



Subida al pico la Maroma 2.069 m. pico más alto de Málaga 16 de septiembre de 2023



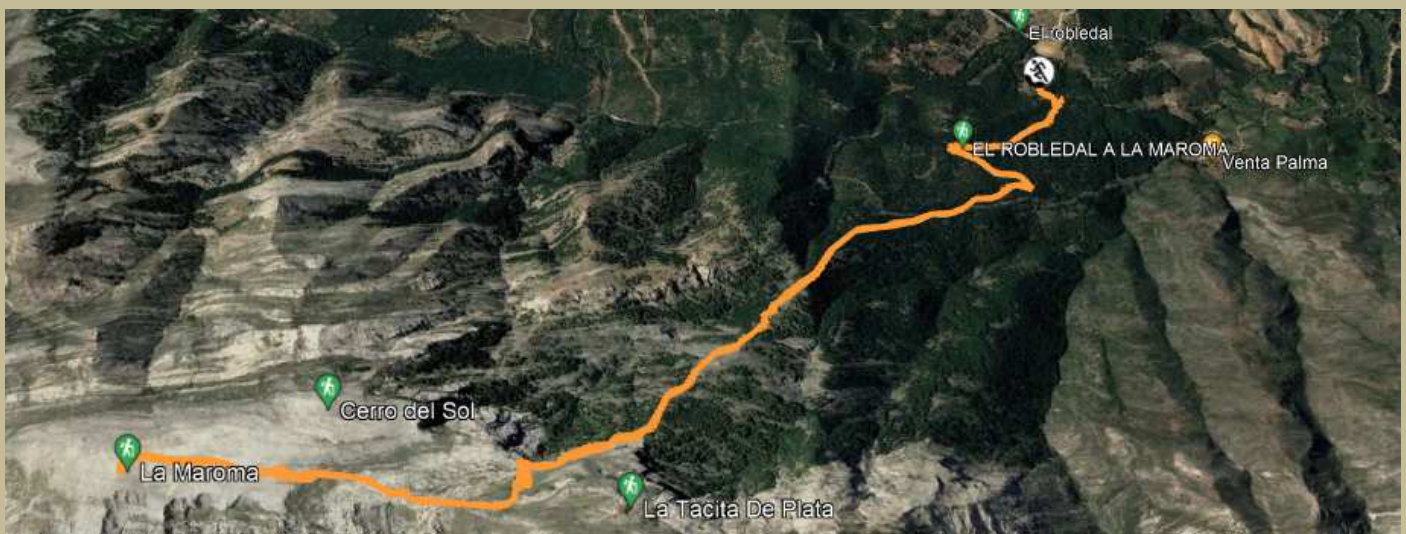
DESNIVEL POSITIVO = 996 m.
DESNIVEL NEGATIVO = 996 m.
TIEMPO ESTIMADO = 8 horas
TIPO DE RUTA = Circular
DISTANCIA = 17.5 Km Aproximadamente
DIFICULTAD= Alta.
ITINERARIO = Ruta ida y vuelta, comenzando en el Área recreativa el Robledal.
El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.

	Coches propios
	20 Plazas, solo socios federados
	6:00 horas
	Aparcamiento avión Arcángel

Dejamos el coche en la zona recreativa del Robledal y desde ahí comienza la senda por bosque, al principio muy cubierto y espeso, muy bonito. Cuando el ascenso nos deja el bosque atrás disfrutamos las vistas de paredes verticales a nuestro lado con nidos de rapaces que nos acompañan casi todo el trayecto.

Es fácil de seguir porque todo el camino está bien delimitado, incluso cuando no hay sendero en la parte alta, encontraréis muchas hitos que facilitan el camino.

Es una ruta para disfrutar de las vistas, la parte del Salto del Caballo y el Tajo Voladero las más espectaculares, incluso más que la cumbre de la Maroma que al ser aplanada no da la verticalidad de otras cimas.



