



**Sábado 22 de abril de 2017**

# **PUIG CAMPANA**

**SALIDA**

**7:45 h. ESTADIO CARTAGONOVA.**

**7:55 h. PLAZA ESPAÑA.**

**EXCLUSIVA SOCIOS**



## LA EXCURSIÓN

Para muchos, el Puig Campana es la montaña más bella y majestuosa de nuestra orografía, idealización que comparto, con su inevitable dosis de subjetividad por su relevancia entre las más sobresalientes montañas de las tierras valencianas. Si subes por la Pedrera del Barranco de les Marietes (Km Vertical), es un ruta muy exigente ya que ascenderás por una espectacular y sobresaliente pedrera y en menos de 5 km asciendes más de 1000 metros de desnivel, pero realmente valdrá la pena, te sentirás orgulloso y satisfecho de coronar esta mítica y colosal montaña de elevado valor paisajístico y ambiental, que constituye el extremo suroriental del gran macizo montañoso del que la sierra Aitana representa el punto culminante.

El autobús nos dejará en o en las cercanías del área y caseta de información donde se encuentra la **Font del Molí**.



Desde la fuente caminaremos unos 300 metros aproximadamente por carretera hasta la señal que nos indica el comienzo de la ascensión: "Km Vertical" . Cogemos el camino que nos conducirá por una senda a la **Pedrera del Barranco de les Marietes**.



La subida es muy dura por el continuo ascenso que no da tregua, cuyo desnivel acumulado y pendiente superaremos con esfuerzo. Si nos pegamos al margen derecho del barranco encontraremos menos piedras sueltas y más agarres. Vamos ascendiendo como podemos rodeados de carrascas y altas paredes que van evaluando nuestra condición física, haciendo alguna parada técnica para ir reponiendo fuerzas.

Más o menos cuando llevamos dos tercios de subida de la pedrera, encontraremos a nuestra izquierda la opción del desvío al Portell (para otra ocasión). Continuamos ascendiendo siempre por nuestra derecha y muy pronto nos llevará al Collado del Bancal del Moro. Un fenomenal balcón natural desde el que vemos la costa, si la climatología lo permite. La cima queda a nuestra derecha, a 900 m. Así que realizamos nuestro último esfuerzo siguiendo las trazas del sendero hasta alcanzar la mítica **cima del Puig Campana (1.408 m)** donde podremos disfrutar de espectaculares e impresionantes vistas: la línea de costa por un lado, y Aitana por otro.

Una vez retomemos fuerzas, iniciamos el descenso por las mismas trazas del sendero que nos llevará nuevamente al Collado del Bancal del Moro, donde tomaremos la PR-CV 289, una senda que hay por nuestra derecha, donde iremos descendiendo paulatinamente por la cara norte, serpenteando una pedrera y cruzando un precioso bosque llegaremos al Collado del Pouet. Aquí confluyen varios caminos, en nuestro caso cogeremos un camino amplio situado en nuestra izquierda que nos hará seguir descendiendo por la vertiente del Noroeste hasta el autóctono y desvencijado **Refugio de Montaña de José Manuel Vera**.



Seguiremos descendiendo rodeando las impresionantes paredes del Portell y la Brecha de Roldan, pasando por varias señales indicadoras de direcciones que nos conducirán finalmente por la PR-CV 289 "muy bien indicada" sin pérdida alguna a la Font del Molí, punto de inicio y final de nuestra ruta.

## **DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD**

Necesitaremos unas 7:30 horas para superar unos 15 kilómetros y ascender unos 1050 metros.

**ESFUERZO:** Nivel 4. ALTO. Al ser una actividad de **MONTAÑA** es necesaria una buena forma física.

**CAMINO:** Nivel C. Con algunos tramos difíciles, resbaladizos, empinados, que requieren cierta experiencia.

## **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 (3 litros), gorra, gafas de sol, crema solar, cámara fotográfica, **bastones**, frutos secos y almuerzo.

## RIESGOS Y ADVERTENCIAS

Hay un factor de riesgo por el que debemos extremar la precaución para no resbalar ni desprender piedras, fundamentalmente en nuestro ascenso por la pedrera.

## HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO

Hora de salida. **07:45 horas desde el Estadio Cartagonova y a las 07:55 horas desde Plaza España. SE RUEGA PUNTUALIDAD.**

La hora prevista de llegada a CARTAGENA dependerá del ritmo en la actividad y el tiempo que empleemos en "recuperar" fuerzas al final de la misma.

Utilizamos autobús, por lo que el coste será de 5€ y debes inscribirte pinchando en uno de los siguientes enlaces rellenando las casillas obligatorias\* del formulario.

<http://goo.gl/forms/85DIONDtE7>.

<https://docs.google.com/forms/d/1pV5MlepSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/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](mailto:cexcartagena@gmail.com)

Conduce la excursión, Nicolás Galindo – móvil 610438088

## **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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