



**Domingo 12 de febrero de 2017**

# **BEGASTRI. CEHEGÍN CARAVACA DE LA CRUZ**

8:15 horas, Plaza de España

**Excursión Cultural Abierta a No Socios.**



## LA EXCURSIÓN

8:15 h. Autobús Plaza de España. Viaje sin parada, porque nos esperan a las 10 en Begastri.

9:45 h. Llegada a Cehegín. A continuación caminaremos quince minutos por la vía verde hasta BEGASTRI.

10:00 h. BEGASTRI. Visita guiada al yacimiento arqueológico de la que fue la ciudad romana y visigoda de Begastri. La guía nos enseñará lo que queda de sus calles y edificios.

11:00 h. CEHEGÍN. El autobús nos acercará al centro de Cehegín, para pasear por la Calle de la Tercia, Plaza Santo Cristo, el Coso y la Plaza del Castillo.

Visitas Guiadas: Visitaremos con la guía el Museo Arqueológico. Después la Iglesia de la Magdalena, Calle Mayor, Paseo de la Concepción.

12:45: CARAVACA. Visitaremos el Museo de la Soledad.

14:30 – 15:00 h. COMIDA. Iremos a comer a los Salones Castillo (Opcional). Quien no desee comer el Menú de Peregrino (10 €) puede llevarse su bocata como habitualmente hacemos, y tomárselo en cualquier jardín o terraza de un bar pidiéndose su cerveza.

16:30 h. Después de comer, visitaremos Ermita de la Reja, el Barrio Medieval, el Barrio del Renacimiento y bajaremos por la cuesta de la Cruz al Templete.

A las 18:30 horas, iniciaremos el regreso a Cartagena, llegando sobre las 20:00 horas.

## DURACIÓN, DESNIVEL Y DIFICULTAD

Caminaremos unos 6 kilómetros y superaremos +100 metros de desnivel.

**ESFUERZO:** Nivel 1. MUY BAJO.

**CAMINO:** Nivel A. Pista y calles de ciudad.

## NIVELES DE DIFICULTAD

**Niveles de Esfuerzo:**

**1. Muy Bajo:** sirve como iniciación para adquirir la forma física. Senderismo Familiar. Menos de 7 km. Y hasta +200 m. desnivel acumulado.

**2. Bajo:** Más ratos descansado que esforzado. Se debe tener algo de forma física. Menos de 12 km. y/o hasta 400 m. desnivel acumulado.

**3. Medio:** Necesaria, forma física regular. A ratos cansado, a ratos descansado. No recomendable como iniciación. Menos de 20 km y/o hasta + 800 m. desnivel acumulado.

**4. Alto:** necesaria una buena forma física. Más de 20 km y/o hasta 1200 m. desnivel acumulado.

**5. Muy Alto:** Imprescindible buen estado de forma física y técnica demostrable. Más de 28 km. y/o más de +1200 m. desnivel acumulado.

#### **Niveles Dificultad del Camino:**

**A.** Buenas sendas o pistas forestales.

**B.** Bien en general, con algunos tramos difíciles (resbaladizos, empinados).

**C.** Con bastantes tramos difíciles que requieren cierta experiencia.

**D.** Sin apenas sendas, con tramos en los que se necesitan las manos.



## **EQUIPACIÓN**

Calzado deportivo, ropa adecuada al tiempo, mochila pequeña con suficiente agua (1/2 litro), gorra, gafas de sol, crema solar, cámara fotográfica, y algo para picar.

## **HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO**

Hora de salida. A las 8:15 horas desde Plaza de España. Recuerda que debes estar diez minutos antes para embarcar tu mochila, pasar lista y abonar el bus.

Hora prevista de llegada a Cartagena sobre las 20:00 horas.

## **INSCRIPCIÓN:**

**Coste de la actividad: 10 €**

**Coste de la comida (opcional) 10 €**

**Total: Comida + actividad, 20 €**

LA ACTIVIDAD, incluye: Guía en Cehegín 4 €, Museo de la Soledad 1 €, Autobús 5 €. Los 10 € se abonan al subir al autobús.

**OPCIONAL: Menú del Peregrino, 10 €.** Si deseas reservar cubierto, al realizar tu inscripción debes indicar en "Observaciones": MENU DEL PEREGRINO. Este se abona directamente al finalizar la comida.

Quien coma por su cuenta y no desee reservar el Menú del Peregrino, no tiene que indicar nada en "Observaciones", y sólo tiene que abonar los 10 € del coste de la actividad.

Para participar en la actividad debes inscribirte pinchando en uno de los siguientes enlaces y rellena las casillas obligatorias\* del formulario.

<http://goo.gl/forms/85DIQNDtE7>.

<https://docs.google.com/forms/d/1lpV5MlepSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/viewform?c=0&w=1>



## **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 ir al ritmo del más lento mejor no vengas pudiendo participar en las actividades de otras secciones del club de más exigencia física: Montaña o Trail. Igualmente sino 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 debe adelantar 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 te sales del grupo o adelantas al guía, bajo ningún concepto debes perderlo de vista ya que te puedes extraviar o tener un accidente sin que el resto del grupo se percate.
- 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](mailto:cexcartagena@gmail.com)

Conduce la excursión, José Angosto. 686 70 88 37

## **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>

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

<https://www.facebook.com/groups/404056876443915>