

¡Disfruta recorriendo el mayor  
lago salado de Europa!!  
¡Vuelve la ruta más clásica, la genuina,  
la original, LA PRIMERA Vuelta al Mar Menor!!



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



Inscrita en la FEDME ([www.fedme.es](http://www.fedme.es)) con el nº 11.30.055

**En colaboración con la Fundación Vedruna**

# *XVII VUELTA AL MAR MENOR*

ASM Región de Murcia

*Sábado y domingo, 14 - 15 de septiembre de 2013*



A mediados de septiembre, cuando los rigores del verano comienzan a decaer hace más atractivo, si cabe, este “paseo” alrededor del Mar Menor, acompañados por esa luz especial que tienen los amaneceres y atardeceres sobre la laguna y que nos harán disfrutar plenamente de nuestro recorrido.



Son 69 Kms. de perímetro completo de la laguna que haremos en su totalidad a pie, incluyendo el tramo acuático de La Llana.

**Introducción:** El Mar Menor, con unos 180 Km cuadrados de superficie es la laguna salada más grande Europa. Está separada del Mar Mediterráneo por una estrecha franja de arena de 22 km. de largo y entre 100 y 800 metros de ancho, denominada La Manga del Mar Menor.

Ocho millones de años atrás las islas permanecen rodeadas por un mar tropical donde crecen arrecifes de coral y nada el Carcharodón Megalodón, el tiburón más grande que haya existido jamás. En este periodo habitan en la Región tortugas gigantes, jirafas, cocodrilos y palmeras cuyos restos fósiles aparecen hoy en los yacimientos del Puerto de la Cadena.

En mar abierto, los sedimentos procedentes de la desembocadura del río Segura se desplazan hacia el sur, transportados por la corriente dominante. Una flecha de arena comienza el cierre de la bahía. Crece sustentada en los últimos afloramientos volcánicos y al abrigo de la isla Grosa, que protege los depósitos arenosos de fuertes temporales.

Los romanos lo denominaban *Belich* y lo consideraban un puerto de refugio, incluso para naves pesadas, ya que en esa época la laguna contaba con mucha más profundidad y con la llegada de los árabes, se crearon las encañizadas para la práctica de un método de pesca que continúa utilizándose en la actualidad para pescar mújol y otras especies típicas del Mar Menor.







Ya a principios del siglo XX, fueron muy famosos, entre las poblaciones vecinas, el acudir durante el mes de agosto a *tomar los novenarios* (9 baños) para mejor conllevar los rigores del venidero invierno.



**Salida:** Quienes salgan de Murcia lo harán a las 7:00 de la mañana, Puertas del 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.

El punto de encuentro con el resto de compañeros de la zona de Cartagena y comarca será en el monolito de entrada a La Manga, junto a la Ofic. de Turismo a las 7:45 horas.

**Accesos:** Murcia-Autovía de Cartagena, con salida a la de Vera, pero en sentido La Manga. Una vez pasado el nudo de Los Beatos seguimos en dirección a La Manga, hasta su entrada.

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).

**Duración:** Unas 8 horas el primer día (once con paradas) y unas 6 el segundo (siete con paradas). En total, unas 14 horas andando.

**Desnivel:** Inapreciable. En algunos momentos, negativo. Por debajo del nivel

del mar.

**Dificultad:** Dura y exigente. Alta para un senderista, aunque no hay desniveles (bueno, se sube hasta + 10 ms. y se baja hasta -1,40), ni hay que subir cuestras, son 69 Km. que hay que hacer andando. Para personas acostumbradas a realizar grandes caminatas. La mayoría de la excursión transcurre por paseos marítimos, aceras, algunos trozos por pista o senda, algo de asfalto y un pequeño tramo por mar.

