



<b>Nombre actividad:</b>	<b>FIN DE SEMANA MULTIAVENTURA</b>	<b>FECHA:</b>	<b>21-22/05/2022</b>
	<b>CARTAGENA / MURCIA</b>		

La propuesta para este fin de semana es un “multiaventura” por la zona de Murcia y Cartagena con pernocta (vivac). Se combinarán las actividades de barranquismo (seco), senderismo, vivac y visita a una cueva (con descenso y ascenso).

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Quedaremos el sábado a las **7:30 h en la parada de Tram Plaza Mar 2**. Desde ahí, nos desplazaremos con nuestros coches al **barranco UMBRÍA DE LOS LAGES**, ubicado en Algezares, Murcia (**1:10h**). Dejaremos unos coches en el final del barranco, y con los otros subiremos al segundo parking del inicio del barranco.

Empezaremos el barranco sobre las 9:30 h. El barranco de carácter seco es entretenido con sus **9 rápeles, siendo el más alto de 45 metros**.

#### Horarios 2 coches:

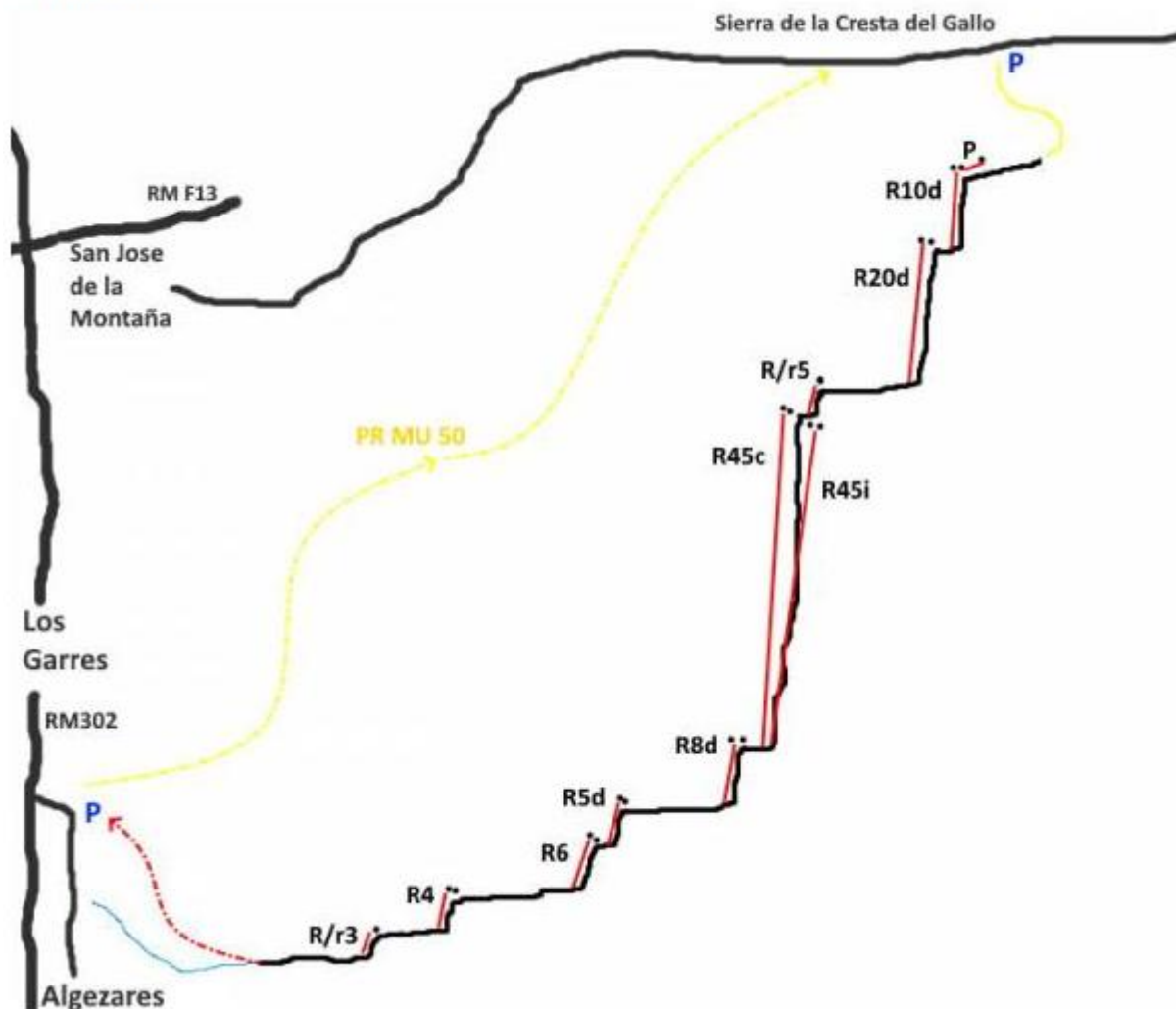
<b>Aproximación</b>	5 min
<b>Recorrido</b>	2 h
<b>Retorno</b>	10 min

