



# verticalia

Club Deportivo

[www.clubverticalia.com](http://www.clubverticalia.com)

[verticalia@clubverticalia.com](mailto:verticalia@clubverticalia.com)

## Pico Valdivia. Sierra Alcaparaín

Sábado 21 de febrero de 2026



**DESNIVEL POSITIVO** = 1016 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 1016 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 7 horas aprox.

**TIPO DE RUTA** = Circular

**DISTANCIA** = 15 Kms Aproximadamente

**DIFICULTAD** = Moderada

**ITINERARIO** = Puerto Martínez - Mirador Madrid - Fuente Madrid - Pico Valdivia - Carratraca

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



### Coches propios

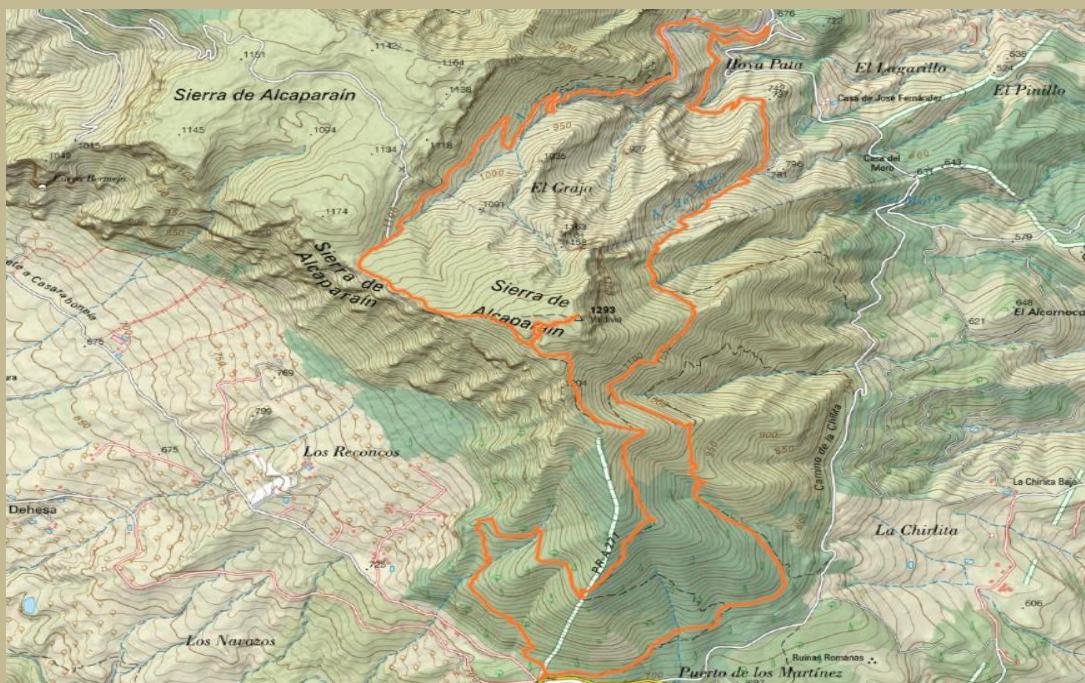
**25 Plazas, solo socios federados**

**7:00 horas**

**Aparcamiento avión Arcángel**

La Sierra de Alcaparaín forma parte de la Reserva de la Biosfera Sierra de las Nieves, aunque no del Parque Natural Sierra de las Nieves.

Aparcamos el coche en Puerto Martínez e iniciamos la ruta en dirección oeste y tomamos un buen y ancho sendero entre pinos carrascos de repoblación. Nos dirigimos hacia el mirador Madrid, donde podremos observar unas vistas panorámicas. A continuación, pasamos por la fuente Madrid continuando por la vereda hasta llegar a una pista. Andamos un buen rato por la pista hasta llegar cerca de los Arenales. Tomamos una vereda a la derecha y comenzamos el camino hacia el Puerto de los Martínez.



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?				
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
ibp 7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
ibp 14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
ibp 20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
ibp > 25	> 50	> 100	> 200	> 400

Para mí esta ruta será

- Muy fácil
- Fácil
- Media
- Dura
- Muy dura

## MIDE

Pico Valdivia. Sierra Alcaparaín

horario	6h 15'	⌚	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1016 m	▲	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	0 m	▼	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km	➡	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular	⟳		

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.

*(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.

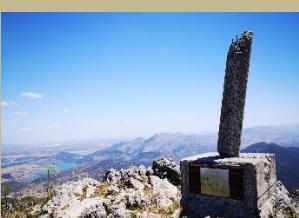
**Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):  
socios federados**



<https://forms.gle/FedsqcmdyAxajgUN9>

Apertura de inscripciones 16 de febrero a las 22:00 horas

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



**Ruteros/as o Guías benévolos/as:**

**Luisa Casado 676 366 994**

**Juan Fdez. Camino 606 264 569**



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