



Vivac en Cerro Muriano (Córdoba) 22 y 23 de julio de 2023



DESNIVEL POSITIVO = 484 m.
DESNIVEL NEGATIVO = 94 m.
TIEMPO ESTIMADO = 3 horas 45 min.
TIPO DE RUTA = Ida
DISTANCIA = 14 Km Aproximadamente
DIFICULTAD= Baja
ITINERARIO = , Aparcamientos LIDL, Santuario Linares, Loma de los escalones, Cerro Muriano, Cerro de la Coja

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios

Precio:

20 Plazas,
solo socios

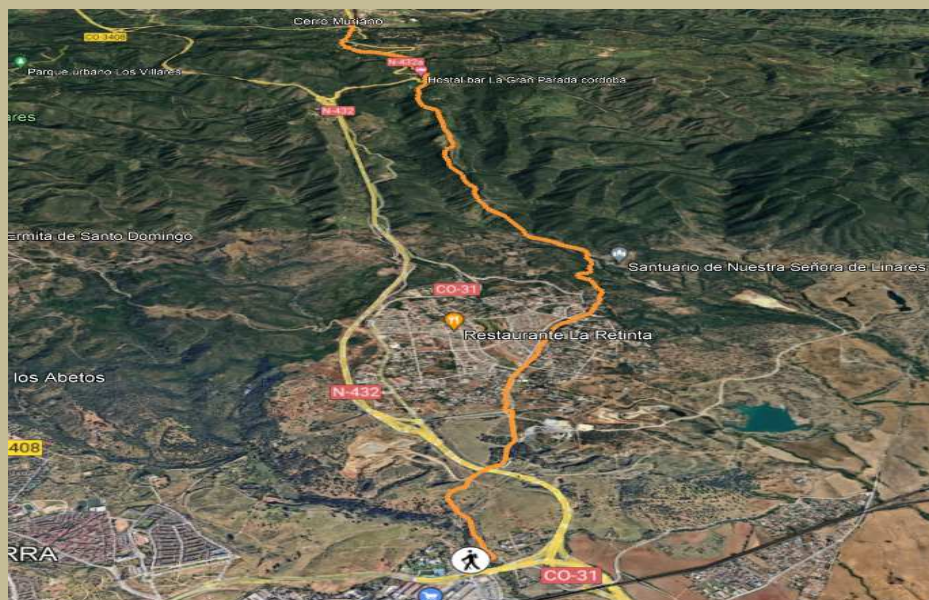
20:00 horas

LIDL polígono
Pedroches

Saliendo desde los aparcamientos del LIDL , nos dirigimos hacia el arroyo Pedroche. Pasamos el túnel bajo la carretera a Badajoz para llegar al santuario de la Virgen de Linares. Ahí tomaremos la Cañada Real Soriana, la Loma de los Escalones, y siguiendo por la pista llegaremos a Cerro Muriano para después dirigirnos al Cerro de la Coja donde se realizará el vivac.

Aprovechando que son las fiestas locales, podremos ir a tomar algo al recinto ferial.

La vuelta se hará al día siguiente en bus desde Cerro Muriano siendo las horas de salida: 8:30, 11:15, 12:45 horas.



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 Muriano

horario	4h 10'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	484 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	94 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

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/3ttKMxBniJfPdEjZ7>

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



Ruteros:

Pepe Zamora 656 923 540

Más información:



verticalia@clubverticalia.com