



Subida al pico LA CONCHA 1.215 m. desde Juanar (Ojén, Málaga) 18 de junio de 2023



DESNIVEL POSITIVO = 755 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 755 m.

TIEMPO ESTIMADO = 7 horas

TIPO DE RUTA = Ida y Vuelta

DISTANCIA = 14 Km Aproximadamente

DIFICULTAD= Media.

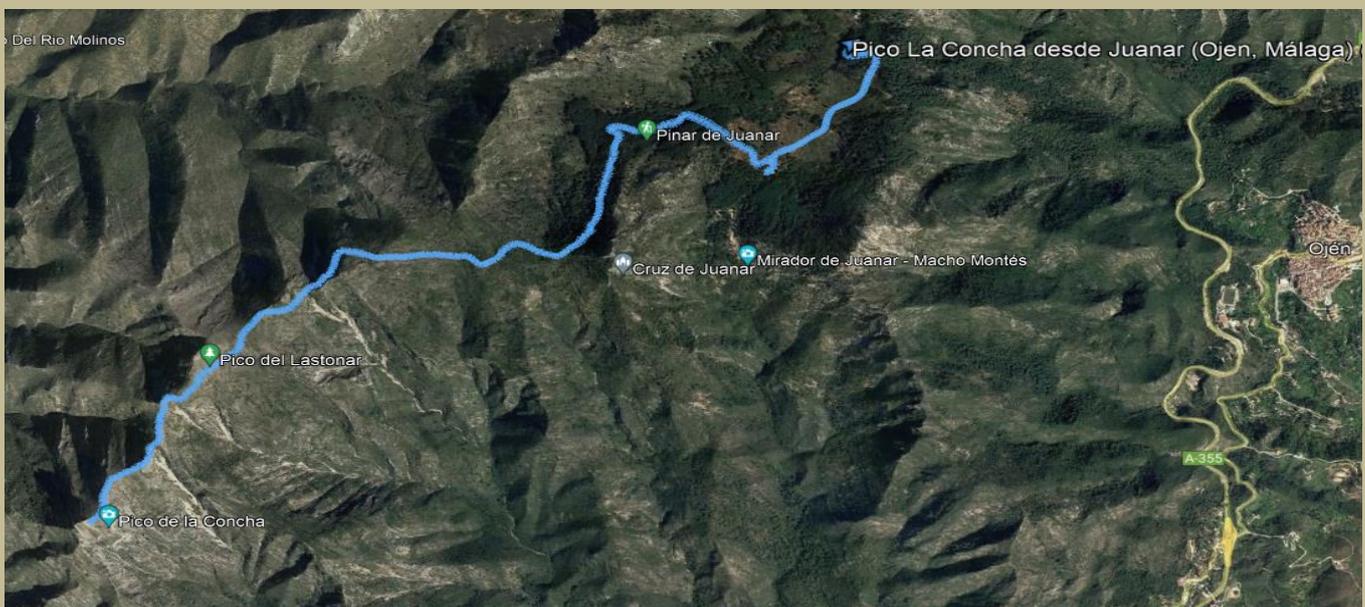
ITINERARIO = La ruta consiste en ascender al Pico La Concha (1.215 m.) partiendo desde el Hotel Refugio de Juanar

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.

	Coches propios
	16 Plazas, solo socios
	7:00 horas
	Aparcamiento avión Arcángel

Nos encontramos en la [Reserva de la Biosfera Sierra de las Nieves](#), si bien Sierra Blanca no está integrada aún en su parque natural.

Tras recorrer el Olivar de Juanar y un denso bosque de [pinos de Monterrey](#) situado en el Llano de Juanar, atravesamos el paraje del Salto del Lobo. Recientemente se ha instalado una cadena en este paso, pero más bien por comodidad que por peligrosidad, dado que también puede sortearse unos metros más arriba sin mayor riesgo, aunque con algún posible resbalón. Obtenemos el premio final en la cúspide de La Concha, con las mejores panorámicas de la Costa del Sol.



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.

Dificultad de la ruta

74
HKG

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

¿Cuál es mi preparación física?

