



**Sábado 24 de noviembre de 2018**

# **BOLNUEVO PUNTAS DE CALNEGRE**

**8:30 horas. Plaza de España**

Como es sábado, en los alrededores de Plaza España hay ORA, por ello pasaremos por EROSKI para recoger a quienes necesitéis dejar el coche.

**8:35 horas. EROSKI Cartagena**

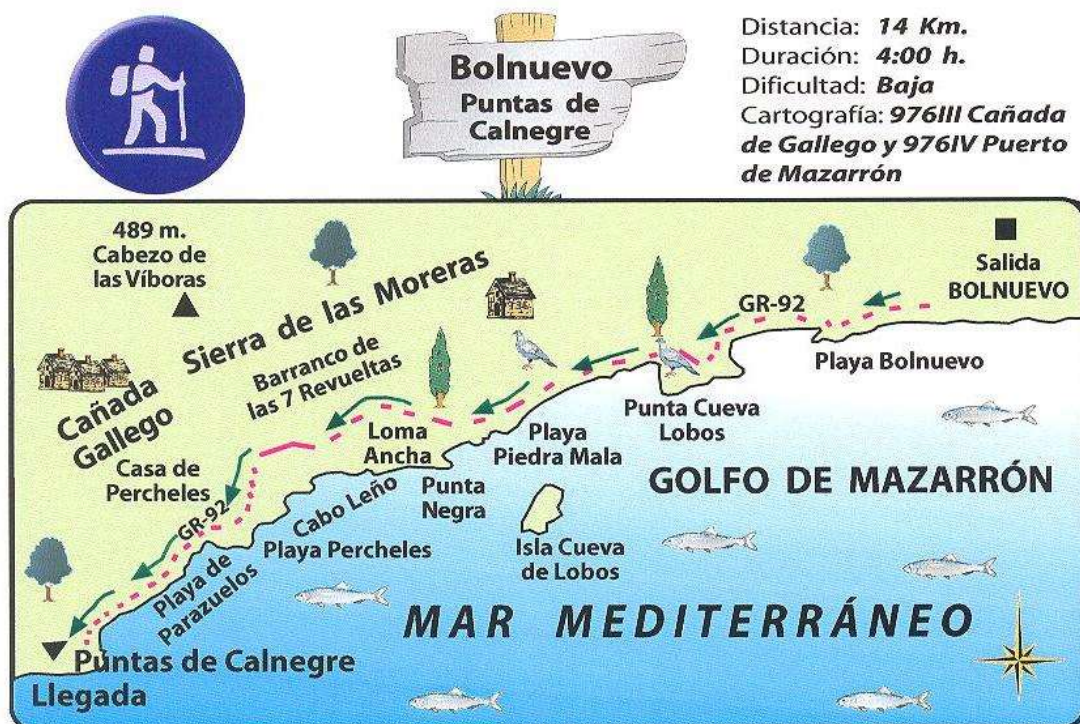


## **ITINERARIO** Desde Bolnuevo hasta puntas de Calnegre.

Transcurre por la franja litoral, y no hay desnivel reseñable ni cuestas de importancia que cubrir.

El sendero que une estas dos poblaciones, que fueron pequeños puertos de pescadores (en esta zona se utilizaba la almadraba para el atún y el bonito), y que aún son tranquilos y poco edificadas, es un brindis al monte, al mar, a la naturaleza, y a lo humano, que deja impresiones difíciles de borrar en el caminante. Está protegido como espacio ZEPA, LIC e incluido dentro de la RED NATURA 2000, lo que no ha impedido que ingentes masas de invernaderos se hayan instalado hasta el borde mismo de la playa. La agricultura intensiva constituye, sin duda, la principal amenaza de la zona, que afea el paisaje en varios puntos y que lleva el plástico de la antes conservada Cañada Gallego hasta prácticamente la orilla. No por eso la ruta deja de tener interés, solo nos alerta sobre la necesidad de conservarla.

Se parte de Bolnuevo, donde las fuerzas geológicas, el clima y la erosión han creado la hermosa y singular fisonomía en la piedra. Caminaremos hacia la Loma de Bas, con bonitos acantilados y pequeñas calas que harán deleitarse al caminante.



Después, por un camino litoral pegado a la playa, llanearemos por arena y andaremos por dunas fósiles para llegar a la Playa de las Covaticas, primero, y a la playa de Percheles, después. Aquí habremos recorrido algo más de la mitad de la ruta. Continuaremos por la Playa de Parazuelos a recorrer un recóndito Tarayal para llegar a Los Cloques y Puntas de Calnegre donde nos recogerá el bus, después de un merecido baño y algún refrigerio en algún bar de la zona.



## **NIVEL DE ESFUERZO**

Distancia: **14 kilómetros**. Desnivel acumulado: **+130 metros**.

Nivel 2. **Medio-Bajo**. Necesario algo de forma física para superar los 14 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.

14:00- 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

670 33 87 01

Monitor de Senderismo.

### **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. Igualmente **si no 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 otros grupos más light.

Y al contrario, 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.

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.

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 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](mailto:cexcartagena@gmail.com).

## **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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