



## ***Calendario de actividades de la Vocalía de Bicicleta de Montaña del Centro Excursionista de Cartagena***

Este año empezamos con más fuerza que nunca. Y lo digo porque es la primera (y espero que no última vez) que presentamos del tirón la programación completa de todo el año de la Vocalía de Bicicleta de Montaña de vuestro Club.

Como comprobaréis, este año os propongo un montón de rutas muy sencillas para todo aquel que coge la bicicleta de manera esporádica. Y especialmente un proyecto bastante asequible que constituirá las últimas cinco salidas del 2017. Se trata del Camino de Levante a Caravaca de la Cruz, que con motivo del presente Año Jubilar hará posible que podáis expiar vuestros pecados quedando libres de toda mácula, vosotros, pecadores. Tan facilonas son las etapas que las vamos a hacer de ida y vuelta para acumular unos cuantos kilómetros y facilitar los traslados a cada una de ellas.

Os recuerdo que la vocación de la Vocalía es de iniciación y promoción de la bicicleta de montaña, aunque los más quemadillos tendremos también nuestros momentos.

Sin más, paso a enumeraros las nueve suculentas actividades que componen el menú de este año. Espero que las disfrutemos juntos.

**Sábado 28/01-Vía Verde-El Pericón.** 35 km de distancia, 400 metros de desnivel y dificultad técnica 2. Nuestra tradicional primera salida del año. Apta para todo aquel que sale esporádicamente con la bici. Ideal para el que quiere probar con una salida fácil.

**Sábado 25/02-Descargador-Atamaría-Cenizas-Atamaría-Cartagena.** 35 km de distancia, 800 metros de desnivel y dificultad técnica 2. Salida eminentemente rodadora pero dura por el desnivel. Apta para los que salen de vez en cuando con la bici, subiendo y no solo llaneando.

**Sábado 25/03-Circular Revolcadores (El Hornico-Inazares-Puerto Alto-Cañada de la Cruz).** 40 km de distancia, 850 metros de desnivel y dificultad técnica 2. Salida rodadora pero dura por el desnivel y posible viento. Apta para los que salen de vez en cuando con la bici, subiendo y no solo llaneando.

**Sábado y domingo 13/05 y 14/05-Fín de semana en Riópar.**  
**Sábado** 55 km de distancia, 1700 metros de desnivel y dificultad técnica 4. **Domingo** 30 km de distancia, 700 metros de desnivel y dificultad técnica 4. Fin de semana de reto. Rutas no excesivamente largas, pero duras por desnivel, técnica y cansancio acumulado. Pernoctamos en camping.

**Sábado 17/06-Camino de Levante a Caravaca de la Cruz: Año Jubilar 2017. Etapa 1: Orihuela-Murcia-Orihuela.** 48 km de distancia, 200 metros de desnivel y dificultad técnica 2. Primera etapa de este proyecto, Apta para todo aquel que sale esporádicamente con la bici. Ideal para el que quiere probar con una salida fácil y plantearse el resto de salidas del proyecto.

**Sábado 16/09-Camino de Levante a Caravaca de la Cruz: Año Jubilar 2017. Etapa 2: Murcia-Alguazas-Murcia.** 48 km de distancia, 300 metros de desnivel y dificultad técnica 2. Segunda etapa del proyecto del Camino de Levante a Caravaca, Apta para todo aquel que sale esporádicamente con la bici.

**Sábado 21/10-Camino de Levante a Caravaca de la Cruz: Año Jubilar 2017. Etapa 3: Alguazas-Mula-Alguazas.** 52 km de distancia, 350 metros de desnivel y dificultad técnica 2. Tercera etapa del proyecto del Camino de Levante a Caravaca, Apta para todo aquel que sale esporádicamente con la bici.

**Sábado 18/11-Camino de Levante a Caravaca de la Cruz: Año Jubilar 2017. Etapa 4: Mula-Bullas-Mula. 42 km de distancia, 300 metros de desnivel y dificultad técnica 2.** Cuarta etapa del proyecto del Camino de Levante a Caravaca, Apta para todo aquel que sale esporádicamente con la bici.

**Sábado 16/12-Camino de Levante a Caravaca de la Cruz: Año Jubilar 2017. Etapa 5: Bullas-Caravaca-Bullas. 42 km de distancia, 300 metros de desnivel y dificultad técnica 2.** Etapa final del proyecto del Camino de Levante a Caravaca, Apta para todo aquel que sale esporádicamente con la bici.

