

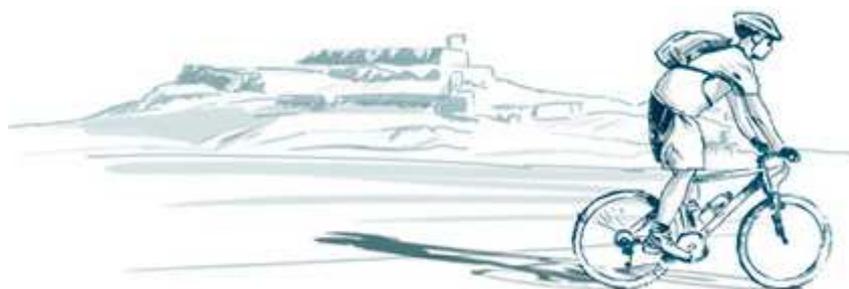


Domingo 5 de marzo de 2023

Ruta BTT preparatoria de

El Camino del Cid

Abierta a todos los socios



Cartagena – Cabo de Palos

Cartagena. Llano del Beal. Atamaría. La Fuente. Cabo de Palos. Los Belones. El Estrecho de San Ginés. La Unión. Cartagena.

Distancia: **69 Km.** Desnivel acumulado: **+600 m.**

Tiempo: 5 - 6 horas con paradas.

Tipo de terreno: A la ida, 90% por Pistas y Caminos Ciclables. Al regreso, 90 % por Vías de Servicio y carretera secundaria con arcén y asfalto.

Hora y punto de encuentro: **A las 09:00 Horas** en explanada del Mandarache.

Itinerario aproximado: el siguiente enlace te lleva a Wikiloc donde puedes ver y descargar el Track de la ruta que nos servirá de base para seguir, pero que podremos cambiar sobre la marcha según opinen los componentes de la ruta, sobre las diferentes alternativas de camino que se nos vayan presentando:

[https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cartagena-cabo-de-palos-106466680,](https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cartagena-cabo-de-palos-106466680)

Finalizaremos a las 15:00 horas aproximadamente.

Equipación IMPRESCINDIBLE: Casco, gafas, guantes y **Bici en buen estado.**

EQUIPACIÓN Recomendable: Ropa cómoda transpirable, zapatillas de suela rígida, bolsa de herramientas con bomba, 1 cámara 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.

DIFICULTAD

Nivel de Esfuerzo: MEDIO

Nivel Técnico: BAJO.

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.

REQUISITOS para participar en esta actividad:

1. Ser Mayor de edad.
2. Ser Socio del Centro Excursionista de Cartagena.
3. Tener autonomía: Para resolver cualquier percance con tu bici, sea pinchazo u otra avería o a lo sumo tener un contacto que venga en coche a rescatarte. Si te retrasas mucho y te descuelgas del grupo, debes saber llegar al pueblo siguiente o regresar a casa. Por ello es aconsejable que descargues el Track de la ruta en tu móvil y lo lleves abierto con cualquier aplicación, o a lo sumo sepas seguir las indicaciones de Google Maps.
4. Realizar tu inscripción.

INSCRIPCIÓN. Dinos antes del viernes 3, que quieres disfrutar esta excursión en bici a través del formulario de inscripción a actividades del club, seleccionando la actividad **05/03/2023 - BTT – CARTAGENA. CABO DE PALOS**

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

<https://docs.google.com/forms/d/1pV5MlepSyGumI3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHKyZKY/viewform?c=0&w=1>

Monitor responsable

Cristóbal Mendoza, 669 35 94 34

VOCALÍA DE BICICLETA DE MONTAÑA

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

<http://cexcartagena.wordpress.com>