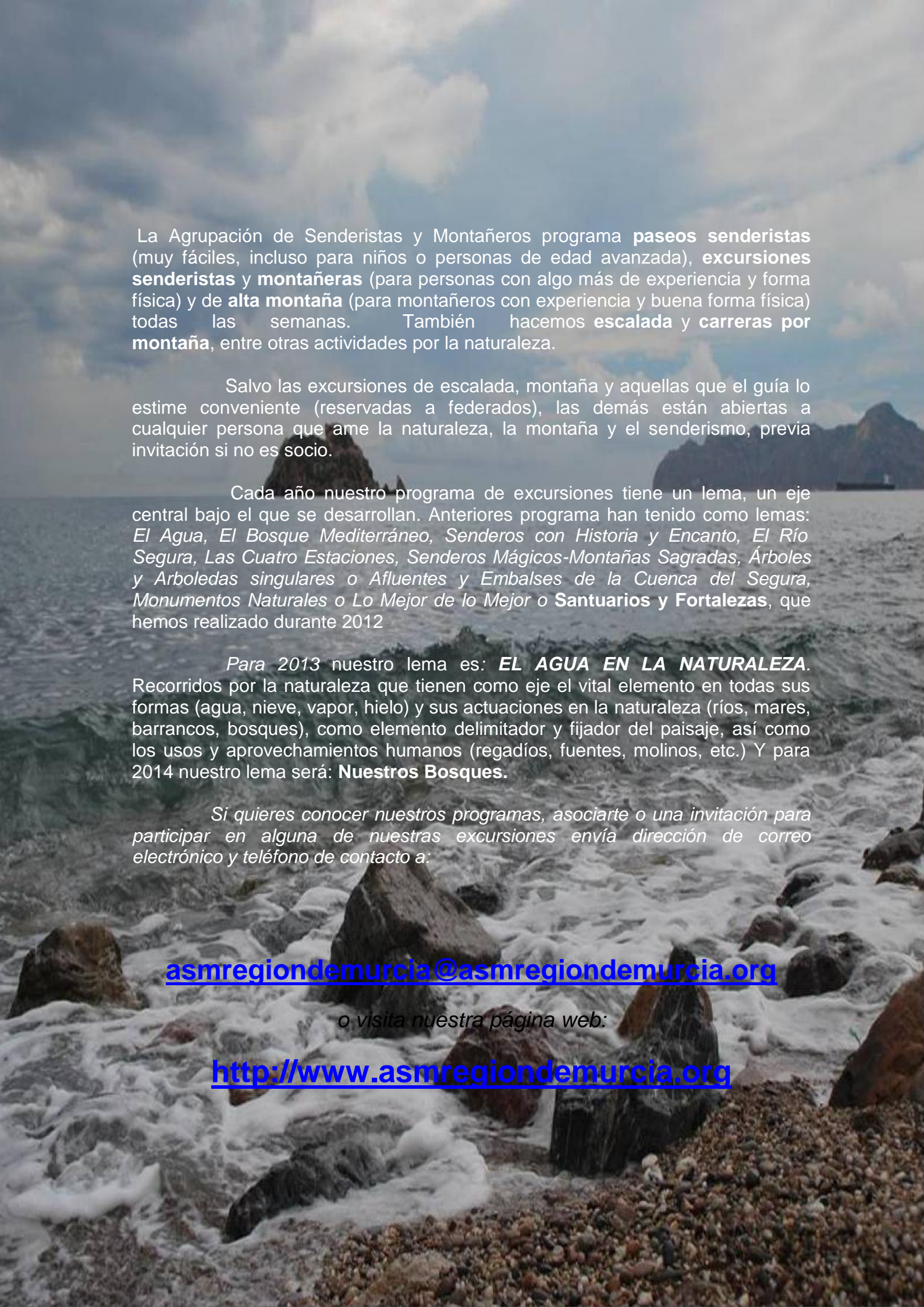


Comida: No hay comida concertada de grupo pero debemos de echarnos algún bocata por si se alargara más de lo previsto la excursión.

Breve descripción del recorrido: Iniciamos nuestro recorrido en los aparcamientos del Parque de Tentegorra calentando previamente antes de comenzar la subida a la batería de Roldán por el zig-zag (unos 450-500 m. que haremos tranquilamente y con las paradas correspondientes). Desde la batería, después de recuperar el aliento y contemplar las vistas desde la atalaya de su cumbre, bajaremos, por pista primero y sendero después, hasta la batería de La Parajola, donde almorzaremos y retrocediendo un poco bajaremos hasta la playa de Fatares, donde disfrutaremos brevemente de la mar, y después nos toca otra subida, algo más corta y liviana, hasta llegar al Mirador para concluir en el punto de partida.

***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 programa 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>