

¡Disfruta recorriendo el mayor lago salado  
de Europa y de la luna llena de septiembre!!  
¡Ya está aquí, 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

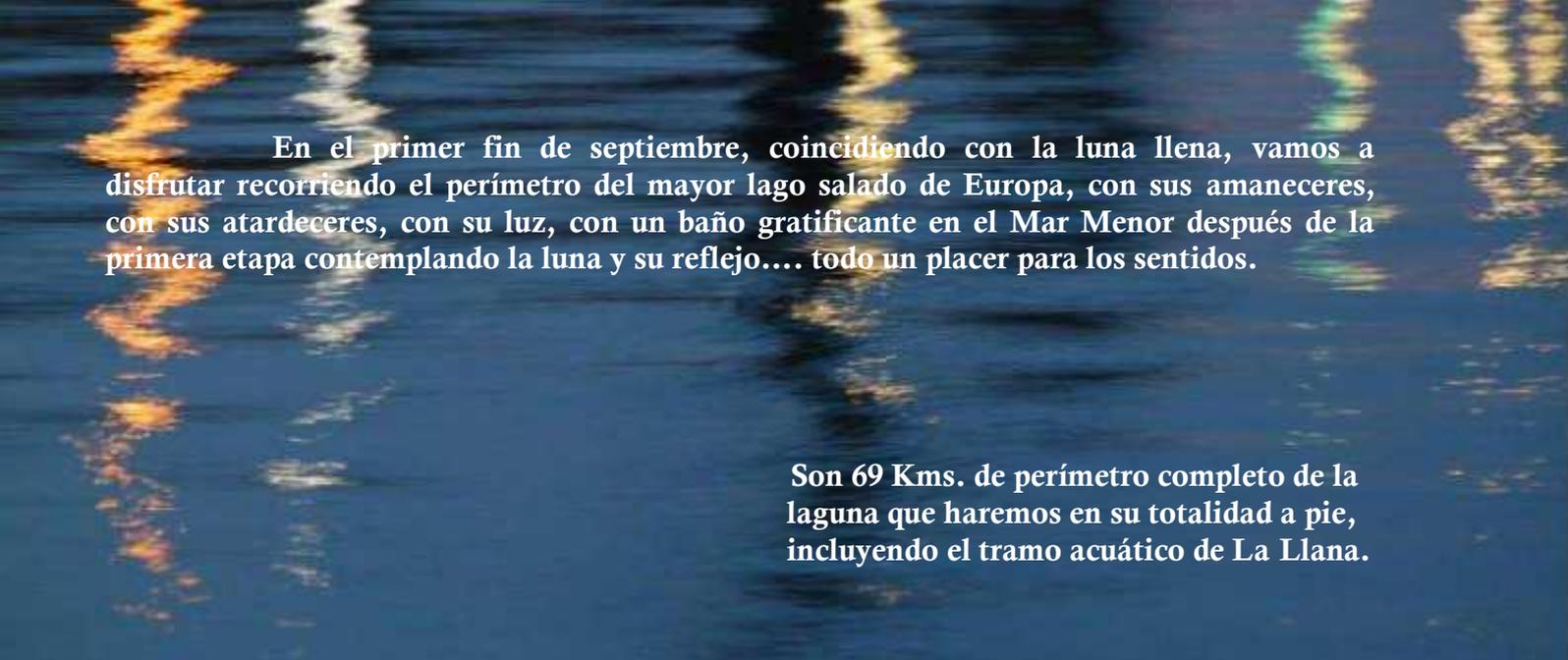
*En colaboración con la Fundación Vedruna*

# *XVIII VUELTA AL MAR MENOR*

*Sábado y domingo, 06 - 07 de septiembre de 2014*

ASM Región de Murcia





En el primer fin de septiembre, coincidiendo con la luna llena, vamos a disfrutar recorriendo el perímetro del mayor lago salado de Europa, con sus amaneceres, con sus atardeceres, con su luz, con un baño gratificante en el Mar Menor después de la primera etapa contemplando la luna y su reflejo.... todo un placer para los sentidos.

