

Subida al pico Peña de Jaén 2.147 mts. (Jaén) 22 de marzo de 2025



DESNIVEL POSITIVO = 685 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 685 m.

TIEMPO ESTIMADO = 6.5 horas

TIPO DE RUTA = Circular

DISTANCIA = 14,5 Km Aproximadamente

DIFICULTAD = Media-Alta.

ITINERARIO = Cortijo la Tosquilla, Peña de Jaén, Pico Mágina, refugio de Miramundos, descenso por la Hoya de los Tejos, collado del Puerto hasta el cortijo la Tosquilla.

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



20 Plazas,
**solo socios
 federados**

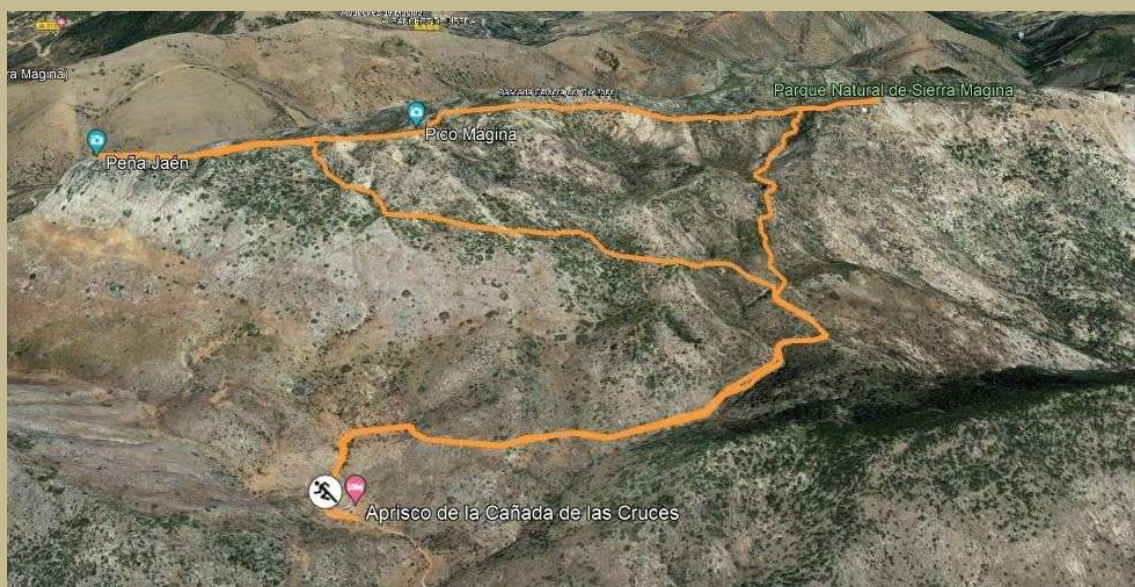


6:00 horas



Aparcamiento
 avión Arcángel

Comenzamos por una pista ancha, en sentido ascendente, durante casi dos kilómetros, y cuando esta termina, seguimos por un sendero paralelo al Barranco de las Covatillas, pasamos el Collado del Puerto, y algo más adelante, el sendero se bifurca. Continuaremos bordeando la falda de la peña por su margen izquierdo hasta llegar a la Peña de Jaén. Continuaremos por un sendero algo complicado de andar por sus rocas calcáreas/kársticas hasta llegar a la cumbre de Mágina (2155 m.) Una vez coronado el pico nos dirigimos hacia el refugio de Miramundos (2077m.) Desde Miramundos deshacemos el camino andado hasta llegar al cartel que hemos visto en la subida que nos indica que hacia el Oeste llegaremos en 2 kilómetros al Pico Mágina y en 3,2 al Pico Peña Jaén elegimos la dirección que nos indica la última tablilla, hacia el Collado del puerto en sentido ya descendente hasta llegar al punto de inicio.



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

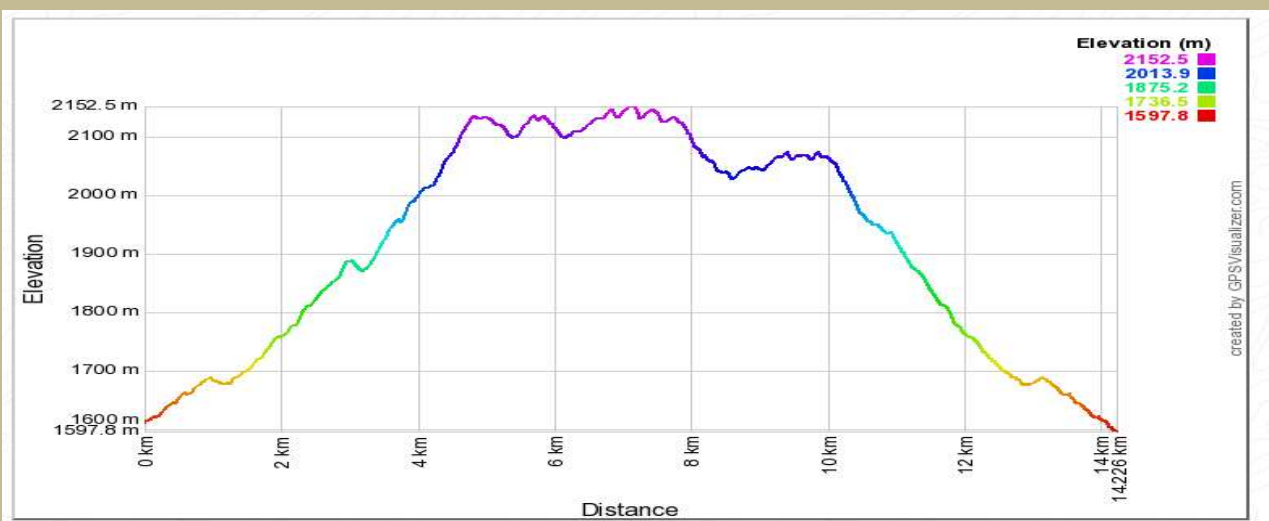
Pico Peña de Jaén

horario	5h 5'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	685 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	685 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,5 Km			3	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.

Inscripción en Línea



Solo para socios federados

Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome): Con los inscritos se creará un grupo de Whatsapp para aclarar dudas.

<https://forms.gle/TU3YMaPEXhknLt4N8>

Apertura de inscripciones 25 de febrero a las 22:00



Ruteros:

Antonio Ortega 646463329

Rafael Gómez 620878151

Más información:



verticalia@clubverticalia.com