



**Domingo, 9 diciembre 2018**

# **PUNTAS DE CALNEGRE CABO COPE CALABARDINA**



**8:00 horas. Plaza de España**

## ITINERARIO

Para evitar el macizo de Puntas de Calnegre, tenemos que caminar por la carretera durante un km hasta tomar un camino a la izquierda, que sube por la parte más asequible, incluso para vehículos. Tras la Cala del Baño de las Mujeres y la Playa del Ciscar, el camino se convierte en un estrecho sendero con subidas y bajadas continuas. Poco después de las ruinas del Cuartel del Ciscar, la costa se van suavizando con nuevas calas y playas. Cruzamos Cala Blanca, la Playa de la Galera, la Cala de las Pulgas, la Playa de los Abejorros, y alguna otra.

Finalmente tenemos un saladar que tras unos 3 km nos lleva hasta la Torre de Cabo Cope, donde hay zonas de playas de arena junto a bonitas calas cerradas y zonas de monte con empinadas cuevas, pero sobre todo es una costa salvaje, cien por cien natural, sin paseos marítimos y con muy pocas zonas urbanizadas (de momento). De aquí iremos hasta Calabardina por una senda de unos 1 km y medio, donde disfrutaremos de la merecida cerveza y quien lo desee podrá darse un baño.



## NIVEL DE ESFUERZO

Distancia: **17,5 kilómetros**. Desnivel acumulado: **+250 metros**. Nivel 2. **Medio-Bajo**. Sirve como iniciación para adquirir la forma física. Se debe tener algo de forma física para superar los +250 metros de desnivel acumulado y casi 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: Comemos en ruta.

## **RIESGOS Y ADVERTENCIAS**

Debemos extremar la precaución para no resbalar o tropezar.

## **PREVISIÓN DE HORARIOS**

08:00- Pza. España. Salida del autobús.

09:00- Inicio excursión.

15:00- Finaliza excursión.

16:30- Salida del autobús de vuelta para Cartagena.

18:00- 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/1pV5MlepSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/viewform?c=0&w=1>





## **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 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).

Conduce la actividad, Manuel Lopez Subiela.

Monitor de Senderismo. 670338701

## **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

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