

ii18 Km. y más de 700 m. de desnivel!!
iiSe come en ruta!!
iiRuta exigente, Solo SOCI@S 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

Cala Reona - Portmán

Sábado, 11 de Mayo de 2013. 7:30 horas



Se ama lo que se conoce....

...se defiende lo que se ama.

Salida: A las 7:15 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: Murcia – autovía de Cartagena, con salida a la de Vera, pero en sentido La Manga. Una vez sobrepasado el nudo de Los Beatos seguimos en dirección a La Manga, abandonando la misma en su salida nº 8, Campo de Golf, La Manga Club, Portmán, etc. donde nos agrupamos, completaremos coches y los repartiremos en uno y otro sentido.

Quien lo desee y lo tenga claro, así como los de Cartagena y su zona de influencia, pueden ir directamente al lugar de agrupamiento en la rotonda de la Salida 8 de la autovía de La Manga, antes de las 8:00 h.

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 7 - 8 horas, sin paradas, para unos 18 - 19 km y unos 700 m. de desnivel acumulados, aproximadamente. Excursión bastante rompepiernas. (Una opción senderista es terminar en la Fuente de Los Belones, antes del comienzo de las complicaciones. 8 – 10 Km.)

Desnivel: Unos 700 m. aproximadamente.

Dificultad: Excursión de Media Montaña con dificultad Media – Alta para un senderista en buen estado de forma que gana en dificultad conforme se aproxima a su final.

Recomendaciones: Zapatillas de treking (siempre calzado especializado) con las suelas en buen uso y agarre, ropa adecuada al tiempo, chubasquero, bastones, máquina de fotos, cremas solares y labiales, gorra, etc. y por si las moscas, protector antimosquitos.

De interés: Todo el recorrido, comenzando por un Cabo de Palos que descubriremos desde sus acantilados para, posteriormente, cruzar todo el Parque Regional de Calblanque de este a oeste, disfrutando a nuestro paso de sus playas y de las baterías de Cenizas y La Chapa.





Comida: Hay que llevar encima el almuerzo de media mañana y la comida del medio día que la haremos en ruta. Y agua suficiente para todo el recorrido (unos 2 – 3 litros)

Breve descripción del recorrido: Partimos de Cala Reona introduciéndonos inmediatamente en el Parque Regional de Calblanque para recorrer todas sus calas y playas hasta salir de la Playa de Las Mulas donde tendremos uno de los repechos más importantes de la marcha y desde donde se empieza a complicar el recorrido, volviéndose bastante más exigente a nivel físico hasta llegar a Cenizas, donde ya es todo bajada hasta Portmán.



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>