



Subida al pico Gilillo (1847 mts.) (Cazorla – Jaén)

23 de Marzo de 2024



DESNIVEL POSITIVO = 1123 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 1123 m.

TIEMPO ESTIMADO = 8 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 23.5 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Alta

ITINERARIO = ERMITA VIRGEN DE LA CABEZA, PRADO REDONDO, PUERTO DEL TEJO, LAGUNA DE CAZORLA, PORTILLO DE LA CALABAZA, PICO GILILLO, PUERTO GILILLO, FUENTE CAGAHIERRO, MIRADOR DE RIOGAZAS, FUENTE NACELRÍO, RÍO CEREZUELO.

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



20 Plazas, **solo socios federados**

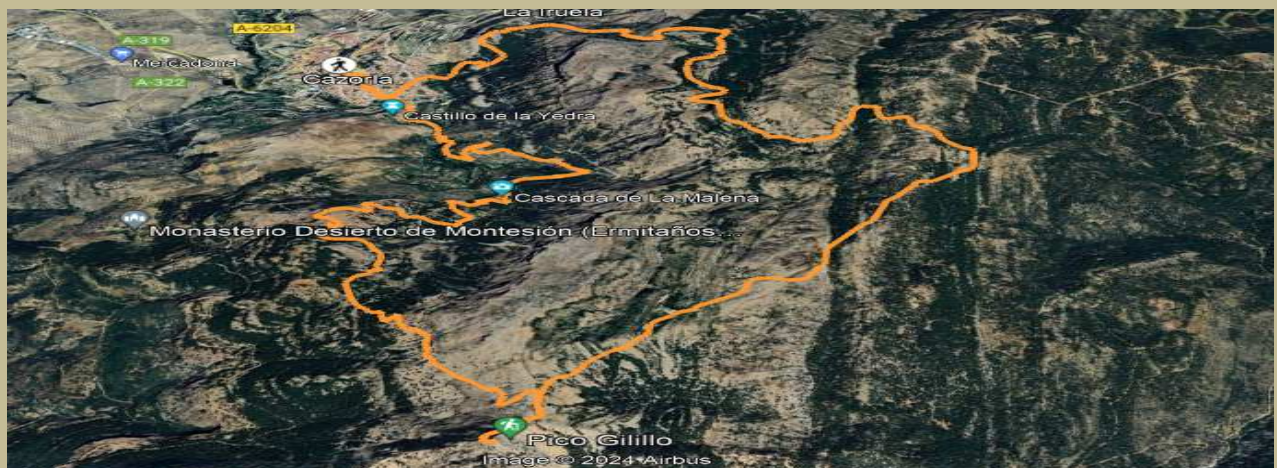


6:00 horas



Aparcamiento
avión Arcángel

El Gilillo (1.847 mts) es el pico de mayor altura de la Sierra de Cazorla. En nuestra ruta de hoy al Gilillo vamos a realizar un recorrido circular muy interesante. Partiendo del mismo pueblo de Cazorla nos dirigimos a la Ermita de la Virgen de la Cabeza, desde donde siguiendo en parte un antiguo camino carretero, llegamos al Puerto del Gilillo y desde allí hasta su cumbre. Para el regreso vamos a seguir en su mayor parte el sendero de pequeño recorrido PR A 313, que a su paso por la zona de Riogazas nos deja unas vistas inmejorables de la zona, para continuar en su última parte por el sendero local del Río Cerezuelo, que nos depara un recorrido junto al río realmente para enmarcar.



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

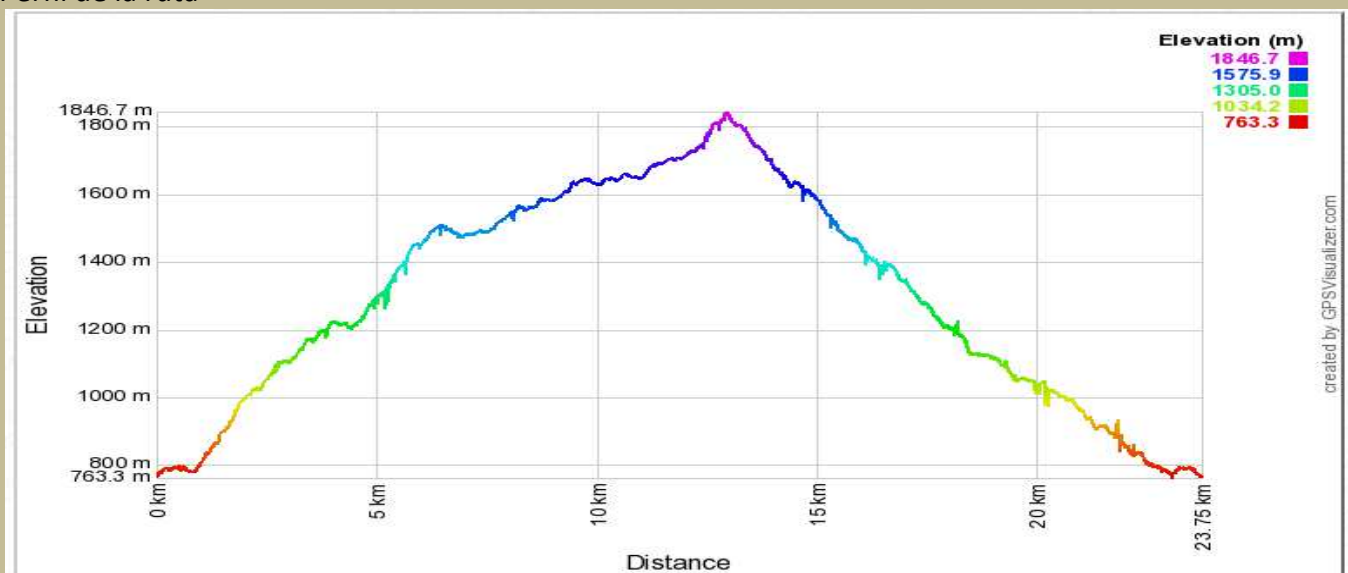
Subida al pico Gilillo

horario	10h 10'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1123 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1123 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	23,5 Km			5	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

Condiciones de tres estaciones, 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:

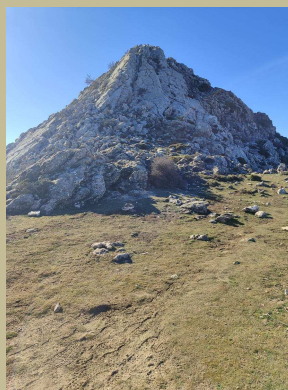
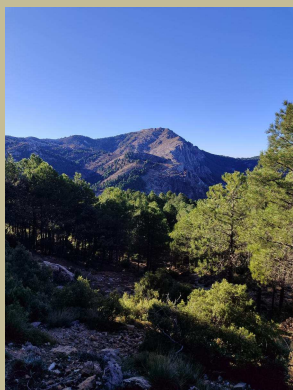
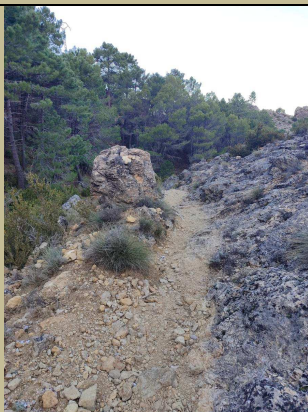
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/7WwHY5wdKpUspvYG6>

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



Ruteros:

Antonio Roldán

Juan L. González

Juanma Cano

Más información:



verticalia@clubverticalia.com