



Lunes 7 de enero de 2019

***SAN JUAN DE TERREROS. LOS LOBOS.
VILLARICOS. PLAYAZO DE VERA***



8:00 horas. Plaza de España.

ITINERARIO

Empezamos tomando los paseos marítimos de San Juan de Terreros pasando por la playa de la mar rabiosa (la playa de la Mar Rabiosa es de las más concurridas de San Juan de Terreros, entre sus atractivos está que es la más cercana al centro del pueblo, está galardonada con la certificación Q de calidad, cuenta con paseo marítimo donde en verano se realizan actividades, tiene una esplendida vista de la Isla de Terreros, y está junto al pequeño islote de Pichirrichi)

Pasamos a la playa de la mar serena. La Mar Serena recibe este nombre por la tranquilidad del mar en esta orilla, es una playa de arena fina y dorada, que cubre muy poco, ideal para pasar en día en familia. Playa urbana de 700 metros de longitud, junto a un extenso aparcamiento habilitado, esta playa es muy concurrida en verano. Se extiende desde la Punta el Pichirrichi hasta la playa Calipso.



A continuación vamos a la playa de Calypso. Esta playa se llama así porque en los años 50 atracó en ella el famoso barco de investigación Calypso del comandante Cousteau. Es una pequeña playa, de 250 metros, con características similares a la vecina playa de la Mar Serena. Esta playa es de alto valor geológico porque hay partes que

está formada por duna fosilizada, en cambio al estar compuesta de alternativamente por arena, grava y roca es poco utilizada para bañarse. Sin embargo es una playa excelente para los submarinistas, porque frente a su costa existe una pradera de posidonia que es lugar de residencia de innumerables peces.

De aquí nos vamos hasta Cala Panizo, una preciosa cala semi-urbana, familiar, arenosa y de aguas tranquilas, que contiene numerosos escollos y roquedas. Destaca el sedimento que subyace en la playa, granuloso y de coloración amarillenta, muy agradable al tacto, lo que hace muy confortable la estancia y el baño. Otra característica de esta cala son las amplias plataformas de abrasión que emergen del mar, así como sus excelentes fondos marinos cuajados de escollos rocosos y colonizados por Posidonia oceánica en óptimo estado de conservación.

Desde Cala Panizo, seguiremos hasta El Calón, para comenzar la ascensión de la Sierra Almagrera por el Barranco y cresta de La Mochuela. Esta será la parte más "empinada" ya que tendremos que superar un desnivel de +250 metros en una distancia de 2 km. Algo similar a subir desde Fatares hasta El Mirador.

El descenso hasta Los Lobos será por una pista minera paralela al Barranco Jaroso. Y desde Los Lobos hasta El Playazo de Vera caminaremos por la Rambla del Rio Almanzora, unos 12 km sin apenas desnivel.

DISTANCIAS Y DESNIVEL

Dos distancias:

Opción 1: **14 km. +350 m. desnivel.**

Opción 2: **26 kilómetros. +350 metros.**

Entre San Juan de Terreros y Cala Panizo, realizaremos 6 kilómetros sin apenas desnivel. Desde Cala Panizo nos dirigiremos a Los Lobos por barrancos mineros y cresteando realizando 8 kilómetros y +400 metros de desnivel hasta la llegada a Los Lobos. En total, llevaremos acumulados 14 kilómetros con +400 m. de desnivel.

En Los Lobos nos esperará el autobús, y quien lo desee podrá subirse a él para que lo lleve hasta el final de la excursión.

El resto del grupo, continuará hasta Los Villaricos y de ahí hacia El Playazo de Vera por la Rambla del Rio Almanzora. Este tramo será de 12 km sin apenas desnivel.

NIVELES DE ESFUERZO:

Nivel 2. **Medio.** Necesaria, forma física regular para superar los +400metros de desnivel acumulado y los 26 kilómetros de distancia.

DIFICULTAD DEL CAMINO

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

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 (1,5 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.

09:15- Inicio excursión.

17:30- Finaliza excursión.

18:30- Salida del autobús de vuelta para Cartagena.

20:00- Llegada a Cartagena.

INSCRIPCIÓN

Viajamos en autobús. **7 euros.**

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 lamontaña, 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 email a la atención del guía de la actividad a: cexcartagena@gmail.com.

Conduce la actividad, Manuel López 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>