



Ruta Bicicleta por Montaña (BPM)

Fin de año: La Pedrera

Domingo, 29 de Diciembre de 2013

09:00 AM



Siguiendo el lema de 2013 “El Agua en la Naturaleza”, y para terminar el año, realizaremos una ruta por la Vega Baja del río Segura. Desde Orihuela, pasando por la Dehesa de Pisana llegaremos a Torremendo, pasando por el Embalse de la Pedrera. Todo por un enjambre de pistas en muy buen estado, que nos hace soñar a otra época.

El pantano de la Pedrera, se encuentra situado casi en su totalidad, en el término municipal de Orihuela. En su parte sur se adentra en el paraje de Lo Rufete perteneciente al término municipal de San Miguel de Salinas en la provincia de Alicante, España (Wikipedia).

Este pantano pertenece a la Confederación Hidrográfica del Segura y su uso es mayoritariamente de regadío sobre todo para el Campo de Cartagena, aunque también se hace uso de sus aguas para consumo humano en algunos pueblos de la Vega Baja del Segura, desde la potabilizadora de Vistabella.

Para **asistir** a esta actividad es necesario **mandar mail** confirmar a ecarpio74@hotmail.com (Enrique Mañas). Esta actividad tiene un mínimo de participantes (5).

Salida: La excursión comenzará en la Estación de Renfe de Orihuela, capital de la Vega Baja.

Entre l@s asistentes, organizaremos el acceso a la ruta. Para despistes y extravíos tomar nota del teléfono del guía de la excursión **Enrique Mañas (626006727)**.



Las inmediaciones del Pantano de la Pedrera (EMC)

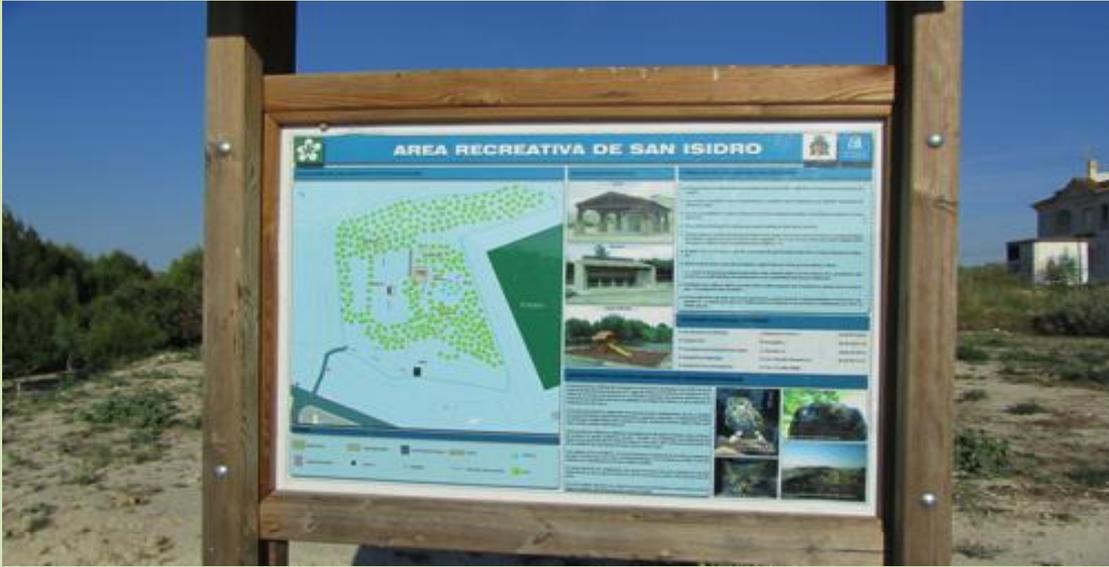
Descripción de la Ruta:

Desde la estación de RENFE, donde tenemos bastante aparcamiento para los coches, tomaremos dirección hacia Arneva (pedanía de Orihuela) hacia la Dehesa de Pisana. Serán 4 kms de carretera local, que nos servirá para ir entrando en calor.

Seguiremos por asfalto un par de kms mas, ya de subida suave hasta coger una pista con sabor a azahar y repleta de plantaciones de cítricos. Seguiremos subiendo por un tramo de senda hasta llegar al Puerto de Almagro. Desde aquí iniciaremos un descenso para luego seguir por una cómoda pista hasta las inmediaciones de Torremendo.



Tomaremos un tramo de asfalto para acceder a la localidad de Torremendo y llegar al Área Recreativa de San Isidro, donde tomaremos un tentempié (km 25).



