



Sierra Prieta (Casarabonela- Málaga) Sábado 21 de Octubre de 2023



DESNIVEL POSITIVO = 1.166 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 1.166 m.

TIEMPO ESTIMADO = 7 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 14 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Media-Alta

ITINERARIO = Casarabonela, Sierra Prieta, Mirador de la Campana, puerto de la Jácara

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coche propio



16 Plazas, *solo socios*

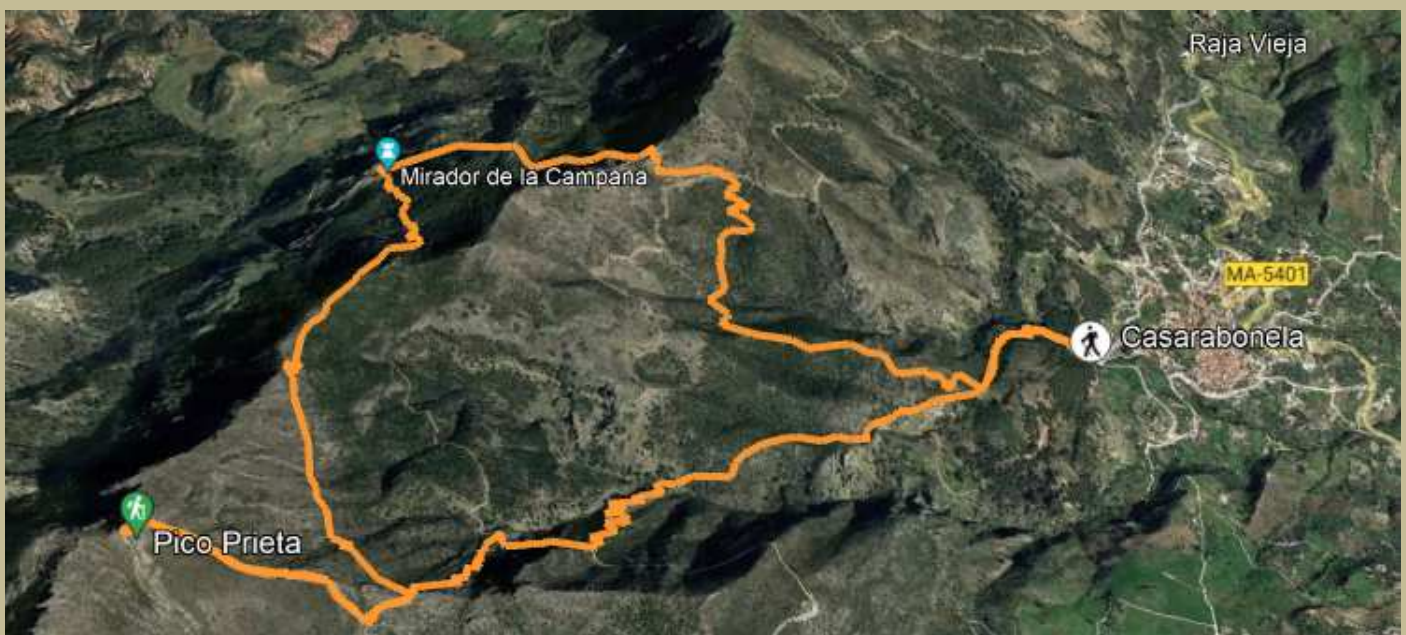


7:00 horas



Avión junto al Arcángel

La ruta la iniciamos dejando los vehículos en el aparcamiento junto al cementerio. Tras una subida de unos 800 metros llegamos al llano Cristóbal donde se disfruta de las maravillosas vistas, tomando el camino recto hacia Sierra Prieta, una vez llegamos al carril tomamos a la derecha para empezar una dura subida, ¡no estás acostumbrado, hasta el vértice geodésico. Volviendo sobre nuestros pasos 1'2 kilómetros para seguir a la izquierda, ya disfrutando de un camino más fácil, ya que hasta el final casi todo es llano y bajada, exceptuando el tramo de subida al puerto de la Jácara, bonita ruta con vistas maravillosas, la dificultad la califico de moderada, aunque los últimos 5 primeros kilómetros son con tramos duros, sobre todo el que va desde el carril hasta el vértice geodésico, pero merece la pena.