**Recomendaciones:** Mochila pequeña con lo imprescindible (aunque la llevará el coche de apoyo el espacio está muy limitado), calcetines de repuesto; sombrero o gorra, crema solar, protector labial, deportivos para el recorrido, deportivos viejos para el tramo de mar y unas sandalias para airear los pies en los periodos de descanso, alguna camiseta de repuesto







***aunque la organización entregará para ambos días de la marcha sendas camisetas que será obligatoria durante el recorrido.***

***Para cruzar La Llana (es la zona de aguas bajas que le da nombre a la playa), único tramo que transcurre por mar, se aconseja llevar deportivos viejos con calcetines o escarpines. No es aconsejable llevar sandalias por la existencia de fangos en algunas zonas. La máxima profundidad del agua es de aproximadamente 1,40 ms.***

***Se porta, en una bolsa de plástico que dará la organización, una toalla y la ropa seca con la que se hace la muda al finalizar el tramo por mar. A su término se cambia de ropa tras ducharse en lugar acondicionado, más o menos, para ello. La travesía por mar, estilo espaldas mojadas, dura unos 30 minutos.***

***(La organización pone a disposición de los participantes un vehículo que llevará las mochilas y el avituallamiento, fruta, agua, bebidas energéticas e isotónicas -por ejemplo cerveza, etc.-. También evacuará a quienes no puedan seguir a pie, por lo que no es muy conveniente cargar en exceso los vehículos de apoyo)***







[www.asmregiondemurcia.org](http://www.asmregiondemurcia.org) (Ventura)

**De interés:** La Vuelta en sí mismo es un reto para cualquier amante de las caminatas pero todo el perímetro del Mar Menor tiene atractivo suficiente para justificar

su participación. Recorrer La Manga de inicio a fin, cruzar, y darnos un baño en La Llana, ver las encañizadas, los pueblos ribereños del Mar Menor, disfrutar con el amanecer en Los Alcázares y Los Urrutias, recorrer sus paseos marítimos, así como los tramos sin urbanizar de Lo Pollo, La Hita, La Marina del Carmolí, Las Salinas de Marchámalo, etc., lo merecen.

**Comida:** Todas las comidas, incluyendo la marinera de fin de ruta, corren a cargo de la organización, así como los refrescos y tentempié que lleven los coches de apoyo. En la pernocta en el CAR también está incluida la cena y el desayuno.

**Pernocta:** Se duerme en el CAR (Centro de Alto Rendimiento de Los Narejos, en Los Alcázares) en habitaciones compartidas de 2 a 8 plazas, dependiendo de disponibilidad.

**Precio:** Seguimos sumándonos a las medidas de ajuste para la crisis y







*mantenemos precios con respecto al pasado año y el anterior, los cuales fueron:*

- 90.- € para **Federados**
- **100.- € No Federados:** 90 + 10 (Seg. Indiv.)
- 65.- € Para los que no pernoctan en el CAR (+ 10Seg. no feder.)
- 40.- € Participantes por etapas: 1er. día (+ 5 Seg. no feder.)
- 35.- € Participantes por etapas: 2º día (+ 5 Seg. no feder.)

**Reservas:** Las reservas se deben realizar mediante correo electrónico a la ASM al siguiente correo: [ventura.valero@gmail.com](mailto:ventura.valero@gmail.com), antes del 08 de septiembre. Las inscripciones se harán por riguroso orden de entrada hasta completar el cupo y reserva en el CAR, formándose después una lista de espera, ingresando el importe correspondiente en la cuenta de ASM nº: **0030 3014 87 0001291271** en Banesto.

**Breve descripción del recorrido:** El sábado día 14, a las ocho de la mañana, partiremos del monolito, junto a la Oficina de Turismo, para recorrer la totalidad de La Manga en sentido Sur – Norte, después cruzaremos el tramo marítimo de La Llana hasta llegar a La Puntica, donde comeremos. A continuación y una vez renovadas las energías continuaremos en dirección Santiago de la Ribera hasta Los Narejos, donde en el Centro de Alto Rendimiento pernoctaremos.







*El domingo día 15, igualmente a las ocho de la mañana, partiremos del CAR de Los Narejos para, después de recorrer los paseos marítimos de Los Alcázares, Los Urrutias, etc. etc., llegar a Cabo de Palos a medio día para saborear un típico Caldero de la zona, previa parada para un tentempié mañanero en alguna de las playas de la zona sur del Mar Menor, con lo que daremos por finalizada la Vuelta 2013.*

ASM Región de Murcia

***Un día de sendero, una semana de salud...  
Dos días, ni te lo cuento...***

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.

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 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**.







[asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org](mailto:asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org)

*o visita nuestra página web:*

<http://www.asmregiondemurcia.org>

