

Subida a la Tiñosa Sábado 07 de marzo 2026



DESNIVEL POSITIVO = 740 m.

DESNIVEL NEGATIVO = 740 m.

TIEMPO ESTIMADO = 6 horas aproxim.

TIPO DE RUTA = Ida y vuelta

DISTANCIA = 13 Kms Aproximadamente

DIFICULTAD = Moderado

ITINERARIO = Las Lagunillas, puerto Mahina, Cueva del Morrión, pico La Tiñosa

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



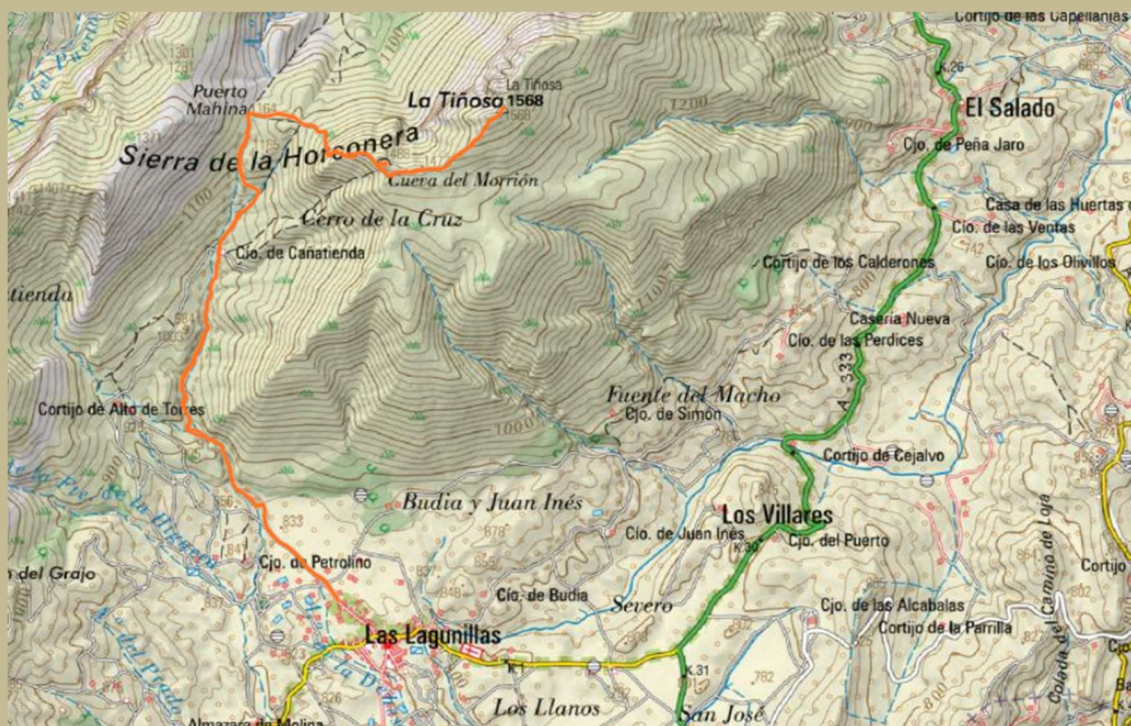
33 Plazas, *solo socios federados*



7:30 horas avión
junto al Arcángel



Espectacular subida a La Tiñosa (1568 mts.), es el punto más elevado de la Sierra Horconera, dentro del Parque Natural de las Sierras Subbéticas. El sendero comienza sin dificultad en la Aldea de Las Lagunillas, tomando el camino de Cañatienda hasta su conexión con la vía pecuaria "Vereda de Sierra Horconera". Comienza un ligero ascenso en dirección al camino de Las Chozas, donde abandona el olivar y el monte mediterráneo. Al llegar al paraje "Puerto Mahina", el camino gira dirección este, iniciando la segunda parte del sendero, que presenta mayor dificultad por el desnivel y el terreno más accidentado. En esta parte del recorrido podemos encontrar varios tramos en los que han sido instaladas cadenas para ayudar a realizar el ascenso de manera segura. En este tramo del camino se encuentra también la "Cueva del Morrión", de gran interés geológico, y de ahí a la cima, donde está situado el punto geodésico. La vuelta se hace por el mismo camino



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

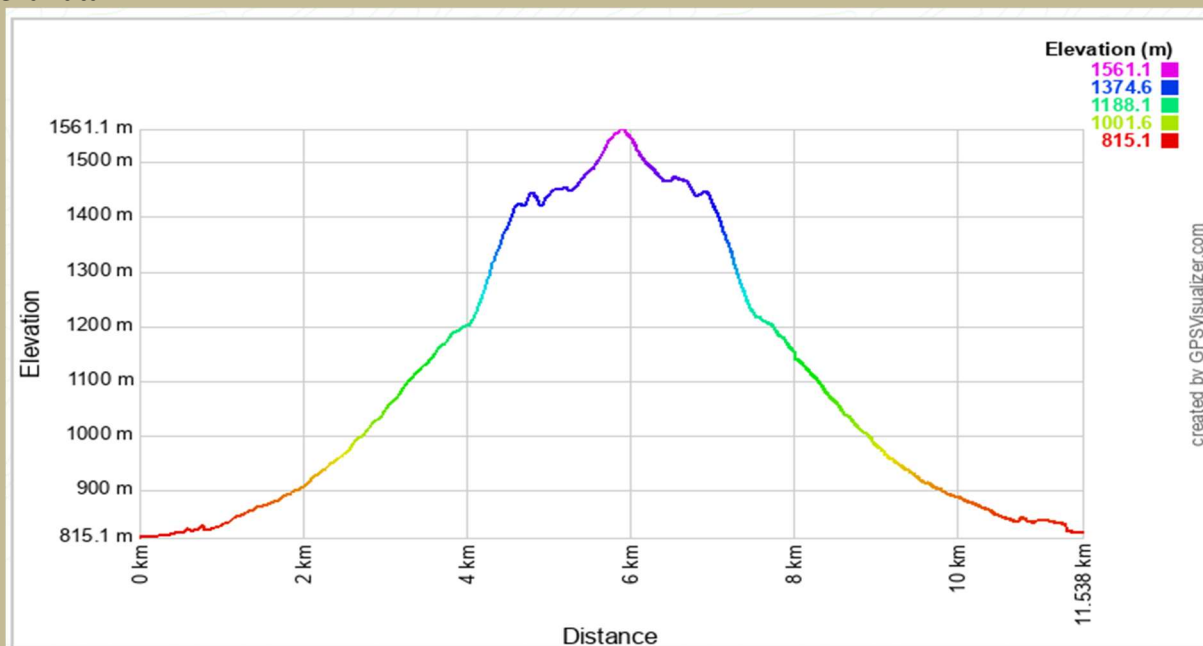
Subida a la Tiñosa

horario	5h 55'		3	severidad del medio natural
desnivel de subida	740 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	740 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,0 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta			

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2026.

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/L12344qqWXRFdPES6>

Apertura de inscripciones 20 de enero a las 22:00 horas

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



Ruteros o Guías benévolos:

Antonio Ortega 646463329

David Martín 638422966

Más información:



verticalia@clubverticalia.com