	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí esta ruta será
	¿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

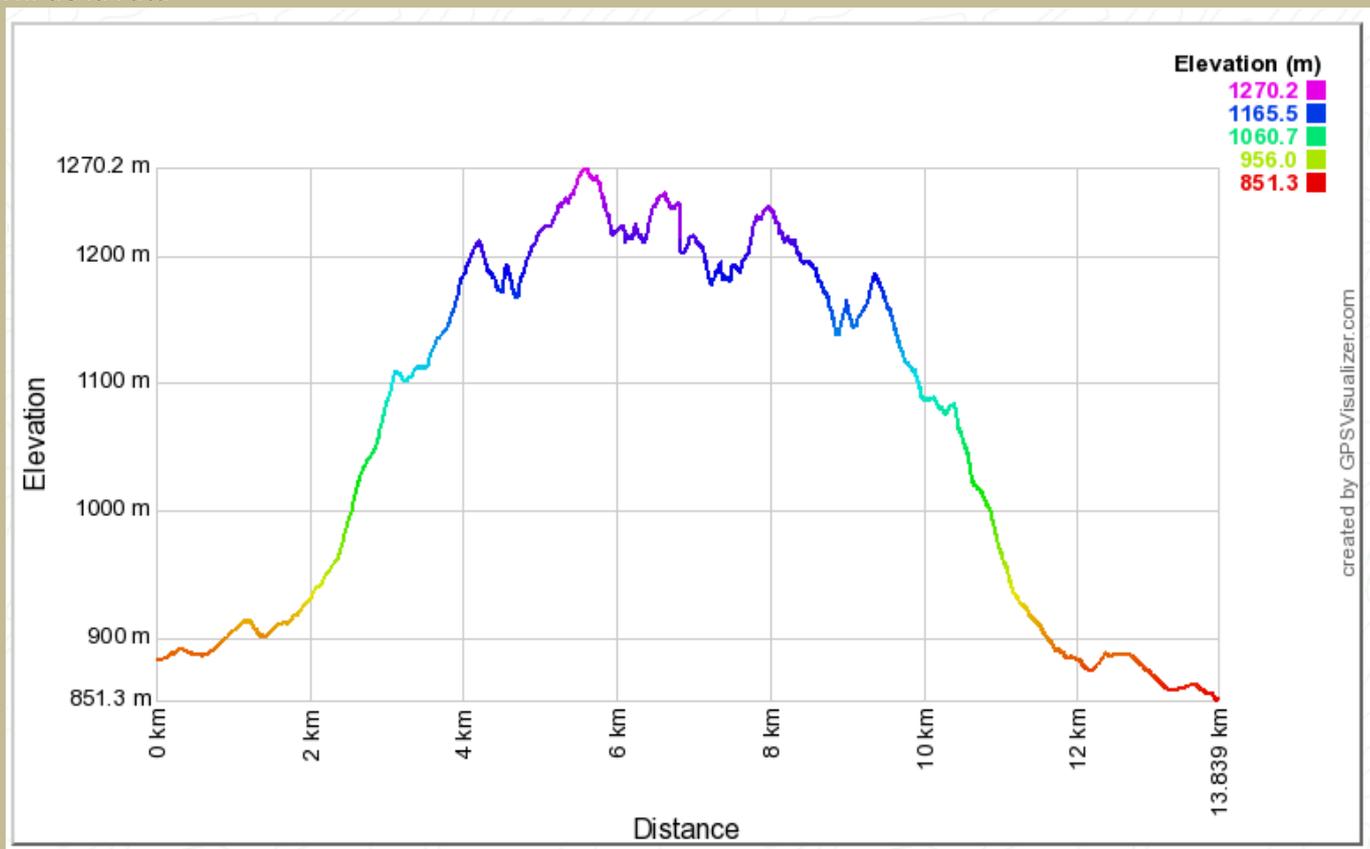
MIDE

Pico La Concha

horario	5h 5'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	755 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	755 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km			3	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.

Solo para socios



Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):

<https://forms.gle/x6Z5mdRyrk32Pyo78>

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



Ruteros:

Juan Fernández 606 26 45 69

Luisa Casado 676 36 69 94

Más información:



verticalia@clubverticalia.com