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

**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.

La Manga se formó por acumulación de arenas transportadas por las corrientes marinas. Los sedimentos afloraron a la superficie al chocar con formaciones volcánicas y originaron lo que hoy conocemos como Mar Menor. Aunque La Manga adquirió su actual morfología en el siglo XVII, los primeros asentamientos humanos nos remiten al Neolítico.

Hace unos 5.000 años, se levantó un poblado en Las Amoladeras, a la entrada de La Manga. El asentamiento estaba formado por un grupo de cabañas circulares, construidas con ramas y barro. El poblado no contaba con ningún tipo de fortificación y sus habitantes vivían de la pesca y la recolección de marisco. El entorno estaba formado por grandes extensiones de bosques que llegaban hasta la orilla del mar. La riqueza de la Sierra Minera y las condiciones excepcionales del Mar Menor atrajeron nuevos pobladores. Iberos, cartagineses y romanos explotaron las minas de plata y desarrollaron industrias pesqueras muy apreciadas en la Antigüedad. En tiempos pre-históricos La Manga fue utilizada como factoría pesquera, como lo demuestran los restos de piletas hallados en El Estacio. En los fondos submarinos de La Manga se han encontrado numerosos restos de barcos fenicios, griegos y romanos, que transportaban lingotes de plata, plomo y ánforas con todo tipo de mercancías. La llegada de los árabes supuso la creación de las Encañizadas, método de pesca que aún se utiliza. Por medio de estacas y cañizo, se realizaba la pesca del mújol y de otras especies





típicas del Mar Menor. Tras la expulsión de los moriscos, La Manga recibió el asedio de barcos magrebíes que asolaron la costa. Para defenderse de los ataques, el emperador Carlos V y su hijo Felipe II mandaron construir tres torres de ahumada en La Manga y una más en Cabo de Palos.