#### Descenso

1	Rápel	10 m	Der	Posible pasamanos
2	Rápel	20 m	Der	-
3	Rápel	5 m	-	Destrepable
4	Rápel	45 m	Izq/Cen	-
5	Rápel	8 m	Der	-
6	Rápel	5 m	Der	-
7	Rápel	6 m		
8	Rápel	4 m		
9	Rápel	3 m		destrepable



## Topografía:



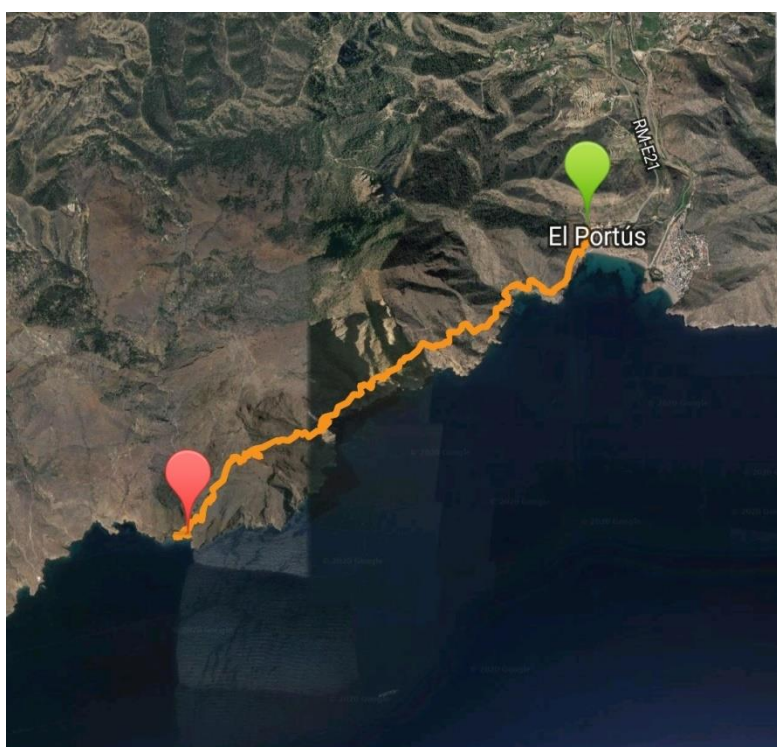
En terminar el barranco, vamos a por los coches que dejamos en el parking del inicio del barranco y nos **vamos a comer todos juntos a un bar** (se pasa la información en breve).

Después de comer, nos desplazamos hasta el pueblo de **El Portús (unos 50 min en coche)**, donde empieza nuestra ruta hacia la **cala Aguilar**. Nos preparamos las mochilas con nuestro equipo de barranco, saco, esterilla, etc.

La ruta pasa por el sendero GR-92 en dirección oeste. Durante los primeros 3 kilómetros, la travesía constituye un **sube y baja por terrenos en ocasiones técnicos y complicados, pasando hasta en dos ocasiones por cadenas** que ayudan tanto en un primer tramo de recorrido lateral como en un segundo de descenso. Tras esta primera parte llega el mayor desafío físico de la salida, ya que, también siguiendo el GR, **ascendemos por un barranco durante unos 700 metros y cumplimentando un desnivel de unos 200 metros al collado de la Aguja**. Desde ahí bajaremos hasta la cala Aguilar con su preciosa cala de piedra fina oscura donde montaremos la cena y el **vivac**.



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN MULTIAVENTURA



239 m



**El domingo** nos levantamos temprano para desayunar y empezar a bajar a la **cueva Neptuno**, situada en un lateral de la montaña que rodea la cala Alguilar. Después de equipar el pasamanos y el rápel, bajaremos a la cueva para visitar el lago azul de su interior, al cual también se puede acceder desde el mar buceando. En terminar la visita, nos equiparemos para subir por la cuerda, nos pondremos nuestras mochilas, y empezaremos el camino de vuelta al Portús sobre las 12:00 h para llegar a los coches sobre las 15:00 h. Camino de vuelta a Alicante (1:30 h).



