



## Ruta de Nerja a Frigiliana por la sierra de Almijara 12 de octubre de 2023



**DESNIVEL POSITIVO** = 1145 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 924 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 7 horas

**TIPO DE RUTA** = Ida

**DISTANCIA** = 21 Km Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Alta.

**ITINERARIO** = Nerja, barranco de la Coladilla, Fuente del Esparto, río Chillar, Cruz de Félix, Chorros río Higuero, Frigiliana

**El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.**



Autocar (precio estimado 24€)



24 Plazas, *solo socios federados*



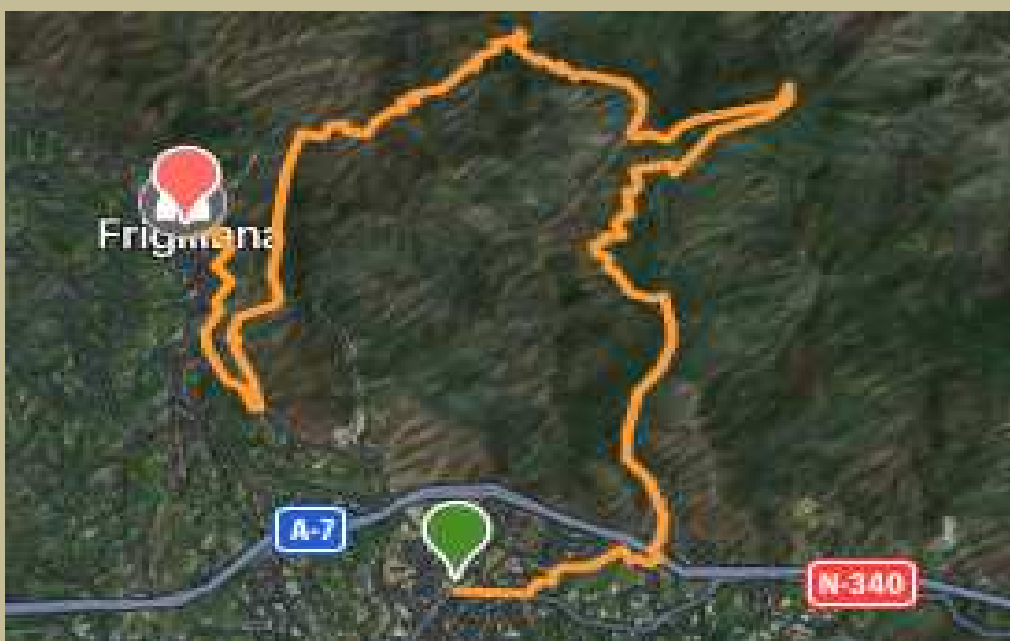
6:00 horas



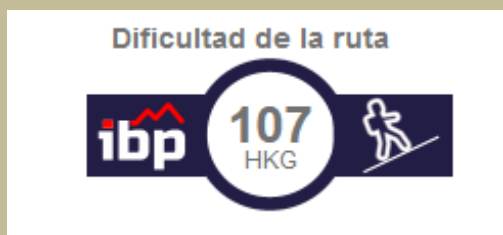
Plaza ElectroMecánicas

Partimos de Nerja y nos dirigimos hacia el barranco de la Coladilla, pasando por la cueva del mismo nombre. Después vamos hacia el collado de los Apretados, cruzamos el río Chillar y nos encaminamos hacia los cahorros del río Higuero, para finalizar en Frigiliana.

**ATENCIÓN.** En el tramo de la Coladilla, hay que ir con precaución, ya que incluye un pequeño destrepe compuesto por 6 grapas (tipo ferrata) y más adelante un par de trepadas, donde habrá que hacer uso de las manos. El paso de río Chillar dependiendo del caudal que lleve, se puede cruzar a través de las piedras o bien quitarse las zapatillas y pasarlo.



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

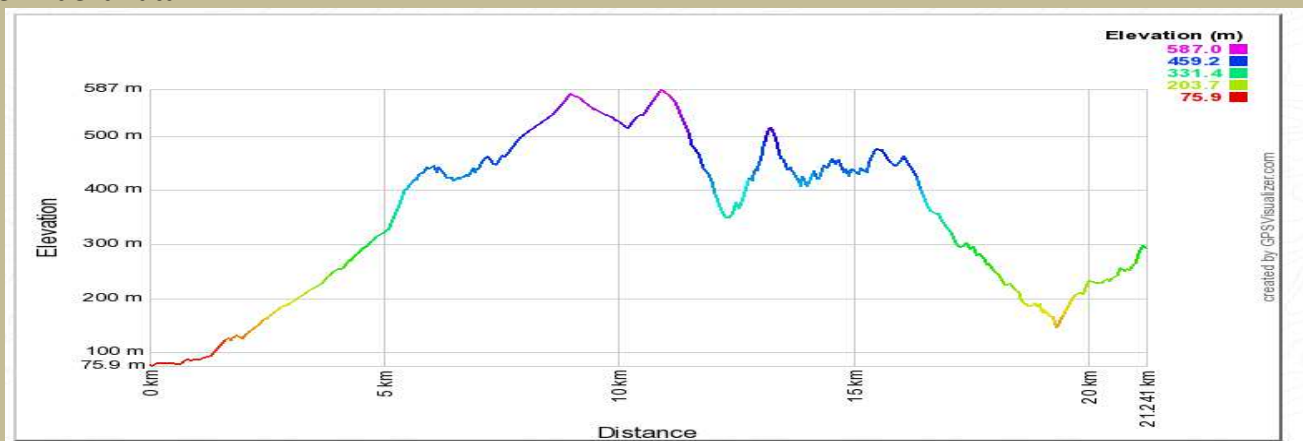
De Nerja a Frigiliana pasando por el rio Chillar

horario	9h 10'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1145 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	924 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21,0 Km		4	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:** Ropa cómoda, adecuada a la actividad y a la estación en la que nos encontramos. Zapatillas o botas con buen agarre

**Imprescindible:** *protección solar, bastones*

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

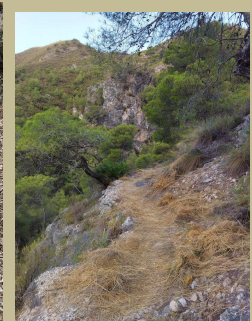
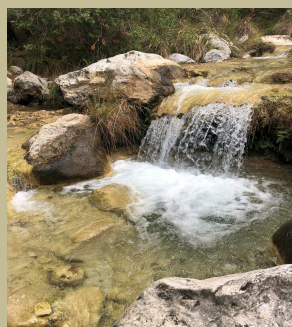
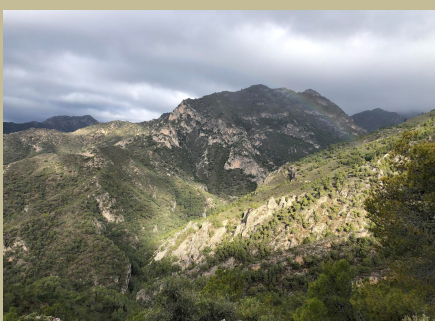
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/Ea7fAhbiAit78WBs5>

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



**Ruteros:**

**Antonio Roldán 666307378**

**Juanma Cano 669222652**

**Más información:**



[verticalia@clubverticalia.com](mailto:verticalia@clubverticalia.com)