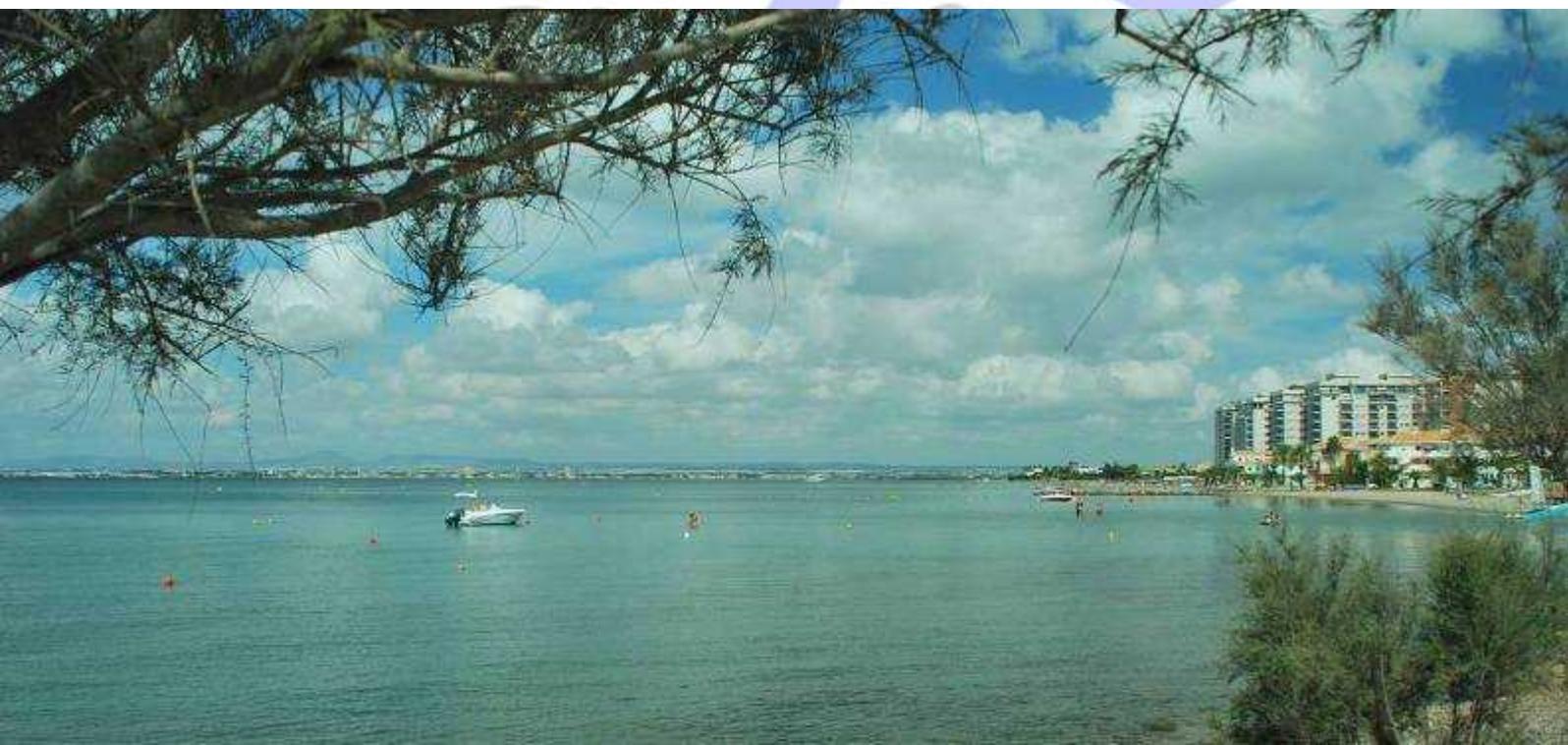


**Salida:** *Quienes salgan de Murcia lo harán a las 7:00 de la mañana, Puertas del Pabellón de Deportes Príncipe de Asturias (Junto al Zig-Zag) de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos, junto a la gasolinera.*

*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.

