



PROGRAMA ENERO - MAYO 2020

SENDERISMO Y MEDIA MONTAÑA

Enero

Domingo 05 enero. **SENDERISMO .Urb. Country Club. – El Mojón.** De 8:00 a 17:00horas. <> 15km. Desnivel ▲ 500m. ▼ 500m. Josué Pérez.

Sábado 11 enero. **PRUEBA DE IDONEIDAD PARA MEDIA MONTAÑA.** Además de ser Socio, es obligatorio superar esta prueba para poder participar en las actividades de MEDIA MONTAÑA. Básicamente, son aquellas con más de 15 km. y/o más de 500 metros de desnivel es MEDIA MONTAÑA.

Para poder participar en las actividades de MEDIA MONTAÑA hay que superar esta prueba, consistente en ascender 400 metros de desnivel y descenderlos en "x" minutos. Los minutos mínimos para superar esta prueba los comunicaremos previamente, una vez hayamos realizado esta prueba los Monitores de Senderismo el próximo 28/12/19.

Se hará un listado con los que hayan superado esta prueba, que será el de los socios que en lo sucesivo admitiremos para participar en las actividades de MEDIA MONTAÑA.

Inicio de la prueba a las 9:00 horas en el Parking del Roldán, al que ascenderemos por el zigzag y descenderemos por la arista hacia el Mirador. Recomendamos "calentar" previamente. Fin de la prueba, entre las 10 y las 11:00 horas, según condición física de cada participante. <>5 km. Desnivel ▲ 400m. ▼ 400m.

Domingo 12 enero. **SENDERISMO. Vía Verde Huércal Overa – Almendricos.** De 8:00 a 19:00 horas. <> 23km. Desnivel ▲ 100m. ▼ 100m. La Vía verde de Huércal-Overa es una interesante ruta que discurre sobre el antiguo trazado del ferrocarril del Almanzora, la ruta esta acondicionada con áreas de descanso, paneles interpretativos, miradores para contemplar el entorno natural. Al inicio podemos encontrar la estación de Tren de Huércal-Overa que alberga un centro de interpretación. Manuel López.

Viernes 17 enero. **SENDERISMO. Paseo por Cartagena** a paso rápido. De 18:30 a 20:30 horas. <> 8km. ▲ 100m. ▼ 100m. Francis Salgado.

Sábado 18 enero. **MEDIA MONTAÑA. Los Cacarines. Sierra de las Cabras.** De 7:30 a 19:30 horas. <>18 km. Desnivel ▲ 900m. ▼ 900m. 7 horas de actividad. Cristóbal Mendoza.

Domingo 19 enero. **SENDERISMO. El Berro. Barranco de las Brujas.** De 8:00 a 17:00 horas. <>12,5 km. Desnivel ▲ 305m. ▼ 305m. 4 horas de actividad. Isidoro Marín.

Sábado 25 enero. **SENDERISMO. Las Canteras Romanas.** 8:30 a 13:30 horas. <>14 km. Desnivel ▲ 100m. ▼ 100m. 4 horas de actividad. Faustino Almagro.

Domingo 26 enero. **SENDERISMO. Ruta Cultural por El Valle** de Murcia. De 8:00 a 14:00 horas. <>11km. Desnivel ▲ 350m. ▼ 350m. Salvador Ortiz.

Domingo 26 enero. **MEDIA MONTAÑA. La Guillimona (2.065 m.).** De 7:30 a 20:00 horas. <>18 km. Desnivel ▲ 950m. ▼ 950m. 8 horas de actividad. Cristóbal Mendoza.

Febrero

Sábado 01 febrero. **COMIDA DEL CLUB** en el Paso de los Elefantes.

Domingo 02 febrero. **MEDIA MONTAÑA. Parque Natural del Rellano. Sierra del Águila.** De 8:00 a 19:00 horas. <>16 km. ▲650m. ▼650m. Desconocida y atractiva ruta cercana a Fortuna. Emilio Cortés.

