

**Sábado  
19 de  
Noviembre  
de 2011**



## **Descargador-Atamaría-Cenizas**

La segunda salida del cuatrimestre es una salida clásica, técnicamente sencilla, pero físicamente algo durilla.

Vamos a subir a Cenizas. Pero antes, subiremos Atamaría. Y luego tendremos que subirla de vuelta..... Serán sobre 30 km y 700 metros de desnivel acumulado.

Lo único que deseo es que no hayan ya mosquitos dispuestos a acribillarnos.

### **HORARIO e ITINERARIO**

Nos vemos a las 8:15 en el apeadero de la FEVE en la Venta del Descargador, a la salida de La Unión. Cada uno, que llegue como quiera. Tenéis tres opciones: en bici ya desde Cartagena (unos 15 km y al menos 40 minutos por trayecto), en FEVE (el tren sale a las 8:00, cuesta 1,45€ el trayecto y tienen un cupo limitado de bicis en cada viaje: teléfono 968 501172) o en coche propio. Salimos puntualmente a las 8:20.

Desde allí haremos la primera bajada por Mina Blanca para conectar con El Llano del Beal, donde empezaremos la ascensión a Atamaría. En el collado, visionando ante nosotros parte de Portman, su bahía, Cenizas y la Peña del Águila, daremos dos opciones: bajar por la pista de Atamaría plácidamente o tomar el camino que sale por la derecha, que nos lleva por la falda de la Peña del Águila y por detrás de las famosas "Croquetas" (para los que se quieran divertir otro día :-P) para conectar con la carretera que une Portman con el Campo de Golf.

Allí nos enfrentamos directamente a la larga pista de subida a Cenizas para disfrutar de unas vistas que en caso de estar despejado pueden llegar hasta Almería. Nos haremos las foticos de rigor subidos en los Vickers, haremos un pequeño repostaje y nos encaminaremos a la bajada por la misma pista que nos ha visto subir y tomar la larga y tendida subida a Atamaría de vuelta. Llano del Beal y al Descargador (¿alguien ha dicho cerveza y morcilla?).

En total nos enfrentamos a unos 30 km de salida con 700 metros de desnivel acumulado.

## 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, zapatillas de suela rígida, bolsa de herramientas con bomba, 2 cámaras de repuesto, desmontables y una multiherramienta (con llaves allen básicas, destornillador de estrella y plano), agua (si es mochila de hidratación te permitirá llevar más cosas), algo para almorzar y cámara fotográfica o móvil.

## DIFICULTAD

Factores de riesgo: posibilidad de caída en zona de suelo deslizante o inestable, circulación por pistas o carreteras con tráfico rodado.

**Nivel de Esfuerzo 3 Medio.** La salida nos debe llevar menos de cuatro horas.

**Nivel Técnico 3 Medio.** Pista y sendero en buen estado con zonas inclinadas y sueltas.

### 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.

## **ACTIVIDAD EXCLUSIVA PARA SOCIOS MAYORES DE EDAD, 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

25/02/2017 - BICICLETA DE MONTAÑA - Descargador-Atamaria-Cenizas.

La fecha límite de inscripción es el jueves 23 de febrero.

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

Pedro (alias Periku) conduce esta excursión.