



Ruta circular Mina de la Trinidad, con subida hasta el cerro del Moro y bajada por el tajo de la Sabia 24 de junio de 2023



DESNIVEL POSITIVO = 778 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 778 m.

TIEMPO ESTIMADO = 5:30 horas

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 13.5 Km Aproximadamente

DIFICULTAD= Media.

ITINERARIO = Ruta circular partiendo de Benalmádena, subiendo hacia la mina de la Trinidad y bajada por el tajo de la Sabia

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



15 Plazas,
solo socios



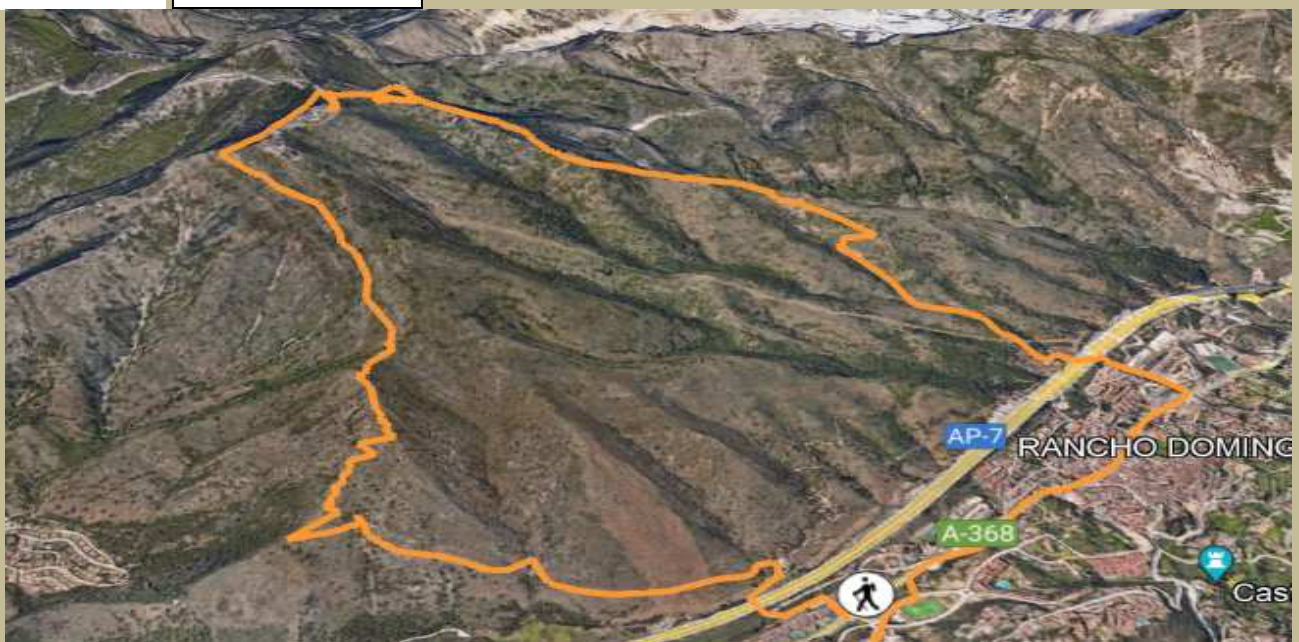
6:30 horas



Aparcamiento
avión Arcángel

Aparcamos los coches en la Avda. Retamar, Benalmádena (aparcamientos) sobre las 8:45.

Subimos al Cerro del Moro por R- 5, Sendero que tomamos frente al Polideportivo que hay junto a la estatua Budista de Benalmádena. Cruzamos por debajo del túnel y ya estamos en el Sendero que nos llevara primero a las Minas y luego seguiremos hasta hacer cima en las Antenas del Cerro del Moro. El descenso lo haremos hacia el tajo de las sabinas, dirección hacia el cerro Calamorro pero cogemos la bajada indicada a Benalmádena, bajada algo cansina hasta llegar a la autovía que tendremos que llevarla como referencia hasta conectar con la pista forestal que nos llevará al inicio de la ruta.



