



Subida a la Tiñosa 1.570m (Córdoba) 7 de octubre de 2023



DESNIVEL POSITIVO = 749 m.
DESNIVEL NEGATIVO = 749 m.
TIEMPO ESTIMADO = 5 horas.
TIPO DE RUTA = Ida y vuelta
DISTANCIA = 11 Km Aproximadamente
DIFICULTAD= Alta.

ITINERARIO = Ascensión a la Tiñosa por el recorrido oficial

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



12 Plazas, *solo socios*

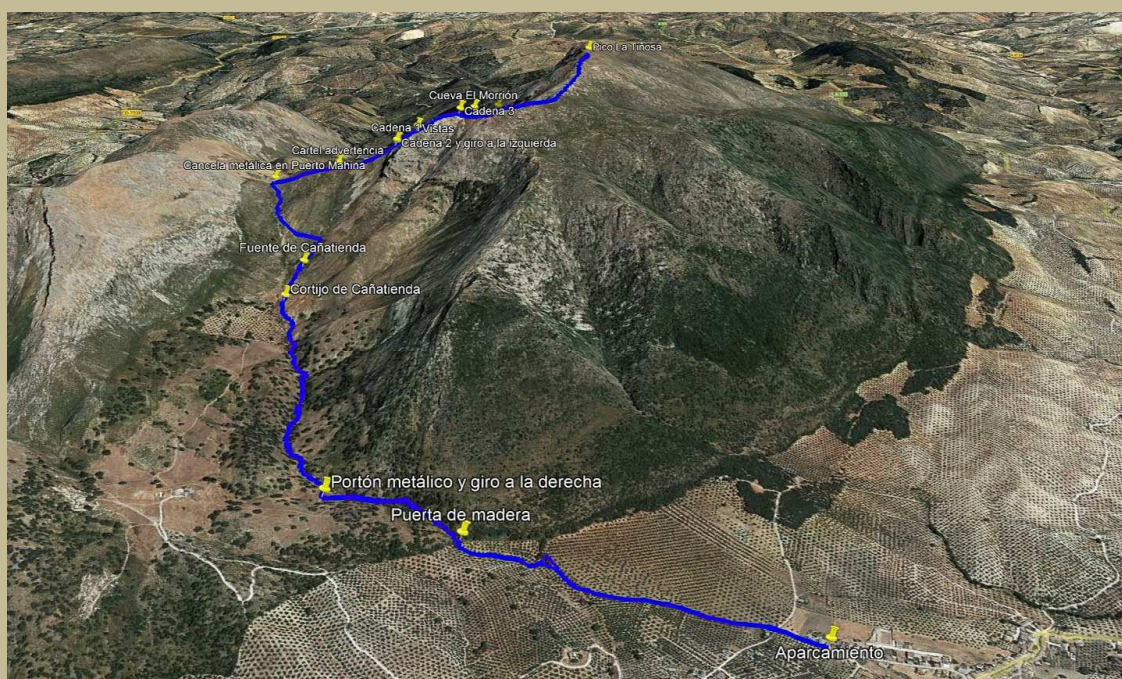


7:00 horas



Aparcamiento
avión Arcángel

Partimos desde el núcleo de Las Lagunillas desde donde está indicado el sendero oficial. Nos desplazamos por un carril llano entre fincas de olivos, es el antiguo Camino de Cañatienda. Al cabo de unos 500 m nos introducimos dentro de un olivar. A continuación seguimos el cauce del arroyo Cañatienda hasta llegar a una cancela con un indicador para subir a la Tiñosa. Pasamos por las ruinas del cortijo Cañatienda y de ahí nos dirigimos al puerto de Mahina a 1.165 ms. Y comenzamos la parte mas montañera subimos un desnivel de 250 m en 700 m. de recorrido. Pasaremos 3 tramos bastantes exigentes donde hay colocadas cadenas. Pasamos por delante de la cueva del Morrión. A unos 800 se encuentra el punto geodésico de la Tiñosa.



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

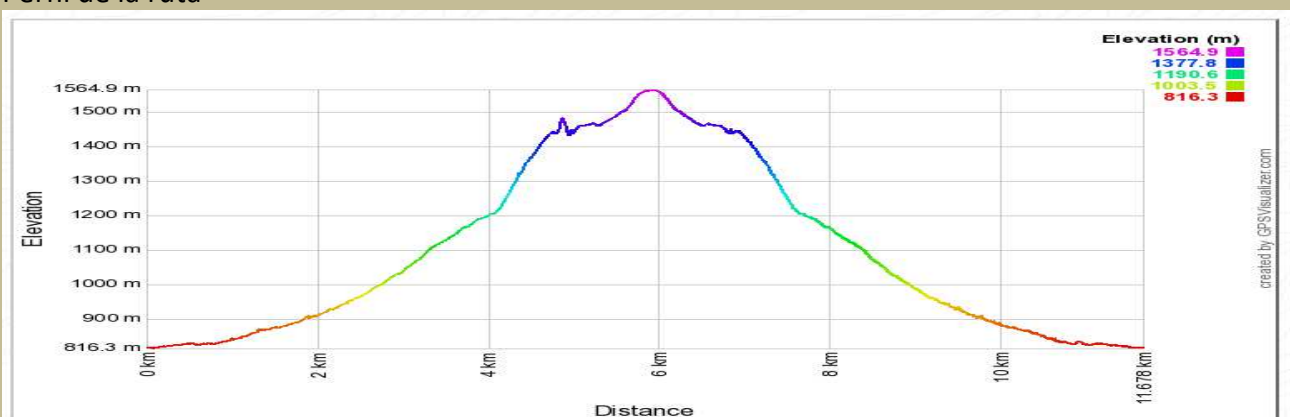
Subida a la Tiñosa

horario	5h 15'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	750 m			2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	750 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,0 Km			3	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.

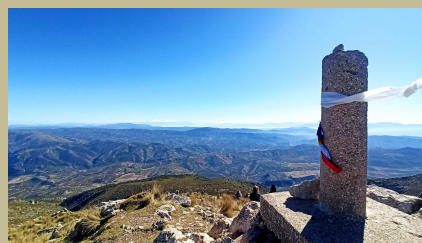
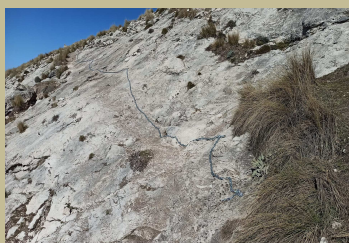
Solo para socios federados. Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):



<https://forms.gle/LtqG3moNQZYnXX8A6>

NOTA: Los socios que hayan hecho los picos anteriores, tendrán preferencia para subir a la Tiñosa

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



Rutero:

Antonio Ortega 646 463 329

Manuel Torres Colt

Más información:



verticalia@clubverticalia.com