



Subida a Los Reales por la Garganta del Algarrobo y bajada por el Pinsapar

24 de Febrero de 2024



DESNIVEL POSITIVO = 719 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 719 m.

TIEMPO ESTIMADO = 6 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 13 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Media

ITINERARIO = Subida a los Reales por la Garganta del Algarrobo y bajada por el pinsapar. En Sierra Bermeja

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



16 Plazas, *solo socios federados*



6:30 horas



Aparcamiento avión Arcángel

Reagrupamiento en 9:30 en Puerto de Peñas Blancas, Estepona

<https://maps.app.goo.gl/TbtwxkQi99tmdCJj6>

Partiendo desde la Garganta del Algarrobo, la ruta consiste en ascender el Pico Los Reales (1.452 m.) desde la vertiente de Genalguacil por Puerto Pelado y el Collado del Junquillo, remontando la cuerda occidental del Cerro Los Realillos. Enlazamos con el Sendero de Los Realillos en el Puerto del Boquete de los Palos, para encumbrar finalmente Los Reales. El regreso se efectúa por el Mirador de Salvador Guerrero, siguiendo la pista forestal hasta el Paseo de los Pinsapos, para descender por la Garganta del Algarrobo.



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.

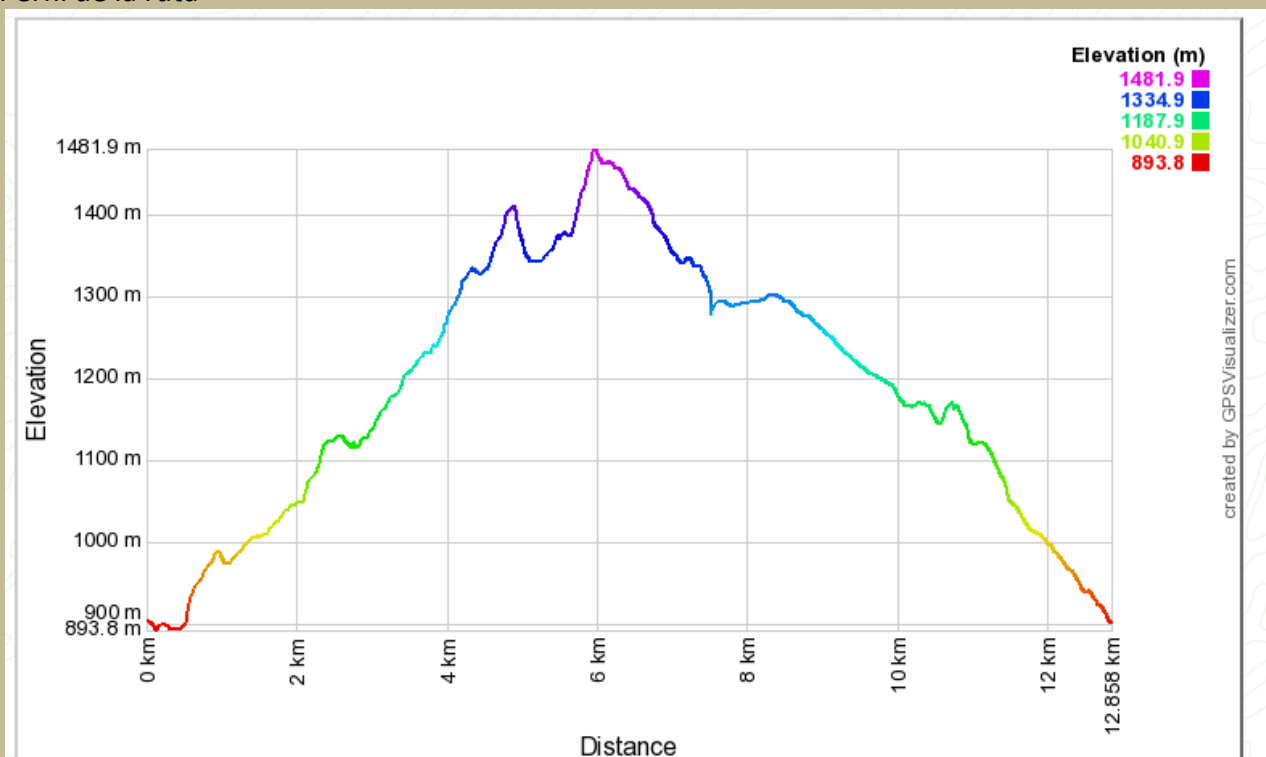


¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

		¿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		Sierra Bermeja. Subida al Pico de los Reales	
horario	5h 45'	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	719 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	719 m	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,9 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:

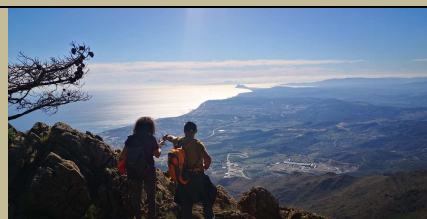
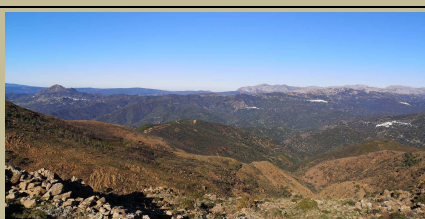
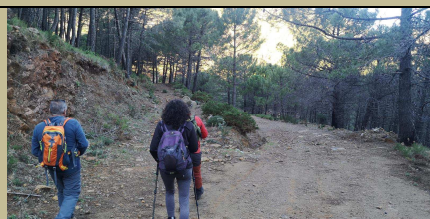
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/aKNYEb6qUXL2eQod8>

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



Rutero:

Juan Fernández 606 264 569

Luisa Casado

Más información:



verticalia@clubverticalia.com