

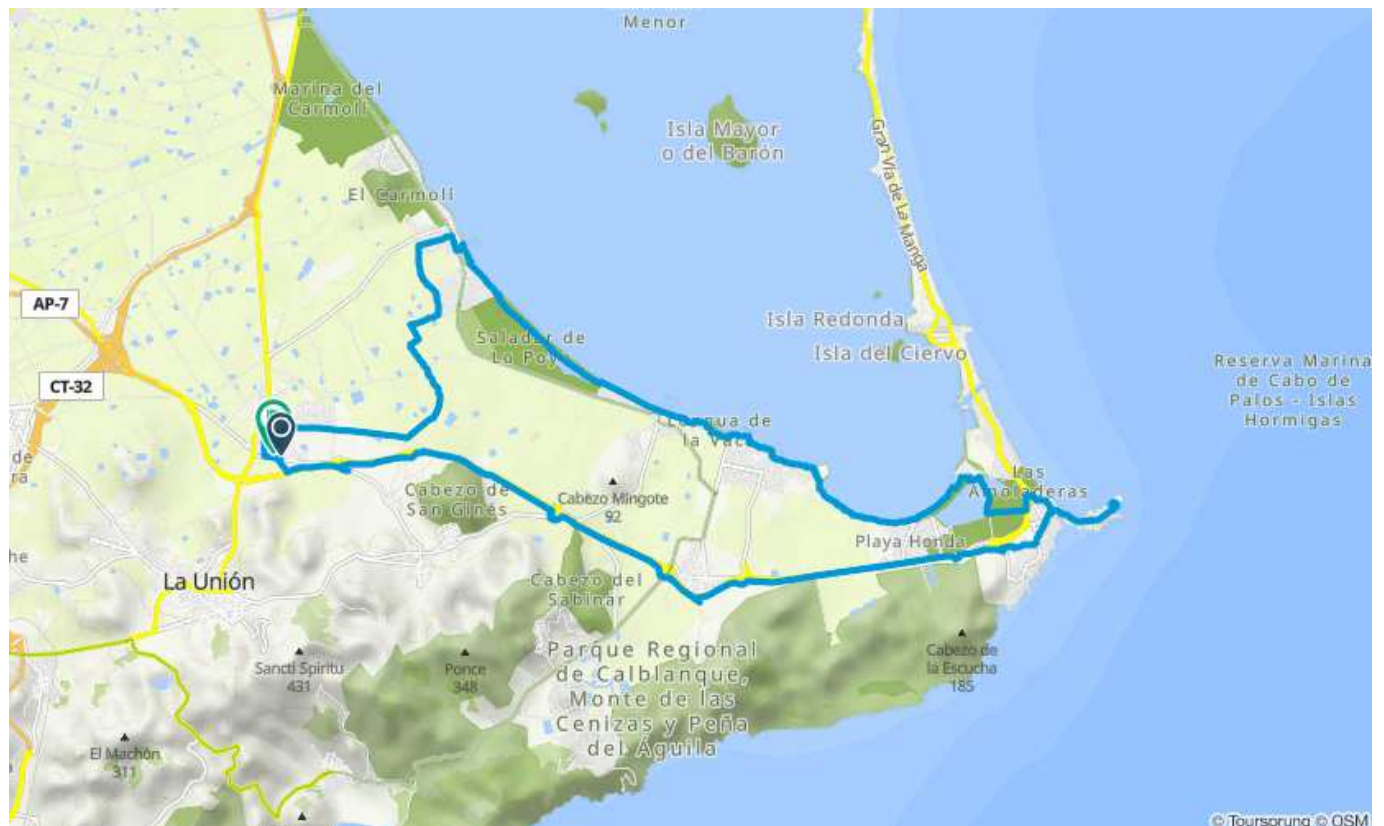


SABADO
18 de JUNIO
de 2022

El Algar – Cabo de Palos circular

RUTA:

La ruta es circular comenzando y finalizando en El Algar, concretamente en la Cabaña de Saura. Se hace parada técnica en Cabo de Palos (avitallamiento) y parada para foto en Los Urrutias, continuando hasta volver al lugar de partida.



Distancia: 44 km

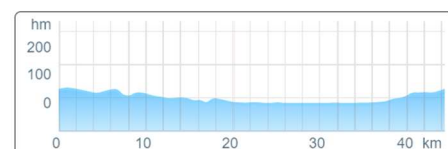
Desnivel positivo: +129 mt

Tiempo estimado: 4 horas

Tiempo estimado en movimiento: 3 horas

Dificultad técnica: Moderado

SALIDA SABADO 18/06/2022



EQUIPACIÓN:

Indispensable:



NO SE ADMITIRÁ EN LA ACTIVIDAD A NADIE (NADIE) QUE VENGA SIN CASCO

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.

1. Una bici mal mantenida: estás expuesto a roturas y percances que pueden poner en peligro tu integridad.
2. Revísala en un taller de confianza al menos una vez al año.
3. Aprovecha los descuentos del club en las tiendas asociadas.

Recomendable:

Ropa cómoda transpirable, zapatillas de suela rígida, bolsa de herramientas con bomba,, agua (si es mochila de hidratación te permitirá llevar más cosas) 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 no debe pasar de tres horas en movimiento.

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.



ALGAR BIKES

JUNTA VECINAL MUNICIPAL EL ALGAR

Melón Le Bénac

ULEVEL

CIKY ORO
La Cultura del Sabor

academia 2V Apoyo a Gitanos

A LUMINIOS LEDO

646 29 57 51
CONSTRUCCIONES, REFORMAS Y PISCINAS.

PINTURAS APARICIO
EL ALGAR (CARTAGENA)
MIGUEL APARICIO PÉREZ
TLP: 696 523 031

