

**Sábado y
Domingo
13 y 14 de Mayo
de 2016**



Fin de Semana en Riópar

Nos vamos de aventurilla de fin de semana. Nos vamos a Riópar a hacer recorridos de las Marchas de los Calares del Río Mundo. Rutas sin previa, a golpe de GPS, larguillas (50 a 60 kilómetros), con desnivel (entre 1.000 y 1.500 metros de subida) y cierta dificultad técnica. Hay que venir sin miedo y con muchas ganas de pasarlo bien.

ORGANIZACIÓN

Aprovechando el buen tiempo previsible, nos alojaremos en el **Camping Río Mundo, en Mesones**. Dormiremos en tiendas de campaña en una zona sin parcelar donde nos pondrán un punto de luz para cargar móviles y demás. Si alguno quiere quedarse en bungalows, lo tiene que gestionar por su cuenta. El teléfono del camping es el 967 433 230. El sábado cenaremos y el domingo comeremos todos juntos en el restaurante del camping de menú. Los desayunos del sábado y domingo corren por cuenta de cada uno.

Saldremos el viernes por la tarde ya que el viaje son sólo dos horas y volvemos el domingo después de comer. También existe la posibilidad de ir sólo el sábado o sólo el domingo ya que estamos relativamente cerca de Cartagena.

Crearé un grupo de WhatsApp para organizar la actividad y coordinarnos.

Si alguien quiere venir y tiene problemas para transportar su bicicleta, que lo ponga en la sección de “Observaciones” al inscribirse, a ver si es posible buscarle hueco en algún coche y compartir gastos.

La Vocalía de Bici de Montaña del Centro Excursionista aportará a cada socio participante 20€ en concepto de ayuda para transporte y manutención.

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 4-5 Alto, Muy Alto. Las salidas nos pueden llevar más de cinco horas.

Nivel Técnico 4 Alta. Pistas, senderos inclinados y sueltos con alguna trialera.

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 13/05/2017 - BICICLETA DE MONTAÑA - Fin de Semana en Riópar.

La fecha límite de inscripción es el jueves 4 de Mayo.

cexcartagena@gmail.com

Pedro (alias Periku) conduce esta excursión.