

¡Excelente lugar para hacer running-trail!
¡Posibilidad de organizar barbacoa tras la actividad!



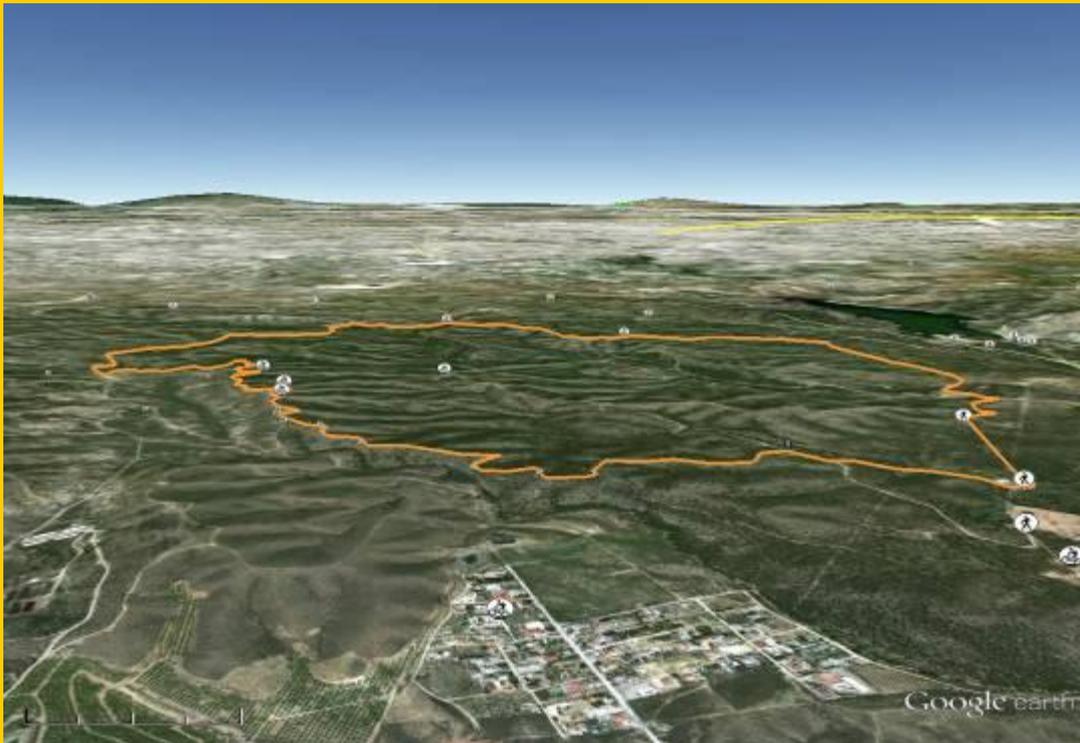
Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia

Web: www.asmregiondemurcia.org - Facebook: www.facebook.com/ASMRunningTrail

El laberinto del Fauno

Trotada por Cotocudros

22-12-2012 / 9:30 AM



1) Lugar y Hora de Agrupamiento de coches: 9:30, en la SALIDA AUTOVÍA FORTUNA-BLANCA. En su defecto, entre los asistentes, se organizarán los coches y lugar de reagrupamiento.

2) Organiza: Enrique Mañas. Ecarpio74@hotmail.com, Tlf. 626006727

3) Datos de interés y descripción del recorrido:

Coto Cuadros es todo un laberinto de pistas, ramblas y sendas por la que transitar, tanto a pie, como corriendo o en bici. Es un buen lugar para realizar nuestros entrenamientos de Trail, con desniveles suaves y con recorridos variados (rambla, senda, pistas, ...).



Se trata de un lugar singular, con un hermoso bosque de pinos de repoblación, que pertenece a los municipios de Murcia y Santomera y en su mayor parte está declarado como Monte de Utilidad Pública.

Es uno de los paraísos del deporte de la “orientación en la naturaleza”, y en 1996 el Campeonato del Mundo de Orientación, contando con la asistencia de más de tres mil participantes, la mayoría de ellos, del norte de Europa.



También son asiduos los ciclistas de montaña por este singular paraje.

Realizaremos una **ruta circular**, de unos **10 km** de distancia (se puede variar en función de la climatología o cuestiones de otra índole) con unos **300 – 400 m desnivel**. Iremos a ritmo muy tranquilo, siempre en grupo y esperando en cruces, tras el guía.

4) Descripción del recorrido

Ascenderemos, en continua y suave subida, al punto más alto de Cotocudros (Casa Forestal), por pista, rambla y senda final. Allí podremos observar las cercanas sierras de Orihuela, Crevillente, la Pila, Carrascoy, El Carche, etc. Todo un placer para nuestra vista.

Tras un breve descanso, realizaremos la bajada por una senda espectacular, algo técnica, que afrontaremos con calma. Conectaremos con pista hasta llegar a los coches.

Duración: 1:30-2:00 horas. Paso tranquilo (6:00-6:30 min/km)

Desnivel: 300 m + aprox.



5) Entre los asistentes organizaremos la posibilidad de organizar una barbacoa, y recuperar fuerzas.

ASM Running & Trail



**Un día corriendo entre amigos...
muchos días de salud, y amistad.**

