



## Subida al pico Torrecilla 1.919 m. ( Málaga )

### 7 de enero de 2024



**DESNIVEL POSITIVO** = 946 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 946 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 8 horas.

**TIPO DE RUTA** = Ida y vuelta

**DISTANCIA** = 21 Kms Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Media-Alta

**ITINERARIO** = Ruta ida y vuelta, comenzando en el puerto Saucillo en Yunquera

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



Coches propios



16 Plazas, **solo socios federados**



6:00 horas



Aparcamiento avión Arcángel

Dejamos los coches en el puerto Saucillo, a unos 5 kms de Yunquera. Desde ahí y a través del sendero PR- A351 nos dirigimos a la cima de la sierra de las Nieves, el Torrecilla con 1.919 m. de altitud. El trayecto transcurre por una senda bien delimitada a través de un bosque donde predominan los pinsapos, pinos, aulagas, romero y otros arbustos, en los primeros kilómetros. Seguimos subiendo y a unos 5 Kms vemos a unos 200 mts. el Peñón de los Enamorados. Continuamos nuestra ascensión hasta llegar al "Pilar de Tolox", donde en una cueva esta la imagen de la Virgen de la Victoria, patrona de Málaga. El comienzo de la subida al Torrecilla lo tenemos a tiro de piedra. Son unos 200 metros de desnivel en apenas 1 km, la pendiente es pronunciada y al final coronamos la cima. El descenso se hace por el mismo camino



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

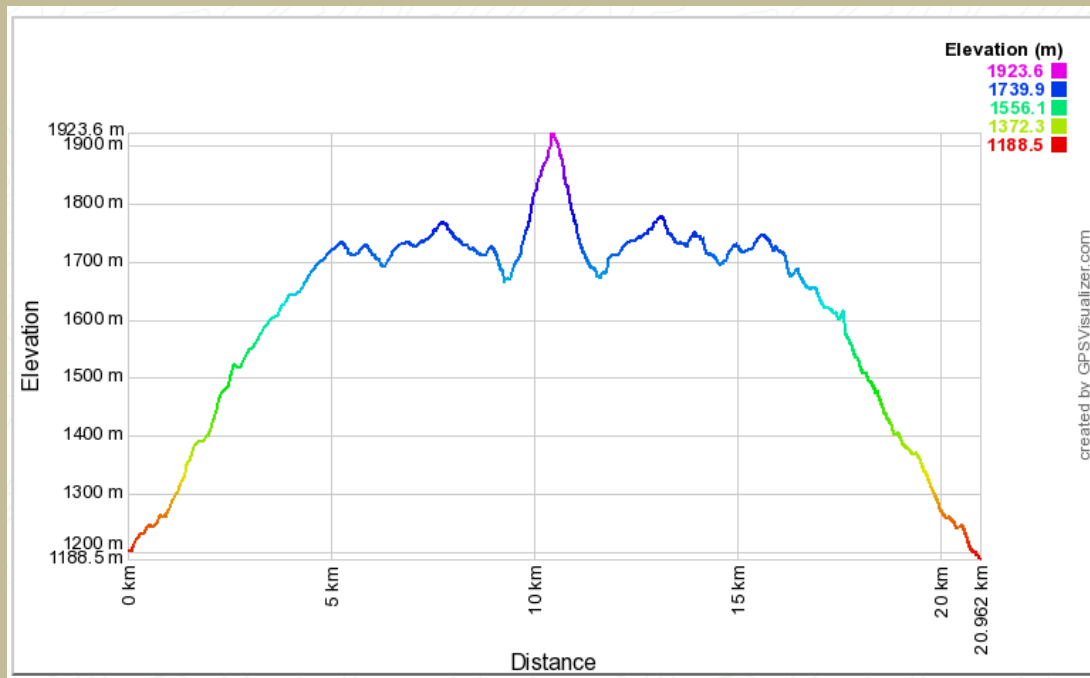
# MIDE

## Subida al Torrecilla

horario	9h			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	946 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	946 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta				

Condiciones de invierno, 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.

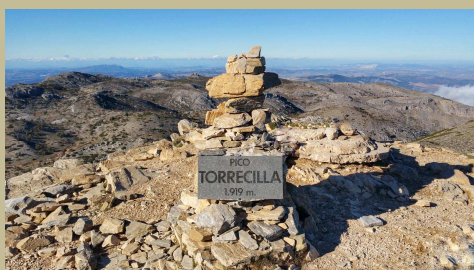
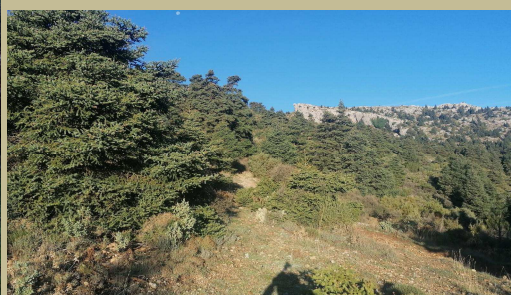
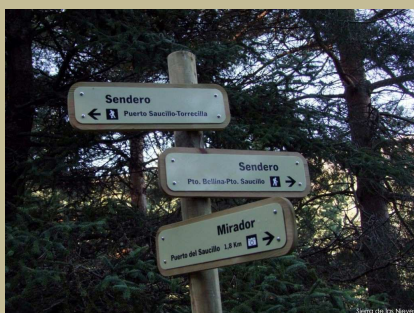
**Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):  
socios federados**



Inscripción en Línea

<https://forms.gle/i8rY1XL4UDy3Nu85A>

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



**Rutero:**

**Juan Fernández      606 264 569**

**José L. Valenzuela      686 441 125**

Más información:



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