

**Sábado
25 de
Marzo de
2016**



Circular de Revolcadores

La tercera salida del cuatrimestre es una salida que asusta por el título, pero es similar a la anterior que hicimos por Atamaría y Cenizas. Tengo que comunicaros que no he podido hacer la previa, pero todo parece indicar que es una salida técnicamente sencilla, pero físicamente algo durilla.

Es una ruta circular de poco menos de 40 km y 800 metros de desnivel acumulado.

HORARIO e ITINERARIO

Nos vemos a las 7:00 en el Mandarache, para tomar la autovía de salida dirección Inazares. No esperaremos más de 10 minutos ya que tenemos un viaje de aproximadamente una hora y media y así nos aseguramos estar dando pedales a las 9:00. Si alguien quiere venir y tiene problemas para transportar su bicicleta, que lo ponga en la sección de "Observaciones" al inscribirse, para buscarle hueco en algún coche y compartir gastos.

Saldremos de Cañada de la Cruz, atravesaremos el Hornico, la Rambla de Venta Seca, Cortijo de los Ballesteros, Rambla de Inazares, Majarazán y Puerto Alto. Os tengo que decir que no ha sido posible hacer la previa pero toda la información disponible indica que no hay tramos técnicos, al desarrollarse toda la salida por pistas e incluso carreteras: ojito con la presencia de coches. Es por

esta falta de información de primera mano por lo que pongo la dificultad técnica final como media (nivel 3) para curarme en salud ante posibles contingencias.

En total nos enfrentamos a poco menos de 40 km de salida con 800 metros de desnivel acumulado.

Estimo que terminemos sobre las 13 horas. Esto permite que el que quiera pueda volver a Cartagena todavía a tiempo de comer y los que queramos podemos quedarnos a tapear algo y ya venirnos comidos.

La Vocalía de Bici de Montaña del Centro Excursionista aportará a cada participante 3€ en concepto de ayuda para transporte.

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 debería 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 25/03/2017 - BICICLETA DE MONTAÑA - Circular Revolcadores.

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

cexcartagena@gmail.com

Pedro (alias Periku) conduce esta excursión.