



**Domingo 7 de mayo de 2017**

**LA MURTA, LOS FILOS, LAS BREÑAS, LA  
MAZA, VEREDA DE LA NAVETA, RAMBLA  
DE LA MURTA, LA MURTA.**

**Sierra de Carrascoy**

**EXCLUSIVA SOCIOS**



8:00 horas, Plaza de España

## LA EXCURSIÓN

En una hora, desde La Murta, recorreremos nuestros primeros 5 kilómetros para atravesar las ramblas de La Rambleta, Los Monreales y de la Cueva del Marques para situarnos en la base de la Sierra de Carrascoy. Precioso el sendero que nos llevará a los 1.062 metros de altitud del pico de Los Filos, desde donde nos trasladaremos a los 1.064 metros del pico de Carrascoy, también conocido como de Las Breñas, para seguidamente mudarnos a los 1.061 metros del pico de La Maza, donde está situado el Centro de Reemisión de la provincia.

Desde este punto, donde inmensas antenas miran al cielo, magnífico el sendero que te introduce a la Vereda de la Naveta, con bellas vistas hacia un inmenso valle y barrancos poblados de pinos de un verde limpio, gracias a las lluvias de la pasada semana. Buscaremos la Rambla de La Murta, para, cómodamente, navegar por sus meandros, en los que el relieve de sus paredes adoptan infinidad de formas geométricas, para abandonarla junto a la Casa del Molinillo, la que nos dirigirá a la buganvilla más acogedora del Campo de Cartagena, donde la Sra. Isabel restaurará nuestros ejercitados cuerpos, previo su pago de su importe, claro.

Echa un vistazo a la previa:

<https://goo.gl/photos/gc3Y3vR9uS38Vv9r7>



## **DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD**

Necesitaremos unas 8 horas para superar los 23 kilómetros y ascender algo más de 1.000 metros de altitud acumulada.

**ESFUERZO:** Nivel 4. ALTA. A ratos descansado y otros esforzado. Se debe tener buena forma física, más de 20 km y unos 1.200 m positivos.

**CAMINO:** Nivel C. Bien en general, con algunos tramos difíciles, resbaladizos, empinados. Se requiere cierta experiencia ya que cruzaremos algunas crestas y atravesamos algunos acantilados.

## **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 de los acantilados.

## HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO

Hora de salida. 8:00 horas Plaza de España.

Hora prevista de llegada al autobús; sobre las 18:30 horas.

## INSCRIPCIÓN

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/1IpV5MlepSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/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. Tfno. 610 43 80 88

## **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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