

PROGRAMACIÓN

2025/2026

Septiembre - Octubre

Noviembre - Diciembre - Enero

+ info en la web:

<https://cexcartagena.es>



Colaboran:


Federación de Montañismo
Región de Murcia



RESUMEN DE ACTIVIDADES DE LA VOCALÍA DE SENDERISMO

- **SEPTIEMBRE- 2025**

- 21 – Arroyo de Benizar
- 27 – Pajarón (Media Montaña)
- 27 – Ruta por Cartagena
- 28 – Río Chícamo
- 25 a 28 – Viaje a Peñíscola

- **OCTUBRE- 2025**

- 5 – Cuatro Tiros
- 12 – Pedro Andrés-Nerpio
- 18 y 19 – Sierra Mágina
- 25 – Cañaverosa (Calasparra)
- 26– Serra Gelada

- **NOVIEMBRE - 2025**

- 2 – Liétor (Media Montaña)
- 2 – Ayna- Liétor
- 9 – Choperas Río Mundo
- 15 – Ruta por Cartagena
- 16– Sierras del Oeste de Cartagena
- 23 – Blanca-Archena
- 30– Garbancillo de Tallante

- **DICIEMBRE- 2025**

- 5 al 8 – Viaje a Doñana
- 7 – Sierra de María (Media Montaña)
- 13 – Ruta por Cartagena
- 14 – Sierra de Burete
- 21– Ruta con comida

- **ENERO - 2026**

- 11 – Los Mamellones
- 18 – Ricote (Media Montaña)
- 25 – El Estrecho-El Llano
- 31 al 1 – Balneario de Huéscar

Para + info visita

cexcartagena.es



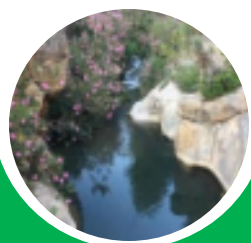
Colaboran:



Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Programa Actividades CEXC

2025



Domingo
21 de septiembre

Senderismo

ARROYO DE BENIZAR



Próximamente +info

Guía: Emilio Cortés



Sábado,
27 de septiembre

Media Montaña

PAJARÓN



10 KM. +500m

Guía: Antonio Serrano



Sábado,
27 de septiembre

Senderismo

RUTA POR CARTAGENA



Próximamente +info

Guía: Faustino Almagro

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



SEPTIEMBRE

<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

Programa Actividades CEXC

2025



Domingo
28 de septiembre

Senderismo

RIO CHÍCAMO



10 KM. +172m

Guía: José M. Aneiros



Del 25 al 28 de
septiembre

Senderismo

VIAJE A PEÑÍSCOLA



Varias rutas de diferentes
distancias y desniveles.
+info en web

Guía: Manuel López

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



SEPTIEMBRE

<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

Programa Actividades CEXC

2025



Domingo
5 de octubre

Senderismo

CUATRO TIROS



9 KM. +200m

Guía: Emilio Cortés



Domingo,
12 de octubre

Senderismo

PEDRO ANDRÉS - NERPIO



13 KM. +200m

Guía: Cristobal Mendoza



Del 18 al 19 de
octubre

Senderismo

SIERRA MÁGINA



30 KM. +1500m

Guía: Antonio Serrano

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



OCTUBRE

<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

Programa Actividades CEXC

2025



Sábado 25 de
octubre

Senderismo

CAÑAVEROSA
(CALASPARRA)



Próximamente +info

Guía: José M. Aneiros



Domingo 26 de
octubre

Media Montaña

SIERRA GELADA



13 KM. +800m

Guía: Josué Pérez

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:

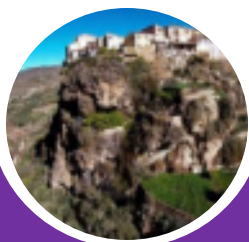


OCTUBRE

<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

Programa Actividades CEXC

2025



Domingo
2 de noviembre

Media Montaña

LIÉTOR

15 KM. +500m



Guía: Antonio Serrano



Domingo
2 de noviembre

Senderismo

AYNA - LIÉTOR

(T-LA)

