



## Subida al pico BONALES 1.055 mts. (Huelva) 13 de mayo de 2023



**DESNIVEL POSITIVO** = 768 m.  
**DESNIVEL NEGATIVO** = 768 m.  
**TIEMPO ESTIMADO** = 6.5 horas  
**TIPO DE RUTA** = Ida y Vuelta  
**DISTANCIA** = 20 Km Aproximadamente  
**DIFICULTAD**= Media-Alta.  
**ITINERARIO** = *Arroyomolinos de León, Cerro Milano, Puerto de la Gila, Cerro de las Encinas, Bonales, Puerto de los Ciegos, Tentudia*

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



**Coches propios**

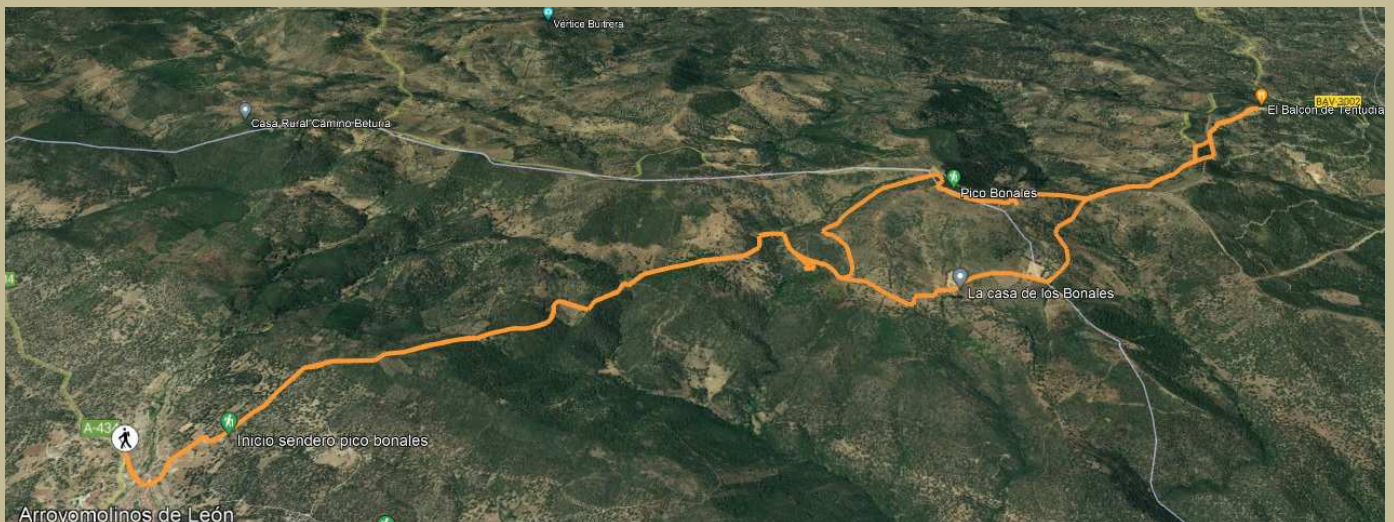
**Precio:**

**15 Plazas,  
solo socios**

**6:00 horas**

**Aparcamiento  
avión Arcángel**

La ruta se inicia en Arroyomolinos de León y transcurre entre senderos y caminos de herraduras, pasando por bosques de robles, dehesas y monte bajo que encontraremos floreciendo. Se inicia por el camino señalizado en el cementerio nuevo, hasta el puerto de Gila (800 metros), donde descendemos al arroyo de las Vegas para entrar en el castañar de la ermita y desde aquí ascender por un precioso robledal hasta el Pico Bonales. Podemos prolongar la ruta hasta el pico Tentudia (Badajoz) a unos 3 Km. del de Bonales donde se encuentra un monasterio y un pequeño restaurante. La vuelta se hace por el mismo sitio.



