

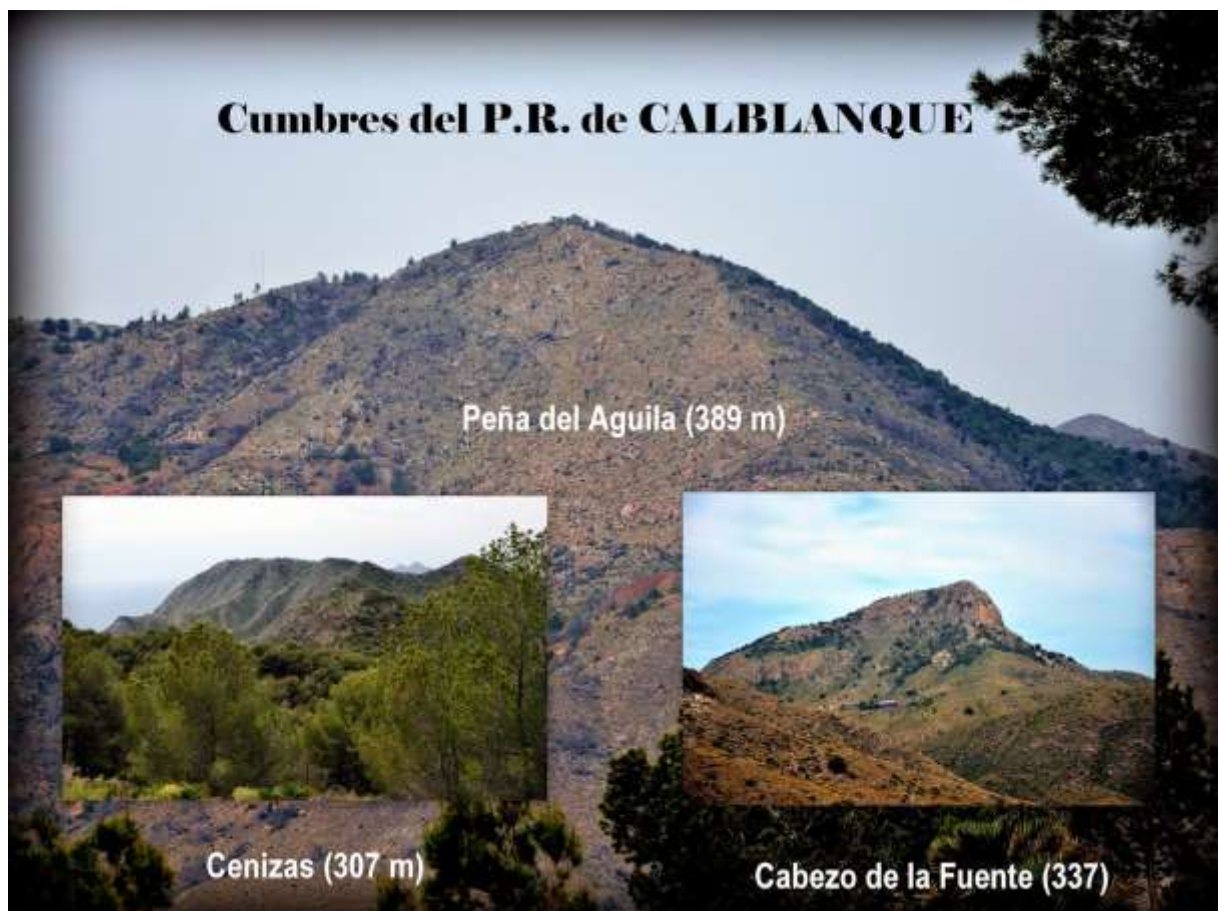


Domingo 5 de Marzo de 2017

CUMBRES DEL PARQUE REGIONAL DE CALBLANQUE, MONTE DE LAS CENIZAS Y PEÑA DEL AGUILA.

8:00 horas, Plaza de España

Media Montaña. SOLO SOCIOS



LA EXCURSIÓN

Hace ahora tres años que el Club realizó una ruta ascendiendo a las cumbres de Calblaque: Cabezo Negro, Horno y Cabezo de la Fuente, y ahora nos proponemos realizar una ruta ascendiendo a las tres principales cumbres que dan nombre al Parque Regional: Peña del Aguila, Cenizas y Cabezo de la Fuente y que son objeto de protección medioambiental.

Subiremos a la Peña del Águila en ruta circular desde el aparcamiento, con algún tramo monte a través, subiendo por la zona boscosa y bajando por la zona quemada en el ultimo incendio, hasta la carretera. Bajaremos por el GR de la calzada romana que transcurre por el barranco del Moro y ascenderemos a Cenizas por el Barranco de la Culebra, pudiendo disfrutar de la más amplia zona boscosa de nuestras montañas.

De nuevo cogemos el GR y por uno de sus tramos más atractivos cruzaremos Atamaria para llegar al Campo de Golf y continuar hasta la Huncos. En este punto los más aguerridos subiremos al Cabezo de la Fuente por su cara Oeste, donde existe un sendero muy perdido entre rocas y con gran desnivel, el resto podrá continuar por pista hasta la fuente donde daremos por terminada la ruta.

DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD

En total, necesitaremos casi 8 **horas** (incluidos descansos) para recorrer **20 kilómetros** y superar **+1.000 metros** de desnivel.

ESFUERZO: Nivel 4. ALTO. Necesaria buena forma física regular. No recomendable como iniciación.

CAMINO: Nivel C. Las tres cumbres requieren caminar por monte a través en un corto tramo, aunque no hay que realizar trepadas más allá de algún apoyo puntual con las manos. Predomina el sendero en casi toda la ruta y la ultima ascensión, la más dura y complicada se puede evitar.

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

Calzado y Ropa adecuada al tiempo invernal, mochila con suficiente agua (1,5 litros mínimo), gorro/a, gafas de sol, crema solar y labial, cámara fotográfica, almuerzo y COMIDA. Chubasquero y/o Cortavientos.

RIESGOS Y ADVERTENCIAS

La principal dificultad de la ruta es su longitud y tener que hacer tres subidas y bajadas. Peligro de caída en el acceso a las cumbres.

HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO

Hora de salida. A las 8:00 horas desde Plaza de España.

Recuerda que debes estar diez o quince minutos antes para embarcar tu mochila, pasar lista y abonar el bus.

Hora prevista de llegada a Cartagena sobre las 18:30 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, Antonio Serrano. Tfno. 619 613 225



CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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