



¡¡Volvemos a las andadas!!

¡¡Excursión senderista fácil!!

¡¡Ascensión montañera con trepada!!

Excursión senderista y ascensión montañera al Cabeço d'Or (1.208), Alicante

Sábado, 31 de agosto de 2013

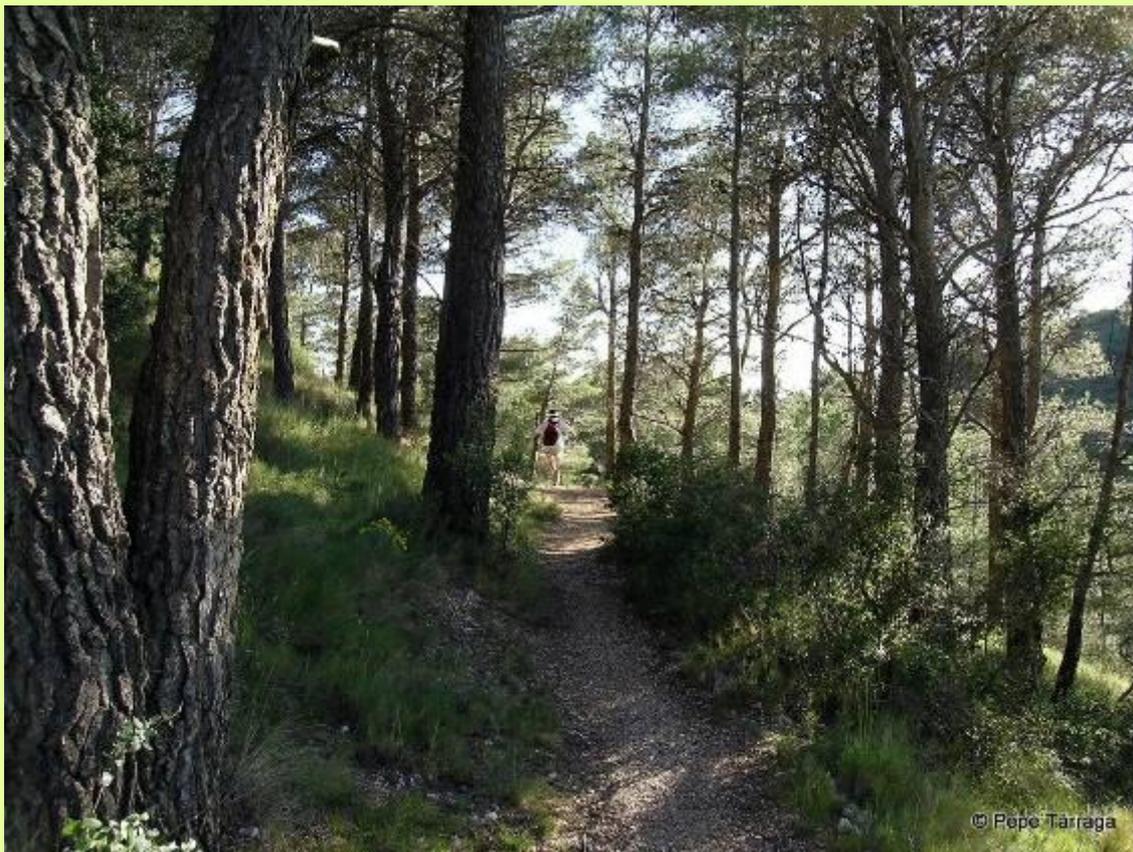
**Cuevas de Canalobre-Racó de Seva- Coll del Polset-Cima Cabeço- Coll del
Polset- Pla Cabeço-Cuevas de Canalobre**

Para reiniciar el curso y el programa sobre el **Agua en la Naturaleza**, la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia (**ASM**) ha programado una nueva ascensión, con versión senderista, a una montaña alicantina de bonito sendero. El próximo sábado, nos vamos a Alicante para hacer una de las ascensiones tradicionales del montañismo alicantino: la subida al Cabeço D'Or (1208 mts.), en Busot. Los senderistas harán la misma excursión, sin subir a la cumbre, pues la misma exige pasar dos pasos en los que hay que auxiliarse de las manos; aparte de problemas de vértigo, para los no habituados. Tras la ascensión y excursión se tiene la oportunidad de visitar las Cuevas de Canalobre, para así disfrutar tanto el exterior como el interior de esta emblemática montaña.



Esta excursión se trata de una clásica del senderismo alicantino, tanto por lo bien trazado de la senda, como por las excepcionales vistas que ofrece (en días claros hasta Ibiza), como por el entorno. Por si faltaba poco es una montaña cuyo bello interior (Cuevas de Canalobre) también merece una visita. Todo un lujo.

Salida: A las 8 en punto de la mañana. Pabellón Deportes Príncipe de Asturias de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos (junto a la gasolinera). Llenamos los coches (para compartir gastos). Para los que vayan desde Alicante quedamos a las 9 horas en la carretera de salida del túnel de la autovía hacia Busot.



Acceso: Murcia-Alicante por la autovía del Mediterráneo. Pasado del largo túnel de la autovía inmediatamente a mano derecha se sale en dirección Jijona-Alcoy-Mutxamiel. Tras apenas un par de kilómetros, a mano derecha veremos un desvío dirección Busot. Allí agrupamos los coches para ir a Busot, pasando por el núcleo urbano y luego a las Cuevas de Canalobre. Un poco antes de llegar a las cuevas, en una gran curva, se dejan los coches y empieza la excursión. Para pérdidas y extravíos tomar nota del móvil de **Pepe Tarraga**, instructor de Montañismo UIAA, que conduce esta fascinante excursión: **650 95 50 31**. Esperará en la salida de la carretera a Busot. Si se le quiere escribir algo: josetarragapoveda@gmail.com

Duración: Unas 4 horas (3,30 la versión senderista), sin los descansos.