## **HORARIOS e ITINERARIOS**

**Las fichas de las actividades con toda la información concreta sobre distancias, desniveles, dificultades técnicas, horarios de salida, inscripciones y demás detalles se enviarán una semana o diez días antes de la realización de las mismas.**

## **EQUIPACIÓN**

Indispensable:

- **Casco, gafas y guantes.** En este aspecto, y como sabéis cómo está el tema de las responsabilidades, **NO ADMITIREMOS EN LA ACTIVIDAD A NADIE (NADIE) QUE VENGA SIN CASCO.** No se hará excepción alguna y no quiero que me pongáis en compromisos el día de la salida. El uso de gafas y guantes evita posibles problemas con los ojos por proyección o golpeo de objetos y mitiga las consecuencias de una posible caída.
- Bici en buen estado. Una bici cara mal mantenida es como una bici barata: estás expuesto a roturas y percances que pueden poner en peligro tu integridad. Revísala en un taller de confianza al menos una vez al año.
- Ganas de divertirse y un poco de capacidad de sufrimiento. Recuerda que el motor de las bicis, sea cual sea su precio es el mismo: tus piernas.

## Recomendable:

- Ropa cómoda transpirable. Tú eliges estilo: el suelto con camiseta y pantalón corto (o baggie) o el apretao (o racing) con licra.
- Zapatillas de suela rígida. Las clásicas zapatillas de bici tipo “bailarina” te producirán unos dolores en la fascia plantar del pie que tardarás en olvidar.
- Bolsa de herramientas con bomba, 2 cámaras de repuesto (una para ti y otra para un compañero), desmontables y una multiherramienta (con llaves allen básicas, destornillador de estrella y plano).
- Agua. Mochila de hidratación (tipo CamelBack) o los típicos bidones. La mochila de hidratación te servirá para llevar el agua, móvil, almuerzo y cualquier otra cosa que necesites. Además la podrás utilizar en las salidas de senderismo.
- Algo para almorzar. Barritas energéticas: tipo muesli o tipo bocata. También puedes optar por fruta (el plátano contiene potasio que previene calambres).
- Cámara fotográfica. Te servirá de excusa para pararte un momentico y tomar aliento.

## DIFICULTAD

### PARÁMETROS PARA DEFINIR EL GRADO DE DIFICULTAD

#### Nivel de Esfuerzo.

Define la duración de la actividad y el desnivel a superar.

Nivel 1 Muy Bajo:	Hasta 1 hora de pedaleo efectivo o hasta 200 metros de desnivel.
Nivel 2 Bajo:	Hasta 2 horas de pedaleo efectivo o hasta 500 metros de desnivel.
Nivel 3 Medio:	Hasta 3'5 horas de pedaleo efectivo o hasta 900 metros de desnivel.
Nivel 4 Alto:	Hasta 5 horas de pedaleo efectivo o hasta 1200 metros de desnivel.
Nivel 5 Muy Alto:	Más de 5 horas de pedaleo o más de 1200 metros de desnivel.

#### Nivel Técnico.

**Define la dificultad técnica del camino.**

Nivel 1 Muy baja:	Pedaleo por carretera o pista de suelo compacto.
Nivel 2 Baja:	Pedaleo por sendero en buen estado.
Nivel 3 Media:	Pedaleo por sendero con terreno suelto e inclinado.
Nivel 4 Alta:	Presencia de escalones y trialeras.
Nivel 5 Muy Alta:	Presencia de cortados y trialeras con terreno muy inclinado y suelto.

#### IMPORTANTE:

**Los Niveles 4 y 5** significan que hay que tener un nivel técnico mínimo para asegurar la propia seguridad. De todas maneras, siempre se puede bajar andando. El miedo es mal consejero, pero te empuja a ampliar tus límites.

**LAS ACTIVIDADES DE LA  
VOCALÍA DE BICICLETA DE MONTAÑA  
SON EXCLUSIVAS PARA SOCIOS  
MAYORES DE EDAD,  
SIENDO NECESARIO EN ALGUNAS DE LAS SALIDAS  
ESTAR FEDERADO,  
**PREVIA INSCRIPCIÓN****

Para comunicar vuestra asistencia es imprescindible que os inscribáis a través del [formulario de inscripción a actividades del club](#) y seleccionéis la actividad.

[cexcartagena@gmail.com](mailto:cexcartagena@gmail.com)

Pedro conduce estas aventurillas.

Para cualquier consulta o imprevisto este es su móvil

630 544 740

**CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com/>

***¡Hincha las ruedas que nos vamos!***