

verticalia

Club Deportivo
www.clubverticalia.com
verticalia@clubverticalia.com

Subida al pico LA CONCHA 1.215 m. desde Juanar (Ojén, Málaga)

Viernes 1 de mayo de 2026



DESNIVEL POSITIVO = 785 m.
DESNIVEL NEGATIVO = 785 m.
TIEMPO ESTIMADO = 6 horas.
TIPO DE RUTA = Circular
DISTANCIA = 13.5 Kms Aproximadamente
DIFICULTAD= Moderada

ITINERARIO = Refugio de Juanar, Puerto de la Viborilla, Salto del Lobo, Istán
El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Coches propios



25 Plazas, **solo socios federados**



7:00 horas

9:30 en el refugio



Aparcamiento
avión Arcángel

Partimos del Refugio de Juanar. Tras recorrer el Olivar de Juanar y un denso bosque de [pinos de Monterrey](#) situado en el Llano de Juanar, llegamos al GR-243, lo tomamos a la derecha para subir hasta el Salto del Lobo. Recientemente se ha instalado una cadena en este paso, pero más bien por comodidad que por peligrosidad, dado que también puede sortearse unos metros más arriba sin mayor riesgo, aunque con algún posible resbalón. Obtenemos el premio final en la cúspide de La Concha, con las mejores panorámicas de la Costa del Sol. Volvemos por el mismo camino para mas adelante desviarnos a la derecha hacia la Cruz de Juanar y desde ahí hacia el punto de partida.



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.



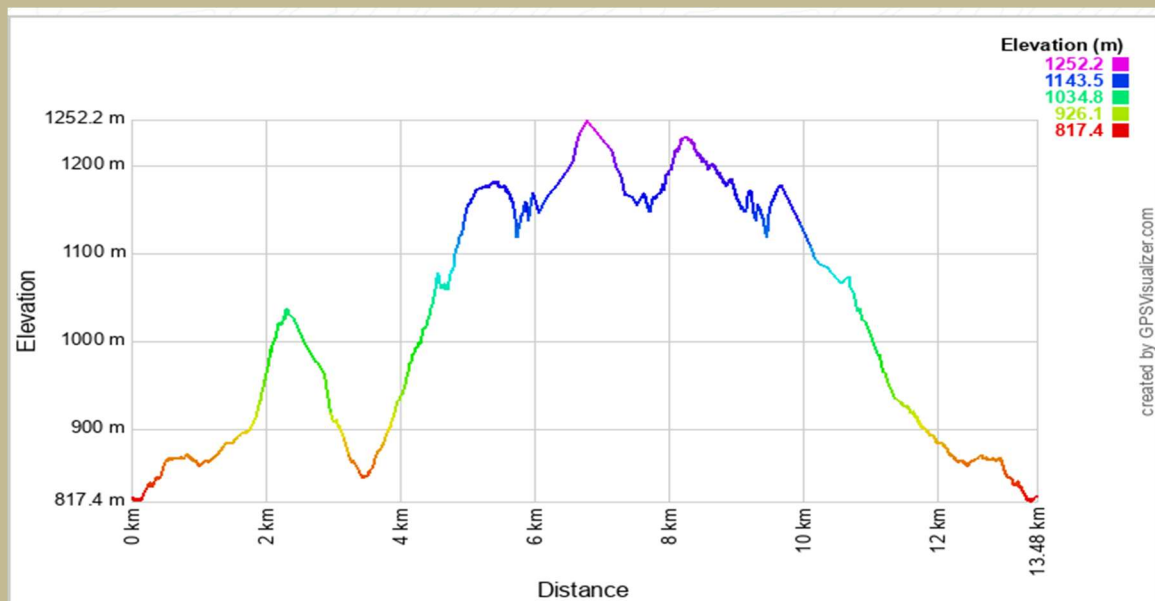
¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

¿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 al pico LA CONCHA	
horario	6h 10'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	785 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	785 m	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,5 Km	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Condiciones de todo el año, 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/2MF6QxovvZP5ukfA6>

Apertura de inscripciones 21 de abril 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