



RUTA POR LA COSTA DE CADIZ

sábado 01 y domingo 02 de junio



DESNIVEL POSITIVO = 232 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 237 m.

TIEMPO ESTIMADO = 10 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 36.5 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Moderada

ITINERARIO = Día 1: Tarifa, los Lances, Valdevaqueros, Punta Paloma, Bolonia

Día 2: Parque Natural la Breña y Marismas de Barbate, acantilados de Barbate

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios

17 Plazas,
**Preferencia
socios federados**

Viernes 31
17:00 horas

Gasolinera del
Hipercor

Saldremos el viernes día 31 de la gasolinera del Hipercor

Una vez distribuidos en los diferentes coches nos dirigiremos a Barbate donde haremos noche en la pensión Riad Mediterráneo en Barbate. Al día siguiente emprenderemos viaje hacia Tarifa, donde iniciaremos la primera ruta, desde Tarifa a Bolonia y una vez finalizada volveremos al mismo alojamiento donde pasaremos la noche.

Al día siguiente haremos una ruta circular por el Parque natural la Breña y Marismas de Barbate

Precio por las dos noches 47€ y comprende alojamiento en habitación triple. El desayuno no está incluido.

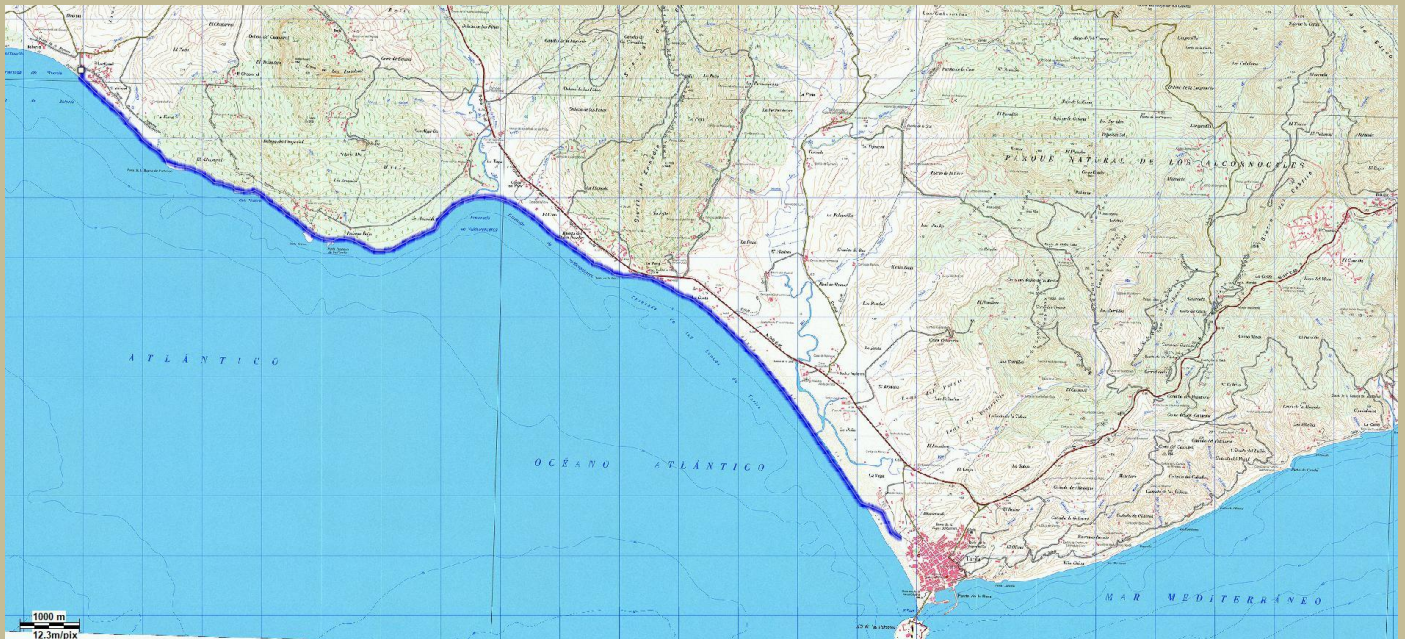
DIA 1: Playa de Tarifa, los Lances, Valdevaqueros, Punta Paloma, Bolonia

Distancia 18 kms Desn. de subida acumulado 38,54 m. Desn. de bajada acumulada 30.35 m

Comenzamos nuestra ruta es el punto más meridional de la Europa Continental. Por facilidad de aparcamiento, salimos de la zona cercana al aparcamiento del campo de fútbol municipal, nos adentramos en el Parque Natural del Estrecho transitando por el tramo largo de pasarelas de madera. El tramo de pasarelas incluye un puente sobre el cauce del río de la Vega y un observatorio de aves en u parte final. Tiene una longitud de 1,5 kms. aproximadamente y va paralelo a la Playa. El sendero posterior al puente nos lleva a la salida a la playa del Camping río Jara, luego utilizamos el puente colindante para cruzar el río Jara y acceder a la Playa de los Lances, pasando entre una doble empalizada situada después del puente, que delimita la zona de protección de aves.

A continuación, vamos por la orilla de la Playa de los Lances por algo más de tres kms. hasta llegar a la salida a la playa del Camping Torre de la Peña. A partir de ese punto retomamos el Sendero Arco Atlántico GR-145. Son casi 3 kms. en los que se alternan tramos de sendero, otros justo al margen de la Crta. En la Playa de Valdevaqueros vamos más alejados de la orilla para dirigirnos a las Casas de Paloma, que están a unos 3kms. Tras atravesar los restos de la Batería de Costa de Paloma Baja, se convierte en una pista que atraviesa las Casas de Paloma, luego la pista se va perdiendo conforme se adentra en el pinar, por el que transita la vía

pecuaria Vereda de la Reginosa. El camino es algo cansino, pero pronto llegaremos a la playa de Bolonia.



