



¡Senderista para la práctica del Nordic Walking!
¡Sólo federados!

Sendero de la Encañizada

***La Puntica-Salinas de San Pedro-Playa de la Llana-Sendero de la Encañizada-La Puntica
Domingo, 19 de Enero de 2.014, 9,00 h.de la mañana***

Desde el molino de Quintín en Lo Pagán, iniciaremos nuestro recorrido por el sendero PR-MU 65 en dirección al centro de visitantes “Las Salinas”, continuando hacia las salinas de San Pedro, playa de la Llana, Punta de Algas, sendero de las encañizadas, molino de la Calcetera, finalizando en el molino de Quintín.

En Punta de Algas haremos una parada para reponer fuerzas y, contemplar las vistas que nos ofrece la proximidad de La Manga del Mar Menor.



La zona que vamos a recorrer es totalmente plana, el desnivel acumulado es nulo, se trata de una ruta circular con una distancia de doce Km. en la que emplearemos un tiempo aproximado de tres horas y media.

Se trata de un recorrido que nos permite conocer diferentes ambientes del Parque Regional de las Salinas, interesantes por su biodiversidad, por su paisaje y por su adaptación a las labores humanas en el mar.

Nota: Las fotografías se corresponden con otras excursiones por la zona.

Salida: *A las 9,00 de la mañana. Aparcamientos del Pabellón de Deportes Príncipe de Asturias (junto al Zig-Zag) de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos junto a la gasolinera, desde allí vamos con los coches al inicio de la excursión en treinta minutos, aproximadamente.*

Acceso: *Murcia-Autovía de Cartagena, circulando sentido Murcia-Cartagena y cuando comenzamos a bajar el puerto de la Cadena nos desviamos por la salida a San Javier (Autovía del Mar Menor), en las proximidades a San Javier nos desviamos hacia la autovía AP-7 calzada sentido Cartagena-Alicante; una vez situados en esta última y circulando sentido Cartagena-Alicante, iremos pendientes a desviarnos por la salida 774 hacia el Puerto de San Pedro y continuaremos hasta Lo Pagán estacionando los vehículos en La Puntica, próximos al molino de Quintín.*

Guía:

Para despistes y extravíos tomar nota del teléfono de **Antonio Jiménez Paños** (630 428 502), dirección de correo antonio08panos@gmail.com, instructor de Nordic Walking FENWA, que es el guía de esta excursión.



Duración: *Unas 3 horas y media, a paso normal, excluido tiempo de paradas.*

Desnivel: *Inexistente.*

Dificultad: *Baja. Ruta llana y sin complicaciones.*

En La Puntica existe espacio donde estacionar los vehículos e iniciaremos la marcha a las 9,30 horas, aproximadamente, ya que el trayecto desde Murcia hasta dicho punto se realiza en media hora, la excursión seguirá el sendero PR-MU 65 desde el molino de Quintín, pasando por las proximidades del Centro de Visitantes “Las Salinas”, salinas de San Pedro, playa de la Llana, Punta de Algas, donde mientras reponemos fuerzas, nos aproximaremos a las encañizadas, continuaremos seguidamente por el sendero del mismo nombre, molino de la Calcetera y finalizaremos en el molino de Quintín.

En la parte final de nuestro recorrido, veremos la zona de lodos.

Recomendaciones:

Deportivos o zapatillas, mochila, chubasquero. Ropa adecuada a la estación: invierno. Bastones, recomendamos los específicos para la práctica del Nordic Walking. Algo para picar a media mañana (fruta, frutos secos, etc.). Agua, protector solar y labial. Y **máquina de fotos.**



Comida:

No se come en el lugar de la excursión, volveremos a tiempo para comer en nuestros respectivos domicilios.

De interés:

El cuidado y bien señalizado sendero, el Parque Regional de las Salinas, los arenales y dunas de la playa de la Llana, la casa del Ventorrillo rodeada de

agua por todas partes, las charcas salineras y las vistas de la Manga, del Cabezo Gordo o de la sierra de Columbares.

Las numerosas aves entre las que quizá podamos ver los flamencos con su majestuoso vuelo.

Breve descripción del recorrido:

Excursión circular. Desde el molino de Quintín en Lo Pagán, hacia el Puerto de San Pedro, playa de la Llana, Punta de Algas, molino de la Calcetera y finalizando en el molino de Quintín.

 NORDIC WALKING		SENDEROS DE LA ENCAÑIZADA	Duración	3,5 horas
Lo Pagán			Desnivel	m
			Fecha	19/01/2014
			Dificultad	Fácil

Un día de sendero, una semana de salud

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **pa-seos 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**, **carreras por montaña**, **vías ferratas**, **nordic working**, **culturales**, etc. entre otras actividades por la naturaleza. Habitualmente realizamos actividades senderistas abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo. Si deseas más información debes visitar nuestra página web.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programa 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 fue: **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.).

INFORMACION DE INTERES Y ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

A S M Informa que **la actividad a realizar es peligrosa** y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso de aventura, 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 riesgo 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. **La participación en las actividades de ASM en montaña implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.**

Para más información sobre la participación en las actividades de ASM [pícha aquí](#)

Para 2014 nuestro lema es **Nuestros Bosques**. Nos centraremos en la riqueza de los bosques, en la variedad de ellos, los visitaremos en las diferentes épocas, comprobaremos como cambian de unas épocas a otras, como se adaptan a cada clima.

Y para el 2015 nuestro lema será: **Nuestro Patrimonio Geológico**.

Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.es>

Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.es>

