

## Subida al pico el Cielo (1505m), Nerja (Málaga)

### Sábado 28 de febrero 2026



**DESNIVEL POSITIVO** = 1150 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 1150 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 6 horas approxim.

**TIPO DE RUTA** = Ida y vuelta

**DISTANCIA** = 14 Kms Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Alta

**ITINERARIO** = EL PINARILLO, CUEVAS DE LA COLADILLA, CUESTA DE LA MEDIALUNA, CUMBRE, SENDERO DEL CIELO, CORTIJO LA SIBILA, GRAN SENDA DE MÁLAGA

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



#### Coches propios

**15 Plazas, solo socios federados**

**6:00 horas avión junto al Arcángel**

Salida desde el área recreativa del Pinarillo, en dirección norte hacia las Cuevas de la Coladilla, donde se inicia el sendero de la Cuesta de la Medialuna. Este tramo hasta la cumbre es, a la vez, muy bonito pero muy, muy exigente. Una vez en la cumbre, tras las fotos y descanso necesario, iniciamos el descenso por el Sendero del Cielo (PR- A 477), pasando por el cortijo de la Sibila y la "cochera". Al entroncar con la pista de la Gran Senda de Málaga que sube hasta el Pinarillo, giramos a derecha para hacer los últimos kilómetros.

**IMPORTANTE:** Para llegar al área recreativa del Pinarillo tenemos que hacer con el coche unos 5 kilómetros de carril desde la Cueva de Nerja. Es un carril bastante compactado que tiene incluso varios tramos hormigonados, que facilitan la circulación.



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.



¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
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 al pico El Cielo		
horario	7h 10'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1150 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1150 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km		4	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:**

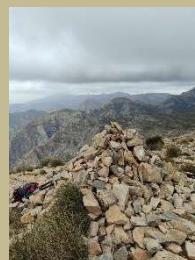
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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/oeHoodPbZYrJxc69A>**

Apertura de inscripciones 18 de febrero a las 22:00 horas

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



**Ruteros o Guías benévolos:**

**Antonio Roldán**

**Juan L. González**

**Juanma Cano**



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