



**¡¡EXCURSION DE MEDIA MONTAÑA!! Sólo Federados**

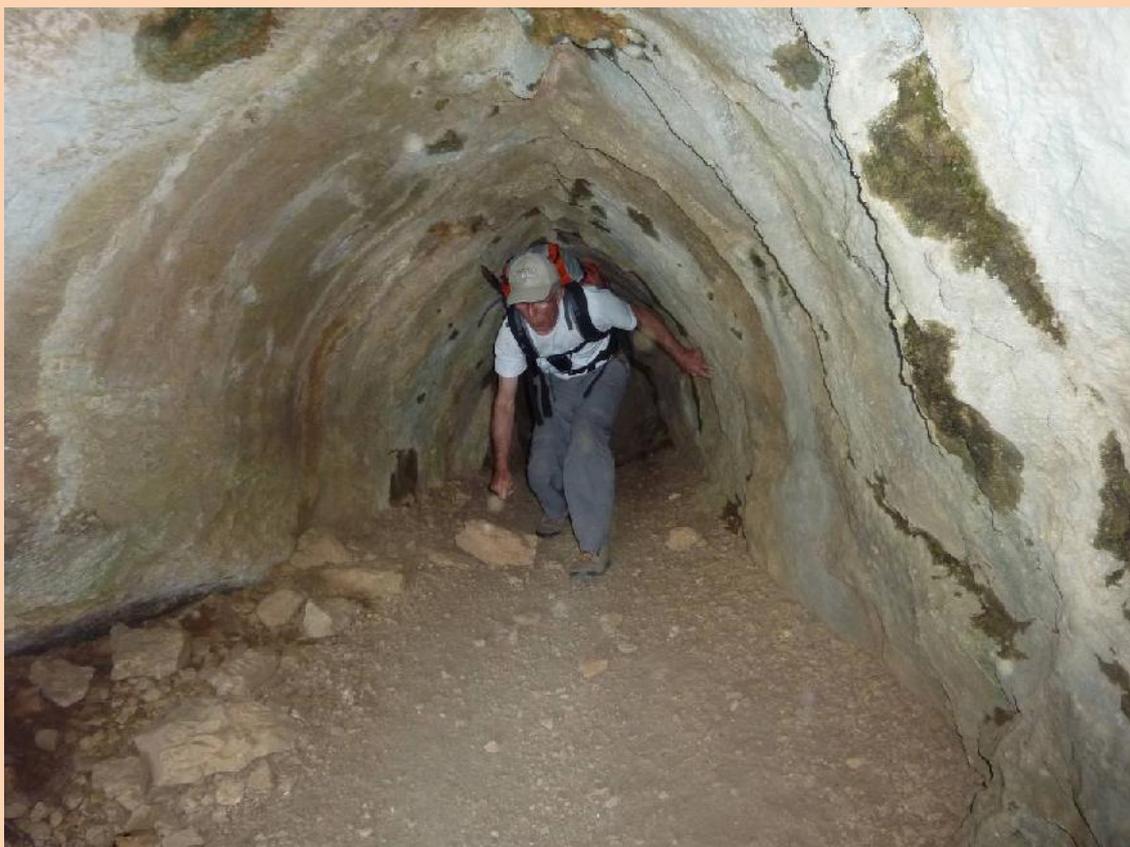
**¡Para los que le gusten las trepadas y destrepadas!**

**¡7 pasos complicados (grado I y grado II)!**

## **Ascensión a la Sierra de Bernia (1.126 mt.)**

**Sábado, 25 de Mayo. 7:00 h**

En el año del Agua en la Naturaleza tenemos excusa para volver a realizar esta excursión, ya que Bernia tiene magníficas fuentes. Haremos una de las excursiones más bonitas que tenemos en el Levante de la Península Ibérica, senda cuidada, pasos complicados, fuentes, buenas vistas, el forat,..... Ojo, no es una excursión para todos, sólo para aquellos que tienen alguna noción de escalada y no tienen vértigo.



