



## Mirador de San Cristóbal y Oreja de la Mula desde Baena

### Sábado 24 de enero de 2026



**DESNIVEL POSITIVO** = 901 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 901 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 6 horas  
aproximadamente.

**TIPO DE RUTA** = Ida y vuelta

**DISTANCIA** = 21 Kms Aproximadamente

**DIFICULTAD** = Moderado

**ITINERARIO** = Ruta desde Baena hasta Oreja de la Mula y vuelta

**El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.**

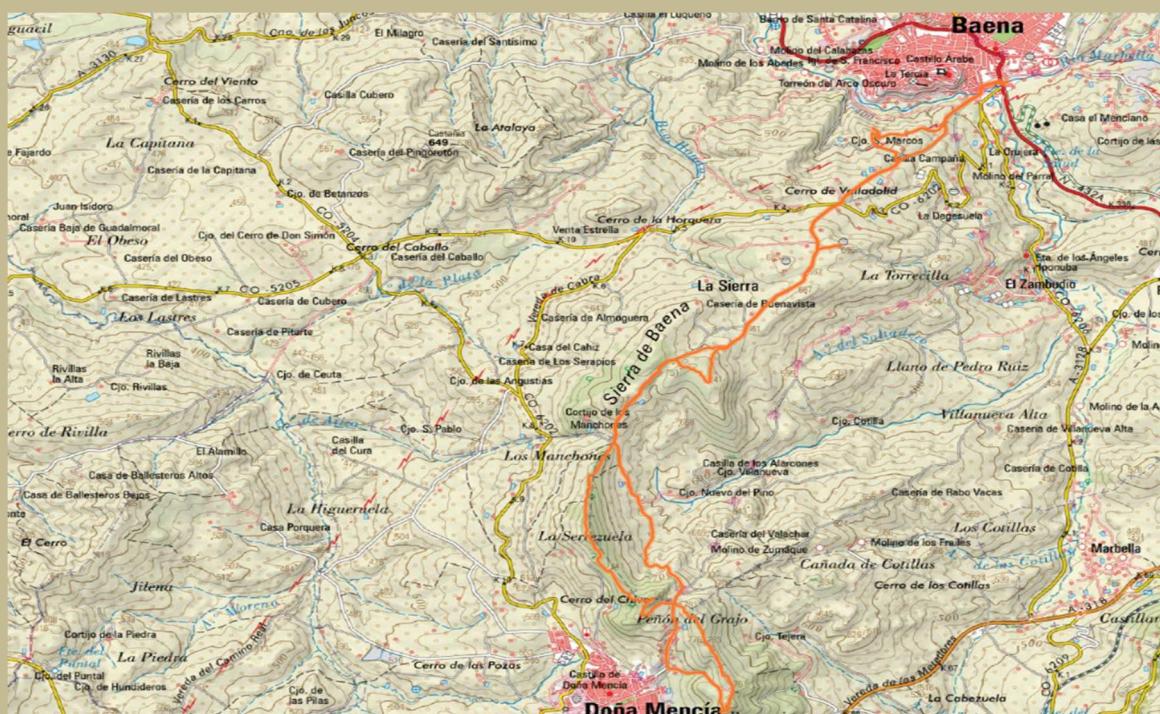


**Coches propios**

**25 Plazas, solo  
socios federados**

**7:00 horas avión  
junto al Arcángel**

La ruta comienza en el aparcamiento del supermercado Lidl en Baena y continúa por el sendero de gran recorrido GR - 341, que une Alcalá la Real (Jaén) con Olvera (Cádiz). Se debe cruzar con precaución la antigua carretera que une Baena y Doña Mencía. Nuestra ruta abandona el sendero GR-341 y sigue recta, adentrándose en un bosque que nos permitirá disfrutar, poco después, de un "cresteo" espectacular. Poco a poco, vamos recorriendo la cresta de la sierra y podemos ver restos de antiguas fortificaciones de piedra de época íbera, hasta llegar al Mirador de San Cristóbal. Al bajar del Mirador de San Cristóbal, cruzaremos el camino del Cortijo de Los Alarcones, que une Baena (a la izquierda) con Doña Mencía (a la derecha). Nuestra ruta continúa recta por un pequeño y escabroso sendero que nos llevará hasta el paraje de la Oreja de la Mula. El regreso se realizará por el Camino Mozárabe que une Doña Mencía con Baena y por un camino rural que enlazará con el GR-341.



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

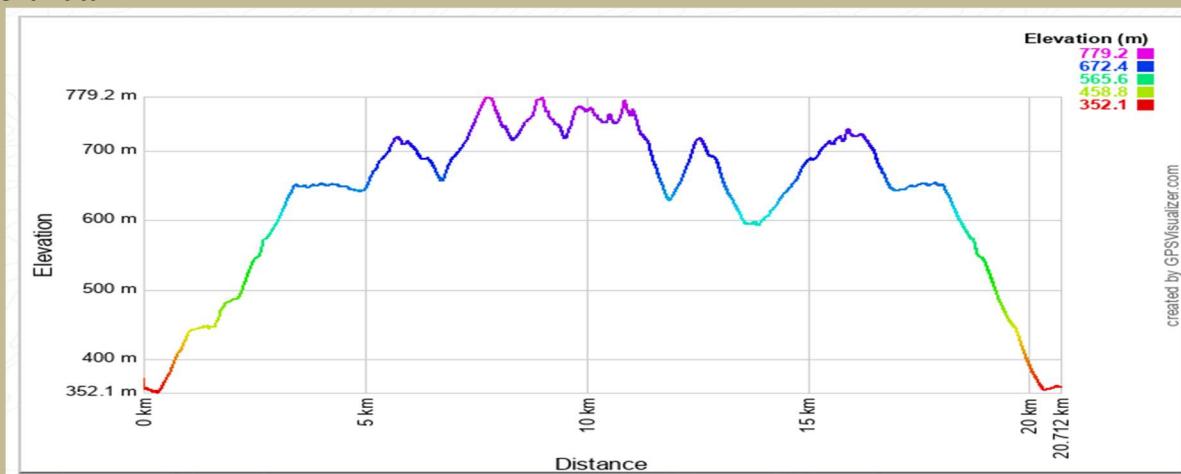
### Mirador de San Cristóbal y Oreja de la Mula desde Baena

horario	7h 10'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	900 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	900 m		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21,0 Km		4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta			

Condiciones de todo el año, 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.

**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.

## **Solo para socios federados**

**Pincha en el siguiente enlace: <https://forms.gle/nKQdja45ophD819E9>**

Apertura de inscripciones 07 de enero de 2026 a las 22:00 horas.

Con los inscritos se creará un grupo de WhatsApp para aclarar dudas.



**Ruteros o Guías benévolos:**

**Nicolás Luis Fernández 680471718**  
**Juanma Cano 669222652**

**Más información:**  [verticalia@clubverticalia.com](mailto:verticalia@clubverticalia.com)