



Cañón del río Bailón, la Fuenfría, sendero del Bramadero, y Cruz de la Atalaya desde Zuheros

Domingo 3 de Marzo de 2024



DESNIVEL POSITIVO = 658 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 658 m.

TIEMPO ESTIMADO = 5 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 13.5 Kms. Aproximadamente

DIFICULTAD= Media

ITINERARIO = Ruta circular comenzando en Zuheros, subiendo por el cañón del río Bailón, Fuenfría, sendero del Bramadero , cruz de la Atalaya, Zuheros

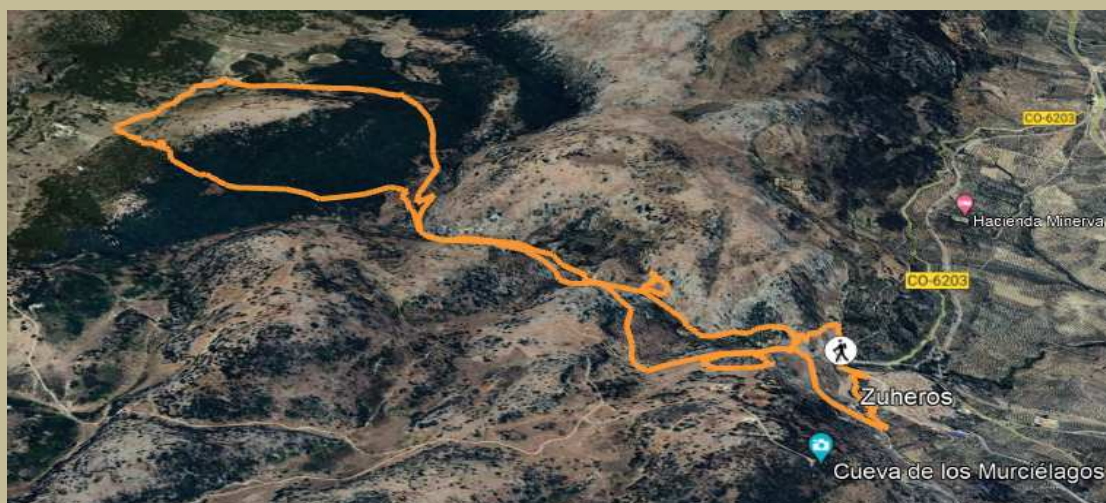
El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.

	Coches propios
	15 Plazas, <i>solo socios federados</i>
	7:30 horas
	Aparcamiento avión Arcángel

Ruta por unos de los rincones y senderos más espectaculares del parque Natural de las Sierras Subbéticas en Córdoba.

Iniciaremos la ruta en Zuheros, y nos desplazamos por el sendero que transcurre por el cañón del río Bailón, visitando la cueva del Fraile, la fuente de la Mora y la de Fuenfría.

De ahí partiremos hacia el bosque del cerro del Bramadero, donde la abundancia de musgos y líquenes tapizando la arboleda y el sendero le da un encantamiento especial a nuestros pasos; el privilegiado trazado de la Vereda de las Aguas que nos permite disfrutar desde las alturas del Cañón del Bailón con unas perspectivas aéreas maravillosas. De ahí nos dirigimos hacia la Cruz de la Atalaya y descendemos a Zuheros donde finaliza la ruta



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.



