

## DISPONIBILIDAD DE PLAZAS Y MÁS INFORMACION:





PRODECAN – Preguntar por los Gestores Deportivos

deportes-sur@prodecan.org

Telf. 628883939 (de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas).

## MIDE (Método de Información De Excursiones):

El MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <b>Medio.</b> Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"><li>1 El medio no está exento de riesgos</li><li>2 Hay más de un factor de riesgo</li><li>3 Hay varios factores de riesgo</li><li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li><li>5 Hay muchos factores de riesgo</li></ol>
 <b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Caminos y cruces bien definidos</li><li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li><li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li><li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li><li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li></ol>
 <b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Marcha por superficie lisa</li><li>2 Marcha por caminos de herradura</li><li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li><li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li><li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li></ol>
 <b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li><li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li><li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li><li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li><li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li></ol> <p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

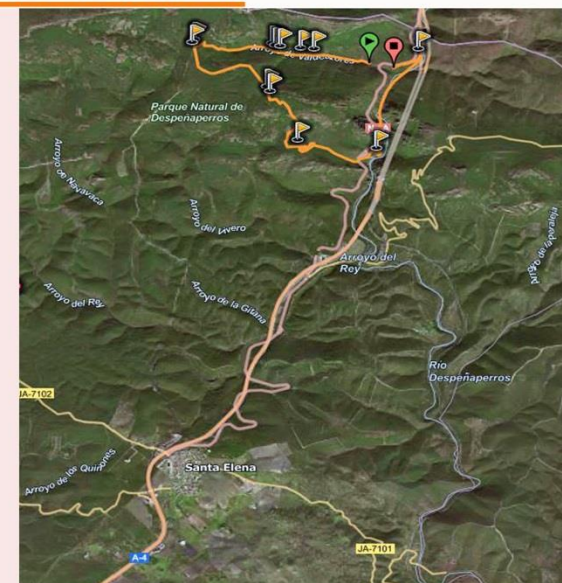


# Paseando por los senderos de Jaén

Primavera 2019

Jaén  
Paraíso Interior

## COMARCA CAMPIÑA NORTE DE JAEN CASTAÑAR DE VALDEAZORES - BARRANCO DE LA NIEBLA Domingo, 10 de Marzo



DIPUTACIÓN  
DE JAÉN

www.dipujaen.es

La Diputación de Jaén, a través del Área de Cultura y Deportes, y la Asociación para el desarrollo de la Campiña Norte de Jaén (PRODECAN) convocan, dentro del programa deportivo “Paseando por los Senderos de Jaén 2019”, la siguiente ruta guiada de senderismo:










**CASTAÑAR DE VALDEAZORES - BARRANCO DE LA NIEBLA**  
**DOMINGO, 10 DE MARZO DE 2019**

**INFORMACION DE LA RUTA:**

Ruta senderista circular con salida y llegada en los Jardines de Despeñaperros, junto al bar del mismo nombre, en el término municipal de Santa Elena, y dentro del Parque Natural de Despeñaperros.

Iremos por el sendero del Arroyo de Valdeazores, de reciente creación y acondicionado, el cual nos llevará paralelos al arroyo hasta el paraje del Castañar de Valdeazores. Continuaremos por el puerto del Muradal y a continuación por el camino del Collado de la Aviación, para tomar antes de llegar a este lugar uno de los sentidos del sendero circular del Barranco de la Niebla. Este sendero nos devuelve a la vía de servicio de la autovía A4. Tomaremos la antigua calzada de la autovía, en desuso, para volver hasta el lugar de origen atravesando el barranco de Despeñaperros y su túnel, disfrutando de las vistas de la zona desde su parte más baja.

**REFERENCIA Y VALORACION DE LA RUTA: Método MIDE.**

<b>MIDE</b>			
 horario	<b>4h 00´</b>	 <b>2</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>450 m.</b>	 <b>3</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>450 m.</b>	 <b>3</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>11 km.</b>	 <b>3</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		
Tiempos estimados según criterio MIDE, con paradas.			

**PUNTO DE ENCUENTRO:**

A las 09 horas en el aparcamientos del Bar Jardines de Despeñaperros, en la ctra. N-IVa, km. 246 (vía de servicio de la autovía A4)

**NUMERO Y ADJUDICACION DE PLAZAS:**

50 plazas. Orden de inscripción hasta completar el cupo. El plazo finaliza el viernes 08 de marzo a las 14 horas, o antes si se ha completado el cupo de inscripciones.

**CUOTA Y PROCESO DE INSCRIPCION:**

- Tres euros (3 €) por participante. Incluye kit energético.
- Contactar antes por correo electrónico para ver la disponibilidad y reserva de plazas.
- Realizar ingreso o transferencia bancaria de la cuota en el nº de cuenta BANKIA ES26.0487.3172.01.9000005277, especificando ordenante (nombre y apellidos) y concepto (senderismo Prodecán 10 marzo).
- Enviar el justificante de pago de inscripción, junto con los demás datos personales (DNI, teléfono contacto, email y municipio procedencia), a [deportes-sur@prodecán.org](mailto:deportes-sur@prodecán.org).
- No será considerada definitiva la inscripción que se presente incompleta o no esté totalmente formalizada.
- Si la inscripción se ha hecho correctamente, recibirás confirmación de la misma por correo electrónico, y el viernes de antes de la actividad se enviará información ampliada y detallada de la ruta para los participantes.

**ASPECTOS A TENER EN CUENTA:**

- Los participantes se harán cargo de su propio transporte hasta el lugar de realización de la actividad, así como de su regreso a sus lugares de origen.
- Es necesario llevar calzado adecuado para la práctica de senderismo, ropa deportiva y bastones de trekking. Como material opcional, recomendamos gorra, cantimplora, impermeable, protector solar, prismáticos y cámara fotográfica.
- La organización proporcionará a los participantes un kit energético previo al inicio de la ruta. Luego, cada participante podrá llevar los alimentos y bebidas que estime oportuno (agua, refrescos, bebidas isotónicas, fruta, frutos secos, bocadillos, alimentos dulces...).
- A lo largo del recorrido, efectuaremos varias paradas para escuchar las explicaciones del guía, descanso o reorganización del grupo.
- Participantes a partir de 10 años. Menores de 18 años acompañados de padres, con capacidad para realizar la ruta. No está permitido llevar niños pequeños con portabebés, ni animales y/o mascotas a la ruta organizada.
- La organización se reserva el derecho de suspender o aplazar la jornada, así como modificar el recorrido de la ruta en función de condiciones meteorológicas u organizativas adversas. Estas mismas decisiones se podrán aplicar en caso de no tener un mínimo de inscripciones.
- No se admiten devoluciones de la cuota de inscripción.
- La aceptación de la inscripción conlleva que se ha leído y entendido toda la información contenida en este folleto, así como aceptar las condiciones organizativas de la actividad, incluyendo aquellas posibles modificaciones que se pudieran producir. Así mismo, también conlleva que el/la participante se encuentra en condiciones físicas óptimas para la realización de la actividad.
- Se ruega respetar el entorno natural del recorrido, no tirando basura y guardando los residuos que se generen, hasta depositarlos en espacios adecuados para ello.