



# VII MARCHA DE SENDERISMO SENDA LAS CÁRCAVAS. SAN JUAN DEL MONTE.



## .SENDA LAS CÁRCAVAS.

- **DOMINGO 7 de NOVIEMBRE DE 2021**
- *El recorrido propuesto es una ruta circular en el que recorre por San Juan del monte. Marcharemos en dirección hacia el monasterio de Herrera por la pista y nos desviamos hacia la Cruz de Motrico. Ascenderemos unos 50 m hasta el corta fuegos y desde hay nos dirigimos al Bocaminas de las Cárcavas habitáculo de esclavos que trabajarón en las minas o hornos y carboneras, así como en la sal Este pequeño fragmento de Obarenes te brinda la oportunidad de conocer un enclave místico. Hoy el ya de por sí apartado lugar se encuentra el Monasterio de Herrera, aislado del mundo exterior por un alto muro y por la rigurosa clausura de sus actuales habitantes, un pequeño grupo de monjes camaldulenses en el que ya estuvimos en la anterior marcha.*
- *El recorrido transcurre por una ladera cubierta por especies características del bosque mediterráneo como encinas, quejidos, robles y diferentes arbustos que conviven con los pinos.*
- *La distancia a recorrer es de 9.50 km con un desnivel de 100 m.*
- *El encuentro del grupo será el 7 de Noviembre a las 9,00 a.m. en el parque Antonio Machado en los columpios, desde nos desplazaremos en coches hasta el punto de salida desde donde empezaremos la ruta.*
- **Equipo:** prenda impermeable, gafas de sol, mochila y bastones, calzado apropiado.
- **Alimentación:** se recomienda, pan, embutidos, queso, fruta, y al menos 2 L de agua, medicación si esta en tratamiento y Documentación.

### **MEDIDAS ESPECIALES DE ALERTA SANITARIA FRENTE AL COVID.19.**

*Se mantiene las obligaciones generales de cautela y protección, referidas al uso de la mascarilla y la distancia de seguridad.*

- **UN SALUDO VUESTRO AMIGO EL SHERPA.....**

*Miranda de Ebro a 14 de Octubre del 2021.*



| Hora         | Contenido  | Recorrido/Parada   | Duración |
|--------------|--|--|----------|
| 9:30-10      | Revisión, explicación inicial y marcha.            | Pista hacia hasta desvío la Cruz de Motrico                  | 45'      |
| 10:15-10:25  | Descanso- Marcha- Ascenso.                         | Ascenso hasta corta fuego.                                   | 20'      |
| 10:25-10:45  | Descanso- Marcha.                                  | Al Bocaminas de las Cárcavas, antiguo habitáculo de siervos. | 20'      |
| 10:45- 11:15 | Descanso y Almuerzo.                               | En el Bocaminas.   | 30'      |
| 11:15-14:00  | Marcha por la senda de las Cárcavas, con descanso. | Pista y senda hacia punto de salida.                         | 2:45`    |