



## 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](mailto: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. Cogemos 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.

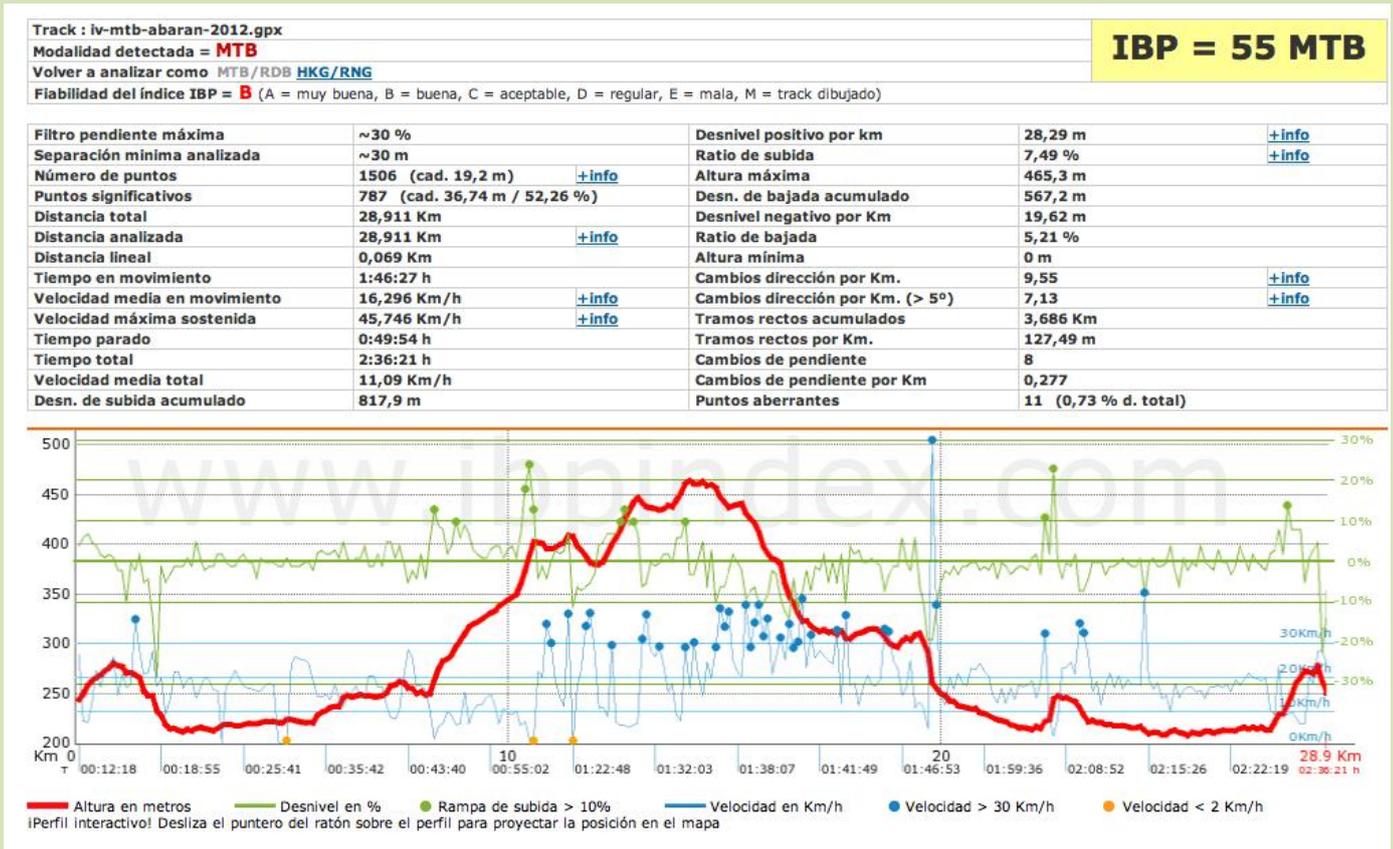
**Dificultad:** IBP 55 . Dificultad media-baja para una persona con una condición física media. El Índice IBP es una puntuación que valora el grado de dificultad de una ruta recorrida en bicicleta de montaña o de carretera. Iremos por pistas, senderos en buen estado, y por algún tramo técnico que habrá 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](mailto:asmregiondemurcia@gmail.com)

*o visita nuestra página web:*

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



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