



Ruta acuática río Eliche, cañones de Mingo (Jaén) 12 de agosto de 2023



DESNIVEL POSITIVO = 365 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 365 m.

TIEMPO ESTIMADO = 2 horas 30 min.

TIPO DE RUTA = Ida y vuelta

DISTANCIA = 6.5 Km Aproximadamente

DIFICULTAD= Media.

ITINERARIO = Ruta que transcurre por el cauce del río Eliche, pasando por los cañones de Mingo.

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



15 Plazas, *solo socios federados*



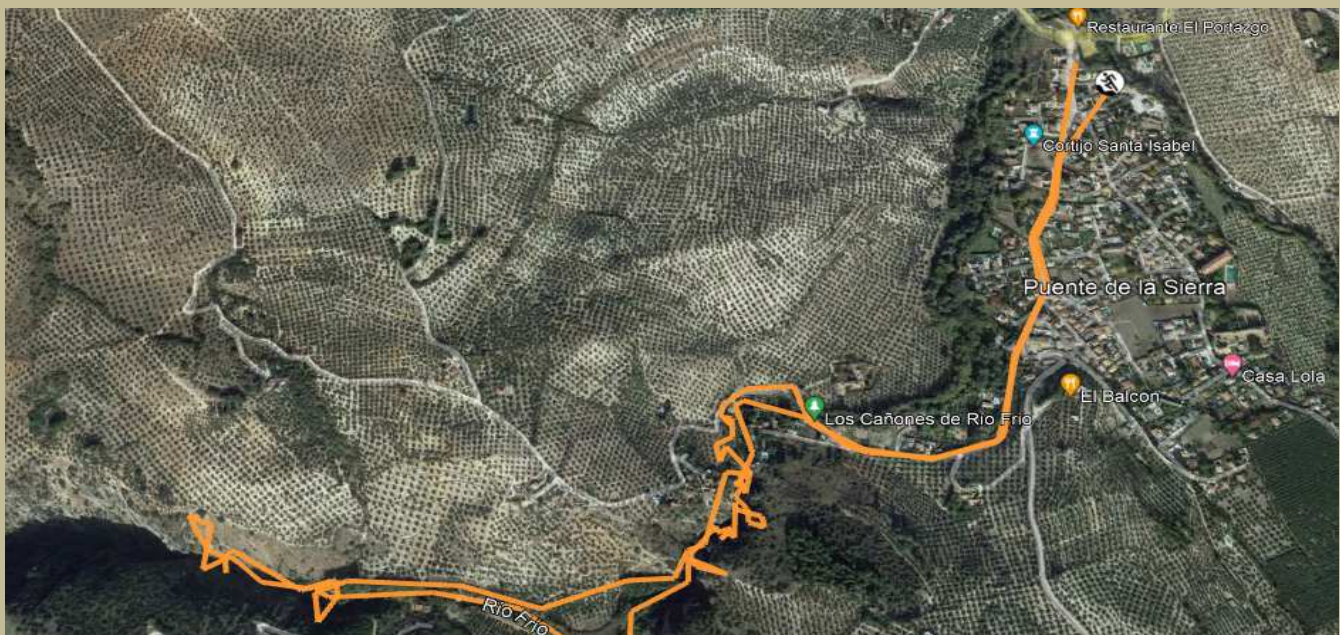
7:00 horas



Aparcamiento
avión Arcángel

Los Cañones del río Eliche son un espacio situado entre los municipios de Jaén y Los Villares. Se trata de un encajamiento del río que durante más de dos kilómetros ha generado un gran cañón sobre materiales a base de sustratos de calizas, margas y margocalizas.

Partimos desde Puente de la Sierra donde desayunaremos. El trayecto de la ida transcurre por tramos de asfalto, pista, pasarela, túnel y olivar, y de ahí pasamos al río y sus cañones. En principio a contracorriente hasta la última poza, y a la vuelta los cañones restantes. Algunos cubren y su paso es espectacular, con algunos rápidos que hay que sortear con prudencia. La vuelta la hacemos en su totalidad por el río hasta el puente. Y de ahí, carril y carretera hasta el coche.



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

ibp 24 HKG

¿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

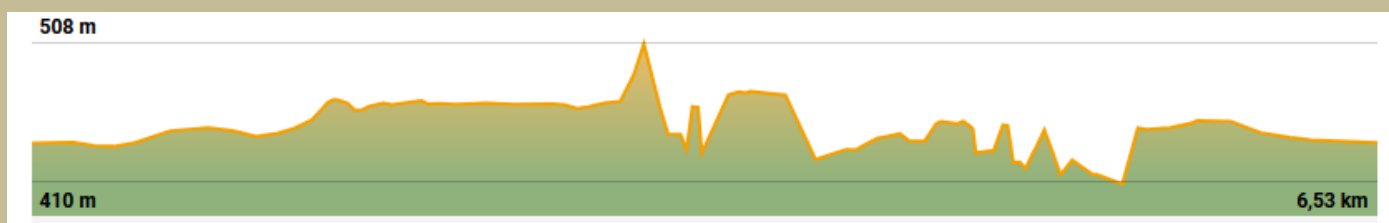
Río Eliche, cañones de Mingo

horario	2h 55'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	364 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	364 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	6,5 Km			2	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: Ropa cómoda, bañador o pantalón corto. Zapatilla con buen agarre ya que gran parte transcurre por agua y sobre piedras que pueden resbalar.

Imprescindible: protección solar, zapatillas de repuesto y calcetines, una vez finalizada la ruta

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

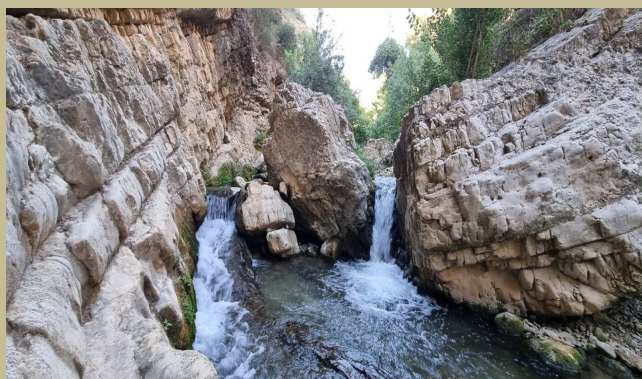
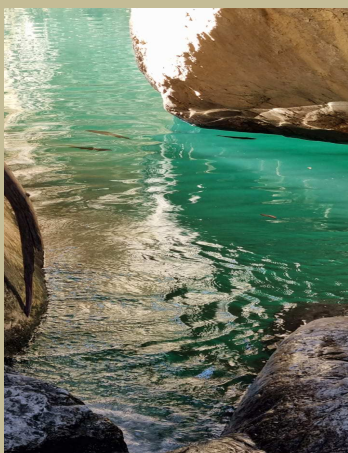
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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 federados. **Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):**



<https://forms.gle/LqoEWHmuELCXyVJB9>

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



Rutero:

Antonio Ortega 646 463 329

Más información:



verticalia@clubverticalia.com