



Domingo 9 de febrero 2020

El Lastre. Batería de Cenizas

Salida a las 09:30 h. desde el parking del Lastre en Portman



SALIDA

Parking el Lastre (Portmán) junto al bar el Cubano a las **09:30** horas.

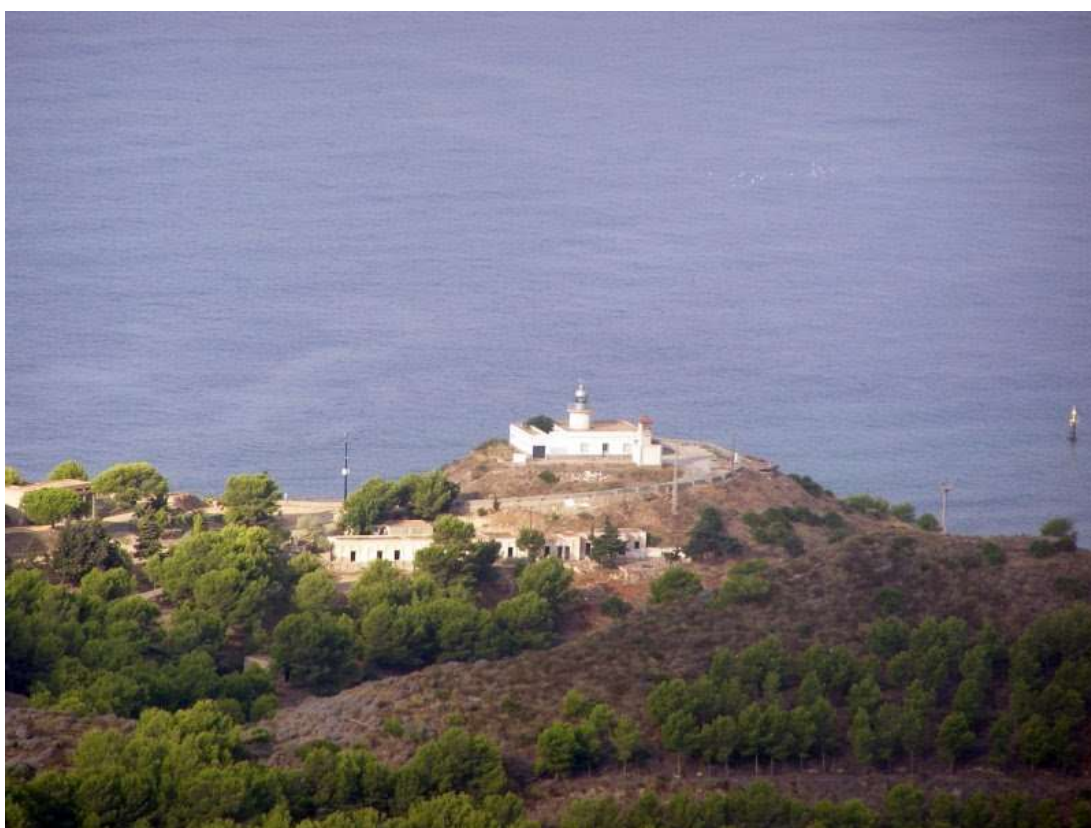
Y quien lo desee, a la vuelta puede tomar un refrigerio o comer si le apetece en el bar restaurante El Cubano teléfono de reservas 633 57 90 66

Finalización de la ruta sobre las 13:30 h.

LA EXCURSIÓN

12 Km. + 470 m.

4 horas de camino entre ida y vuelta y un picoteo en la batería.



NIVEL DE ESFUERZO: Medio.

DIFICULTAD DEL CAMINO: Moderada con algún tramo resbaladizo.

RIESGOS Y ADVERTENCIAS

La mayoría del recorrido es por pista, aunque hay una parte no despreciable que es por senda.

EQUIPACIÓN

Calzado de montaña, ropa adecuada al tiempo soleado y caluroso, mochila con suficiente agua (mínimo 1'5 litros), gorra, gafas de sol, crema solar, bastones y algo para picar.

INSCRIPCIÓN

Para acudir, **debes inscribirte** para saber quiénes somos los participantes en la actividad.

Pincha en el siguiente enlace y rellena las casillas obligatorias* del Formulario: <http://goo.gl/forms/85DIQNDtE7>



¡¡LA BASURA NO CRECE EN LA MONTAÑA, NI VA, NI VUELVE SOLA...!!

¿Sabes cuanto tarda en desaparecer lo que tiras en la naturaleza?

Corazón de manzana.....	2 meses
Cleenex, papel higiénico...etc	3 meses
Pela de plátano, cáscara de naranja.....	2 años
Colillas	2 años
Bolsa de plástico	entre 10 y 20 años
Latas de refresco	20 años
Tetra Brik	30 años
Botellas y tapones de plástico	100 años
Pilas	1000 años
Botellas de vidrio	4000 años



¡ES PARTE DE TU EQUIPAJE...!

Llévatela siempre contigo hasta encontrar un contenedor para depositarla, o llegar a casa.

Notas básicas sobre las excursiones en GRUPO:

El ritmo del grupo lo marca el último, el que menos fuerza tenga y todos tenemos que adaptarnos a él. Siempre debemos tener a nuestra vista al compañero de atrás y si no lo vemos nos paramos hasta que nos vea, de esta forma el grupo siempre va compacto.

- Si no eres capaz de esperar para ir al ritmo del más lento, mejor participa en las actividades de otras secciones del club de más exigencia física: Montaña o Trail. Igualmente si no eres capaz de ir a una velocidad de 4-5 Km/hora en llano y 2-3 Km/hora en subida, mejor no vengas y apúntate a las excursiones de iniciación.
- No se adelantará 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 abandonas el grupo, por ningún concepto debes perderlo de vista ya que te puedes extraviar o tener un accidente sin que el resto del grupo se percate. Pero, si es ese tu caso, mejor no vengas.
- 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 fotográfico** general que se realiza en cada actividad. Si perjuicio de tu derecho de cancelación que podrás ejercer, para ello deberás mandar un e-mail a la atención del guía de la actividad a: cexcartagena@gmail.com

Conduce la excursión

Salvador Ortiz 630 31 12 47

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

<http://cexcartagena.wordpress.com>

PÁGINA FACEBOOK:

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