15 KM. +500m



Guía: Manuel López



Domingo
9 de noviembre

Senderismo

EMB. CAMARILLAS –
CHOPERAS RIO MUNDO

14 KM. +300m



Guía: Cristóbal Mendoza

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

NOVIEMBRE

Programa Actividades CEXC

2025



Sábado
15 de noviembre

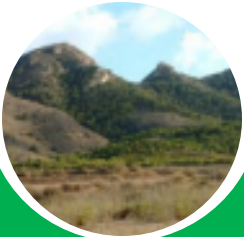
Senderismo

RUTA POR CARTAGENA



Próximamente +info

Guía: Faustino Almagro



Domingo,
16 de noviembre

Senderismo

**SIERRA DEL OESTE DE
CARTAGENA**



Próximamente +info

Guía: Josué Pérez

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

NOVIEMBRE

Programa Actividades CEXC

2025



Domingo
23 de noviembre

Senderismo

BLANCA - ARCHENA



16 KM. +128 m

Guía: Pedro A. López



Domingo,
30 de noviembre

Senderismo

GARBANCILLO DE TALLANTE



Próximamente +info

Guía: Manuel López

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

NOVIEMBRE

Programa Actividades CEXC

2025



Del 5 al 8 de diciembre

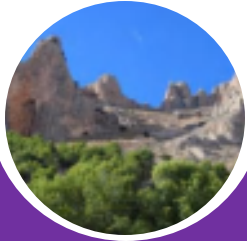
Senderismo

VIAJE A DOÑANA



Próximamente +info

Guía: Manuel López



Domingo, 7 de diciembre

Media Montaña

SIERRA DE MARÍA



20 KM. +1000 m

Guía: Antonio Serrano

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

DICIEMBRE

Programa Actividades CEXC

2025



Sábado
13 de diciembre

Senderismo

RUTA POR CARTAGENA



Próximamente +info

Guía: Faustino Almagro



Domingo,
14 de diciembre

Senderismo

SIERRA DE BURETE



14 KM. +410 m

Guía: José M. Aneiros



Domingo,
21 de diciembre

Senderismo

RUTA Y COMIDA



Próximamente
+info



Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

DICIEMBRE

Programa Actividades CEXC

2026



Domingo,
11 de enero

Senderismo

LOS MAMELLONES



14 KM. +57 m

Guía: Pedro A. López



Domingo,
18 de enero

Media Montaña

RICOTE



20 KM. +1000 m

Guía: Antonio Serrano



Domingo,
25 de enero

Senderismo

EL ESTRECHO-EL LLANO



12 KM. +400 m

Guía: Cristóbal Mendoza

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte por la web:



<https://cexcartagena.es/actividades/inscripcion-actividades/>

ENERO

Programa Actividades CEXC

2026



Del 31 de enero
al 1 de febrero

Senderismo

BALNEARIO DE HUÉSCAR



Próximamente +info

Guía: Josué Pérez



Durante todo el
año 2026

Reto Deportivo

52 CUMBRES DE ESPAÑA



+info en web

Ver bases del concurso

Las actividades pueden sufrir cualquier tipo de cambio que será comunicado con tiempo suficiente.

Para +info visita nuestra web cexcartagena.es

Puedes inscribirte y consultar las bases del concurso por la web:



<https://cexcartagena.es/concurso-reto-52-cumbres-espanolas/>

ENERO

Desde el 1 de enero al 31 de diciembre de 2026



¿Quieres ganar premios por hacer cumbres?

Participa en el Reto CEXC

Inscríbete y bases en nuestra página web

cexcartagena.es

Tres premios
300€, 200€
y 100€

Participación
Individual o Grupal

y muchos
premios más

→ info en cexcartagena.es

Colabora:

Patrocinadores:

Organiza:

Buscamos patrocinadores

Conviértete en nuestro patrocinador



RETO DEPORTIVO:

Te proponemos el siguiente concurso donde se pretende fomentar la práctica del montañismo y premiar a los socios/as del Centro Excursionista de Cartagena que asciendan el mayor número de las cumbres más altas de cada provincia española, cumpliendo con las bases del concurso y con las puntuaciones indicadas en las mismas. ¡CONTAMOS CONTIGO!