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

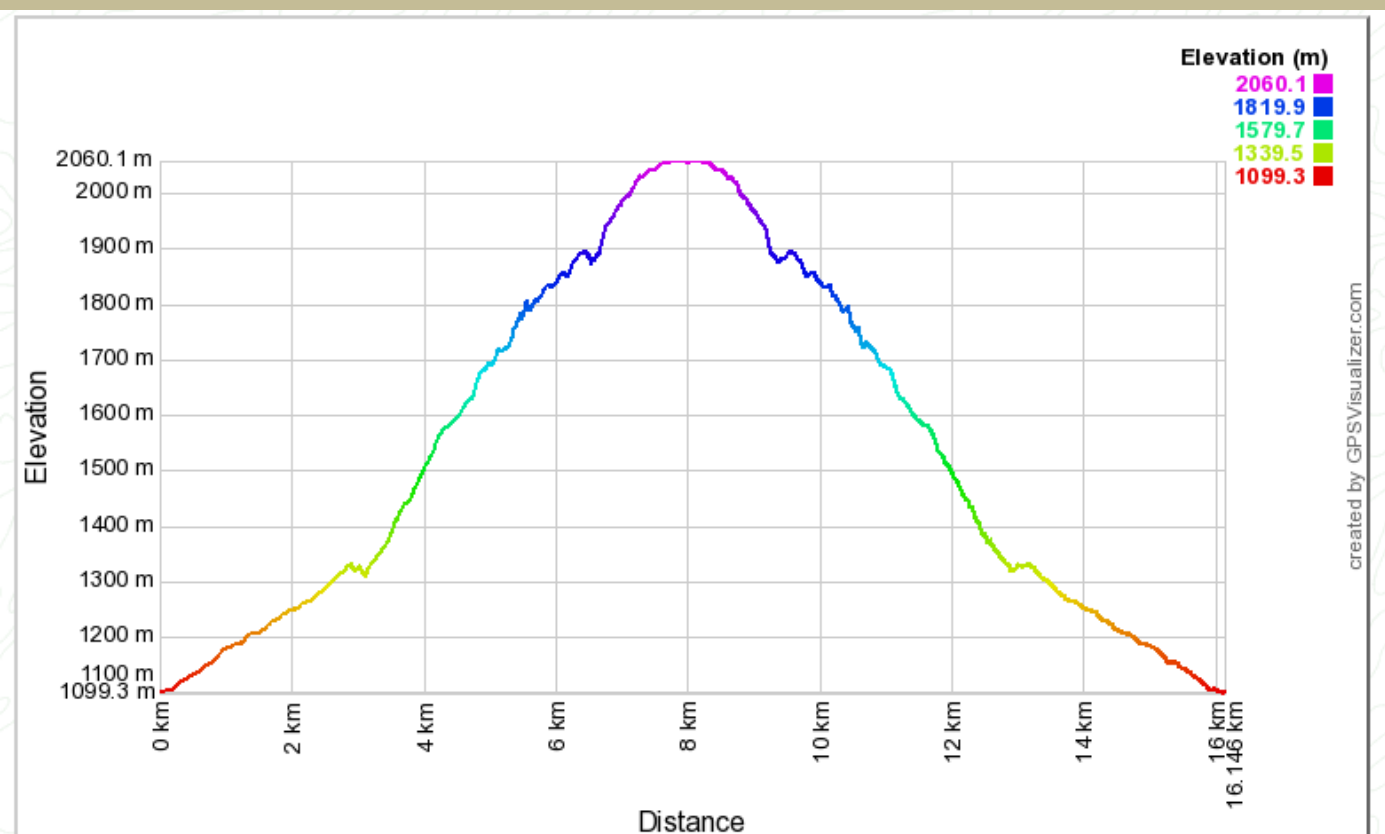
Subida a La Maroma

horario	7h 55'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	996 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	996 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,5 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 3 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 federados. Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):



<https://forms.gle/DQGNgBNg6Qz4VWMR6>

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



Ruteros:

Antonio Ortega 646 463 329

Manuel Torres Colt

Más información:



verticalia@clubverticalia.com