

iiExcursión de Media Montaña!!
iiComida al final de la ruta!!
iiSolo para federados!!



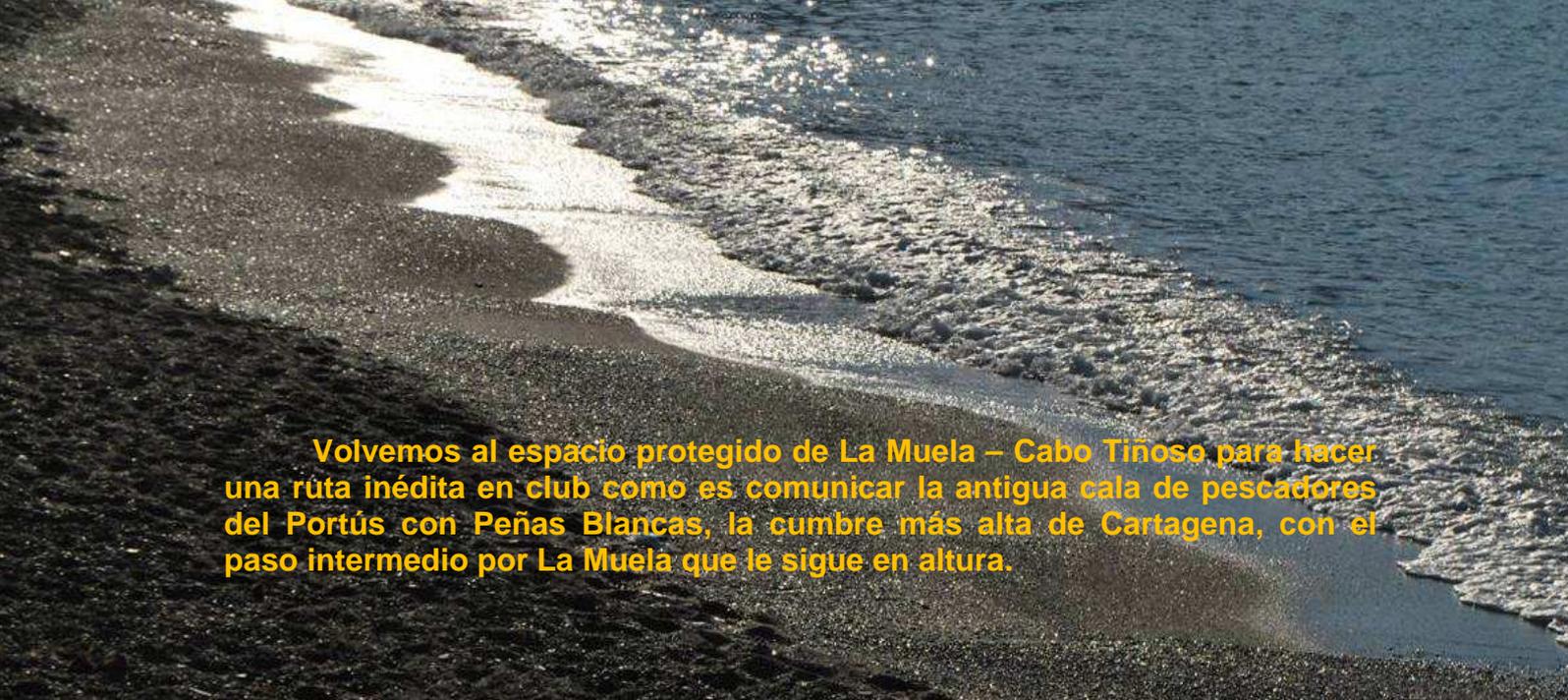
*Agrupación de Senderistas y
Montañeros de la
Región de Murcia (ASM)*

Inscrita en la FEDME (www.fedme.es) con el nº 11.30.055

Peñas Blancas – El Portús

*Sábado, 18 de Mayo de 2013
7:30 de la mañana*





Volvemos al espacio protegido de La Muela – Cabo Tiñoso para hacer una ruta inédita en club como es comunicar la antigua cala de pescadores del Portús con Peñas Blancas, la cumbre más alta de Cartagena, con el paso intermedio por La Muela que le sigue en altura.

Salida: A las 7:30 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)

Guía: Para pérdidas y extravíos apuntarse el teléfono de Ventura (Monitor de Senderismo de la FMRM y Técnico de Senderos de la FEDME) que oficia de guía de la zona (639 89 17 11) y para cualquier duda o aclaración dirigirse a ventura.valero@gmail.com.





