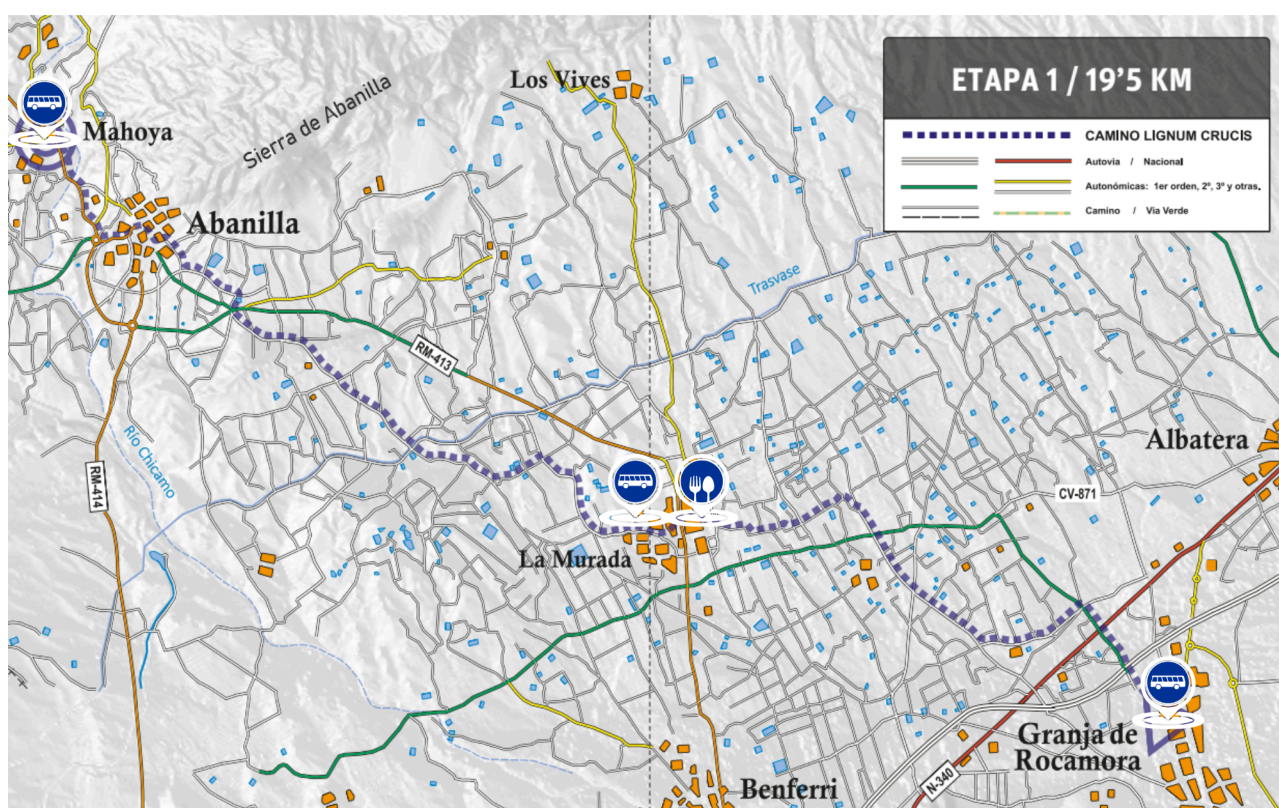






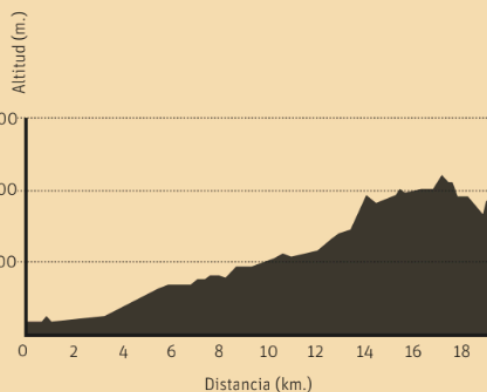
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (LIGNUM CRUCIS: ETAPA 1)

FECHA DE LA ACTIVIDAD		06/04/2024	
PUNTO DE SALIDA		Recinto Ferial de Los Huertos	
HORA SALIDA BUS	7:30	HORA REGRESO BUS APROX.	14:00
Nº DE PARTICIPANTES	150	EDAD MÍNIMA PARTICIPANTES	16*

* L@s menores de edad deberán ir acompañados por el padre, madre o tutor/a legal.



- M**  2 No resulta aconsejable el recorrido en las horas de mediodía durante los meses de más calor, en verano u otros próximos.
- I**  2 Hay que prestar atención en algún que otro cruce, los caminos difieren poco a veces. Al salvar algún cauce de rambla podemos desorientarnos.
- D**  2 Toda la excursión transcurre por caminos rurales de tierra o asfalto. Habrá que prestar atención en el paso de las zonas urbanas para no despistarse.
- E**  2 El recorrido completo necesita unas 4,5 horas de marcha, con lo que el esfuerzo viene condicionado por esta distancia y no por el desnivel.



Recorrido Principal del Camino del Lignum Crucis

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta jornada senderista organizada con motivo del Día Mundial de la Actividad Física será la primera de las seis etapas del Camino del “Lignum Crucis”. Se trata de un itinerario de peregrinación con aproximadamente 130 kilómetros de distancia y 1.300 metros de desnivel positivo que comienza en Granja de Rocamora y finaliza en Caravaca de la Cruz.</p> <p>A través de este primer itinerario se pondrá en valor el patrimonio natural y cultural de los pueblos por donde pasa, lo que permite divulgar valores de identidad de los territorios, ofreciendo un producto de ocio y turismo activo que potencia su desarrollo socioeconómico.</p> <p>El recorrido comenzará en la Ermita de la Santísima Cruz, ubicada en Granja de Rocamora, discurriendo por caminos rurales que unen tierras de cultivos y diseminados de la zona hasta llegar al núcleo urbano de La Murada, donde se realizará la primera parada coincidiendo con el punto de escape para cualquier participante que quiera abandonar la actividad. Continuaremos después entre campos de cítricos y pequeños caseríos hasta llegar más adelante a las poblaciones de Abanilla y Mahoya, finalizando este primer segmento en la región de Murcia y realizando la vuelta en autobús hasta el punto de inicio del recorrido.</p>
MATERIAL IMPRESCINDIBLE	<ul style="list-style-type: none">● Calzado: siempre en función de las características técnicas de la actividad, pero propio de montaña. Botas de trekking, Zapatillas de montaña (trekking o trail)● Ropa: Pantalón largo (en caso de optar por corto, llevar el largo en la mochila), Camiseta de fibra, Forro y/o Plumas, Chaqueta impermeable, incluso en pleno verano, camiseta de repuesto.● Teléfono móvil: Batería cargada.● Comida y bebida: Mínimo 1,5 litros, comida que aporte energía.● Mochila: Debe de caber todo el material necesario en función de la actividad, para una jornada de senderismo, (se recomienda de 25-30 litros).● Protección contra el sol y las temperaturas: Tanto las altas (crema solar, gafas de sol, gorra) como las bajas (guantes, gorro, buff, protector labial).
OBSERVACIONES	<p>La Concejalía de Deportes aportará el servicio de autobús de vuelta de forma gratuita al igual que los seguros de accidentes necesarios para la actividad.</p>