LAS CUMBRES ESPAÑOLAS, MÁS ALTAS, DE CADA PROVINCIA



+ info en la web

Puedes inscribirte y consultar las bases del concurso por la web:

Ver video promocional del concurso



<https://cexcartagena.es/concurso-reto-52-cumbres-espanolas/>

NORMAS BÁSICAS SOBRE EXCURSIONES EN GRUPO CON EL CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

Ritmo Medio

En las rutas se requiere ir a una velocidad de 4-5 Km/hora en llano y 2-3 Km/hora en subida.



Grupo unido

El ritmo lo determina el guía en base a las características del grupo. Debe de haber contacto visual entre excursionistas.



No adelantar al guía

Por seguridad no se debe adelantar al guía ya que es el responsable de la ruta propuesta y de las posibles variaciones.



Informar

Informa ante cualquier problema que te surja y si necesitas abandonar la marcha, comunícalo y deja tu mochila en el sendero.

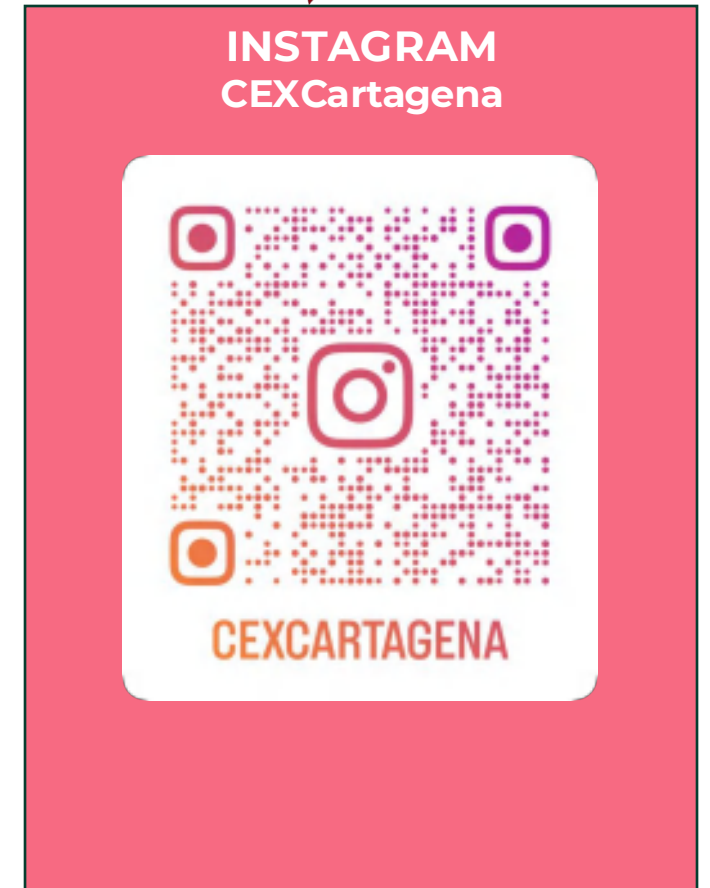


¿Te medicas?

Si tienes algún tipo de alergia o enfermedad crónica que precise medicación deberás comunicarlo e ir provisto de suficiente.



SÍGUENOS POR LAS REDES SOCIALES Y TE MANTENDREMOS INFORMADO DE TODO



+ info en la web:

<https://cexcartagena.es>



Colaboran:


Federación de Montañismo
Región de Murcia





PROGRAMA CEX

SEP 2025 - ENE 2026

Senderismo y Media Montaña

DIFICULTAD



SEPTIEMBRE							esfuerzo	camino	Km	metros	
1	2	3	4	5	6	7					
8	9	10	11	12	13	14	Día 13. KAYAK de El Portús a La Azohía. Antonio Serrano				
15	16	17	18	19	20	21	Pozas del Arroyo de Benizar (Socovos). Con baño. Emilio Cortés	3	2	15	350
22	23	24	25	26	27	28	Día 27. Pico Pajarón (Archivel). Media Montaña. Antonio Serrano	3	3	10	500
29	30						Día 28. Río Chicamo (Macisvenda). José M. Aneiros	2	3	10	200
OCTUBRE							SEP. 25 a 28. Viaje a Peñíscola (Castellón). Manuel L. Subiela				
	1	2	3	4	5	6	Cuatro Tiros (Calblanque). Con baño. Emilio Cortés	2	2	9	200
6	7	8	9	10	11	12	Pedro Andrés - Nerpio. Autobús. Cristóbal Mendoza	2	2	13	200
13	14	15	16	17	18	19	Viaje a Sierra Mágina (Jaén). Antonio Serrano	4	3	30	1500
20	21	22	23	24	25	26	Día 25. Bosque de ribera de Cañaverosa (Calasparra). José M. Aneiros	2	2	12	100
27	28	29	30				Día 26 oct. Serra Gelada (Benidorm). Media Montaña. Josué Pérez	3	3	13	800
NOVIEMBRE							NOV. 2. Liétor (Albacete). Autobús. Media Montaña. Antonio Serrano	3	4	15	500
					1	2	Ayna - Liétor. Programa T-LA. Autobús. Manuel L. Subiela	2	2	15	500
3	4	5	6	7	8	9	Embalse de Camarillas - Choperas del río Mundo. Cristóbal Mendoza	2	2	14	300
10	11	12	13	14	15	16	Sierras del Oeste de Cartagena. Media Montaña. Josué Pérez	4	3	15	800
17	18	19	20	21	22	23	Blanca - Archena por el río Segura. Pedro A. L. Palazón	3	2	16	130
24	25	26	27	28	29	30	Garbancillo de Tallante. Manuel L. Subiela	2	2	11	100
DICIEMBRE							DIC. 5 a 8. Viaje a Doñana (Huelva). Manuel L. Subiela				
1	2	3	4	5	6	7	Sierra de María (Almería). Media Montaña. Antonio Serrano	4	4	20	1000
8	9	10	11	12	13	14	Sierra de Burete (Bullas). José M. Aneiros	3	2	14	410
15	16	17	18	19	20	21	Ruta con comida				
22	23	24	25	26	27	28					
29	30	31									
ENERO											
	1	2	3	4	5	6					
5	6	7	8	9	10	11	Los Mamellones. Pedro A. L. Palazón	3	3	14	200
12	13	14	15	16	17	18	Sierra de Ricote. Media Montaña. Antonio Serrano	4	4	20	1000
19	20	21	22	23	24	25	El Estrecho. Los Blancos. Primavera. El Lirio. El Llano. Cristóbal Mendoza	3	2	12	400
26	27	28	29	30	31	1	Viaje al Balneario de Huéscar. Josué Pérez				

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

	Medio. Severidad del medio natural	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
	Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva

Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: www.euromide.info



Nivel de Esfuerzo

1. Nivel Muy Bajo. Hasta 1 hora de marcha efectiva o 200 metros de desnivel. De estas, pocas hacemos.
2. Nivel Bajo. De 1 a 3 horas de marcha o hasta 400 metros de desnivel. Se debe tener algo de forma física.
3. Nivel Medio. De 3 a 6 horas de marcha. Hasta 700 metros de desnivel. No recomendable como iniciación
4. Nivel Alto. De 6 a 10 horas de marcha o hasta 1000 metros de desnivel. Duro, necesaria una buena forma física.
5. Nivel Muy Alto. Más de 10 horas de marcha o más de 1000 metros de desnivel. Muy Duro.



Dificultad del Camino

1. Buenas sendas o pistas forestales.
2. Bien en general, pero con algunos tramos difíciles, empinados.
3. Marcha por sendas con escalones irregulares, piedras inestables y tramos difíciles.
4. Tramos en los que se necesitan las manos hasta Iº +.
5. Pasos de escalada de IIº a IIIº+. De estas no hacemos.