Duración: *Unas 5:00 horas, sin paradas, para unos 16 - 17 km.*

Desnivel: *Algo más de 700 metros de desnivel positivo y unos 1.000 de desnivel negativo.*

Dificultad: *Excursión programada solo para federados con dificultad media para un montañero y alta para un senderista.*

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, máquina de fotos, almuerzo para tomar en ruta, agua abundante, gorra, cremas, etc.*

De interés: *Este año vamos a intentar subir a Peñas Blancas desde todos los puntos posible y en esta ocasión hemos programado una ruta inédita hasta ahora en el club, vamos a unir la antigua población pesquera del Portús con las dos cumbre más altas y representativas de Cartagena, La Muela y Peñas Blancas con un itinerario con excelentes vistas y con final junto al mar.*

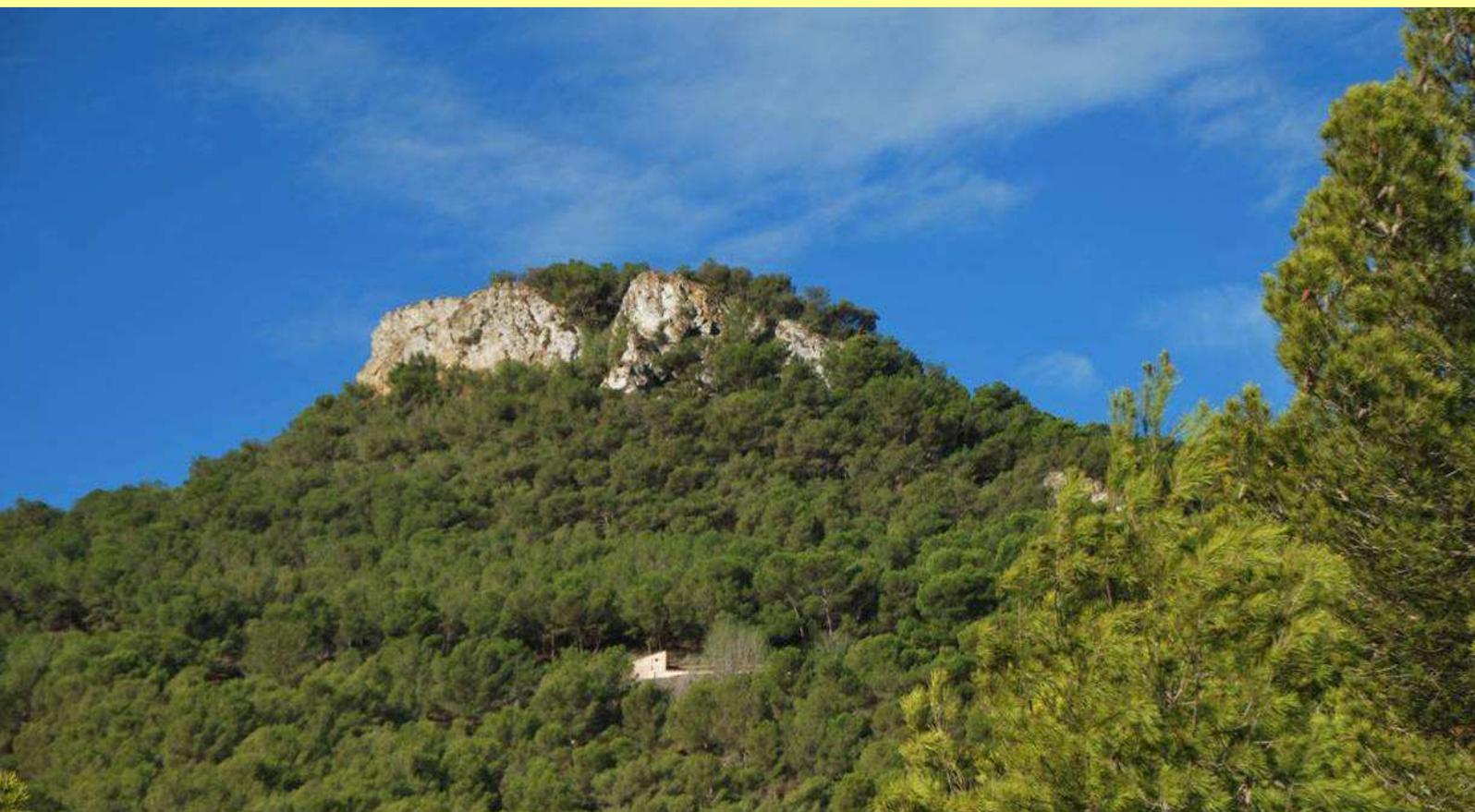




Comida: Hay que portearla por si se nos complicara la ruta pero la idea es llegar al Portús a la hora de comer y junto al chiringuito allí instalado, con cerveza fresca, dar cuenta de ella.

Previa a la comida y por aquello de abrir boca, podemos darnos un baño en su excelente, profunda y fresca playa por aquello de hacer ganas de comer.

Breve descripción del recorrido: Desde el aparcamiento de la Vieja Hacienda subiremos a Peñas Blancas, en ruta circular, y continuaremos hacia Las Morras, La Muela para terminar con un baño, el que lo desee, en El Portús.



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.es>