Desnivel: 650 mts. (450 la versión senderista).

Dificultad: *Media, siempre por senda, la versión senderista. La versión montañera tiene dos pasos que necesitan de la ayuda de las manos, uno de ellos con cierta dificultad para un senderista.*

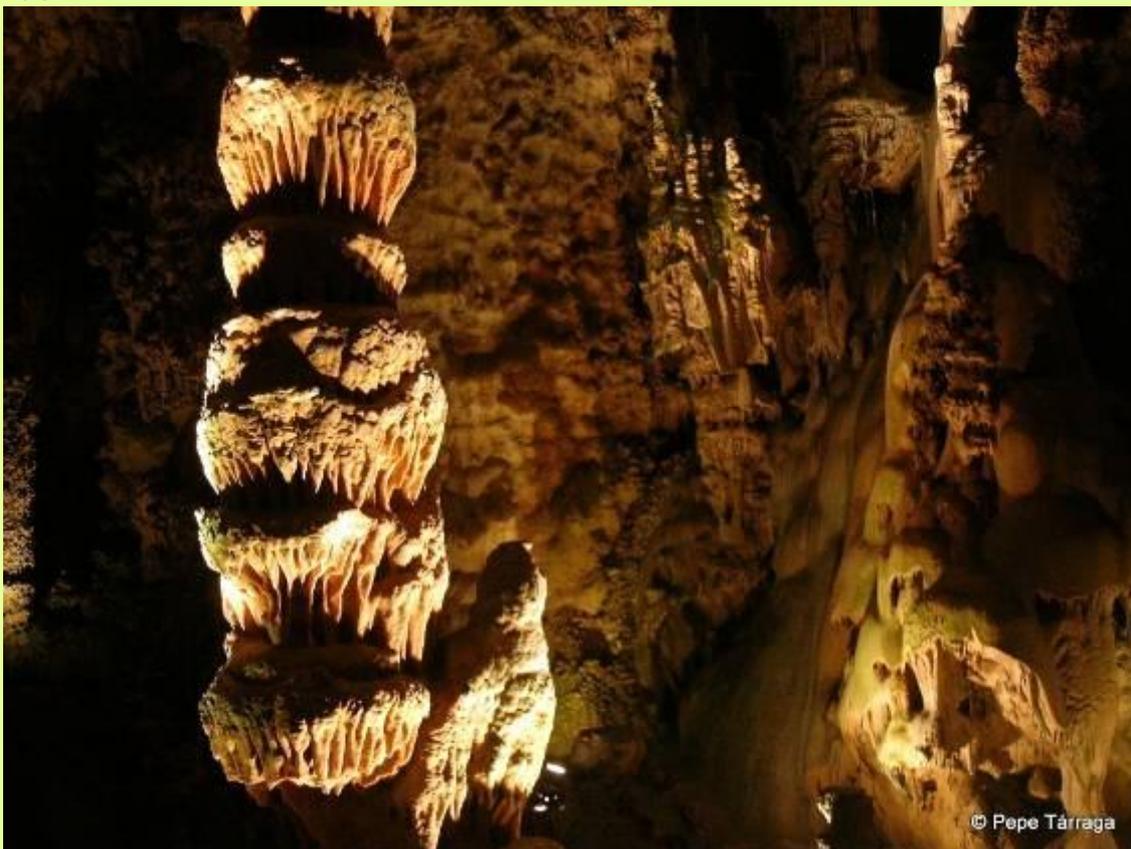
Recomendaciones: *Botas de montaña, mochila con cosas para picar a media mañana.*



De interés: *El perfil de la montaña. La senda, todo un lujo de diseño para disfrutar enteramente la montaña. El Rincón de Seva, el carrascal de umbría. Las vistas desde la cima. La vegetación: carrascas, pinos, madroños, brezos, etc. Los efectos del agua en la roca caliza, en especial Las Cuevas de Canalobre.*

Breve descripción del recorrido: Ascensión y excursión circulares que transcurren siempre por senda. Precisamente el trazado de la senda constituye el mayor atractivo de esta excursión. Salimos junto a las Cuevas de Canalobre para ir al Rincón de Seva (en su inicio una placa dedicada a un montañero alcantino) por pista y desde allí iniciar la ascensión al Coll del Polset, por una senda que hace varios zigzags y luego en franqueo busca salvar las paredes que circundan el Rincón de Seva. Tras esta subida se llega al Coll dede el que se ven unas soberbias vistas marinas. Los senderistas hacen aquí su parada, entre las ruinas de un viejo pozo de nieve y las casas de los neveros. Los montañeros encaran la subida a la cima, con dos pasos de mediana dificultad. Vistas de vértigo. En la cima, junto a las magníficas vistas, veremos un buzón con un libro de firmas, vieja institución del montañismo y de la que nada tenemos en Murcia. Vuelven los montañeros y con los senderistas inician el camino de vuelta hasta el Pla del Cabeço. Los montañeros hacen una subida hasta las

Cuevas de Canalobre, cogen los coches y con los senderistas visitan las cuevas.



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**, **bici** 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.).

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

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>



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