



Circular desde Canillas del Aceituno, el Saltillo, cueva de la Rábita

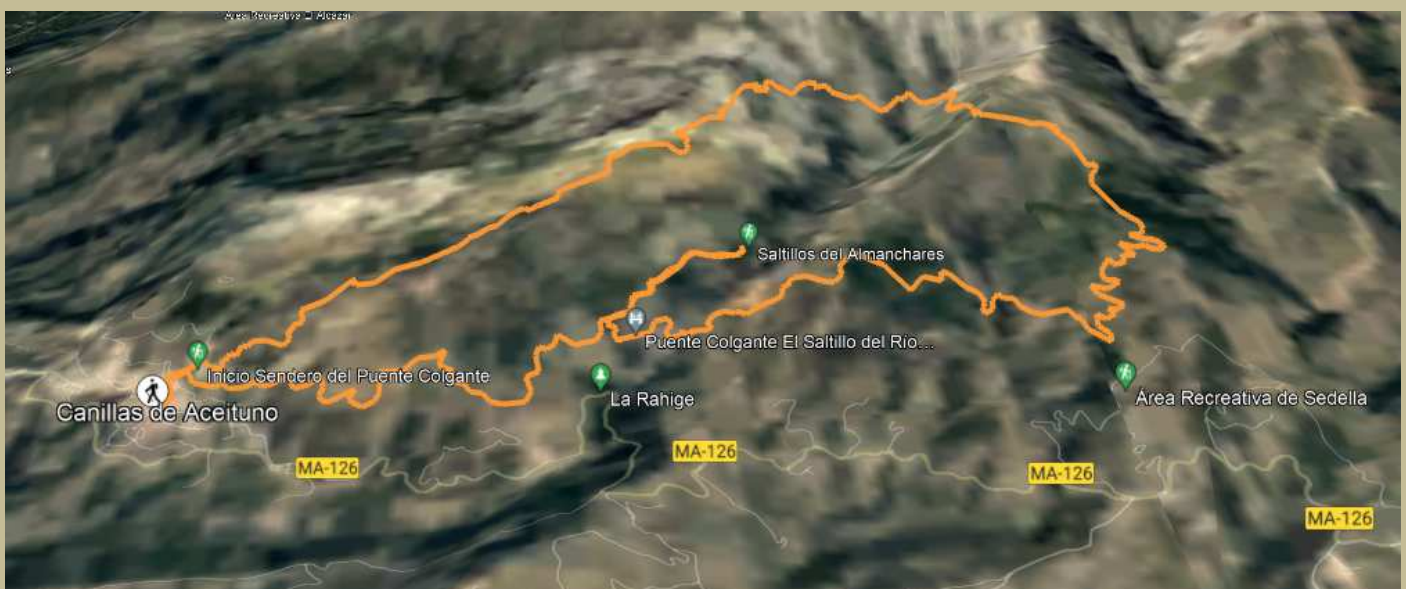
17 de Febrero de 2024



DESNIVEL POSITIVO = 1495 m.
DESNIVEL NEGATIVO = 1495 m.
TIEMPO ESTIMADO = 7 horas.
TIPO DE RUTA = Circular
DISTANCIA = 19 Kms Aproximadamente
DIFICULTAD= Media-Alta
ITINERARIO = Ruta circular comenzando en Canillas del Aceituno, pasando por el Saltillo, collado de la Monticara, cueva de la Rábita
El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.

	Coches propios
	16 Plazas, solo socios federados
	6:30 horas
	Aparcamiento avión Arcángel

Exigente ruta circular en la que rodeamos por completo el Barranco del Saltillo por el cuál discurre el río Almanchares. Se inicia la ruta en Canillas de Aceituno y nos dirigimos hacia las pozas del río Almanchares y desde ahí hacia el collado de la Monticara. El primer tramo transcurre por una senda bien definida. Una vez vistas las pozas volvemos para cruzar por el puente colgante para dirigirnos hacia el collado de la Monticara, al cuál se accede por un fuerte cortafuegos. Desde ahí descendemos por una senda estrecha hacia el collado de la Laja para descender por un camino bastante pedregoso para llegar a la cueva de la Rabita. De ahí iniciamos el descenso a Canillas del Aceituno



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

Circular desde Canillas del Aceituno, el Saltillo, cueva de la Rábita

horario	8h 35'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1495 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1495 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	19,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2024.

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:

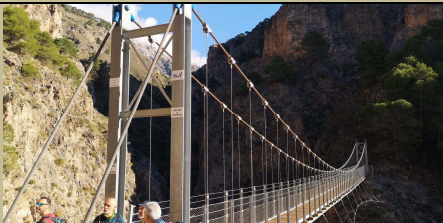
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar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



<https://forms.gle/CtTq9NxgYmFD5g92A>

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



Rutero:

Juan Fernández 606 264 569

Luisa Casado

Rafa Hurtado

Más información:



verticalia@clubverticalia.com