



## Ruta por Sierra Blanca Ojén (Málaga) 24 de septiembre de 2023



**DESNIVEL POSITIVO** = 677 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 677 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 6 horas

**TIPO DE RUTA** = Circular

**DISTANCIA** = 11.5 Km Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Alta.

**ITINERARIO** = Bosque Juanar - Mirador Macho montés - Tajo negro - Mirador Corzo - Mirador Cerro Nicolás - Puerto Pula - Sendero José Lima

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



Coches propios



16 Plazas, *solo socios federados*



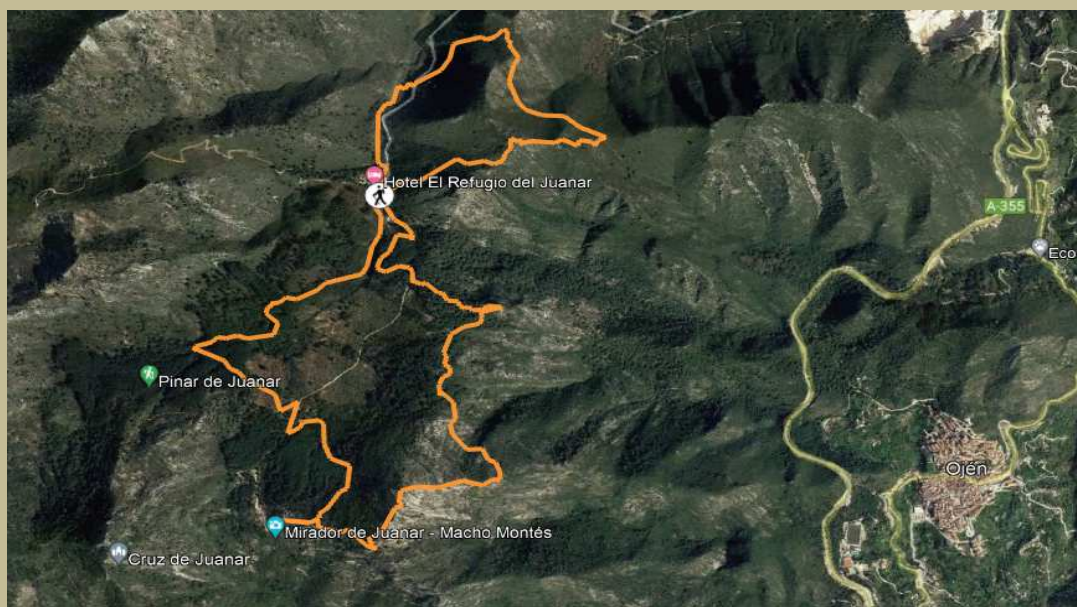
6:30 horas



Aparcamiento avión Arcángel

Ruta de gran belleza paisajística y entornos cambiantes. Existe la posibilidad de unirla a la circular de la Fuente del Pozuelo, resultando un total de unos 18 kilómetros espectaculares.

Partimos del Refugio de Juanar y nos dirigimos hacia el mirador Macho Montés, donde podremos observar al fondo la costa marbellí, por una vereda señalizada. De ahí subiremos al Tajo Negro, pasando por una zona complicada donde deberemos agarrarnos a unas cadenas para su paso. Después nos dirigiremos hacia el mirador Corzo, donde contemplaremos unas vistas preciosas de la sierra. Después emprendemos camino hacia el mirador Cerro Nicolás, pasaremos por el Puerto Pula y después tomaremos sendero José Lima que nos llevará al punto de partida.



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**



¿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

## Ruta por Sierra Blanca en Ojén (Málaga)

horario	5h 15'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	677 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	677 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

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).

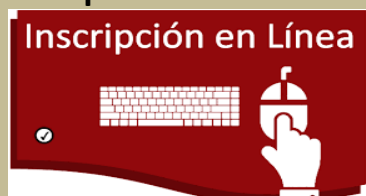
**Vestimenta y calzado:** Ropa cómoda, adecuada a la actividad y a la estación en la que nos encontramos. Zapatillas o botas con buen agarre

**Imprescindible:** protección solar, bastones

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

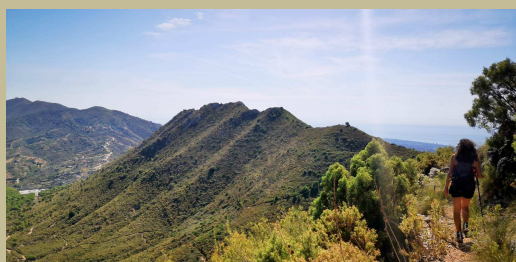
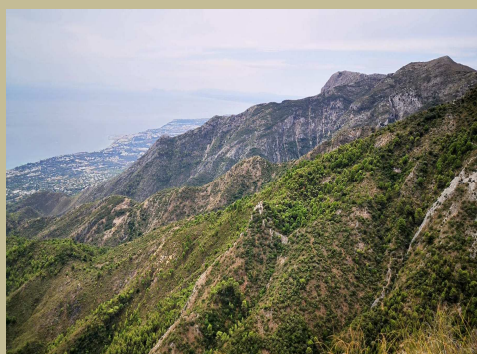
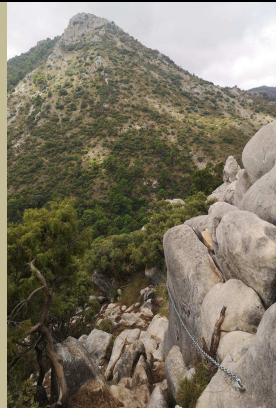
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/TE9S6Cbwy4nm6rH49>

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



**Rutero:**

**Juan Fernández 606264569**

Más información:



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