

## PARAJE NATURAL DE LOS ACANTILADOS DE MARO-CERRO GORDO

### Sábado 25 de Octubre de 2025



**DESNIVEL POSITIVO** = 750 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 750 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 6.5 horas.

**TIPO DE RUTA** = Lineal

**DISTANCIA** = 20 Kms aproximadamente

**DIFICULTAD**= Moderada

**ITINERARIO** = La Herradura, torre Cerdo Gordo, playa Cantariján, torre Caleta, cala de las Doncellas, playa el Cañuelo, cala del Pino, playa Lapa, playa de las Alberquillas, torre del río de la Miel, Molino de Papel, Barranco los Colmenarejos, torre Maro, Maro.

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Autocar



24 Plazas, *solo socios federados*  
**24.5€**



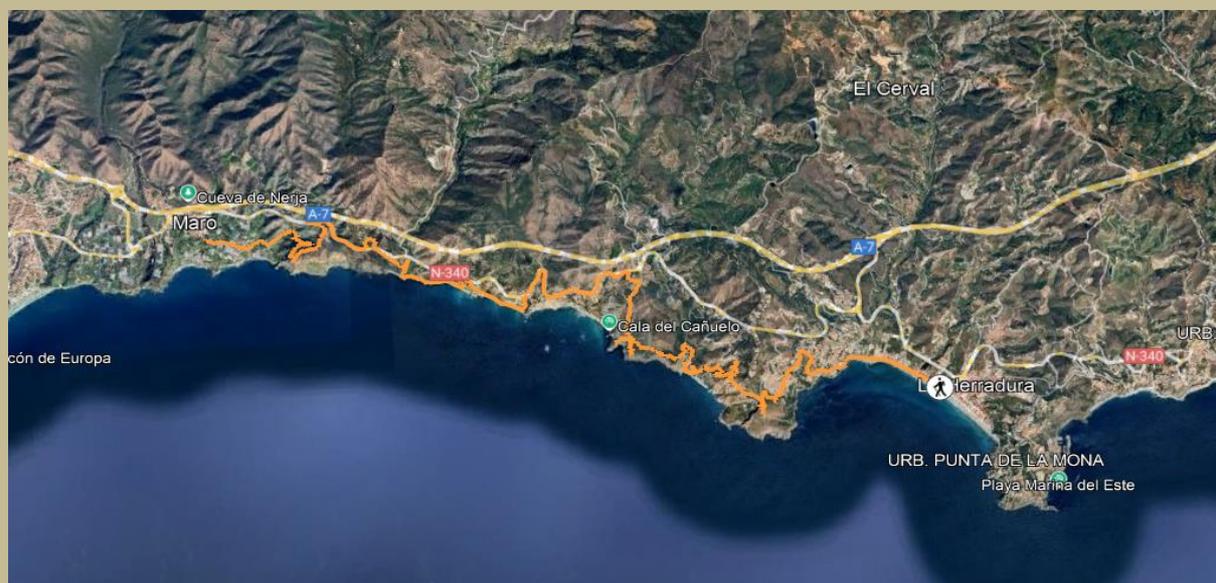
6:00 horas



Aparcamiento  
 avión Arcángel

Salida desde la localidad de la Herradura (Granada) con finalización en Maro (Málaga). Ruta lineal de Este a Oeste por el Paraje Natural. El autocar nos dejará en el punto de partida, en la Herradura, y nos recogerá en Maro.

**IMPORTANTE:** por la propia orografía, tendremos que hacer algunos kilómetros asfaltados: a veces caminaremos tras la bionda de seguridad de la carretera y otras por la cuneta de la N-340 que, aunque tiene poco tráfico, aún está en uso. El recorrido es un continuo sube-y-baja de playas, torres y acantilados. A veces, algunas de las subidas y bajadas tendrán un desnivel considerable en poca distancia. El tránsito por algunos puntos será posible dependiendo de las mareas y el oleaje del día de la actividad. Por eso, es muy importante respetar los tiempos previstos.



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

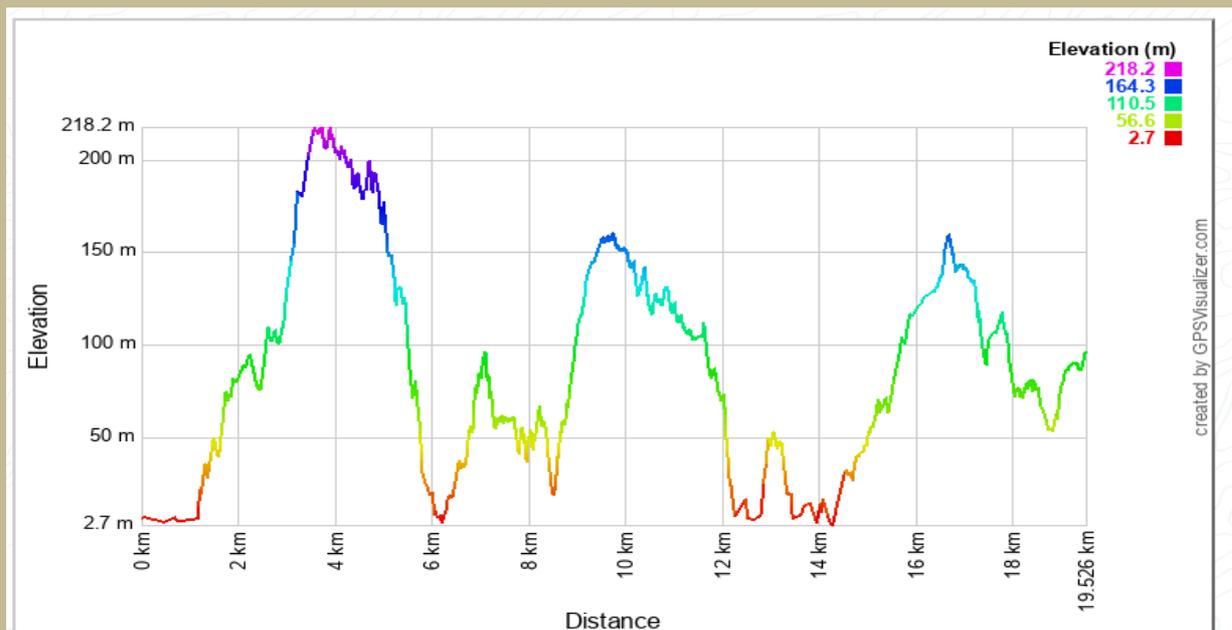
## PARAJE NATURAL DE LOS ACANTILADOS DE MARO-CERRO GORDO

horario	8h 15'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	750 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	750 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	20,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de verano, 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 la costa puede 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 actividad 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 las rutas: 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): Solo socios federados**

**La plaza no será firme hasta no recibir el pago del autocar y se adjudicarán por orden de pago. El día de las inscripciones se dirá la forma de pago.**



<https://forms.gle/fApgBHkwXmuCp36L7>

Apertura de inscripciones 01 de octubre 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](mailto:verticalia@clubverticalia.com)