XIV Vuelta al



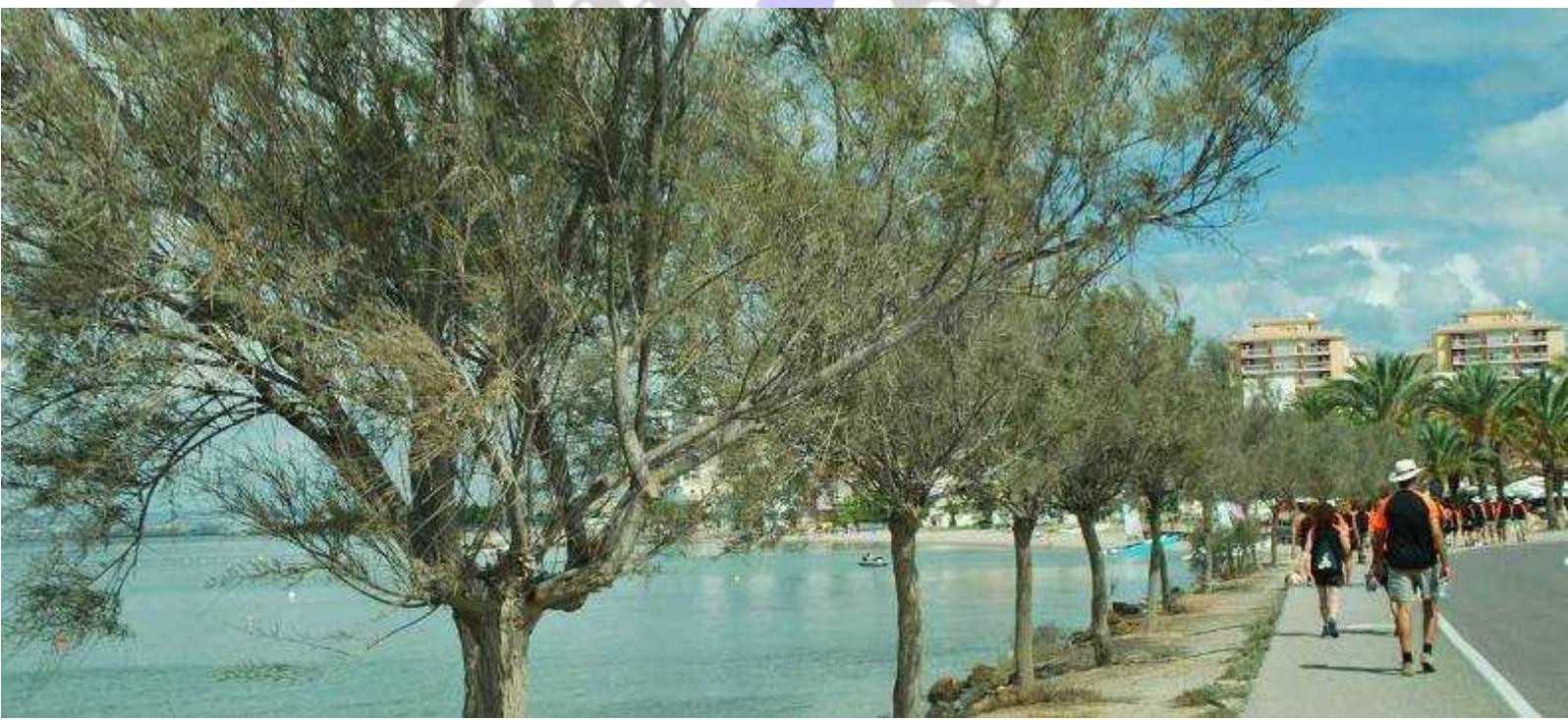


**Para cruzar La Llana (es la zona de aguas bajas que le da nombre a la playa), único tramo que transcurre por mar, se aconseja llevar deportivos viejos con calcetines o esarpines. No es aconsejable llevar sandalias por la existencia de fangos en algunas zonas. La máxima profundidad del agua es de aproximadamente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

