



PICO ABUCHITE DESDE ZUHEROS

Viernes 28 de Febrero de 2025



DESNIVEL POSITIVO = 808 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 808 m.

TIEMPO ESTIMADO = 7:00 horas.

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 20.5 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD= Media- Alta

ITINERARIO = Zuheros- Pico de Abuchite. Cueva de los Murciélagos, Cerro Abuchite y Fuente de la Fuenfría.

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



20 Plazas, *solo socios federados*

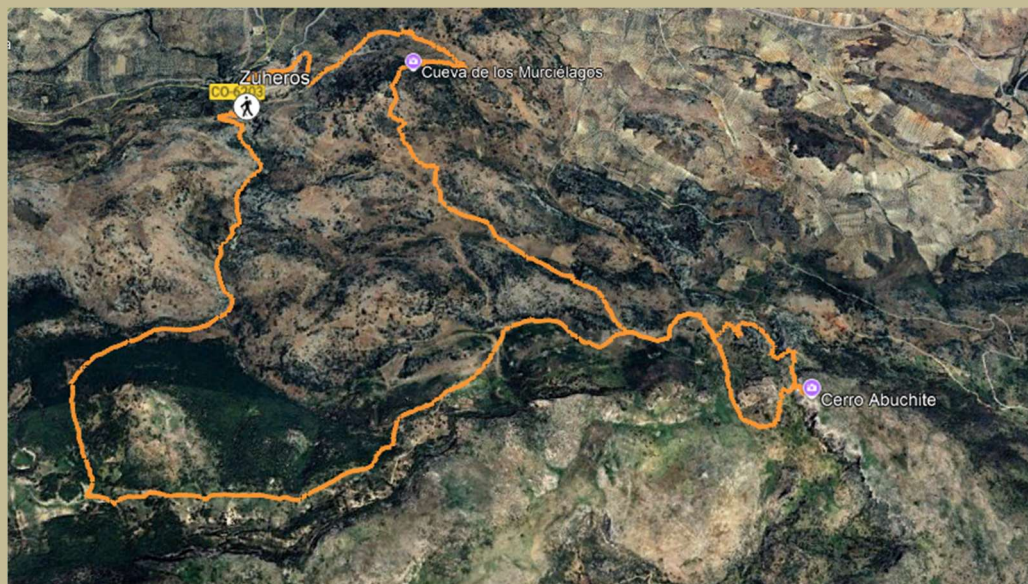


7:00 horas



Aparcamiento avión Arcángel

La ruta comienza en el pueblo de Zuheros junto al río Bailón y desde ahí nos dirigiremos hacia fuente del Avellano. Iremos en un continuo ascenso no muy pronunciado pasando por la cueva de los Murciélagos a unos 3 kms de la salida. Seguimos ascendiendo, pasando por el Pozo Nuevo y el cortijo Prados de Luque para culminar en el pico Abuchite con una altitud de 1226 mts. Desde aquí comenzaremos nuestro descenso Hacia el punto de partida, pasando por varias fuentes hasta llegar al Portillo Alto donde ya se ve el pueblo de Zuheros. Casi toda la ruta transcurre por sendas.



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.



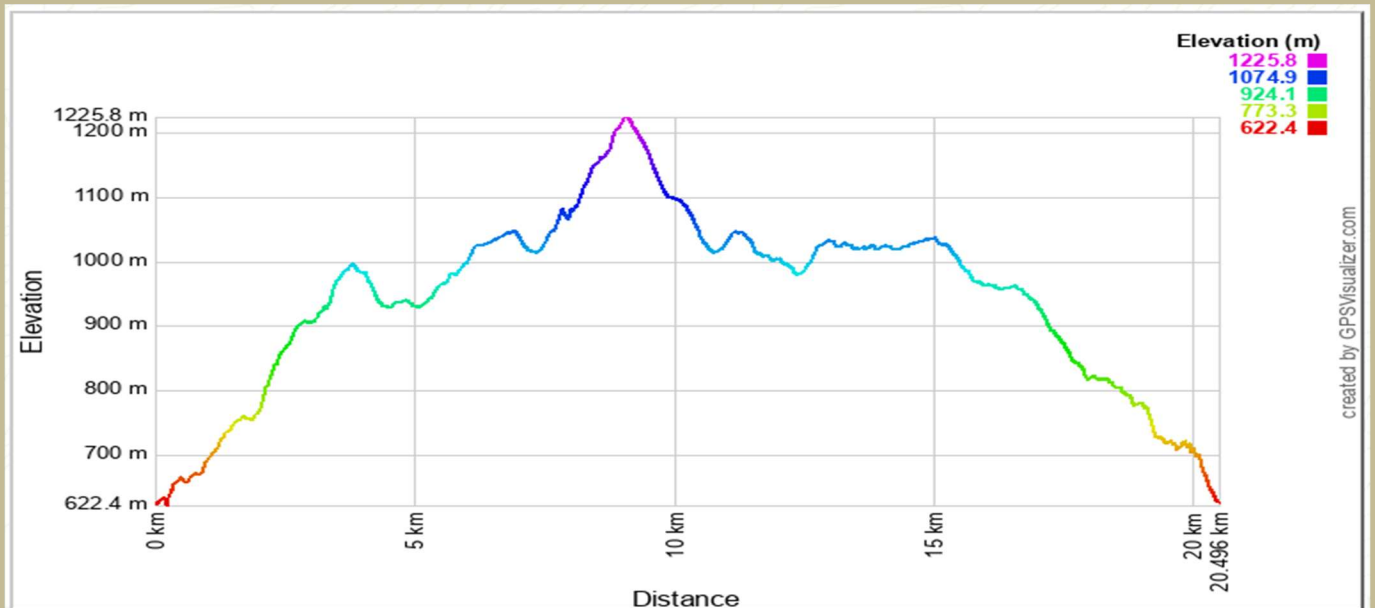
¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

¿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				Pico Abuchite
horario	8h 30'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	808 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	808 m		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	20,5 Km		4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2025.

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.

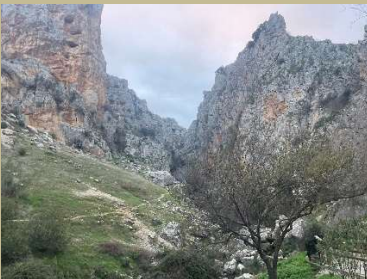
**Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):
socios federados**



<https://forms.gle/SdKHCYhkDbMCmC2TA>

Apertura de inscripciones 6 de febrero a las 22:00 horas

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



Ruteros o Guías benévolos:

Nicolás Luis 680 471 718

Pepe Muñoz

José Ariza

Más información:



verticalia@clubverticalia.com