



**CARAVACA
DE LA CRUZ 2024**
AÑO JUBILAR

PEREGRINACION "NIÑO DE MULA-CARAVACA"

FECHA: 11 DE MAYO DE 2024

ORGANIZA:

- **SERVICIO MURCIANO DE SALUD: GERENCIAS AREAS I Y IV**
- **CUIDAMOS DE TI**

PEREGRINACION A PIE

- **Inicio desde Niño de Mula**
- **Posibilidad de incorporación en Bullas, Carrascalejo, Cehegín o Caravaca**

PROGRAMA:

• Itinerario/Horario:

- 5.30 horas: Concentración en El Niño de Mula.
- 5.45 horas: Inicio desde Vía Verde junto a la Ermita de El Niño
 - Atención: Tramo nocturno con ritmo más elevado (6 a 6,5 Km/h)
- 7.45 horas: Concentración en Plaza de España de Bullas con desayuno del Peregrino
- 8.15 horas: Salida desde Bullas
 - distancia desde inicio 13 km
- 8.45 horas: Concentración/Inicio para aquellos que deseen hacer Barranco de la Regidora, en salida 46 Autovía del Noroeste RM 15
 - Barranco de la Regidora: tramo de belleza paisajística, de aprox. 1.5 km
 - <https://www.agendamenuda.es/rutas/con-encanto/2535-barranco-de-la-regidora>
- 9.15 horas: Agrupamiento Cruce Vía Verde y salida del Barranco de la Regidora
 - tramo de 4.4 km (distancia total 17.4 km)
- 11 horas: Llegada/ Punto de Encuentro en la antigua estación de Cehegín.
 - tramo de 8.6 km, (total 26 Km, 13 km desde Bullas, 10.1 desde RM-15)
 - Parada de 15 minutos con avituallamiento.
- 11.15 horas: Salida desde Cehegín. Estación en Vía Verde
- 12.45 horas: Llegada al Pabellón J.A. Corbalán de Caravaca. Punto de Encuentro
 - Tramo de 6.4 Km (total 32.4 km, 19.4 km, 16.5 km, 6.4 km)
 - Entrega de la camiseta conmemorativa y del Diploma de Peregrino.
Avituallamiento y Aseos. Parada de 40 minutos.
 - Concentración de todos los participantes
- 13. 25 horas. Salida desde el Pabellón J.A. Corbalán hacia Plaza del Arco
- 13.45 horas: Llegada a la Basílica de la Cruz
 - Tramo 1.1 km (total 33.5 km, 20.5 km, 17.6 km, 7.5 km)
- 14 horas: Misa del Peregrino
- 17.30 a 20.00 horas: Autobuses de Retorno. Salones del Castillo

INFORMACION y CONSEJOS:

- Abierta a todo el personal y familiares del SMS,
- **Recorrido a pie** por la Vía Verde, de 33 km, con opción de menor distancia, incorporándose al pasar por Bullas (20 Km.), Carrascalejo (17 km), Cehegín (7 Km.) o en Caravaca
- Recorrido con buen piso (gravilla y asfalto) y escaso desnivel. Es aconsejable alguna experiencia caminando. **Es una jornada de convivencia, no es una carrera.**
- Es obligatorio respetar las indicaciones de la dirección de la Marcha para poder acceder a las actividades organizadas, no debiendo rebasar ni adelantarse al grupo
- Si alguien deseara hacer el recorrido en bicicleta debe adaptarse al ritmo de los caminantes, respetando de igual manera las normas establecidas, sin rebasar al grupo
- Se establecerá un Servicio de autobuses (al finalizar la jornada) para aquellos que hayan dejado sus vehículos en el inicio/paradas del recorrido.
 - Salida desde los Salones Castillo desde las 18 h hasta las 20.30
- Es obligatorio la inscripción, dentro del plazo establecido, para acceder a la camiseta y diploma conmerativos
- Inscripción: peregrinaciononcem.cuidamosdeti@gmail.com
- Imprescindible: Nombre y Apellidos de los peregrino/s y salida elegida (Niño de Mula, Bullas, Barranco de la Regidora o Cehegín)
- Plazo: 11 Marzo de 2024 hasta el 30 Abril de 2024
- Web: <https://www.murciasalud.es/web/cuidamos-de-ti>

PEREGRINACION / RUTA A PIE:

- Se marcará un ritmo asequible para la mayoría de la gente, (5 Km/hora aprox.) para mantener a los participantes agrupados (**excepto el primer tramo nocturno, hasta Bullas**)
- Se ofrece la opción del inicio nocturno desde el Niño de Mula a Bullas (necesaria iluminación), para los peregrinos con más preparación, este tramo tendrá un ritmo más exigente para cumplir el horario, para luego ir adaptándolo a la gente que se incorpore más cerca del final
- Es obligatorio respetar las indicaciones de la dirección de la Marcha para poder acceder a las actividades organizadas, no debiendo rebasar ni adelantarse al grupo

- Paradas en:

1. Bullas: desayuno del Peregrino: plaza de España. Iglesia de N^a Sra. Rosario
2. Cehegín: Antigua Estación de Tren. Vía Verde Noroeste (Avituallamiento, Aseos)
3. Pabellón Juan Antonio Corbalán en Caravaca (Avituallamiento, Aseos)

- Para aquellos con poca experiencia caminando:

- Plan de preparación "mínimo " de 1 mes, con al menos 2 salidas/semana
 - Una salida entre semana de 1-2 horas
 - Otra los fines de semana, desde 2 a 5 horas (10-25 Km.), aumentando progresivamente, y descansando la semana anterior
 - En estas salidas probar y acostumbrarnos a la combinación de ropa y calzado que mejor se adapte a nuestras preferencias
- Calzado deportivo o de trekking cómodo y usado. Puede ser de utilidad el uso de bastones, ya que descargan las piernas. Existen calcetines especiales para caminar que mantienen el pie seco, ajustan bien y no hacen arrugas (evitan las ampollas)
 - Una pequeña mochila o macuto para llevar algún alimento o bebida habitual (productos energéticos, fruta, bocata, agua...) ya que se podrá repostar en las paradas comentadas
 - En esta época del año aún hace fresco a primera hora, traer alguna prenda de abrigo ligera, mejor si es transpirable e impermeable (nunca se sabe...).
 - Ropa cómoda, gorra y protección para el sol (pieles claras)

Colaboran:



**DIÓCESIS
DE CARTAGENA**

**CARAVACA
DE LA CRUZ**



AÑO JUBILAR 2024
Camino de la Cruz