



Subida al pico EL CIELO (Nerja, Málaga) 12 de Octubre de 2022



DESNIVEL POSITIVO = 1.335 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 1.335 m.

TIEMPO ESTIMADO = 8 horas

TIPO DE RUTA = LINEAL (subir y bajar por la misma ruta)

DISTANCIA = 21,5 Km Aproximadamente

DIFICULTAD= Media-Alta.

ITINERARIO =

Cuevas de Nerja, camino cuesta del Cielo, El Cielo, y retorno por la misma senda

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Autocar

Precio: 22,5€



**22 Plazas,
solo socios**



6:00 horas

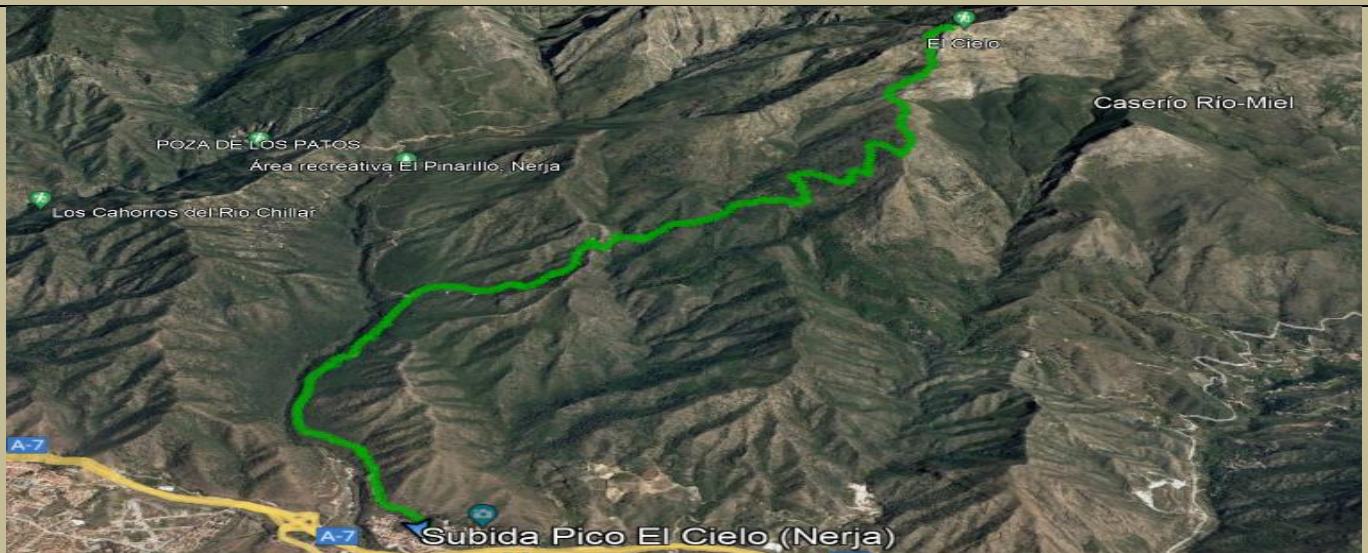


**Plaza de la
Electromecánica**

El pico del Cielo, (1.508 m), está situado en el Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama. Junto a la Maroma (2.068 m), el Lucero (1.779 m) y el Cisne (1485 m.), conforman los picos más emblemáticos de este Parque Natural. Comenzamos nuestra ruta desde los aparcamientos de las cuevas de Nerja y tomamos una pista que no lleva hasta la intersección con el camino de las minas. A continuación seguimos por la pista de la derecha hacia el Cielo, hasta llegar al collado Romero y de ahí a las inmediaciones del cortijo la Sibila, donde se acaba la pista. A partir de aquí vamos por una vereda zigzagueante hasta llegar el pico el Cisne coronado por un punto geodésico y una cruz. Todo el trayecto es de una subida constante siendo el último tramo con fuerte pendiente y bastante escabroso.

La vuelta se hace por el mismo camino, teniendo mucho cuidado en la bajada desde la cima hasta el collado, ya que es un terreno abrupto con muchas piedras sueltas.

NO HABRÁ PARADA PARA EL DESAYUNO



Según el índice de dificultad IBP, si la preparación física es media la ruta es dura, si por el contrario nuestra preparación física es alta la dificultad de la ruta es media.



¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

| ¿Cuál es mi preparación física? | | | | | Para mí esta ruta será |
|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|
| Muy baja | Baja | Media | Alta | Muy alta | |
| ¿Cuál es el ibp? | ¿Cuál es el ibp? | ¿Cuál es el ibp? | ¿Cuál es el ibp? | ¿Cuál es el ibp? | |
| ibp 0 - 6 | 0 - 13 | 0 - 25 | 0 - 50 | 0 - 100 | Muy fácil |
| ibp 7 - 13 | 14 - 25 | 26 - 50 | 51 - 100 | 101 - 200 | Fácil |
| ibp 14 - 19 | 26 - 38 | 51 - 75 | 101 - 150 | 201 - 300 | Media |
| ibp 20 - 25 | 39 - 50 | 76 - 100 | 151 - 200 | 301 - 400 | Dura |
| ibp > 25 | > 50 | > 100 | > 200 | > 400 | Muy dura |

MIDE

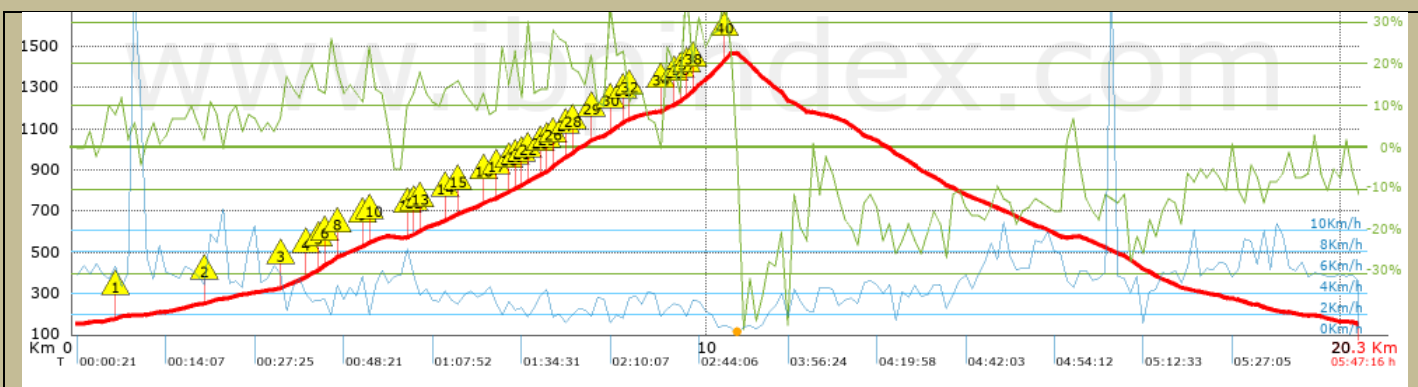
Subida al pico del Cielo

| | | | | | |
|----------------------|--------------|--|--|---|---------------------------------|
| horario | 9h 55' | | | 3 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 1335 m | | | 2 | orientación en el itinerario |
| desnivel de bajada | 1335 m | | | 2 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 21,5 Km | | | 4 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Ida y Vuelta | | | | |

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2022.

Perfil de la ruta



Consejos prácticos: *Cuidad el peso y echad sólo lo necesario.*

Alimentos: *Barritas energéticas, chocolate, frutos secos, bocadillos, fruta fresca, etc.*

Bebida: *Mínimo 2 litros por persona (agua + bebida isotónica).*

Vestimenta y calzado: *adecuados a la actividad y a la estación en la que nos encontramos.*

(En altura suele hacer viento, por lo que es recomendable echar una prenda cortavientos).

Imprescindible: *protección solar, gafas de sol (P3 mínimo), gorra, y bastones trekking*

Desde Verticalia trabajamos por una montaña segura, por tanto no olvidar:

- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar la previsión meteorológica el día de antes.
- No ir solo, olvidarse del individualismo, hacer caso de las indicaciones del guía y no ir por libre (adaptarse al grupo, si nos paramos a descansar o picar algo, lo hacemos todos).
- Que no se pierda el compañerismo: en la montaña somos mucho más vulnerables y en caso de problemas dependemos en primer lugar de nuestros compañeros. En la montaña es más importante que en ningún sitio el compañerismo, olvidarnos de la competitividad.



Solo para socios

Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):

El enlace de inscripciones se enviará por correo a todos los socios el lunes 05 de septiembre a las 08:00. Posteriormente se publicará en grupos de WhatsApp y RRSS

Con los inscritos se creará un grupo de WhatsApp para aclarar dudas.

Más información:



verticaliaclub@gmail.com



Vista al fondo del Pico el Cielo

Ruteros

Juanma Cano

Fernando del Rey

José Luis Valenzuela