

Subida a la Tiñosa Sábado 14 de febrero 2026



DESNIVEL POSITIVO = 901 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 901 m.

TIEMPO ESTIMADO = 6 horas aproxim.

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 subiendo 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 Camino Mozárabe que une Doña Mencía con Baena



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

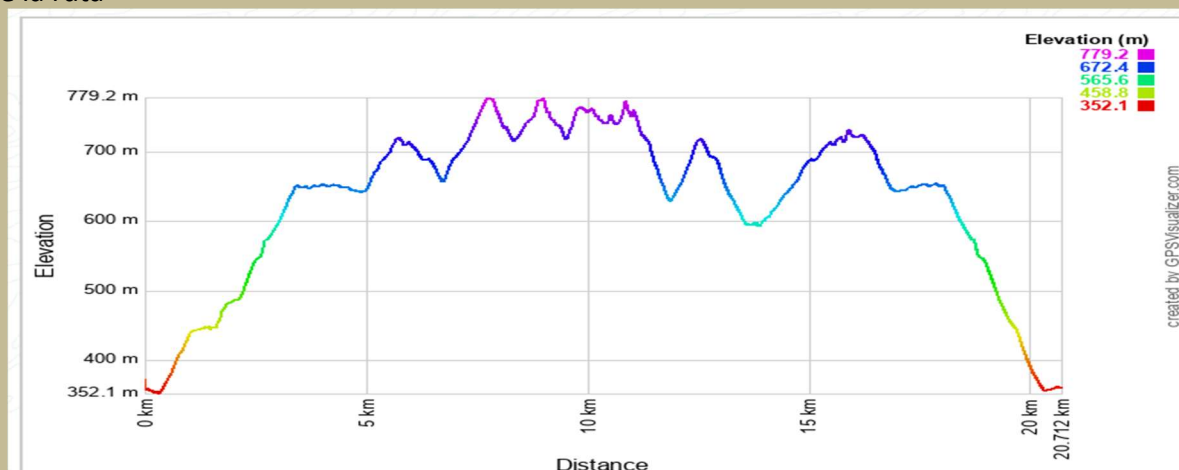
Mirador de San Cristóbal y Oreja de la Mula desde Baena

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 a las 22:00 horas

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



Ruteros o Guías benévolos:

Nicolás Luis Fernández 606264569

Juanma Cano 669222652

Más información:



verticalia@clubverticalia.com