Viernes 7, sábado 8 y domingo 9 febrero. **MEDIA MONTAÑA. Ascensiones invernales al Tornajuelos (2.136 m.) y El Almorchón (1.914 m.)**

Tornajuelos: <>19 km. Desnivel ▲900m. ▼900m. 8 horas de actividad.

Almorchón: <>10 km. Desnivel ▲600m. ▼600m. 5 horas de actividad.

Viaje en furgonetas y/o coches particulares. Máximo de 20 plazas. Cristóbal Mendoza.

Viernes 7, sábado 8 y domingo 9 febrero 2020. **SENDERISMO. VIAJE DE FIN DE SEMANA A CUENCA.** Salida viernes 7 a las 17 horas, regreso el domingo después de Comer. Nos alojamos en Cuenca, el sábado visitaremos el nacimiento del Río Cuervo, donde realizaremos un recorrido por los senderos señalizados de unos 15 km. Por la tarde realizaremos una visita guiada por Cuenca, donde conoceremos sus lugares emblemáticos y visitaremos la Catedral. El domingo visitaremos con guía la Ciudad Encantada. Manuel López

Domingo 16 febrero. **SENDERISMO. Sendero del Agua de Perín.** PR-MU 115. De 8:00 a 14:00 horas. <>14km. ▲350m. ▼350m. Preciosa excursión con los almendros en flor, para comprender el Sistema de Captación de Aguas de Perín, uno de los tres sistemas que abastecían a la ciudad de Cartagena antes de la llegada del agua del Taibilla, a mediados del siglo XX. Juan Manuel Gea.

Sábado 22 febrero. **SENDERISMO. Sierra Gorda. Vista Alegre. Barranco Orfeo.** 8:30 a 13:30 horas. <>14 km. Desnivel ▲ 200m. ▼ 200m. 4 horas de actividad. Faustino Almagro.

Domingo 23 febrero. **MEDIA MONTAÑA. Ruta por el Cabezo de la Jara.** PR-MU-27. Puerto Lumbreras. De 8:00 a 19:00 horas. <> 20km. ▲ 650m. ▼ 650m. Manuel López.

Sábado 29 febrero. **MEDIA MONTAÑA. Sendero de Peña Apartada. Sierra Espuña.** Partiendo desde la Fuente del Hilo ascenderemos a la Peña Apartada para seguir por el Barranco del Buey y descender por el Caño de Espuña. 8:00 a 17:30 horas. <>13 km. Desnivel ▲ 550m. ▼ 550m. 4 horas de actividad. Isidoro Marín.

Marzo

Domingo 01 marzo. **MEDIA MONTAÑA. La Sagra (2.381 m.)**. Ascensión por el Bosque Vertical. De 7:30 a 20:30 horas. <>18 km. Desnivel ▲ 900m. ▼ 900m. 8 horas de actividad. Cristóbal Mendoza.

Sábado 07 marzo. **SENDERISMO. Ruta del Rey Lobo**. Murcia. De 8:00 a 14:00 horas. <>3.5km. ▲150m. 4 horas. **La Murcia del Rey Lobo** es una ruta didáctica de interpretación que transcurre por los alrededores del Castillejo a Larache, con diferentes paradas de interpretación al pie de los monumentos y en los puntos de mayor relieve arqueológico, como son las albercas medievales del llamado "Huerto Hondo," "El Albercón," y puntos de relieve etnográfico y paisajístico. Leonardo López.

Domingo 8 marzo. **MEDIA MONTAÑA. Sierra de la Foradá. Vall de Gallinera**. Alicante. De 7:30 a 20:00 horas. <>16 km. ▲700m. ▼700m. La Foradá es el elemento paisajístico más representativo de toda la Vall. Emilio Cortés.

Viernes 13 marzo. **SENDERISMO. Paseo por Cartagena** a paso rápido. De 18:30 a 20:30 horas. <> 8km. ▲ 100m. ▼ 100m. Francis Salgado.

