



DOMINGO 30 OCTUBRE DE 2.016

SIERRA DE LAS CABRAS

LA ATALAYA (2.083 m)
4ª CUMBRE PROVINCIAL DEL SURESTE
ALBACETE

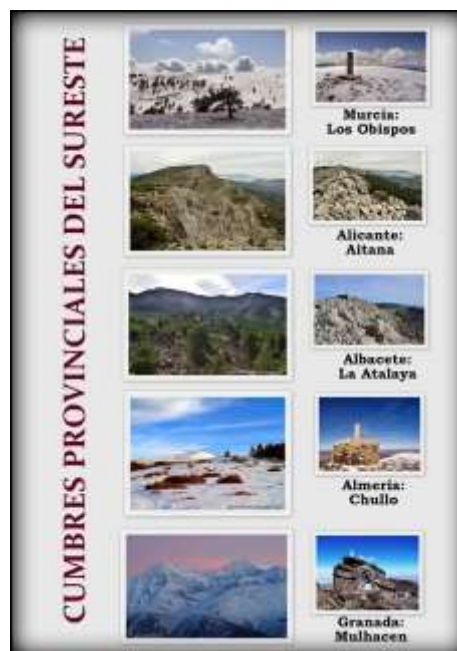


RUTA DE MEDIA MONTAÑA
SOLO SOCIOS

CUMBRES PROVINCIALES DEL SURESTE

Durante este año 2016 nos hemos propuestos subir a las cumbres provinciales del sureste español. Ya hemos realizado Revolcadores, Aitana y Mulhacen, ahora nos vamos a subir a la cima albaceteña de La Atalaya. La idea es subir a estas montañas de la manera más asequible para que la mayoría de nuestros socios tengan la posibilidad de hacerlo, evitando longitudes y desniveles grandes y buscando los pasos más accesibles. No obstante estamos hablando de Media Montaña o Alta Montaña si incluimos el Mulhacen, por lo que se requiere preparación física adecuada y habito para andar por senderos agrestes o incluso algún pequeño tramo monte a través.

En esta ocasión haremos las tres cumbres que coronan la Sierra: Calderón, Atalaya y Cabras.



LA RUTA:

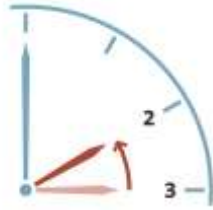
Partiremos y finalizaremos desde las proximidades de las Cañadas de Arriba, desde donde haremos una aproximación por pista para coger la arista por la que iremos subiendo, acumulando 400 m desnivel en apenas 1,5 km. Una vez en la cumbre del Cagaseo (2043 m) seguiremos la arista ahora ya más descansada para atacar las tres cumbres por terreno muy erosionado y que hace dificultoso el caminar.

Al igual que la subida la bajada se hace con un importante desnivel similar al indicado pero negativo, por tanto extremando la precaución, hasta llegar a una pista que nos devolverá al punto de inicio. Si vamos con tiempo suficiente pasaremos por las extremidades de la Sierra del Talón antes de regresar.

PUNTO DE ENCUENTRO:

7:00 H. Plaza de España

ATENCIÓN AL CAMBIO HORARIO. El domingo que viene, **los relojes se atrasan una hora**, de modo que a las 3:00 h. volverán a ser las 2:00 h.



Viajamos en microbús (30 plazas). Coste 5 €.

Haremos una parada de veinte minutos para desayunar en Venta Cabila, el que lo desee, no estando prevista parada para la cerveza al regreso, pero si sobra tiempo se hará en Nerpio o Pedro Andrés.

DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD

Sobre 5 horas para unos 12 km. aproximadamente, más el tiempo de paradas. Para regresar sobre las 17:00 horas y llegar a Cartagena sobre las 20:00 horas.

Unos +1000 m. de desnivel acumulado, que haremos en una larga subida primero y otra más corta después.

Dificultad Alta para un senderista. **No es una ruta de iniciación.**

Apta para los que habitualmente salen con el club.

La mayor dificultad es la ausencia de sendero señalizado en la subida y bajada que habrá que hacer monte a través y con terreno muy descompuesto, con la posibilidad de tener que hacer alguna pequeña trepada o destrepe (ayudarnos con las manos)

RECOMENDACIONES

Botas de montaña, ropa adecuada al tiempo primaveral, mochila con suficiente **agua (2 litros mínimos)**, chubasquero, gafas de sol, crema solar, protector labial, cámara fotográfica, bastones, almuerzo y comida.

RIESGOS Y ADVERTENCIAS

Me permito recordaros algunos notas básicas sobre las excursiones en GRUPO que algunos tal vez desconozcan o hayan olvidado:

- **El ritmo del grupo lo marca el ultimo**, el que menos fuerza tenga y todos tenemos que adaptarnos a él. Una forma fácil de adecuarnos es tener siempre a nuestra vista al compañero de atrás y sino lo vemos nos paramos hasta que nos vea, de esta forma el grupo siempre va compacto.
- Si no eres capaz de ir al ritmo del más lento mejor no vengas pudiendo participar en las actividades de otras secciones del club de más exigencia física: Montaña o Trail. Igualmente sino eres capaz de ir a una **velocidad de 4-5 Km/hora en llano y 2-3 Km/hora** en subida, mejor apúntate a las excursiones de iniciación.
- **No se debe adelantar al guía** ya que es el responsable de seguir la ruta propuesta y las posibles variaciones de la misma por surgir imprevistos

(meteoros, nivel del grupo ...). Si bajo tu exclusiva responsabilidad te sales del grupo o adelantas al guía, bajo ningún concepto debes perderlo de vista ya que te puedes extraviar o tener un accidente sin que el resto del grupo se percate.

- Si por **necesidades personales** debes de abandonar la marcha por un instante comunícaselo antes a un compañero y en todo caso deja tu mochila en el sendero para una fácil localización.
- Si te resulta difícil seguir el ritmo del grupo o ves que necesitas ayuda para sortear algún obstáculo no dudes en **comunicárselo al guía** para solucionarlo, antes de exponerte.

Si tienes algún tipo de alergia o enfermedad crónica que precise medicación deberás comunicarlo llevando en tu mochila las correspondientes medicinas y darle al guía, antes de iniciar la excursión un recambio de las mismas con una pegatina con tu nombre.

La participación en la actividad implica la asunción del riesgo que conlleva hacerla en la montaña, reconociendo haber leído y aceptado los mismos.

La actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso, 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 riesgos 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.

Con tu participación en la actividad autorizas a los guías de la misma a formar parte del reportaje fotográfica general que se realiza en cada actividad. Si perjuicio de tu derecho de cancelación que podrás ejercer, para ello deberás mandar un e.mail al guía de la actividad que se indica arriba.

INSCRIPCIÓN:

Para inscribirte, pincha en uno de los enlaces siguientes y rellena las casillas obligatorias* del formulario.

<http://goo.gl/forms/85DIQNDtE7>.

<https://docs.google.com/forms/d/1lpV5MlepSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/viewform?c=0&w=1>

CONTACTO

Para consultas o dudas sobre la ruta y extravíos apuntarse el teléfono de Antonio Serrano que hace en esta ocasión de guía benévolo: 619613225 o por correo electrónico: aeserranos@gmail.com

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

<http://cexcartagena.wordpress.com>

<https://www.facebook.com/centroexcursionista.decartagena>

<https://www.facebook.com/groups/404056876443915>