

INFORMACIÓN

FECHA: 04 de abril de 2020

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 10 €.

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. Ejercítense 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, déjelos en contenedores al pasar por poblaciones.