



Ruta por el valle del Genal (Málaga)

27 y 28 de Abril de 2024



DESNIVEL POSITIVO = 1450 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 1450 m.

TIEMPO ESTIMADO = 12 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 35.5 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Media-Alta

ITINERARIO = Día 27: Benarrabá-Genalguacil-Pasarelas Genal-Benarrabá

Día 28: Parauta - Igualeja - Nacimiento Río Genal - Bosque Encantado - Parauta

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios

18 Plazas, **solo socios federados**

Viernes 26
17:00 horas

Aparcamiento
avión Arcángel

Saldremos el viernes día 26 del aparcamiento del Avión frente al centro comercial el Arcángel.

Una vez distribuidos en los diferentes coches nos dirigiremos a Benarrabá, donde haremos noche en el hostel Benarrabá. Al día siguiente emprenderemos la primera ruta y una vez finalizada volveremos al mismo hostel donde pasaremos la noche.

Al día siguiente iremos al pueblo de Parauta para realizar la segunda ruta prevista.

Precio por las dos noches 35€ y comprende alojamiento y desayuno. Las habitaciones son con literas

DIA 27: Benarrabá-Genalguacil-Pasarelas Genal-Benarrabá

Saldremos del pueblo de Benarrabá en la zona conocida como "Fuente mala". Se hace una bajada por la zona conocida como "vereda de los castaños" marcada como PR A-240 dirección a Genalguacil. Tras esta bajada nos encontramos con un carril que debemos de tomar dirección izquierda para seguir bajando hasta el río Genal que pasaremos por un puente y seguiremos por el "llano de la Escribana" en dirección a Genalguacil. Continuaremos el camino ascendiendo entre huertas y frutales para finalmente llegar al pueblo de Genalguacil. De ahí volvemos por el mismo camino hasta llegar a un cruce, a la izquierda volveremos a Benarrabá y tomaremos el de la derecha que nos llevará a la pasarela sobre el río Genal siguiendo el cauce del río. Una vez pasada, nos encaminaremos hacia Benabarrá donde finalizaremos la etapa de hoy.



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.