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

116
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

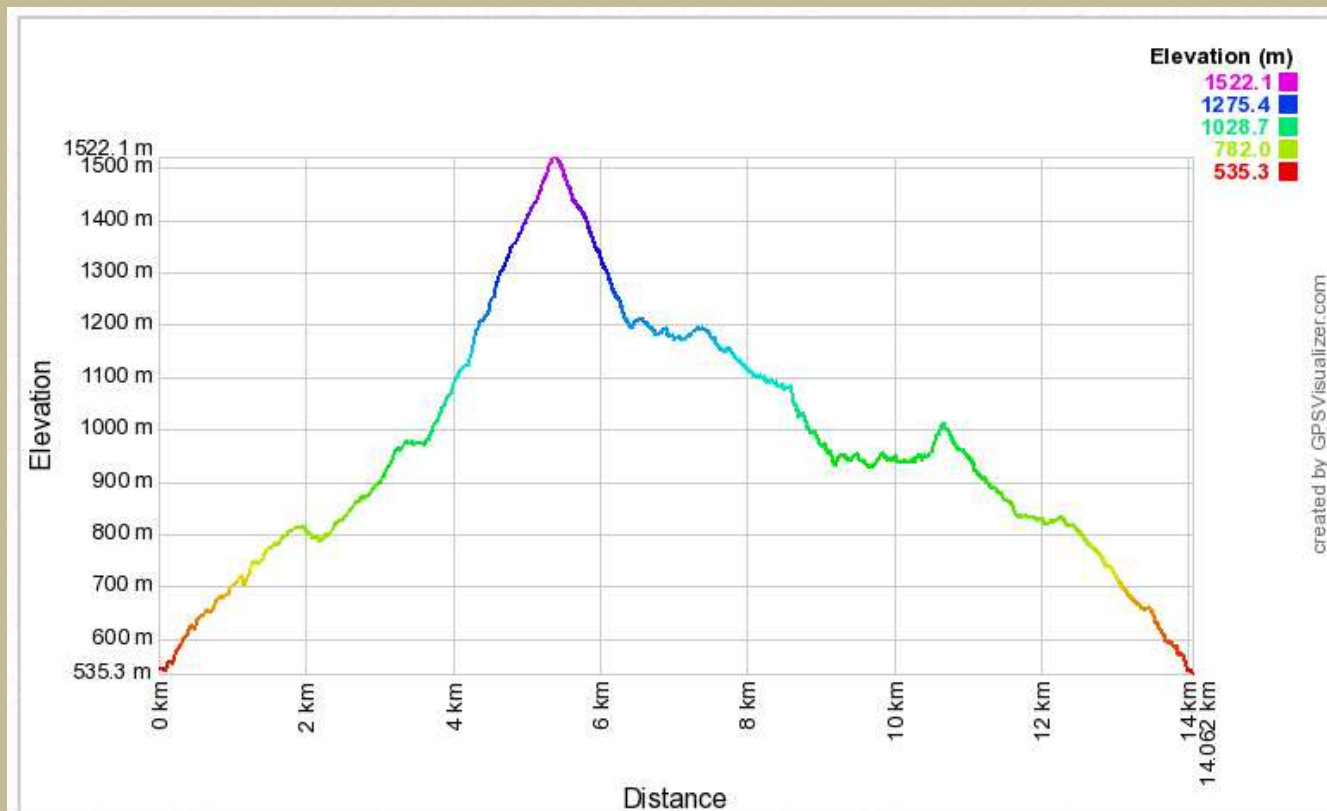
Circular Casarabonela - Sierra Prieta

| | | | | | |
|----------------------|----------|--|--|---|---------------------------------|
| horario | 7h 10' | | | 2 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 1166 m | | | 2 | orientacion en el itinerario |
| desnivel de bajada | 1166 m | | | 3 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 14,0 Km | | | 4 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Circular | | | | |

Condiciones de tres estaciones, 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: *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:

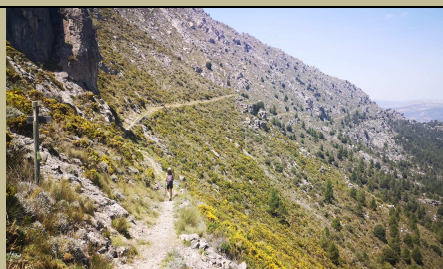
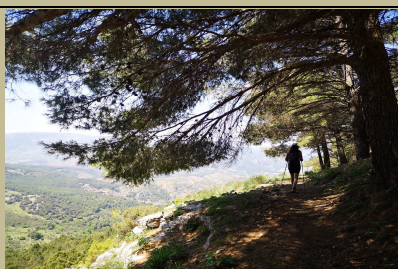
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar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



<https://forms.gle/LLM81FbaiqbRTfJb7>

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



Ruteros:

Juan Fernández 606 26 45 69

Rafael Hurtado

Más información:



verticalia@clubverticalia.com