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

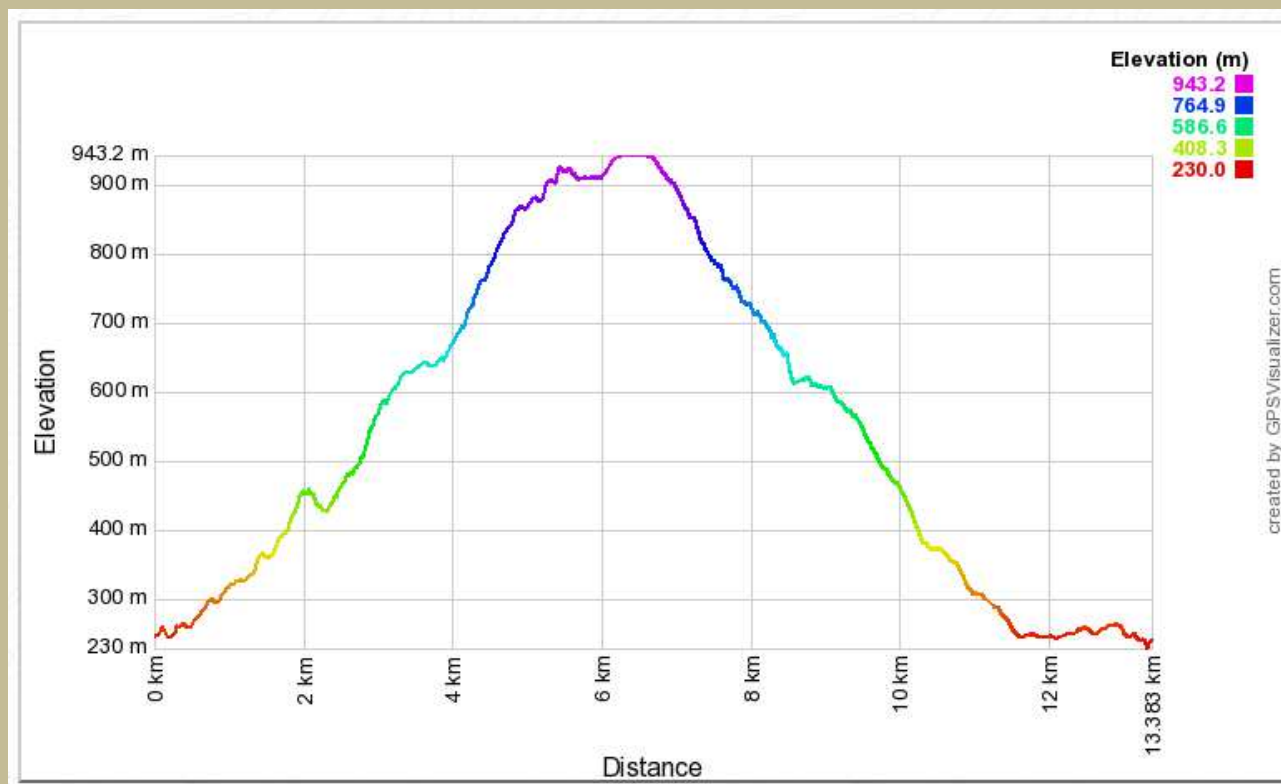
Mina la Trinidad, cerro del Moro, tajo de la Sabina

horario	5h			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	778 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	778 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

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.

Solo para socios

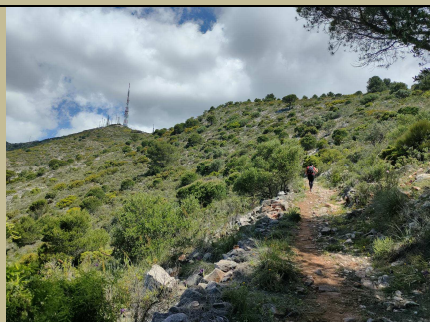
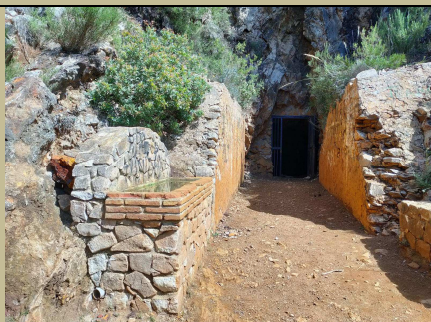
Inscripción en Línea



Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):

<https://forms.gle/6V4YHUKcUyEFRxvPA>

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



Ruteros:

Elena Muñoz 606 39 63 24

Miguel A. Alejo 633 11 73 47

Más información:



verticalia@clubverticalia.com