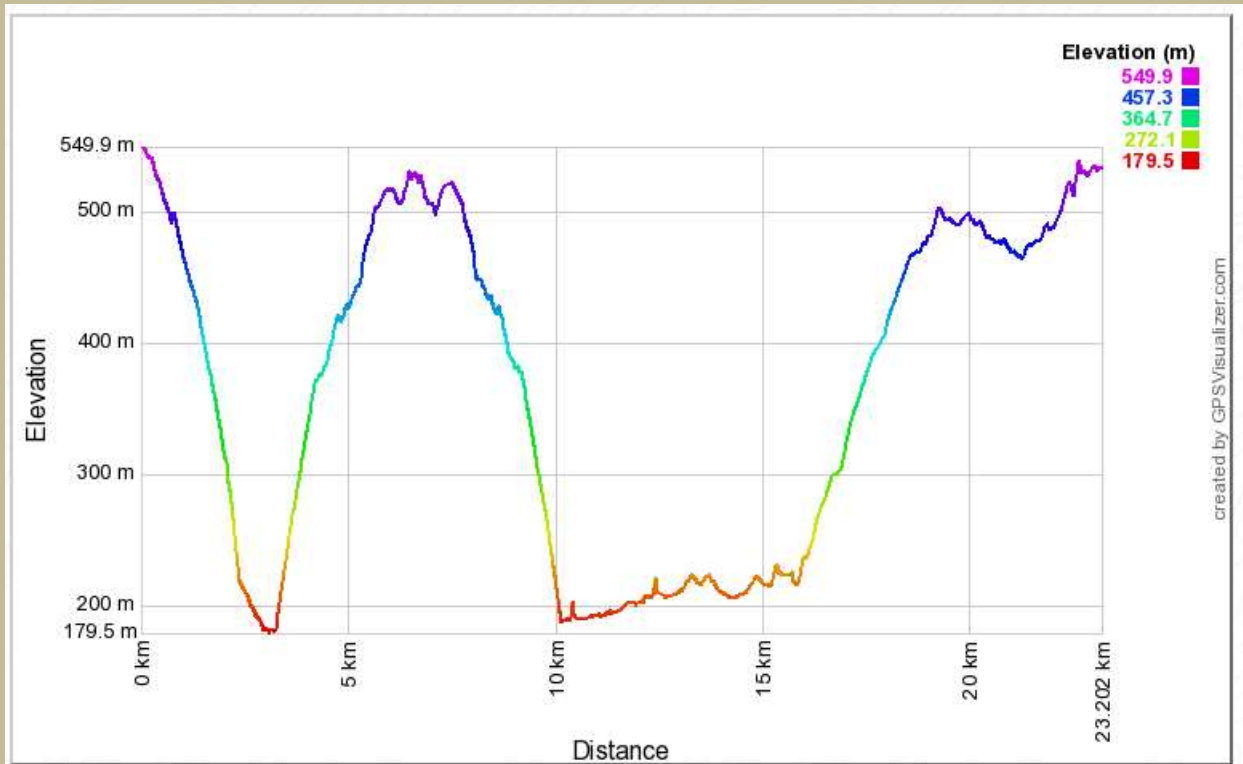
Dificultad de la ruta

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

	¿Cuál es mi preparación física?					Para mi 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

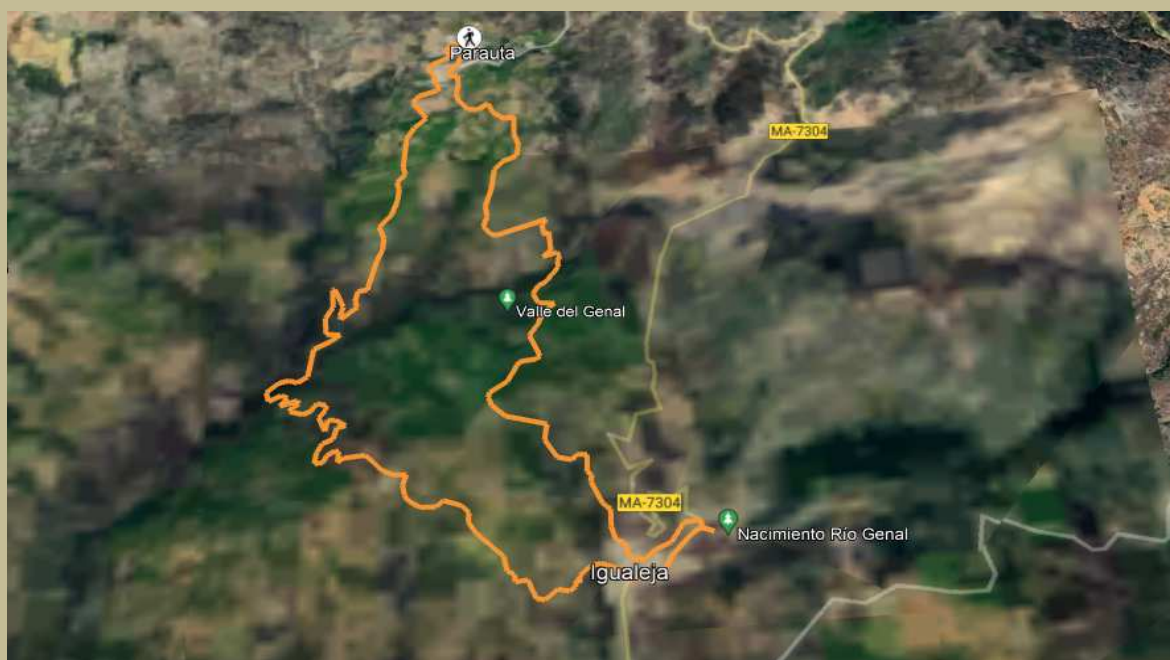
MIDE		Benarrabá-Genalguacil-Pasarelas Genal-Benarrabá	
horario	7h 35'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	863 m	1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	863 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	23,2 Km	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2024.			

