



DEL MAR A LA MONTAÑA (MARO- MALAGA)

11 de Enero de 2025



DESNIVEL POSITIVO = 950 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 950 m.

TIEMPO ESTIMADO = 7 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 22.5 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Alta

ITINERARIO = PLAYA DE LA CALETA, ACUEDUCTO DEL ÁGUILA, FÁBRICA DE AZÚCAR, CUESTA DE LOS CRISTALES, BARRANCO DE LA COLADILLA, EL PINARILLO, COLLADO LOS APRETADEROS, TAJO BAENA, MIRADOR DEL TAJO DE LOS BUEYES, LA COCHERA, CORTIJO RUFINO, BARRANCO SANGUINO

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios

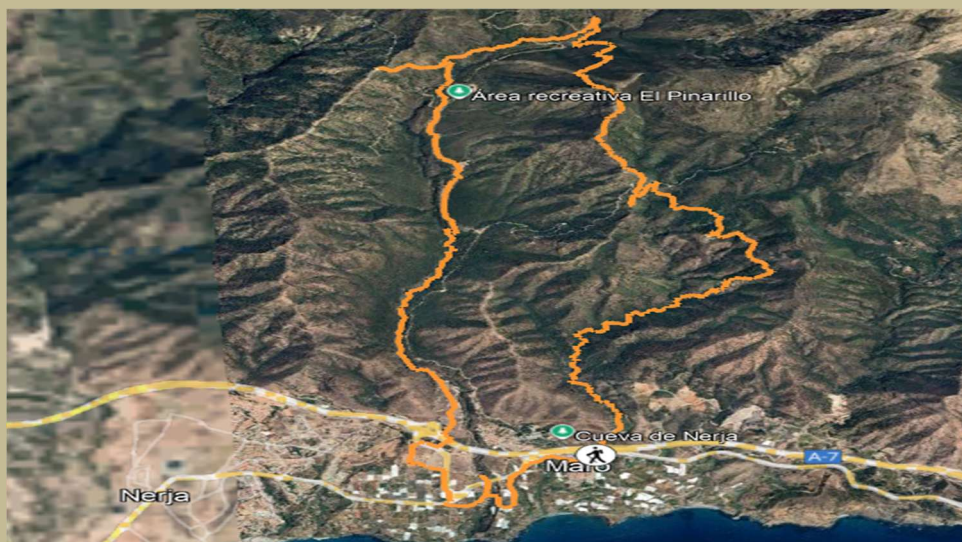
12 Plazas, *solo socios federados*

6:00 horas

Aparcamiento avión Arcángel

Salida desde la localidad de Maro, para bajar hasta el nivel del mar. Tras ello, pasamos por tres puntos históricos en la localidad: el recuerdo de la Desbandá, el Acueducto del Águila y la fábrica de azúcar. Al principio encontraremos algunos tramos hormigonados/asfaltados. Después entramos por el barranco de La Coladilla en el Parque Natural. Llegamos hasta el área recreativa del Pinarillo y luego en dirección noroeste hacia el Collado de Los Apretaderos.

Tras disfrutar de las vistas, giro al este para hacer la mayor subida de la ruta, el Tajo Baena. Tras coronar, desde aquí, caminamos dirección sur con vistas al mar, pasando por el Collado Romero, "la Cochera", el Cortijo Rufino y finalmente, el barranco Sanguino hasta Maro.



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

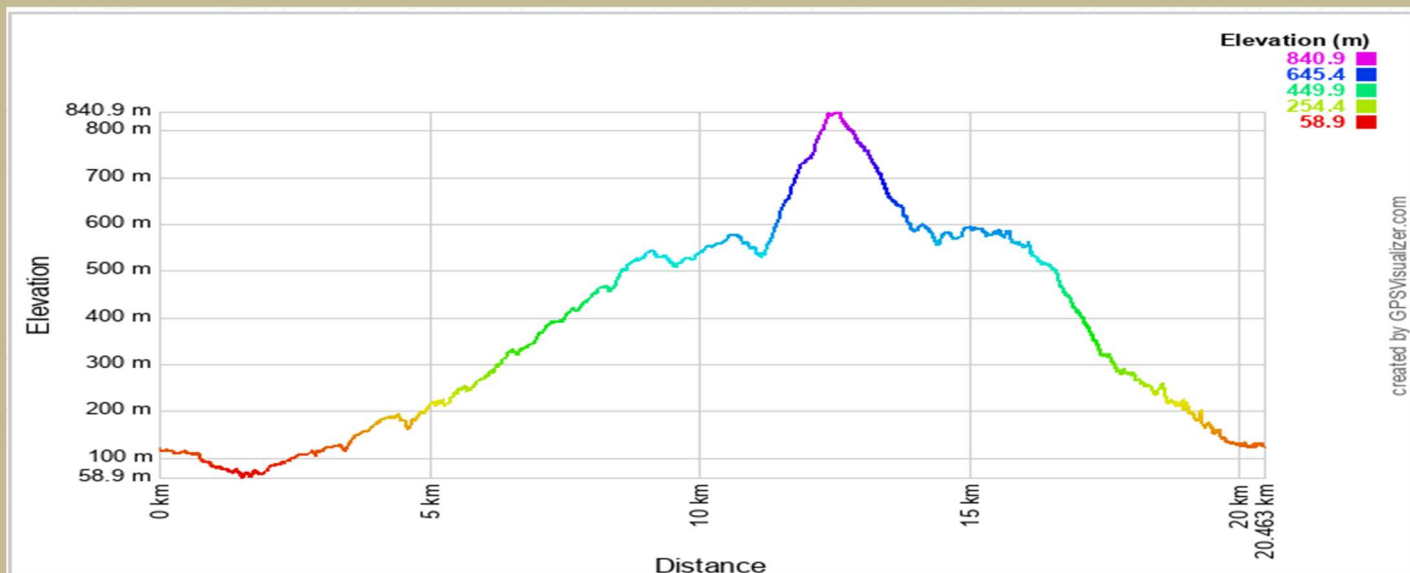
DEL MAR A LA MONTAÑA. CIRCULAR DESDE MARO

horario	9h 30'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	950 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	950 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	22,5 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/wPxKurwNFZUbC9hm8>

Apertura de inscripciones 11 de diciembre a las 22:00 horas

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



Ruteros o Guías benévolos:

Antonio Roldán

José L. Valenzuela 686441125

Juanma Cano 669222652

Más información:



verticalia@clubverticalia.com