**Notas:** Las fotos corresponden a los lugares por los que transita la excursión.

**Salida:** a las **7:00 horas** en el Aparcamiento del Pabellón de Deportes Príncipe de Asturias (junto al Zing-Zag) de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos junto a la Gasolinera y

frente al edificio de la Seguridad Social. Desde allí vamos con los coches al inicio de la excursión.

**Acceso:** : Por la Autovía del Mediterráneo hacia Alicante, Autopista del Mediterráneo, se pasa Benidorm y salida por Altea/Calpe. En la misma salida de la autovía, tras pagar el peaje, agrupamos los coches. Desde allí, pasando por Altea La Vella dirección Callosa d'Ensarriá, llegamos a un punto entre el km. 19 y el 18, en el que tenemos que tomar a la derecha una empinada carretera de montaña que nos deja en Las Casas del Runar (pedregal), punto de origen y vuelta de esta excursión circular. Es conveniente llevar los coches llenos por economía (hay que pagar peaje en la autovía) y para evitar despistes. En caso de extravíos, apuntarse el teléfono de Paco Rodri (619020510).



**Duración:** 4 horas y media.

**Desnivel:** Unos 600 metros.

**Dificultad:** *Alta para un montañero, muy alta para un senderista. Aunque una parte de la excursión es por una senda, pero hay tramos en los que se anda por encima de pedregales, hay que subir y bajar cuestas, y en la larga cresta hay que auxiliarse con*

*las manos en al menos 7 pasos de escalada. Abstenerse quien tenga problemas de vértigo...*

**Recomendaciones:** Como siempre hay que llevar ropa apropiado para la estación. Mochila, chubasquero, botas o zapatillas de trekking), algo para picar y almuerzo. Llevar abundante agua, es posible que nos haga bastante calor, y aunque hay fuentes mejor llevar agua embotellada. Protector solar y labial. Sin olvidar la máquina de fotos.

**Comida:** No tenemos comida programada

**De Interés:** *El sendero, las fuentes, las casas, El Fort de Bernia (levantado contra los moriscos), las vistas (mar y montañas alicantinas), la vegetación (palmito, encinas, arces, tejos, etc.). El sorprende forat. Los 7 pasos de trepada*



**Breve descripción de recorrido:** *Se inicia en Las Casas del Runar, donde termina la carretera. Vamos hacia la Font del Runar y desde allí, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, caminamos por el sendero hasta el Fort de Bernia, de aquí nos dirigimos a la cumbre haciendo 2 pasos difíciles. Desde la cumbre seguimos cresteando hasta el Portixol (pequeño puerto en la cresta), en este tramo nos encontramos la máxima dificultad de la ascensión (5 pasos de dificultad I y II). Por el Portixol bajamos a la cara norte buscando una senda que nos lleva al Forat (agujero que nos permite pasar de un lado a otro de la montaña). En el Forat haremos una parada y desde allí se hace un largo y bonito franqueo con vistas al Mediterráneo que nos lleva a las Casas del Runar, inicio y final de la ruta.*



## **Un día de sendero, una semana de salud**

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa paseos senderistas (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), excursiones senderistas y montañeras (para personas con algo de experiencia y forma física) y de alta montaña (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos escalada y carreras por montaña, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo, previa invitación si no es socio.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programas han tenido como lemas: El Agua, El Bosque

Mediterráneo, Senderos con Historia y Encanto, El Río Segura, Las Cuatro Estaciones, Senderos Mágicos-Montañas Sagradas, Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura, Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario.

Para 2012 nuestro lema fue: FORTALEZAS Y SANTUARIOS. Recorridos cargados de magia y leyenda por los santuarios naturales y religiosos que ofrece nuestro entorno excursionista, por las fortalezas humanas o naturales que se levantan en los caminos del valle o la montaña.

Para 2013 nuestro lema es: EL AGUA EN LA NATURALEZA. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.).

Y para 2014 nuestro lema será: Nuestros Bosques.



