



Viernes 12 de octubre de 2018

LA AZOHIA – BOLNUEVO

SENDERISTA

8:30 horas, Plaza de España



ITINERARIO

Comenzamos esta ruta junto a la iglesia de la Azohia. Comenzamos la ruta con nuestro compañero continuo: el mar. Caminamos por la playa de la Chapineta, continuamos por la de San Gines hasta llegar al paseo marítimo junto a la playa del cuartel y a continuación la playa de la Calera y la carretera de la Azohia. A los 3 Km abandonamos la playa para continuar por la carretera siguiendo el GR. A continuación volvemos a la playa que no abandonaremos hasta Isla Plana, en la Ermita de Nuestra Señora del Carmen, donde se encuentra el asentamiento romano y el Baño de la Marrana. Donde se avista una preciosa cala. Volvemos a la carretera de Cartagena-Isla Plana. Proseguimos por la carretera. En breve pasamos junto a la sede del instituto oceanográfico de la RM para enseguida retomar la marcha junto a la costa para a través de la playa del Alamillo, llegar a la gran playa del Rihuete ya en la población de Mazarrón, en el km. 9,5 continua con la playa del Puerto, nos incorporamos al paseo marítimo D. Fco Martínez Muñoz, para continuar en él hasta el puerto de Mazarrón. Al final del puerto nos dejamos el faro a la izquierda. Dejando la subida al faro a la izquierda, por la calle La Torre hasta la carretera de Bolnuevo que giramos a la izquierda. En breve cogemos la avda de Tierno Galván junto a la playa de la Isla hasta la Ermita de Bahía. Reagrupamos y continuamos por la Avda D. José Alarcón Palacios, giramos a la izquierda en calle Puerto Rico para volver a la Playa que preside el Mirador de Cabezo del Gavilán, donde subimos. Una espectaculares vistas. Dejamos el cabezo del Gavilán para, saliendo de la playa, retomamos la avda de D. José Alarcón Palacios, dejamos a nuestra izquierda la Punta de Nares y por la calle El Collado volvemos al paseo marítimo que nos lleva hasta Bolnuevo. Continuamos por la Playa de las Moreras y cruzamos, por la playa, la Rambla de las Moreras. Pasamos junto al camping playa de Mazarrón y por el paseo marítimo de la playa de Bolnuevo llegamos a las erosiones de Bolnuevo, lo que han llamado en denominar la ciudad encantada de Mazarrón, donde la erosión ha esculpido estupendas esculturas naturales.

NIVEL DE ESFUERZO

Distancia: **17 kilómetros**. Desnivel acumulado: **+80 metros**.

Nivel 2. **Medio-Bajo**. Necesaria una buena forma física para recorrer los 17 kilómetros de distancia.

DIFICULTAD DEL CAMINO

Nivel A. Bien en general, fácil, todo por sendas o pistas forestales.

NIVELES DE DIFICULTAD

Niveles de Esfuerzo:

1. Bajo: Sirve como iniciación para adquirir la forma física. Se debe tener algo de forma física.

Menos de 12 km. y/o hasta 400 m. desnivel acumulado.

2. Medio: Necesaria, forma física regular. Menos de 20 km y/o hasta + 900 m. desnivel acumulado.

3. Alto: necesaria una buena forma física. Más de 20 km y/o más de 900 m. desnivel acumulado.

Niveles Dificultad del Camino:

A. Fácil: Todo por sendas o pistas forestales.

B. Medio: Con algún tramo difícil, resbaladizo, empinado.

C. Difícil: Con bastantes tramos difíciles, enmarañados, que requieren experiencia monte a través.



EQUIPACIÓN

Botas de montaña, ropa adecuada al tiempo, mochila con suficiente agua (2 litros), gorra, gafas de sol, crema solar, bastones y almuerzo.

RIESGOS Y ADVERTENCIAS

Debemos extremar la precaución para no resbalar o tropezar.

PREVISIÓN DE HORARIOS

08:30- Pza. España. Salida del autobús.

09:30- Inicio excursión.

15:00- Finaliza excursión.

15:30- Salida del autobús de vuelta para Cartagena.

16:30- Llegada a Cartagena.

INSCRIPCIÓN

Viajamos en autobús. 5 €.

Para reservar tu plaza 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>

Conduce la actividad, Manuel López Subiela.

Monitor de Senderismo. 670 33 87 01

NORMAS 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 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 entiendes 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 puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en el medio natural, 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.

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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

