



Ruta Bicicleta por Montaña (BPM) Norias de Abarán

Sábado, 16 de Febrero de 2013



Siguiendo el lema de 2013 "El Agua en la Naturaleza", realizaremos en el día de hoy esta espectacular excursión en bici de Montaña alrededor del Río Segura, con inicio y fin en Abarán. El circuito coincide con la tradicional Marcha MTB de Abarán.

Para **asistir** a esta actividad es necesario **mandar mail** confirmar a ecarpio74@hotmail.com (Enrique Mañas). Esta actividad tiene un mínimo de participantes (5).

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

Acceso: <http://goo.gl/maps/rQTo6>. Reagruparemos los coches en la entrada de Abarán, para dirigirnos al Pabellón de Deportes de Abarán, donde aparcaremos y haremos la salida. Para despistes y extravíos tomar nota del teléfono del guía de la excursión **Enrique Mañas (626006727)**.



Descripción de la Ruta:

Desde el Pabellón de Deportes de Abarán nos dirigimos hacia la parte baja de la localidad. Cogeremos el curso del Río Segura. Después de un bello paseo a orillas del río Segura, comenzaremos ascensión en la acequia Landerma, primero por pista, y luego por una sinuosa senda hasta las inmediaciones de la ermita del Buen Suceso.

Después todo el recorrido es por pista, salvando dos pasos, que habrá que poner pie a tierra.

Volveremos al curso del Río Segura, pasando por la Noria de Abarán y vuelta a los coches.

Entre los asistentes organizaremos la merecida comida.



Dificultad técnica:

Distancia: 30 kms.

Duración: 3:30 horas-4 horas, a paso tranquilo.

Desnivel + : Unos 800 m aprox. Son subidas y bajadas continuas.

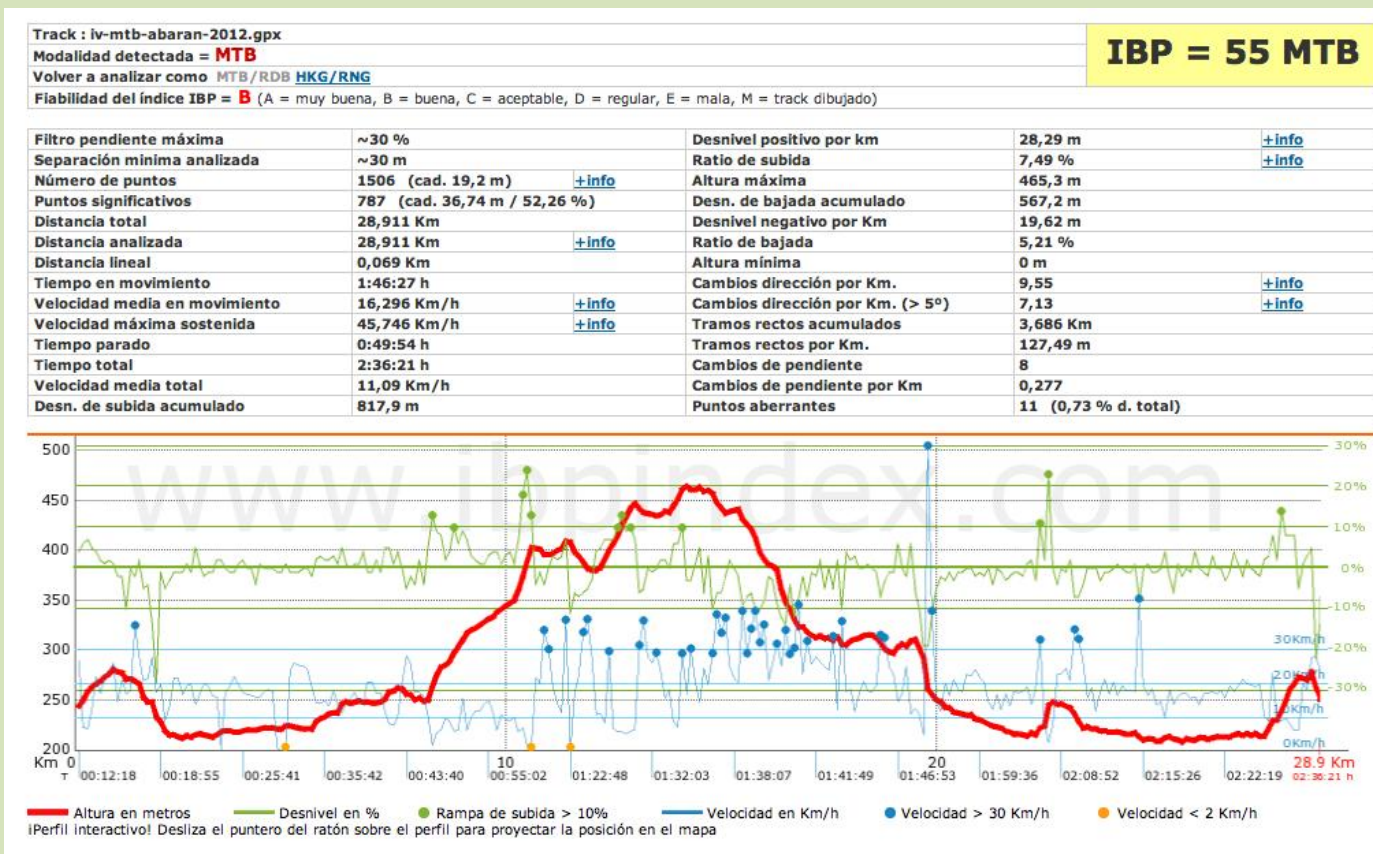
Dificultad: IBP 55 . Dificultad media-baja para una persona con una condición física media. El Índice IBP es una puntuación que valora el grado de dificultad de una ruta recorrida en bicicleta de montaña o de carretera. Iremos por pistas, senderos en buen estado, y por algún tramo técnico que habrá que poner pie a tierra.

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. Llevar agua (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:

- Destacan entre sus construcciones la Iglesia de San Pablo, del siglo XVII; el Santuario de Nuestra Señora del Oro, ubicado en la sierra de igual nombre, y la Ermita de los Santos Médicos, patronos de la ciudad, lugares que, por su valor cultural y paisajístico, son visitas obligadas para quienes visitan Abarán.
- El Paseo de la Ermita es cita obligada para el viajero que quiera disfrutar de una hermosa panorámica sobre el valle y la Sierra de la Pila, paraje natural que comparte con otras localidades del entorno. Recientemente se ha acondicionado una nueva zona de juegos infantiles, lo que convierte a este entorno en un lugar ideal para acudir con los más pequeños. El paseo de la Ermita está protegido con cámaras de vigilancia y es totalmente peatonal.
- Completan la belleza de Abarán las norias, todas ellas en funcionamiento en la actualidad, que permiten a quienes las visitan conocer el sistema de regadío empleado por nuestros antepasados.

Marcha MTB ABARAN <http://youtu.be/5RQXpR2QnIU>



***Un día de bici x montaña
una semana de salud***

***“La bicicleta es el más humano de los ingenios inventados para viajar,
no solo en el espacio sin también en el tiempo”***



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.

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@gmail.com

o visita nuestra página web:

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



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