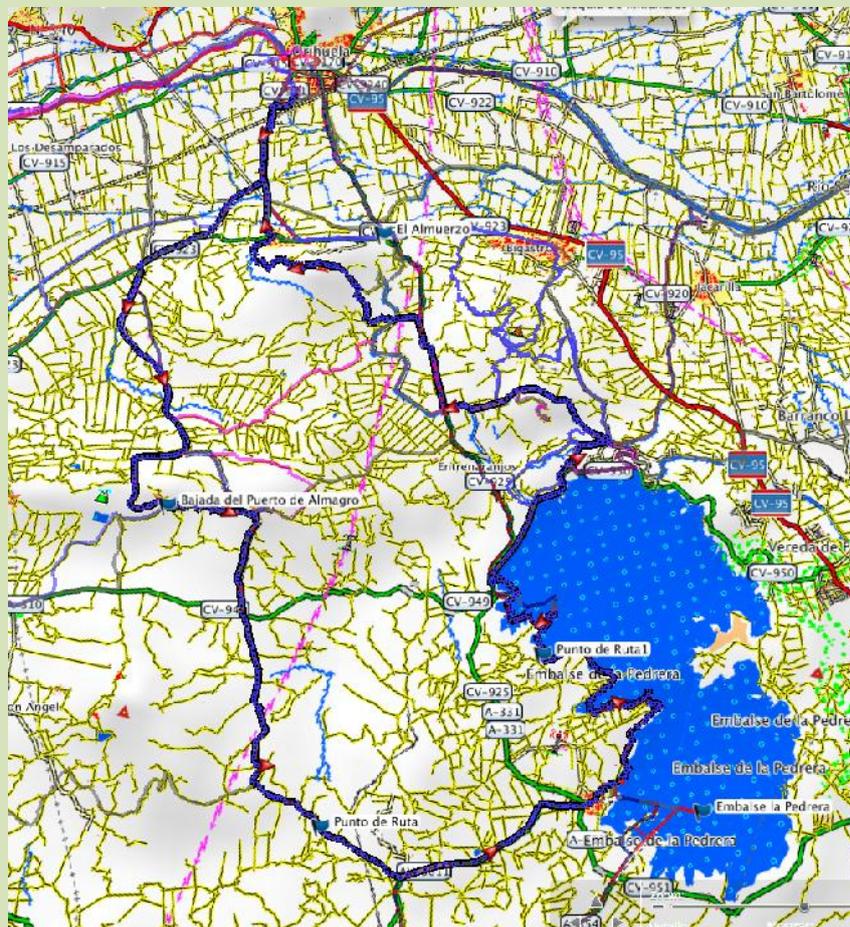
Desde aquí seguiremos por el embalse, toda una delicia para los ciclistas de montaña, moteros y senderistas.





Por el embalse

Una vez terminemos de recorrer el bello recorrido por el embalse, tendremos dos alternativas, una bajar por asfalto hasta Orihuela, o tomar diversos senderos que nos llevarán a la localidad de Bigastro para finalizar en Orihuela.



Croquis del Recorrido

<http://www.asmregiondemurcia.org/>
Las fotos son pertenecientes al recorrido.

Dificultad técnica:**Distancia:** 40 kms.**Duración:** 3:00 horas 3:30 horas, a ritmo tranquilo.**Desnivel + :** Unos 600 m aprox.**Dificultad:** IBP 55 AB. Dificultad media para una persona con una condición física media. La ruta transita casi en todo el recorrido por pista. Algunos tramos son sendas, pero fáciles de transitar.

El Índice IBP es una puntuación que valora el grado de dificultad de una ruta recorrida en bicicleta de montaña o de carretera. Iremos por pistas, senderos en buen estado, y por algún tramo técnico que habrá que poner pie a tierra. Se recomienda estar en buen estado físico.

Tabla comparativa

Preparación física					Clasificación de la ruta	
Muy baja	Baja	Media	Alta	Competición		
0 - 5	0 - 10	0 - 20	0 - 40	0 - 60	Muy fácil	"Mejor no haber salido"
5 - 10	10 - 20	20 - 40	40 - 65	60 - 90	Fácil	"Igual no nos hemos ganado ni el almuerzo"
10 - 20	20 - 30	40 - 60	65 - 90	90 - 130	Fácil - media	"Aquí puede que nos merezcamos un bocadillo y poco mas"
20 - 30	30 - 40	60 - 80	90 - 120	130 - 170	Media	"Esta la podemos contar"
30 - 40	40 - 55	80 - 100	120 - 160	170 - 220	Media - dura	"Esto empieza a ser serio, aquí se ha sudado la camiseta"
40 - 50	55 - 80	100 - 130	160 - 210	220 - 280	Dura - muy dura	"De estas una cada dos meses, mas no"
50 - 60	80 - 100	130 - 180	210 - 260	280 - 350	Muy dura - durísima	"De estas 2 al año como mucho"
mas de 60	mas de 100	mas de 180	mas de 260	mas de 350	Sin clasificar	"Yo no he hecho ninguna"
Preparación muy baja:				casi nunca sale, principiante.		
Preparación baja:				sale una vez cada dos o tres meses.		
Preparación media:				sale regularmente una vez por semana con los amigos habituales.		
Preparación alta:				sale al menos una vez por semana, se apunta a las salidas organizadas, hace salidas de varios días.		
Preparación competición:				sale dos tres veces por semana, controla los tiempos se apunta a las competiciones.		

Recomendaciones: Ropa de Ciclismo, kit de reparación, chubasquero o chaleco cortavientos, cámara de fotos. Llevar agua (1 l. mínimo) y algo de picar (fruta, frutos secos, bocadillo, geles hiperglucémicos, etc.).**Uso obligatorio:** Por el bien de todos es obligatorio **el uso del casco**. También es obligatorio asistir a la actividad con la bici en estado de buen uso.

 <p>BICI POR MONTAÑA</p>		<p>B x M</p> <p>LA PEDRERA</p> <p>Orihuela</p>		Duración	40 Kms
		Desnivel	600 m	Altitud Máxima	
		Dificultad	Media		



Sombra en la orilla del Embalse

Vídeos de otras salidas que hemos hecho:

Por Abarán: <http://youtu.be/auRtEeUFqfw>

Por Calblanque: <http://youtu.be/FQZCiPREfMk>

Por Sierra Espuña: <http://youtu.be/1QRUduwKiuw>

***Un día de bici x montaña
una semana de salud***

***“La bicicleta es el más humano de los ingenios inventados para viajar,
no solo en el espacio sino también en el tiempo”***

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

Las fotos son pertenecientes al recorrido.



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.

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 a:

asmregiondemurcia@gmail.com

o visita nuestra página web:

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

<http://www.asmregiondemurcia.org/>
Las fotos son pertenecientes al recorrido.



El corazón del Pantano de la Pedrera



Sierra de Orihuela al anochecer.