

# INFORMACIÓN

**FECHA:** 22 de abril de 2017

**DISTANCIA:** El recorrido tiene una distancia de 44 Km en un entorno natural, trascurriendo por pista desde Almería capital hasta el municipio de Canjáyar, completamente guiados y con un desnivel acumulado en subida de 1782 m y de bajada de 1257 metros.

**PARTICIPANTES:** Podrán participar las personas que lo deseen hasta un máximo de 200 participantes.

## **TIPO DE SUELO:**

Asfalto: 10 %

Sendero: 90%

**ORGANIZAN:** Ilmo. Ayuntamiento de Canjáyar.

## **CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

6 € Para participantes menores de 12 años.

Resto de participantes 12 €.

Como todos los años, desde el punto de incorporación deseado, se les proporcionará la tradicional pañoleta de senderista y el mapa para posteriormente ser sellado a la llegada.

## **HORARIOS:**

Cita a las 06:10 horas para salir a las 06:30 horas desde aparcamiento frente Residencial Ballesol, junto a Rotonda Norte al final de la Avenida Federico García Lorca de la capital almeriense.

Llegada prevista a Canjáyar a las 20:00 horas

## **RUTA:**

Salida a las 06:30 horas desde aparcamiento frente Residencial Ballesol, junto a Rotonda Norte al final de la Avenida Federico García Lorca de la capital almeriense.

Sigue por:

- Rambla de Belén
- Cuesta del Palo
- Senda del Pecho

- Rambla Hiniesta
- Cortijo del Pocico
- Collado de los Conejos
- Descenso a la Rambla de las Balsas
- Vereda de Puente Mocho
- Rambla de Huéchar
- Rambla de Alhama
- La Puente
- Gasolinera
- Alhama
- El Umbrión
- Cortijo Alamicos
- Sondeos los Majuelos
- Los Molinicos ( Casas o Barrio de la Luna)
- Pozo de la Paz
- Pozo Santa Ana
- Camino del Barranquete ( Íllar)
- Pista de los Morales
- Ermita de la Cruz
- Instinción
- Carretera antigua (vereda del Peñón Alto, GR-140)
- Área Recreativa El Cristal
- Pinar de Bocharall
- Llanos de Bocharalla
- Rambla de Alcora
- Cruce del Andarax (entrada al parque de Sierra Nevada)
- Cuesta Muñoz
- Río Chico
- Templete de la Cruz Blanca
- Llegada prevista a Canjáyar a las 20:00 horas, con bienvenida a los participantes a las 20:30 horas

Salida de autobús a Almería a las 22:00 horas desde la Puerta del Sol.

El trazado puede variar puntualmente por el estado del camino u otras cosas sobrevenidas.

**PUNTOS DE ENCUENTRO:**

Para favorecer una mayor participación se han establecido a lo largo de la ruta puntos de

incorporación, con su hora de paso correspondiente en donde se sumarán los participantes que así lo hayan previsto en su inscripción.

#### AVITUALLAMIENTO:

Los puntos de avituallamiento están previstos en:

- Alhama (km 20,1)
- Pozo Santa Ana (Íllar) (km 28)
- Área Recreativa El Cristal (Canjáyar)(km 38,8)

En cada punto habrá un vehículo de avituallamiento que podrá recoger a quien no pueda continuar.

#### MAPA DE LA RUTA:



**[DESCARGUE EL MAPA EN ESTE ENLACE](#)**

**[ENLACE DE LA RUTA EN WIKILOC AQUÍ](#)**

**NORMAS**

**Y**

**RECOMENDACIONES:**

SENTIDO COMÚN. Incorpórese en el punto más adecuado a sus posibilidades. Se trata de

hacer ejercicio en la naturaleza y llegar a Canjáyar en buenas condiciones, no exhausto.

**PREPARACIÓN FÍSICA.** Prepare convenientemente el organismo. Ejercítese unas semanas antes de la excursión haciendo al menos la mitad de la distancia de forma que conozca su capacidad y adapte su equipo (agua, botas, comida, mochila,.. etc.

#### **EQUIPO:**

Botas de senderismo con suela en buen estado y calcetines gruesos, mejor reforzados con punta y talón. No estrenar botas en una excursión larga.

- Tiritas o parches anti-rozaduras.
- Bastón/es para descargar articulaciones.
- Crema solar protección 15 o superior.
- Chaleco reflectante para los tramos con arcén (escasos).
- Linterna, si sale de Almería.
- Teléfono móvil.
- Mapa- guía.
- Mochila. EL peso máximo del equipo, incluido mochila, debe ser inferior al 10% del peso corporal.
- Ropa adecuada a condiciones climatológicas (Gorra y/o chubasquero y/o forro polar, etc.)

#### **ALIMENTACIÓN.**

Beba agua o bebida isotónica regularmente durante el camino, antes de tener sed. Fruta, bocadillo, chocolate, frutos secos, barritas energéticas. Como mínimo, tome un litro y un bocadillo cada 10 km.

#### **DURANTE LA RUTA.**

- Siga las instrucciones de los organizadores.
- El horario puede cumplirse fácilmente llevando un ritmo moderado.
- Se ruega puntualidad para coincidir en hora en los puntos de encuentro.
- Adáptese al ritmo del grupo, no se adelante a los guías ni se atrase.
- Si el grupo se divide a pesar de todo, no pierdan el contacto visual con el resto de los compañeros.
- Intercambie su teléfono con otros asistentes, especial precaución en los tramos por arcén.
- No tire desperdicios, dépositelos en contenedores al pasar por poblaciones.