Sábado 14 marzo. **MEDIA MONTAÑA. EL BUITRE**. Caravaca. Las Balsicas. El Buitre. Moratalla. De 8:00 a 19:00 horas. <>18km. ▲ 900m. ▼ 850m. José Angosto.

Domingo 15 de marzo. **SENDERISMO. Sendero del Purgatorio. Sierra Espuña**. De 8:00 a 17:00 horas. <>12km. ▲ 350m. ▼ 350m. Isidoro Marín.

Miércoles 18, Jueves 19, Viernes 20, Sábado 21 y Domingo 22 Marzo 2020. **SENDERISMO. VIAJE DE FIN DE SEMANA LARGO A SEPULVEDA, PEDRAZA y RIAZA. SEGOVIA**. Salida miércoles 18 a las 17 horas, regreso el domingo después de Comer. Nos alojamos en Sepúlveda, visitaremos las Hoces del río Duratón, también realizaremos rutas por Pedraza y Riaza, además de visitar estos bellos pueblos medievales. Manuel López.

Días 18, 19, 20, 21 y 22 de Marzo. **MEDIA MONTAÑA. Travesía por la Sierra de Segura Profunda.** GR 147. Jaén.

Miércoles 18, viaje a Santiago de la Espada.

Jueves 19, Santiago de la Espada – La Toba <>16km. ▲300m. ▼600m.

Viernes 20, La Toba – Río Madera. <>18km. ▲ 900m. ▼680m.

Sábado 21, Río Madera – Segura de la Sierra.<>12km. ▲500m. ▼850m.

Domingo 22, Sierra de Segura – Siles.<>15km. ▲500m. ▼525m.

Total acumulado, 61 Km. ▲2.200m. ▼2655m.

El Microbús nos deja en Santiago de la Espada y nos recoge en Siles 4 días después, por lo que no tenemos vehículo de apoyo para desplazamientos ni emergencias.

Se pernoctará en Hoteles y Casa Rural. Máximo de 20 plazas.

Cada uno deberá transportar todo en su mochila.

Condiciones para participar: 1º. Ser Socio. 2º. Tener la Tarjeta Federativa FMRM o FEDME mínimo Clase: A, 3º. Haber superado satisfactoriamente la Prueba de Idoneidad para Media Montaña.

No se va a realizar ninguna previa.

Guía responsable de la actividad: Josué Pérez.

Sábado 21 de marzo. **SENDERISMO. Ascensión a Galeras.** 8:30 a 13:30 horas. <>14 km. Desnivel ▲ 200m. ▼ 200m. 4 horas de actividad. Faustino Almagro.

Domingo 29 de marzo. **SENDERISMO. Ruta Arqueológica la Almoloya.** Pliego. De 8:00 a 19:00 horas. <> 12Km. Desnivel ▲ 379m. ▼ 379m. Salvador Ortiz.

Abril

Sábado 4, Domingo 5, Lunes 6, Martes 7, Miércoles 8, Jueves 9, Viernes 10 y Sabado11 de Abril 2020. **SENDERISMO. VIAJE DE SEMANA SANTA – CAMINO DEL CID.**Iniciamos el Camino del Cid, ruta de 1400 Km dividido en 63 etapas, va desde Vivar hasta Orihuela. En este periodo realizaremos las primeras 6 etapas desde Vivar hasta Alcubilla de Avellaneda, serán en total unos 112 km, donde visitaremos pueblos de Castilla y León, emblemáticos de la provincia de Burgos. Así mismo visitaremos Burgos por donde pasamos en la 1 etapa, pueblos importantes donde pasamos será Covarrubias y Santo Domingo de Silos, en este nos alojaremos en esta semana. Partimos el día 4 por la mañana y haremos parada en Segovia donde podremos visitar esta bonita ciudad donde podremos visitar su famoso acueducto y el Alcázar, además de poder tomar unas cervezas o

vinos en su famosa plaza mayor, además podremos comer en alguno de sus famosos o renombrados restaurantes donde podremos degustar el famoso cochinito, pero yo recomiendo el asado de cordero, además de poder degustar un buen vino de Ribera del Duero. A la vuelta visitaremos Chinchón, donde podremos conocer su famosa plaza mayor y podremos comer o tapear en ella, y por su puesto su copita de anisete. Manuel López