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

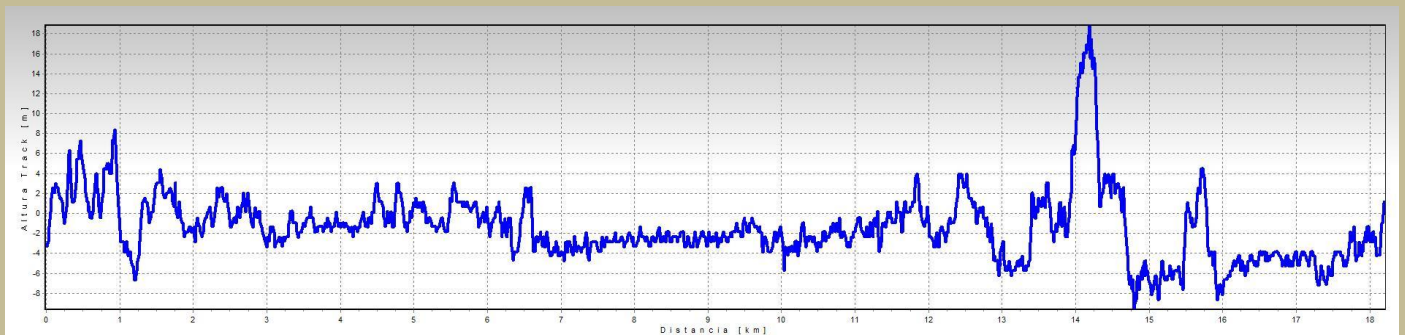
De Tarifa a Bolonia

horario	4h 40'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	31 m			1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	32 m			1	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

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

Calculado sobre datos de 2024.

Perfil de la ruta



DIA 2: Marismas de Barbate, Torre de Trafalgar, acantilados de Barbate, Caños de Meca Distancia 18.5 kms. Desn. de subida acumulado 193.55 m. Desn. de bajada acumulada 176.34m

Comenzamos nuestra ruta en la Urbanización Trafalgar y tomaremos dirección NO hacia el pinar del Parque Natural de la Breñas y Marismas de Barbate para en pocos metros de subida tomar una pista a nuestra izquierda que nos llevará directamente hasta el vértice geodésico Meca. Después de las respectivas fotos de grupo continuamos por el sendero que nos deja en la primera de nuestras torres vigía, la Torre de Meca del sigloXIX, desde aquí continuamos el sendero donde a pocos metros nos encontraremos el mirador de Trafalgar desde que tendremos unas maravillosas vistas de la localidad de Meca, el Faro y su playa. Volveremos por el sendero

oficial de la torre de Meca hasta alcanzar la pista que habíamos abandonado y tras atravesar un bosque de eucaliptos llegaremos al área recreativa Majales del Sol para poco después cruzar la carretera A-2233 y tomar el sendero de Majada de Cayetano que discurre por un bosque de pinos hasta alcanzar un cortafuegos a nuestra derecha y poco después alcanzar la segunda de nuestras torres, la Torre del Tajo, también torre vigía del siglo XXI. Después de visitarla tomaremos el sendero de los acantilados donde iremos en dirección a la localidad de Meca para en unos kilómetros de fantástico sendero y maravillosas vistas bajaremos directamente a la playa para continuar nuestra ruta atravesando las playas de Pirata, Guadalupe, Caños de Meca y Marisucia y acabar en la última de nuestras torres, la de El Faro de Trafalgar, construida por los árabes en el S/XIX y situada junto al faro en el Monumento Natural del Tómbolo de Trafalgar.



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

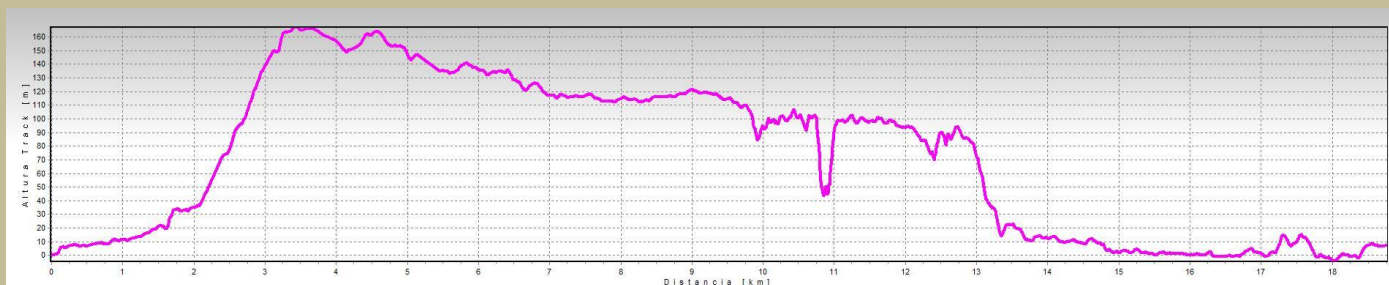
MECA-TORRES VIGÍA

horario	5h			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	193 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	176 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de verano, 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):

Preferentemente socios federados



Inscripción en Línea

<https://forms.gle/g2qYZCLCGxn3iq3S7>

Apertura de inscripciones lunes 29 de abril a las 22:00

Con los inscritos se creará un grupo de WhatsApp para aclarar

dudas

Ruteros:

Indi 667319636

Manuel Rojas

José L. Valenzuela 686441125

Más información:



verticalia@clubverticalia.com