Perfil de la ruta

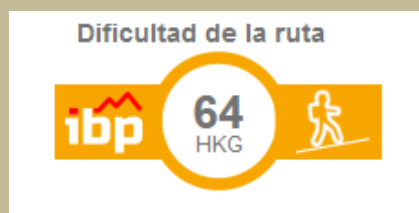


DIA 28: Parauta - Igualeja - Nacimiento Río Genal - Bosque Encantado - Parauta

La ruta es una circular que une los municipios de Parauta e Igualeja a través del Sendero PR-A 226, donde podremos ver el Nacimiento del Río Genal, así como sus diversos monumentos, a continuación tomaremos un nuevo sendero para volver a Parauta, donde enlazaremos con el PR-A 222, para pasar por el reciente Bosque Encantado, realizando una ruta muy completa, donde disfrutaremos del bello del paisaje que nos regala el Bosque del Cobre.



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.

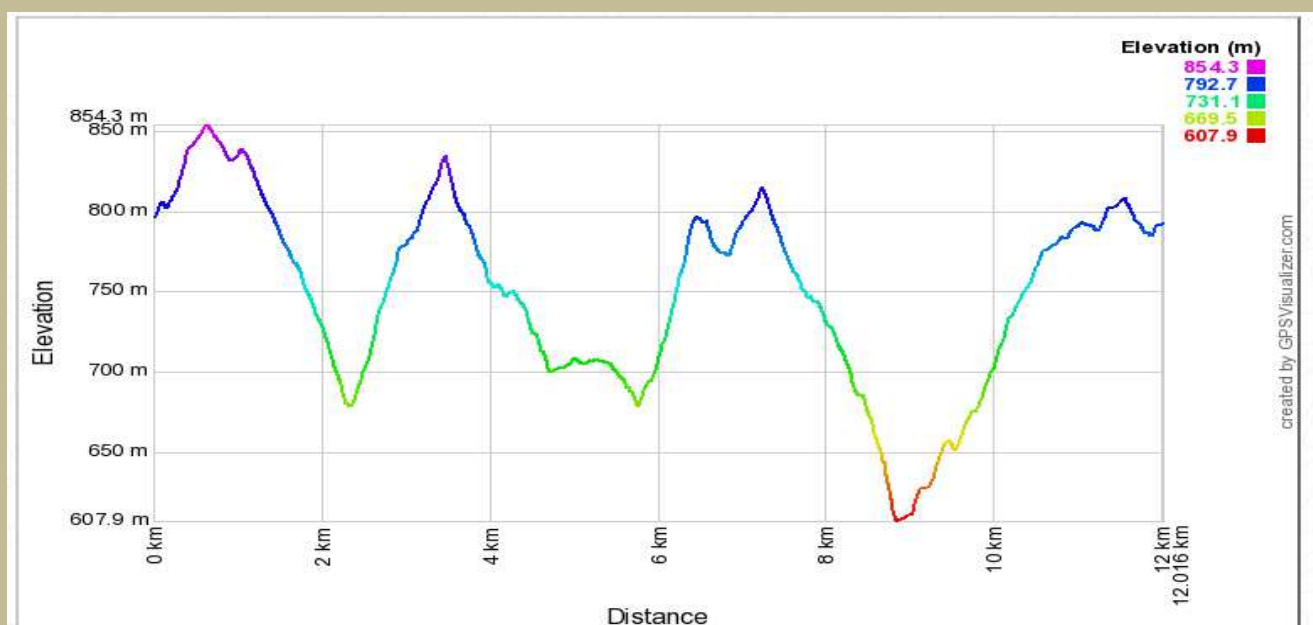


¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

		¿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		Paraurta, Igualeja, nacimiento del Genal, Bosque encantado		
horario	4h 15'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	587 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	587 m		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km		3	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:

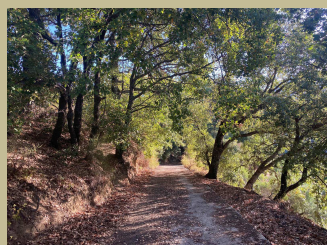
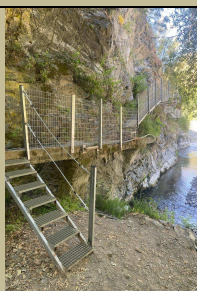
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/skSAmiFRQwiJ2JVL7>

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



Ruteros:

José Ariza 687035801

Fran Ayala

Más información:



verticalia@clubverticalia.com