Viernes 17 abril. **SENDERISMO. Paseo por Cartagena** a paso rápido. De 19 a 21 horas. <> 8km. ▲ 100m. ▼ 100m. Francis Salgado.

Sábado 18 abril. **SENDERISMO. La Cortina. Trinca Botijas. Chimenea. Santa Lucía. Castillo de los Moros.** De 8:30 a 13:30 horas. <>13,5 km. ▲ 200m. ▼ 200m. 4 horas de actividad. Faustino Almagro.

Domingo 19 abril. **MEDIA MONTAÑA. CABO TIÑOSO:** Campillo Adentro. Arco de la Picadera. Cala Abierta. Collado Juan Catalina. El Cantalar. Sendero de Boletes. La Azohía. De 8:00 a 17:30 horas. <>17 km. ▲ 750m. ▼ 550m. 7 horas de actividad. Cristóbal Mendoza.

Domingo 26 abril. **MEDIA MONTAÑA. La Vall de Laguard, el sendero de los 6000 escalones.** De 8:00 a 20:00 horas. <>15km. ▲900m. ▼900m. En esta ocasión vamos a hacer una de las rutas clásicas, pues el nombre como se la conoce así lo dice, se trata de La Catedral del Senderismo, que bordeará el Barranco del Infierno, saliendo desde la Población de Fleix en Alicante. A su vez, es una ruta muy interesante, por la historia que tiene su sendero, al estar jalonado casi por unos 7000 escalones, forjados por los antiguos moriscos. Manuel López.

Mayo

Sábado 2 de mayo. **SENDERISMO. Ascensión a Altaona desde el Garruchal.** De 8:00 a 16:30 horas. <>14,5 km. ▲ 370m. ▼ 370m. 5 horas de actividad. Isidoro Marín.

Domingo 3 mayo 2020. **SENDERISMO. Ruta Ecopatrimonial de Baterías Cabo Tiñoso a Campillo de Adentro.** Cartagena. De 9:00 a 16:00 horas. Actividad cultural pensada para chicos de 10 a 16 años, abierta a todos los socios. <>10 km. ▲120m. ▼160m. Josué Pérez.

Sábado 9 de mayo. **SENDERISMO. El Paseo de la Reina Mora. Ojós.**

<>3 km. 4 horas.El Valle de Ricote es famoso por el espectacular contraste entre el verde de los cultivos, regados por el Segura y la sequedad de las sierras que lo rodean, todo ello alumbrado por una luminosidad que multiplica los colores. En estos parajes se conjugan historia, geología, etnografía, es decir Naturaleza y Humanidad, que nos trasladan a escenarios exóticos, más propios del Norte de África. Durante la actividad se abordarán los siguientes puntos de interés: Historia del Valle o IbnHud, el Paseo de la Reina Mora o Los moriscos. Geología de la zona o Yesos o Fósiles. Biología y medio natural o El Águila Perdicera. Antropología o Salinas de Ojós o La Casa del Renegado. La vida en una hacienda del S. XIX.

Domingo 10 mayo. **MEDIA MONTAÑA. Cuerda de los Almenaras. Sierra de Alcaraz.** De 7:30 a 20:00 horas. <>16 km. ▲900m. ▼900m. Pasando por las cumbres de los picos Almenara y Almenarilla. Emilio Cortés.

Viernes 15 mayo.**SENDERISMO.Paseo por Cartagena** a paso rápido. De 19 a 21 horas. <> 8km. ▲ 100m. ▼ 100m. Francis Salgado.

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA