

**Sábado  
17 de junio  
de 2017**



# **Camino de Levante a Caravaca Etapa 1 Orihuela-Murcia-Orihuela**

Tenemos la suerte de que la quinta ciudad sagrada del mundo está en nuestra región. Caravaca alberga desde el siglo XIII una de las astillas del Lignum Crucis en que murió Jesucristo. Este hecho la ha convertido en un lugar especial para el peregrino, sobre todo desde que el papa Juan Pablo II le concediera el Jubileo In Perpetuum.

El Camino de Levante conduce desde Orihuela hasta Caravaca de la Cruz. Comenzamos un proyecto que nos ocupará hasta final de año. Vamos a ir haciendo las cinco etapas de este camino, pero como son etapas relativamente cortas pensadas para hacerlas a pie, nosotros las haremos de ida y vuelta.

El que quiera ganarse el Jubileo, que haga las gestiones oportunas por su cuenta. Más información en <https://www.murciaturistica.es/camino-de-la-cruz/inicio/>.

Así, la primera etapa la haremos de Orihuela a Murcia y vuelta a Orihuela. 50 kilómetros por la orilla del Segura y 150 metros de desnivel con nivel técnico medio-bajo.

## ORGANIZACIÓN

Nos vemos a las 7:30 en el Mandarache, para tomar la autovía de salida dirección Murcia para llegar a Orihuela con nuestros coches. No esperaremos más de 10 minutos ya que tenemos un viaje de aproximadamente una hora para 80 kilómetros y así nos aseguramos estar dando pedales a las 8:45. Si alguien quiere venir y tiene problemas para transportar su bicicleta, que lo ponga en la sección de “Observaciones” al inscribirse, por si hubiese algún hueco.

Por motivos de calendario 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 unos 50 km de salida con 150 metros de desnivel acumulado. Es una salida de iniciación para gente en buena forma física que coja la bici de vez en cuando. No puede ser tu primera salida en bici: no podemos ir a 10 km/h de media ya que se nos haría eterno a todos. Si quieres venir, valora seriamente si serías capaz de ir hasta Murcia desde Cartagena en bici en menos de cuatro horas si no hubiese que subir el Puerto de la Cadena.

La ruta no nos debería llevar más de cuatro horas, por lo que estimo que terminemos sobre las 13 horas (antes incluso). Esto permite que el que quiera pueda volver a Cartagena con tiempo de sobra para comer y los que queramos nos tomamos una cerveza antes de volver.

La Vocalía de Bici de Montaña del Centro Excursionista aportará a cada participante 5€ 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 divertirte 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 Alto.** La salida no debe pasar de cuatro horas.

**Nivel Técnico 3 Medio.** Pista con posibilidad de algún tramo de sendero inclinado y suelto.

### 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 17/06/2017 - BICICLETA DE MONTAÑA - Camino de Levante a Caravaca

Etapa 1, Orihuela-Murcia-Orihuela.

La fecha límite de inscripción es el jueves 15 de junio.

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

Pedro (alias Periku) conduce esta excursión.