



## Parque Natural los Alcornocales (Cádiz)

11 y 12 de mayo de 2024



**DESNIVEL POSITIVO** = 2015 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 2015 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 15 horas.

**TIPO DE RUTA** = Circular

**DISTANCIA** = 35.5 Kms Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Media-Alta

**ITINERARIO** = Día 11: Saucedá, Aljibe, Picacho, Saucedá

Día 12: El colmenar, Charco del Moro, Puente de los Alemanes, mirador de las Buitrearras, el Colmenar

**El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.**



Coches propios

18 Plazas, **solo socios federados**

**Viernes 10**  
17:00 horas

Aparcamiento  
avión Arcángel

Saldremos el viernes día 10 del aparcamiento del Avión frente al centro comercial el Arcángel.

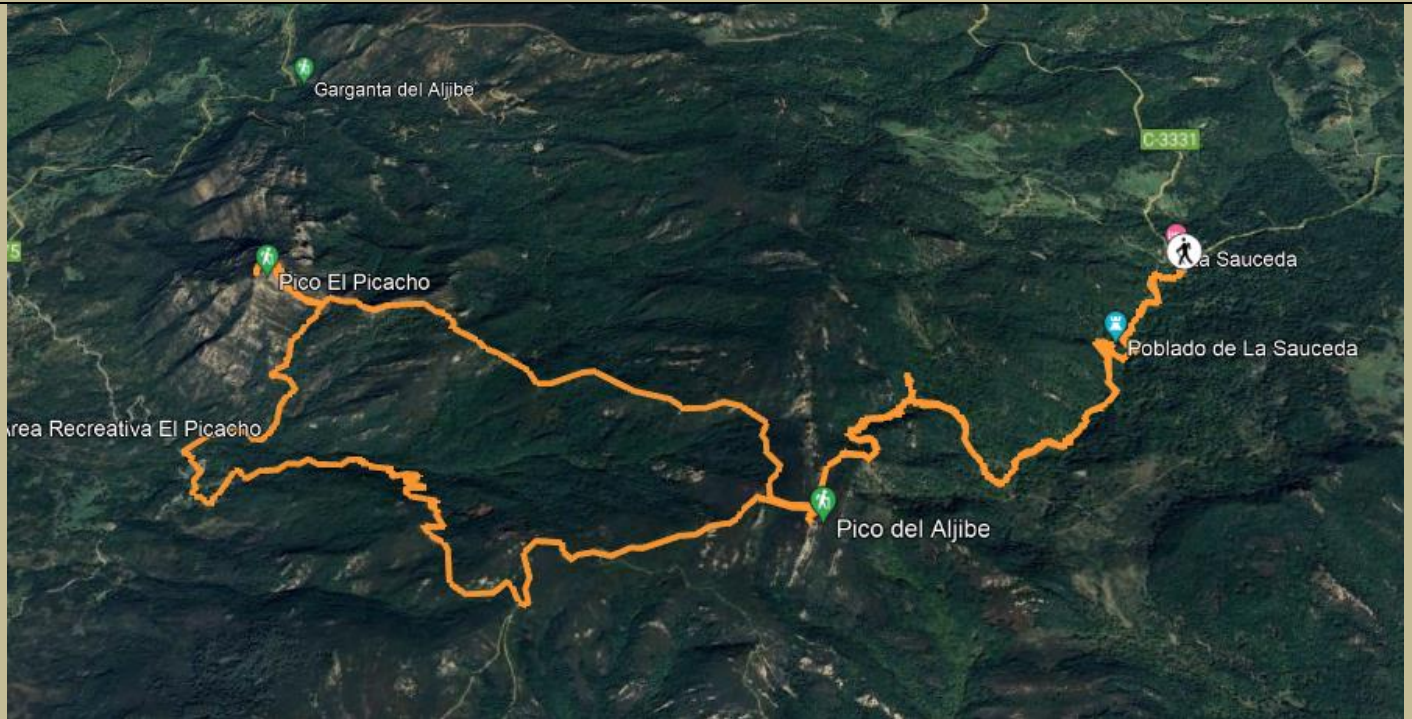
Una vez distribuidos en los diferentes coches nos dirigiremos a Benarrabá, donde haremos noche en el Benarrabá Hostel. Al día siguiente emprenderemos la primera ruta y una vez finalizada volveremos al mismo hostel donde pasaremos la noche.