**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 y el anterior..., quedando como sigue:

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





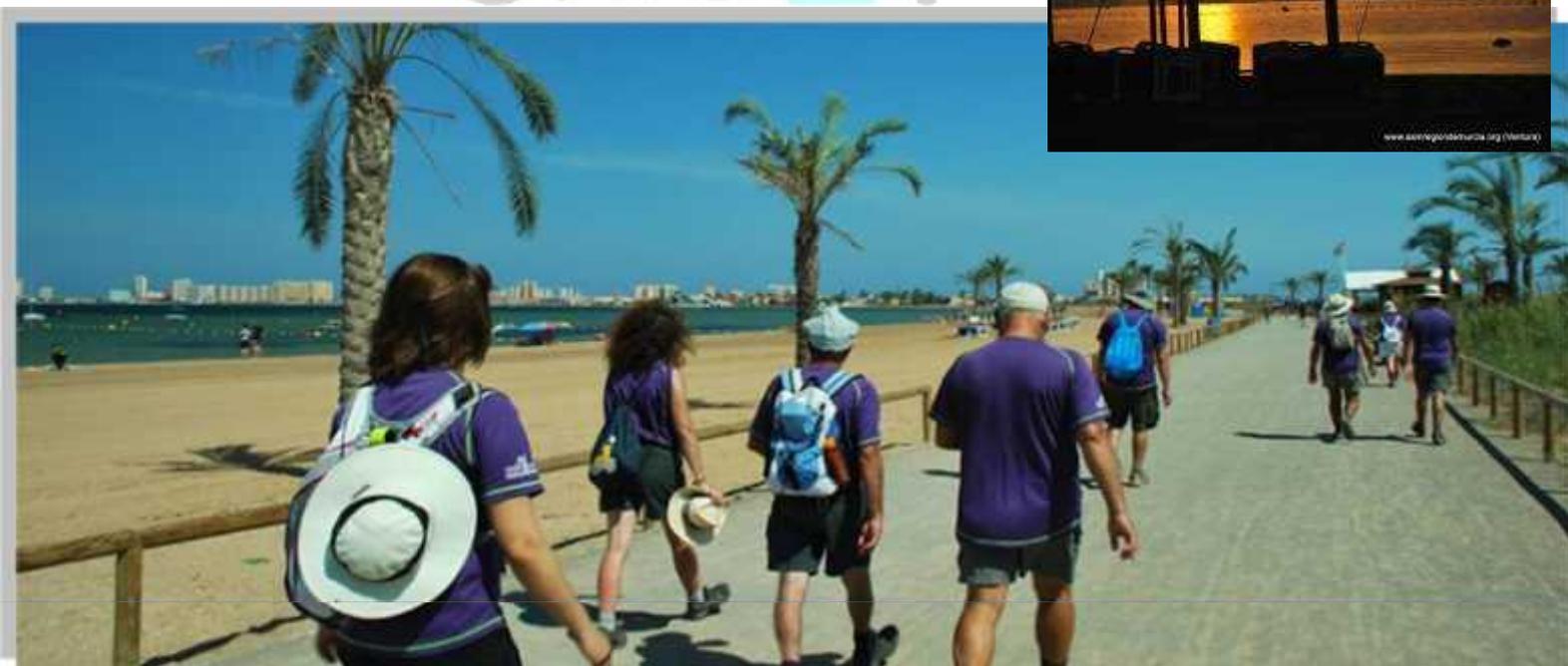
**Reservas:** Las reservas se deben realizar mediante correo electrónico a la siguiente dirección: [mailto: ventura.valero@gmail.com](mailto:ventura.valero@gmail.com), antes del 31 de agosto. Las inscripciones se harán por riguroso orden de entrada hasta completar el cupo y reserva en el CAR, formándose después una lista de espera, ingresando el importe correspondiente en la cuenta de ASM en el Banco de Santander nº: ES13 0030 3014 87 0001291271 (No apurar mucho en hacer la inscripción porque los primeros podrán elegir talla de camiseta, los últimos....)

**Breve descripción del recorrido:** El sábado día 06, 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 07, 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 2014.

**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 de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada, carreras por montaña, vías ferratas, nordic working, culturales,**

**etc.** entre otras actividades por la naturaleza. Habitualmente realizamos actividades senderistas abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo. Si deseas más información debes visitar nuestra página web.

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 fue: **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.).

Para 2014 nuestro lema es **NUESTROS BOSQUES**. Nos centraremos en la riqueza de los bosques, en la variedad de ellos, los visitaremos en las diferentes épocas, comprobaremos como cambian de unas épocas a otras, como se adaptan a cada clima.

Y para el 2015 nuestro lema será: **Nuestro Patrimonio Geológico**.

#### **INFORMACION DE INTERES y ADVERTENCIA DE SEGURIDAD**

**A S M Informa** que **la actividad a realizar es peligrosa** y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso de aventura, puedes sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico, en buena forma física y reunir los conocimientos técnicos necesarios. Si decides participar reconoces que has sido informado de los riesgos que entraña la actividad. Asimismo, deberás seguir las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía de la actividad en todo momento, y deberás cuidar de reducir el riesgos al mínimo posible, debes guardar siempre un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario. **La participación en las actividades de ASM en montaña implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.**

Para más información sobre la participación en las actividades de ASM [picha aquí](#)



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

*o visita nuestra página web:*

<http://www.asmregiondemurcia.es>