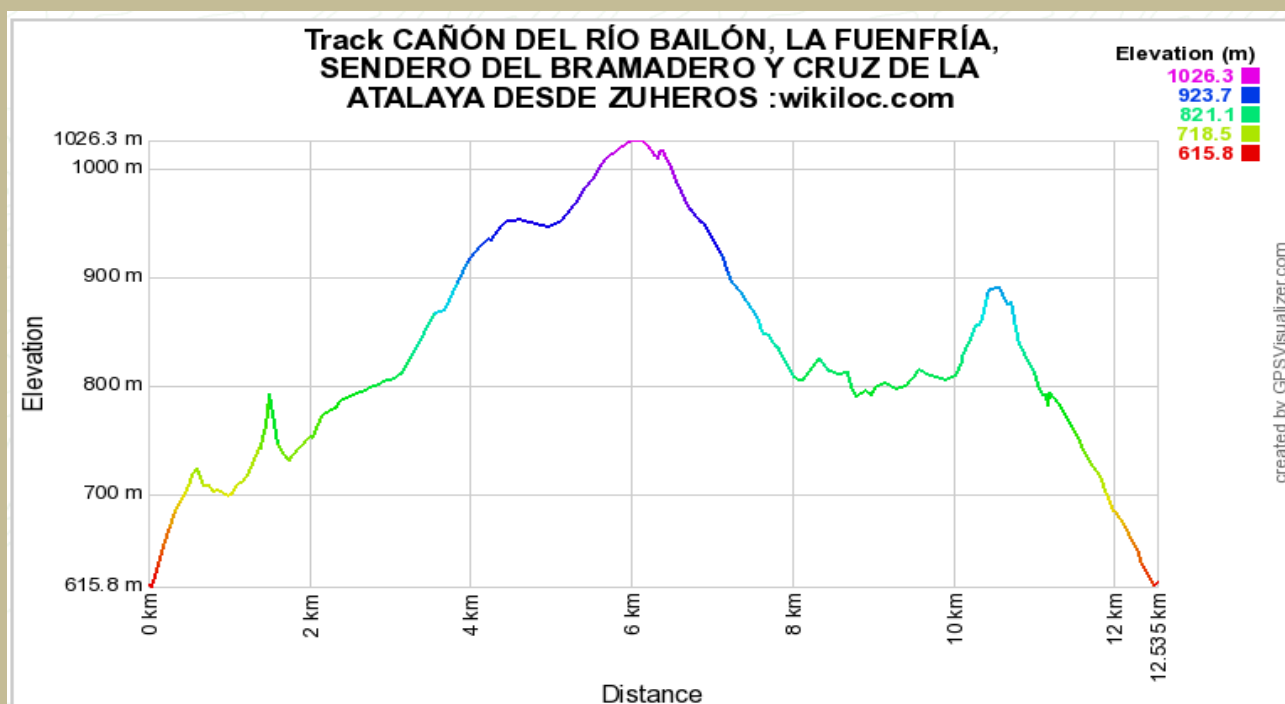
¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

¿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		Zuheros, rio Bailón	
horario	5h 50'	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	658 m	1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	658 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,5 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.

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:

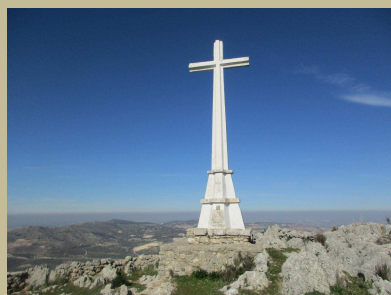
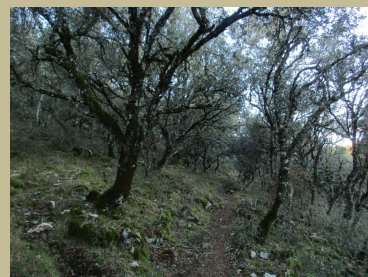
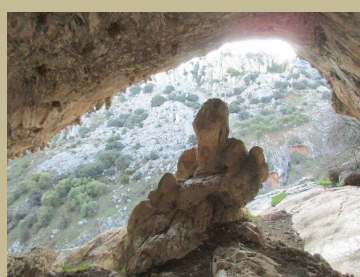
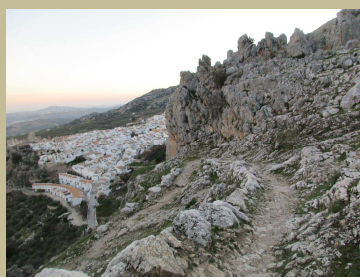
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/oyA5ooc6zjFeRnzXA>

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



Ruteros:

José Ariza y Fran Ayala

Más información:



verticalia@clubverticalia.com