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

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

### DIA 11: Saucedá-Pico Aljibe-Picacho, Saucedá

Sensacional ruta de travesía en uno de los parajes más espectaculares del Parque Natural de los Alcornocales. Comenzamos la marcha desde el aparcamiento a las puertas de las instalaciones ambientales de La Saucedá, a medio camino en la carretera que une Puerto Gáliz y Jimena de Frontera. Nos dirigimos hacia el pico el Aljibe. Discurremos por la senda que se dibuja paralela al arroyo de la Garganta de Pasadallana, en suave ascenso. Cruzado el puente nos situaremos en el centro neurálgico, y emblemático de La Saucedá, los restos de la Ermita. Una vez alcanzada la cima del Aljibe (1091m), comenzamos a descender para dirigimos por una senda hacia el Picacho (887m). Seguimos descendiendo hasta llegar a Casas de Piazza para volver a ascender hasta llegar de nuevo al pico Aljibe. Desde aquí tomaremos el mismo camino de inicio hasta llegar a la entrada de la Saucedá.



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**

**122**  
HKG

¿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

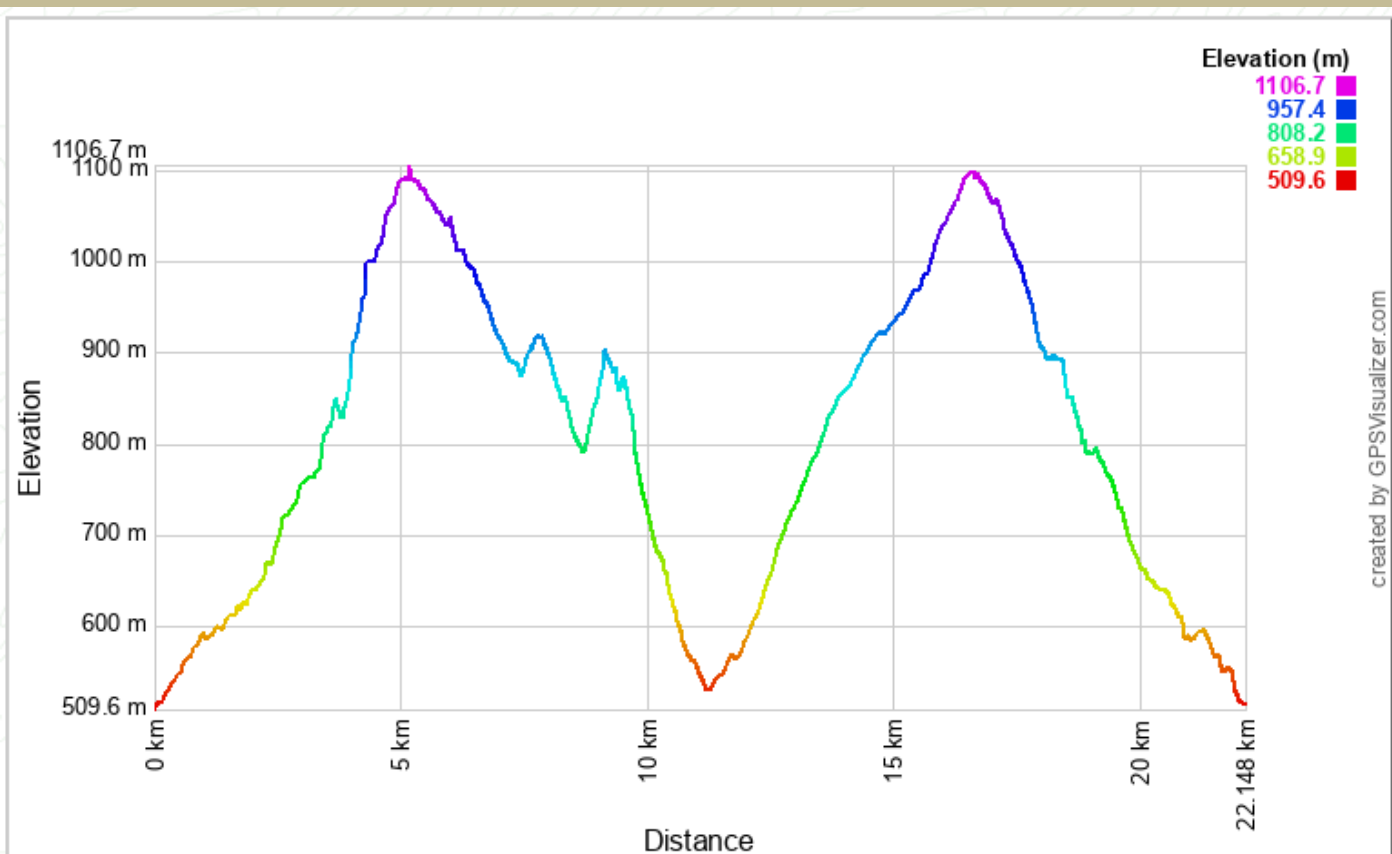
Sauceda-Pico Aljibe-Picacho, Saucedá

horario	10h			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1236 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1236 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	22,2 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

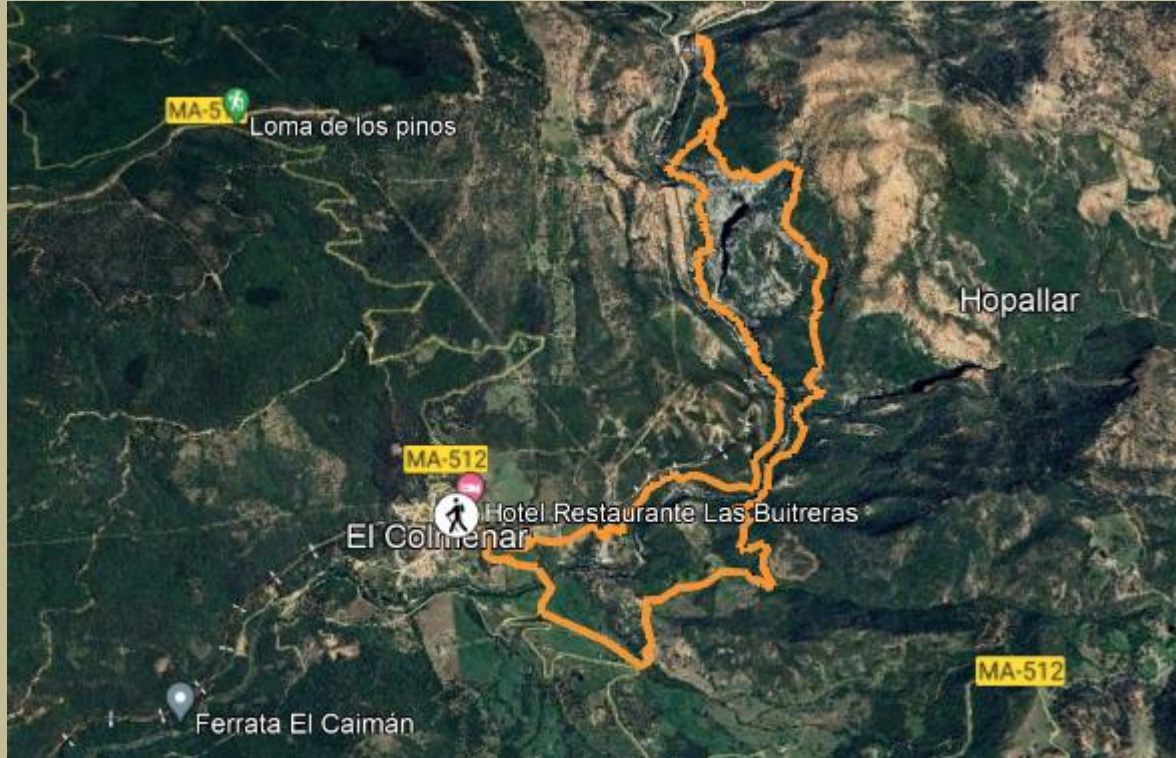
# Perfil de la ruta



## DIA 12: Charco del Moro, Puente de los Alemanes y Mirador de las Buitreras desde El Colmenar

Ruta con salida desde Colmenar para ir a visitar el Puente de los Alemanes y el Mirador del Cañón de Buitreras.

La ruta es sencilla, pero tiene un tramo con fuertes desniveles a superar y otro donde hay que subir por piedras.