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

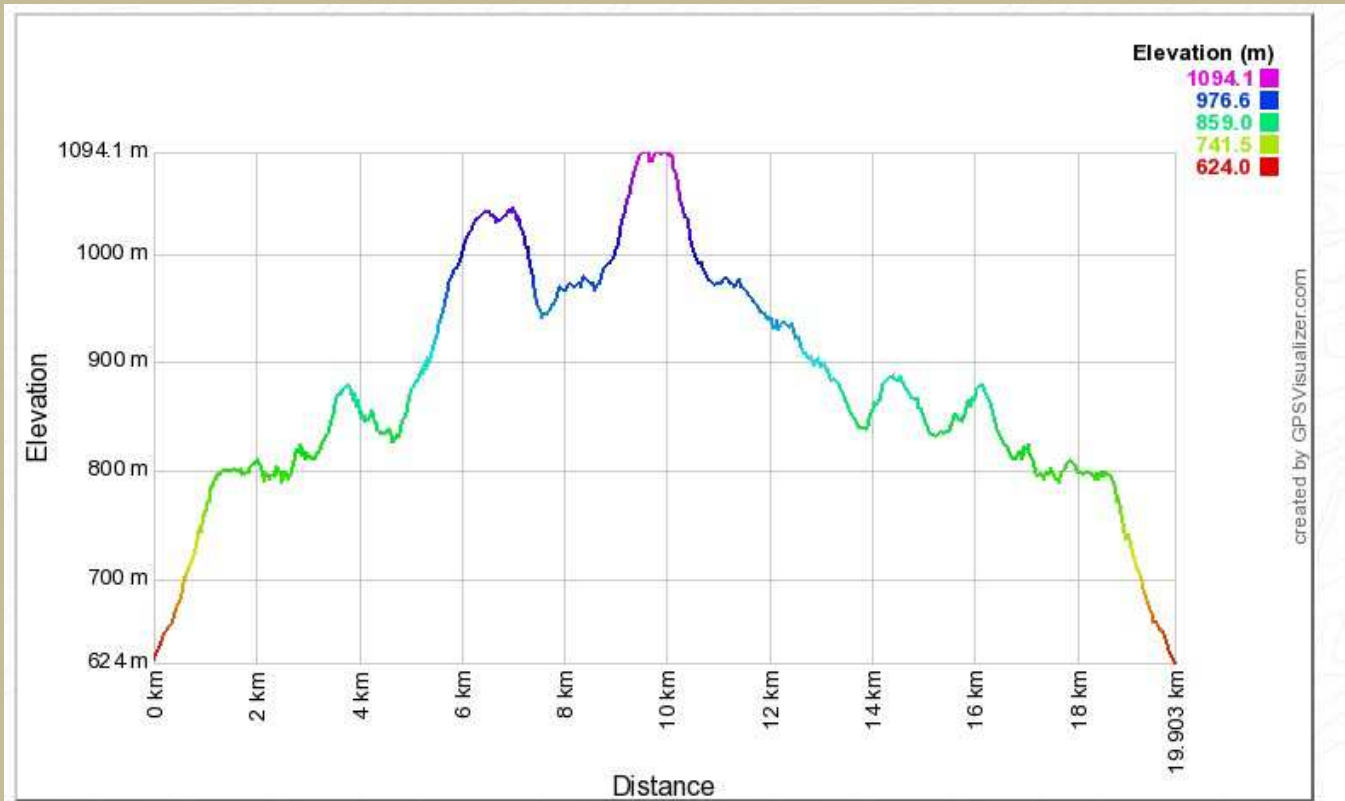
Pico Bonales

horario	6h 35'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	768 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	768 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	20,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta				

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2023.

## 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.

**Inscripción en Línea**



**Solo para socios**

**Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):**

<https://forms.gle/BM7ybHWLYmQvntVY9>

Con los inscritos se creará un grupo de Whatsapp para aclarar dudas



**Ruteros:**

**Antonio Ortega**

**Manuel Torres**

**Más información:**



[verticalia@clubverticalia.com](mailto:verticalia@clubverticalia.com)