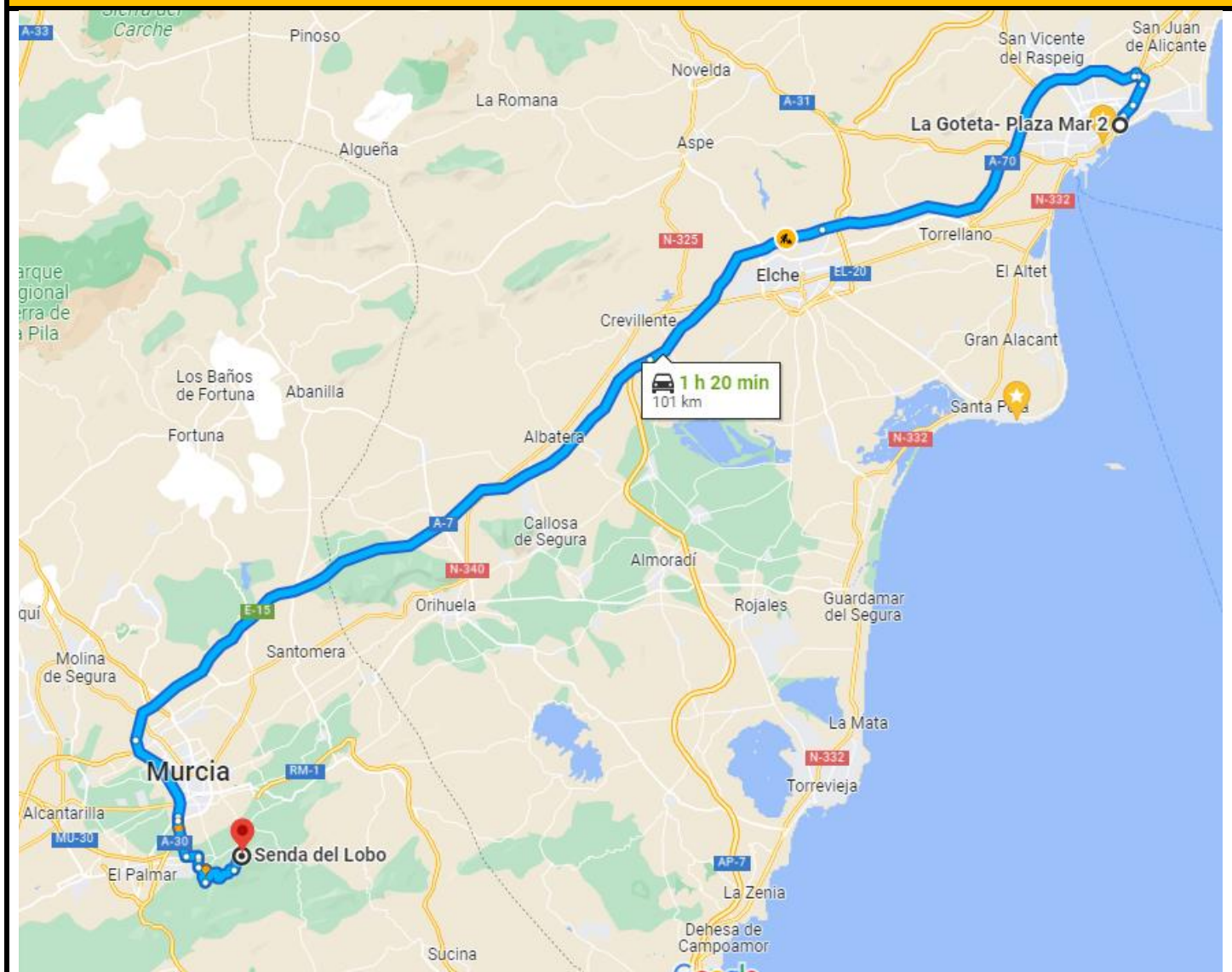
# CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN MULTIAVENTURA





## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN MULTIAVENTURA

### TRAYECTO DE IDA HASTA EL INICIO DEL BARRANCO:





## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE – SECCIÓN SENDERISMO

<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equipo completo de barranco (Casco, arnés, cabo de anclaje doble, marchard, descensor, mosquetones HMS)</li><li>- Arnés de pecho / croll / puño / pedaleta u otros sistemas para remonte de cuerda (8 a la italiana, reverso, micro-traxion,...)</li><li>- Frontal</li><li>- Bastones de trekking</li><li>- Mochila de 45-50 L</li><li>- Esterilla, saco de dormir, tienda (opcional)</li><li>- Cena para sábado noche, desayuno para el domingo, comida/barritas para domingo (opcional, podemos ver si comemos en un bar)</li><li>- <b>Agua y bebidas isotónicas para 2 días para la ruta!! (min. 4-5 L)</b></li><li>- Barritas energéticas / geles / sales, frutos secos, fruta, minerales para la gente que padezca de calambres</li><li>- Se recomienda pantalón largo fino (por los posibles arañazos)</li><li>- Protector solar, gorra, gafas de sol, toalla. Bañador / gafas de buceo opcionales.</li><li>- Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.</li></ul>					
	<b>Material recomendable:</b> Pequeño botiquín personal.					
<b>Responsable organización</b>	<b>Ina Brueggemann (629 130 938) Rubén Calabuig (669 66 88 92) Sergio Álvarez (616 18 25 10)</b>					
<b>Inscripciones</b>	Centro Excursionista de Alicante, Calle Olózaga nº 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22,30h. Tlf. 648826529, o a través del WhatsApp del CEA.  NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD.					
<b>Punto de encuentro</b>	<b>Parda Tram Goteta Plaza Mar 2</b>			<b>HORA DE SALIDA</b>		<b>21/05/22 Hora 7:30</b>
<b>Mascotas</b>	<b>NO</b>	<b>Socios</b>	<b>SI</b>	<b>No Socios</b>	<b>NO</b>	<b>Tarjeta Federativa</b>
<b>Desplazamiento</b>	En nuestros coches particulares, viajaremos respetando las normas de circulación y sin rebasar la capacidad máxima de los vehículos, cubriendo entre los participantes el gasto del combustible. Los conductores no pagan.					



### **RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:**

Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo.  
Tener un buen estado de forma y llevar un estilo de vida saludable.  
Por motivos del estado de alarma por el COVID-19, se debe actuar siempre siguiendo todos los protocolos y recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas obligatoriamente

### **NORMAS BASICAS**

1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización. 3 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 4 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 5 -Respetar los ritmos. 6- Número de emergencia: 112. 7.- Disfrutar y respetar la naturaleza

#### **MEDIDAS ANTI – COVID:**

- La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.
- No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2
- Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.
- Recomendable gel hidro alcohólico individual.
- En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.
- Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.
- Los descansos se realizarán en lugares amplios.
- Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.
- Llevaremos en la mochila una mascarilla.

### **ACTITUD DE BUENAS PRÁCTICAS CON EL MEDIO AMBIENTE**

- Evitar llevar bolsas de plástico. En su lugar llevar bolsas de tela.
- Evitar el envoltorio de aluminio. Colocar en alimento en un Tupperware.
- En los desplazamientos se llenarán los coches al máximo legal de ocupantes. Así reducimos las emisiones de CO2 en el medio.
- Evitaremos emisiones de ruido, los gritos y altas voces que perturben el confort sonoro.
- Procura no salir del camino para evitar nuevas compactaciones, procesos erosivos, pérdidas de materia orgánica.
- No verter al suelo sustancias o desperdicios que puedan contaminarlo.
- No arrojar pieles ni cáscaras al suelo. Llevarselas y depositarlas en contenedores.
- No salir de los caminos señalizados para evitar la pérdida de la cubierta vegetal.
- No salir de los caminos e intenta llevar tu mascota atada en lo posible, para evitar modificar la conducta de ciertas especies animales sensibles. Recuerda que nosotros no vivimos allí.
- No recoger frutos ni flores sin control. Respeta la flora.
- Respeto de la fauna tanto terrestre como acuática en los descensos de barrancos
- Actuación conforme normas de comportamiento medioambiental específicas del espacio natural visitado.



**RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:**

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de duración moderada-alta. 6 km +500 m 3 horas aproximadamente). No hay agua por el camino, así que nos llevaremos agua para 2 días. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos suficiente comida y mínimo 4-5 litros de agua. Glucosa (agua endulzada, gominolas).**
- **Tropezones y caídas al mismo nivel:** Progresaremos por zonas de sendero homologado, en las que puede haber resaltes rocosos y tramos resbaladizos por piedra suelta. Las caídas pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. Hay mucho terreno pedregoso, importante ir con botas **Máximo atención a la progresión, sin prisas, uso de calzado adecuado.**
- **Hipotermia:** Dada la época del año, existe la posibilidad de temperaturas bajas. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar.**
- **Quemaduras de sol:** El sol provoca quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.**

- La participación en las actividades del Centro Excursionista de Alicante es voluntaria e implica asumir personalmente el riesgo potencial que conllevan los deportes de montaña, riesgos que intentamos informar en lo máximo posible y minimizar, manteniendo una actitud preventiva y poniendo todos los medios disponibles para no exponernos ni exponer a los demás a situaciones que puedan derivar en un peligro innecesario.
- Al inscribirse en la actividad, los participantes afirman estar en la adecuada forma física para poder realizarla, informar del padecimiento de alguna enfermedad, haber leído la descripción y suficha explicativa, así como ser conocedores del significado de todos los términos y detalles indicados, especialmente de su dificultad física y técnica, del equipo necesario y de cualquier otro requerimiento específico, si lo hubiere, para realizarla.
- Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardíacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).