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

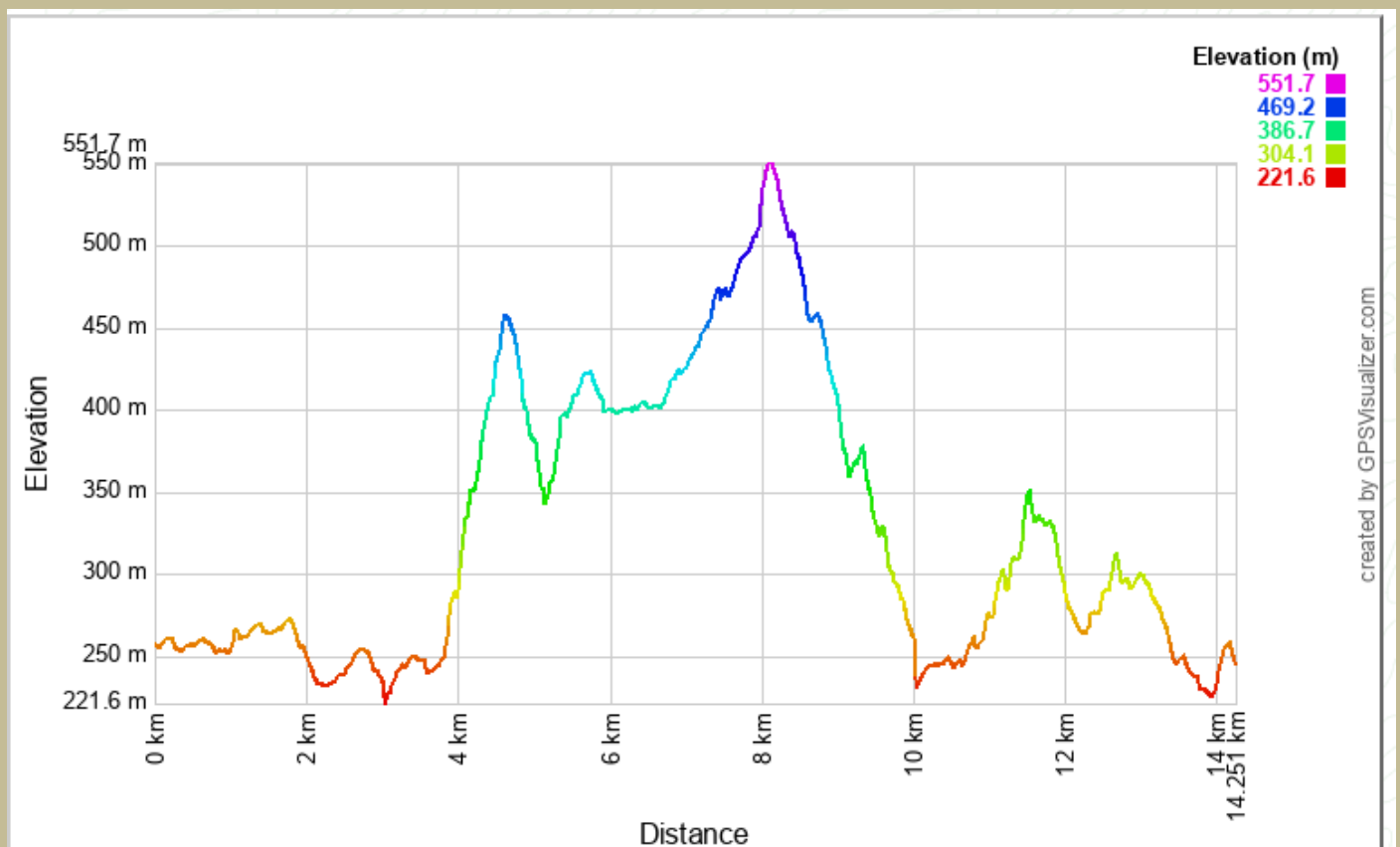
## Charco del Moro, Puente de los Alemanes y Mirador de las Buitreras desde El Colmenar

horario	6h 20'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	779 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	779 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,3 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



**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/CVytQ9XZbbzv9vne6>**

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



**Ruteros:**

**Juan Fdez. 606264569**

**Luisa Casado 676366994**

Más información:



[verticalia@clubverticalia.com](mailto:verticalia@clubverticalia.com)