



**Domingo 23 abril de 2017**

# **SIERRA ESPUÑA**

COLLADO MANGUETA-BARRANCO DE MALVARICHE-PRADO MAYOR. s

**SENDERISMO**

**8:00 horas, Plaza de España**

Esta ruta circular por el interior de Sierra Espuña tiene una longitud aproximada de unos 20 kilómetros, con una duración estimada de 7 horas. Que partiendo del Collado Mangueta, pasa por detrás del Pedro López, baja a Malvariche, atraviesa el barranco del mismo nombre, para a continuación subir hacia Prado Mayor, y tras pasar por Fuente Blanca y Collado Blanco, subir a los Pozos de la nieve de Murcia y nuevamente al collado Mangueta.

Casi todo el recorrido transcurre por pista forestal en muy buen estado; prácticamente la mitad de la ruta se desarrolla por suaves pendientes descendentes, el recorrido por el barranco de Malvariche transcurre por un sendero a través de una tupida vegetación y el ascenso hasta Prado Mayor, se realiza por una senda que zigzaguea por la falda del monte del Bosque (1278 m).

A parte de disfrutar con las espléndidas vistas que tendremos a lo largo de todo este recorrido, veremos lugares con un cierto interés histórico, como son los pozos de la nieve; su construcción, utilidad, su restauración, etc., atravesaremos bosques de pino carrasco y pino laricio, veremos robles centenarios, rebaños de Arruí, con suerte veremos ardillas, águilas reales y culebreras, etc.

## **DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD**

En total, necesitaremos unas **7 horas** (incluidos descansos) para recorrer **20 kilómetros** y superar **+800 metros** de desnivel.

**ESFUERZO:** Nivel 3. MEDIO. Necesaria buena forma física regular.

**CAMINO:** Nivel A. Buenas sendas o pistas forestales.

### **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

**3 litros de agua.** Calzado de Montaña. Ropa adecuada al tiempo, gorro/a, gafas de sol, crema solar y labial, cámara fotográfica, almuerzo y comida. Chubasquero y/o Cortavientos.

## HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO

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

Hora prevista de llegada a Cartagena sobre las 19:00 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](mailto:cexcartagena@gmail.com)

Conduce la excursión, Isidoro Marín. Tfno. 619 485 934

## **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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