Domingo 26 de febrero 2.017

EL VALLE

QUIZÁ LAS 20 SENDAS MÁS POPULARES DE CARRASCOY Y EL VALLE (12 de 20).

FUENSANTA, MIRADOR DE LA NAVETA, UMBRÍA DE LOS SÁNCHEZ, SENDA BONITA, CRESTAS DE KING KONG, COLLADO DEL CERILLAR, EL RELOJERO, LA FUENSANTA.

Inicio 7:30 horas. Fin 14:00 horas

LA EXCURSIÓN

Desde la Fuensanta, por una cuesta que apunta al cielo, llegaremos al Mirador de la Naveta. Casi tocaremos El Relojero y descenderemos en picado hasta la Umbría de los Sánchez, para, a través de la Senda Bonita, ascender y transitar todas las crestas de las Murallas de King Kong hasta el Collado del Cerillar, el que nos dirigirá al geodésico de El Relojero. Desde allí, como por un tobogán, llegamos nuevamente al Santuario de La Fuensanta. Rondaremos los 16 kilómetros, pasaremos las 5 horas y, dicen los dos GPS que llevábamos en la previa, que también los 1.000 metros de acumulado positivo.

Echa un vistazo a las fotografías de la previa: https://goo.gl/photos/cb7riKSErkmf4s638

DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD

Necesitaremos algo más de 5 horas para recorrer **16 kilómetros** y superar **+1.109** metros de desnivel acumulado. Y -1.118 m.

ESFUERZO: Nivel 4. **ALTO**. Se debe tener buena forma física.

CAMINO: Nivel B. Bien en general, con algunos tramos difíciles, resbaladizos, empinados…

NIVELES DE DIFICULTAD

Niveles de Esfuerzo:

1. Muy Bajo: sirve como iniciación para adquirir la forma física. Senderismo Familiar. Menos de 7 km. Y hasta +200 m. desnivel acumulado.

2. Bajo: Más ratos descansado que esforzado. Se debe tener algo de forma física. Menos de 12 km. y/o hasta 400 m. desnivel acumulado.

3. Medio: Necesaria, forma física regular. A ratos cansado, a ratos descansado. No recomendable como iniciación. Menos de 20 km y/o hasta + 800 m. desnivel acumulado.

4. Alto: necesaria una buena forma física. Más de 20 km y/o hasta 1200 m. desnivel acumulado.

5. Muy Alto: Imprescindible buen estado de forma física y técnica demostrable. Más de 28 km. y/o más de +1200 m. desnivel acumulado.

Niveles Dificultad del Camino:

A. Buenas sendas o pistas forestales.
B. Bien en general, con algunos tramos difíciles (resbaladizos, empinados.
C. Con bastantes tramos difíciles que requieren cierta experiencia.
D. Sin apenas sendas, con tramos en los que se necesitan las manos.

EQUIPACIÓN

Botas de montaña, ropa adecuada al tiempo, mochila con suficiente agua (1,5 litros), gorra, gafas de sol, crema solar, cámara fotográfica, **bastones** y almuerzo.

RIESGOS Y ADVERTENCIAS

Hay un factor de riesgo por el que debemos extremar la precaución para no resbalar o tropezar y caer al vacío.

HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO

Hora de salida. 7:30 horas desde la Plaza de España. Cartagena.

Hora prevista de llegada a Cartagena sobre las 14:00 horas.

INSCRIPCIÓN

Viajamos en autobús. 5 €. Por ello debes inscribirte pinchando en uno de los siguientes enlaces y rellena las casillas obligatorias* del formulario.

http://goo.gl/forms/85DIQNDtE7.

https://docs.google.com/forms/d/1lpV5MlepnSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/viewform?c=0&w=1

Notas básicas sobre las excursiones en GRUPO.

El ritmo del grupo lo marca el último, el que menos fuerza tenga y todos tenemos que adaptarnos a él. **Siempre debemos tener a nuestra vista al compañero de atrás** y si no lo vemos nos paramos hasta que nos vea, de esta forma el grupo siempre va compacto.

- Si no eres capaz de ir al ritmo del más lento mejor no vengas pudiendo participar en las actividades de otras secciones del club de más exigencia física: Montaña o Trail. Igualmente sino eres capaz de ir a una velocidad de 4-5 Km/hora en llano y 2-3 Km/hora en subida, mejor no vengas y apúntate a las excursiones de iniciación.

- **No se debe adelantar al guía** ya que es el responsable de seguir la ruta propuesta y las posibles variaciones de la misma por surgir imprevistos (meteoros, nivel del grupo...) Si bajo tu exclusiva responsabilidad te sales del grupo o adelantas al guía, bajo ningún concepto debes perderlo de vista ya que te puedes extraviar o tener un accidente sin que el resto del grupo se percate.
- Si por **necesidades personales**_debes de abandonar la marcha por un instante comunícaselo antes a un compañero y en todo caso deja tu mochila en el sendero para una fácil localización.
- Si te resulta difícil seguir el ritmo del grupo o ves que necesitas ayuda para sortear algún obstáculo no dudes en **comunicárselo al guía** para solucionarlo, antes de exponerte.

Si tienes algún tipo de alergia o enfermedad crónica que precise medicación **deberás comunicarlo llevando en tu mochila las correspondientes medicinas y darle al guía, antes de iniciar la excursión un recambio de las mismas con una pegatina con tu nombre.**

La participación en la actividad implica la **asunción del riesgo** que conlleva hacerla en la montaña, reconociendo haber leído y aceptado los mismos.
La actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso, 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.

Con tu participación en la actividad autorizas a los guías de la misma a formar parte del **reportaje fotográfico** general que se realiza en cada actividad. Si perjuicio de tu derecho de cancelación que podrás ejercer, para ello deberás mandar un e.mail a la atención del guía de la actividad a: cexcartagena@gmail.com

Conduce la excursión, Julio Parra. Tfno. 686 87 29 29

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

http://cexcartagena.wordpress.com

https://www.facebook.com/centroexcursionista.decartagena

https://www.facebook.com/groups/404056876443915

Inscripciones:

Para acudir a la excursión debes inscribirte, pinchando en uno de los dos enlaces siguientes y rellenando las casillas obligatorias* del formulario.

http://goo.gl/forms/85DlQNDtE7.

https://docs.google.com/forms/d/1lpV5MlepnSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/viewform?c=0&w=1

Selecciona la actividad: **26/11/2016. SENDERISMO**. **SIERRA MINERA**

Y por último dale a "enviar. Al enviarnos dicho formulario te aseguras tu plaza en el autobús.

Conduce la actividad

Julio Parra 686 87 29 29

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA