



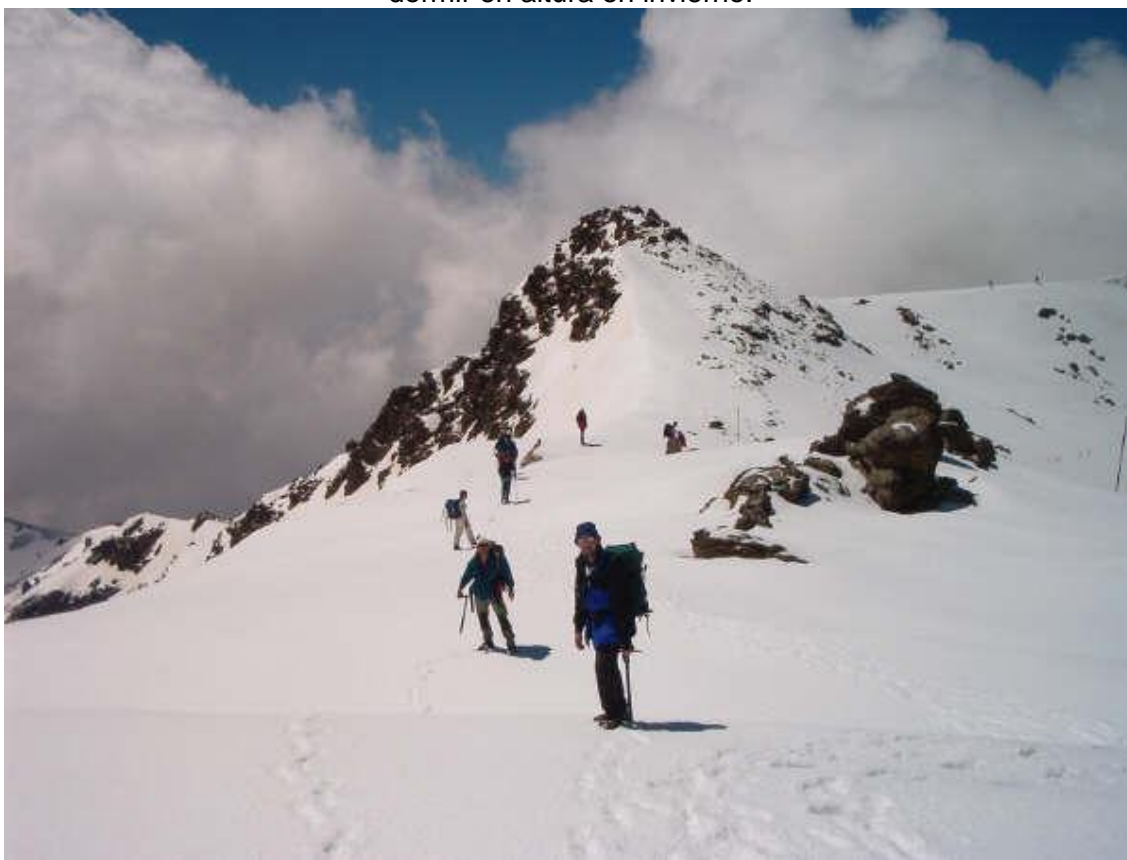
DORMIR A 3.200 METROS
SOLO FEDERASOS
PREPARACIÓN PARA EL M'GOUN

Dormir en el Refugio de la Carihuela.

Hoya de la Mora, Refugio de la Carigüela, subida al Veleta, dormimos y Vuelta.

Sábado 23 y domingo 24 de marzo de 2.013.

Se trata de una actividad para preparar nuestra ascensión al M'GOUN, para ello nada mejor que dormir en altura a 3.200 mt. De altura. Está dirigida a los apuntados al M'goun, también nos pueden acompañar los que quieran tener la experiencia de dormir en altura en invierno.



Salida y Llegada

Sábado 23 a las 9 horas y volveremos el domingo a medio día.

Guía:

Los interesados en ir enviar un correo a pacorodriasm@gmail.com o llamar al 619020510. Así podremos organizar los coches y los puntos de salida.

Importante: La Carigüela o Carihuela es un refugio vivac, 4 paredes, techo y una puerta, está a 3.200 metros y lo normal es haga mucho, mucho frío.



Material:

Imprescindible piolet, crampones, polainas, ropa de abrigo y un buen saco de dormir, llevar también esterilla, alimento para 2 días y agua.

Breve descripción del recorrido:

Dejamos los coches cerca del albergue universitario, y subimos tranquilamente hasta el collado de la Carihuela, descansamos y si nos aburrimos como opción podemos subir el Veleta. Nos acostamos pronto para madrugar mañana y vuelta. Es posible que el refugio esté lleno o en malas condiciones, esto nos obligaría a bajar e intentar dormir en el Albergue universitario a 2.500 mts.



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 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 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*, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario.

Para 2012 nuestro lema fue: **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.

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.es>