



SIERRA DE BAENA

28 de febrero de 2024



DESNIVEL POSITIVO: 630 m





HORARIO ESTIMADO: 4 horas 30 minutos aproximadamente

TIPO DE RUTA: Circular

DISTANCIA: 18,0 km aproximadamente

DIFICULTAD: media (ver MIDE)

ITINERARIO: Fuente de Baena, GR-341 de Caminos de Pasión, desvío para ver la Peña de San Marcos, regreso al GR-341 de Caminos de pasión, mirador Los Manchones, cresta de la Sierra de Baena, la Oreja de la Mula, Camino de Villanueva, Zambudio, Ermita de los Ángeles y Fuente de Baena

   	<p style="text-align: center;">Vehículos particulares</p> <hr/> <p style="text-align: center;">20 plazas para socios federados</p> <hr/> <p style="text-align: center;">7:30 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quedada: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aparcamiento del Arenal-Eroski (7:30 horas), para reagruparse en coches. • Punto de encuentro: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fuente de Baena (8:30 horas)
<p>Descripción de la ruta</p>	<p>La ruta sale de la Fuente de Baena y se toma el GR-341 de Caminos de Pasión, que nos permitirá ver la ladera sur de Baena. Al poco rato, nos acercaremos a la Peña de San Marcos. Regresaremos al GR-341 subiendo por la ladera. Se cruzará con cuidado la antigua carretera de Baena a Doña Mencía y continuaremos por el GR-341.</p> <p>A llegar a un alto, nos desviaremos a la izquierda para ir al depósito de agua, desde donde se podrá contemplar Baena en la capiña y Zuheros en la primeras estribaciones de las Sierras Subbéticas. Regresaremos al GR, contemplando un mar olivos y, después, un pequeño bosque mediterráneo.</p> <p>El GR-341 llega hasta cerca del Cortijo de Los Manchones, que dejaremos a la derecha. En un cruce, continuaremos por el sendero que aparece el frente, el cual nos llevará hasta la cresta de la Sierra de Baena, desde se podrá contemplar Baena, Luque,</p>

Zuheros y Doña Mencía y buena parte de la provincia de Córdoba y la zona limítrofe de la provincia de Jaén.

El sendero termina en la Oreja de la Mula, cruce de caminos: camino hacia Doña Mencía (a la derecha), camino de los Alarcones (a la izquierda) y camino de Villanueva (desvío a la derecha del camino de los Alarcones). Tomaremos este camino de Villanueva, que nos permitirá disfrutar de las hermosas vistas de Zuheros.

El camino de Villanueva termina en la zona residencial del Zambudio, en una carretera secundaria. Nos acercaremos al paraje de la ermita de la Virgen de los Ángeles, junto al Río Marbella. La ruta continúa durante 2 km en una carretera secundaria que nos llevará de regreso a la Fuente de Baena

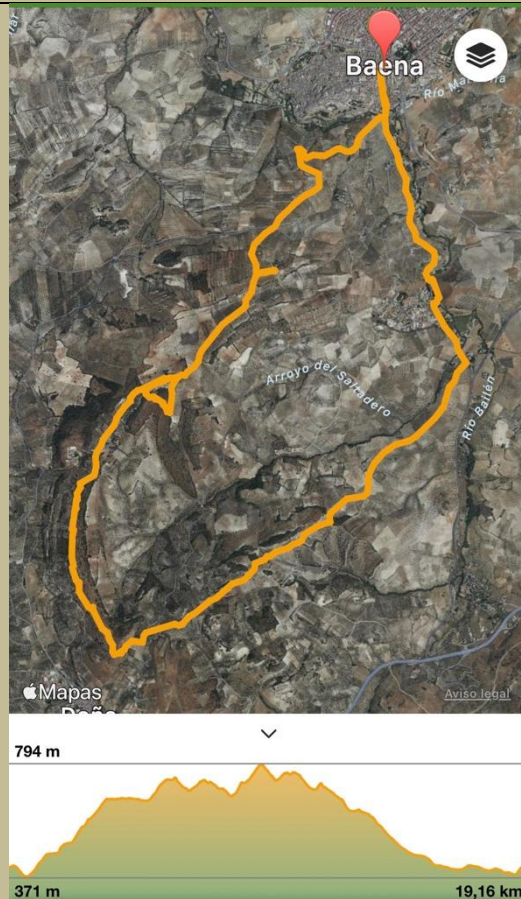
El índice de dificultad IBP permite comprobar la dificultad de la ruta dependiendo de la preparación física



	Preparación física					Dificultad de la ruta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
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		Sierra de Baena	
horario	5h 50'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	630 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	630 m	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,0 Km	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2024.			

El MIDE es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones. Crea una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos, permitiendo clasificarlos para una mejor información.



PERFIL

Importante:

- El desplazamiento hacia el lugar de inicio de la ruta se realizará en vehículos particulares desde el avión del Arenal-Eroski: 7:30 horas
- El punto de encuentro es la Fuente de Baena: 8:30 aproximadamente
- Finalizaremos en el mismo sitio a las 13:00 horas aproximadamente.
- Al final de la ruta, las personas que lo deseen se podrán quedar a comer en el restaurante “Casa Juani” de Baena
- La hora de llegada a Córdoba será a las 17:00 horas aproximadamente.

Consejos prácticos:

Alimentos: *Barritas energéticas, chocolate, frutos secos, 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 (opcional).*

Desde el Club Verticalia trabajamos por una montaña segura, por tanto tened en cuenta que:

- 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 y 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, tenemos que olvidarnos de la competitividad.




Inscripción en Línea

Se debe rellenar el siguiente formulario (Google Chrome) que estará disponible el **lunes 19 de febrero de 2024 a las 20:00 horas**:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUxWFp4MWNIRU-oYj_gFZJjosCixc4E3TukB2bKpmVlqE0g/viewform

Actividad para socios federados.

Si no se cubren las plazas entonces podrán cubrirlas invitados.

- **Más información:**  verticalia@clubverticalia.com
- **Ruteros:**
 - Nicolás Luis Fernández García
 - José Luis Valenzuela Calles



Vista de la ladera sur de Baena desde la Peña de San Marcos