



Sábado 13 de mayo de 2017

**EL PORTÚS, LOS AMARILLOS, LA AGUJA,
CALA AGUILAR, BOLETES, EL CAMPILLO
DE ADENTRO.**

**10ª de las 12 Sendas de:
"Por la costa de Cartagena, de Cabo de Palos a la Azohía".**

EXCLUSIVA SOCIOS



7:00 horas, Plaza de España, 7:05 Cartagonova

LA EXCURSIÓN

Esta senda está considerada como la 2ª más exigente de las 12, después de la Sierra de la Fausilla. Desde el Portús, con dirección oeste y en un continuo subibaja, seguiremos por la senda de los Amarillos, llamado así el lugar por el color áureo de algunas paredes de su escarpada sierra, hasta llegar a la base del Puntal de la Aguja, prácticamente al nivel del mar, para elevarnos a su cumbre situada a unos 280 metros de altitud. Costará un poco llegar a los 250 metros del collado que cruza a La Muela, pero, sin parar y si te apetece, atajaremos el Aljibe, la Casa del Comandante y el edificio del Proyector de la cumbre de La Aguja. También puedes esperar en el collado.

Por especie de un zigzag, nos plantaremos desde el vértice de la Aguja en Cala Aguilar, donde habita Neptuno en su cueva, también llamada de La Virgen. Por un variado, ameno y precioso recodo de la costa llegamos hasta el otrora Cuartel de Boletes, hoy residencia particular y único edificio en este lugar de la bahía. Una desigual y larga escalera nos descenderá a la cala de Boletes el Chico y otro subibaja nos acercará a Boletes el Grande, para enganchar la rambla de igual nombre que las calas, pasar junto al Cantalar y enganchar la Rambla de Boletes, la que nos acercará al Campillo de Adentro, donde nos recogerá el autobús, después practicar el culto a la rubia.

Echa un vistazo a una previa, de esta misma senda:

<https://goo.gl/photos/qCgu5WUj4Uzv6cfn8>



DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD

Necesitaremos unas 5 horas para superar los 13 kilómetros y ascender unos 700 metros de altitud acumulada.

ESFUERZO: Nivel 3. MEDIO. A ratos descansado y otros esforzado. Se debe tener buena forma física.

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. 7:00 horas Plaza de España, 7:05 Estadio Cartagonova.

Hora prevista de llegada al autobús; sobre las 13:30 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/1lpV5MlepSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/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>