

DISPONIBILIDAD DE PLAZAS Y MÁS INFORMACIÓN:





PRODECAN – Gestores Deportivos

deportes-sur@prodecan.org

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.

 Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 El medio no está exento de riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo	
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Sendas o señalización que indica la continuidad3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por caminos de herradura3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio5 Requiere pasos de escalada para la progresión	
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1 h de marcha efectiva2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva5 Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado



Paseando por los
senderos de Jaén
Primavera 2020



COMARCA CAMPIÑA NORTE DE JAÉN

ARROYO DE LOS CASTAÑOS - CERRO QUIÑONES

Domingo, 08 de marzo

12 kilómetros



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 2020", la siguiente ruta guiada de senderismo:

ARROYO DE LOS CASTAÑOS – CERRO QUIÑONES

DOMINGO, 08 DE MARZO DE 2020

INFORMACIÓN DE LA RUTA:

Ruta con salida y llegada en el Museo de la Batalla de las Navas de Tolosa, transcurriendo a medio camino entre la localidad de Santa Elena y la pedanía de Miranda del Rey.

Recorreremos sendas y caminos a las puertas del Parque Natural de Despeñaperros, llevándonos por lugares de gran belleza y abundante vegetación propia de la zona, y yendo paralelos a zonas de transcurso del agua como el Arroyo de los Castaños, el Arroyo de los Lobos y el Río de la Campana. También transitaremos por caminos de gran interés como el sendero señalizado de los Estrechos de Miranda o el camino que fue antigua vía romana en dirección a la Aliseda.

DATOS Y VALORACIÓN DE LA RUTA: Método MIDE.

MIDE		Modalidad ruta: TREKKING	
		Valoración general dificultad de la ruta: MEDIA-BAJA	
🕒 horario	4h 00 *	⚠️ 2	severidad del medio natural
⬆️ desnivel de subida	213 m.	🗺️ 3	orientación en el itinerario
⬆️ desnivel de bajada	213 m.	👉 2	dificultad en el desplazamiento
📏 distancia horizontal	12 km.	🏃 2	cantidad de esfuerzo necesario
🔄 tipo de recorrido	Circular	<i>El objetivo de esta tabla es determinar una estimación del grado de dificultad de la ruta mediante datos y criterios valorados con escalas de menor a mayor dificultad (1 a 5)</i>	
*Duración estimada de la ruta con paradas			

HORA Y LUGAR PUNTO DE ENCUENTRO:

A las 09:00 horas en el aparcamiento del Museo de la Batalla de las Navas de Tolosa, en Santa Elena.

NÚMERO Y ADJUDICACIÓN DE PLAZAS:

50 plazas. Orden de inscripción hasta completar el cupo. El plazo finaliza el viernes 06 de marzo a las 14 horas, o antes si se ha completado el cupo de inscripciones.

CUOTA Y PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- Tres euros (3 €) por participante. Incluye desayuno a mitad de ruta.
- 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 LA CAIXA [ES82.2100.2263.42.0200437213](https://www.lacaixa.es/ES82.2100.2263.42.0200437213), especificando ordenante (nombre y apellidos) y concepto (senderismo Prodecán 08 marzo).
- Enviar el justificante de pago de inscripción, junto con los demás datos personales (nº DNI, teléfono contacto, email y municipio procedencia), al correo electrónico 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.
- A lo largo del recorrido, efectuaremos varias paradas para escuchar las explicaciones del guía, desayuno, descanso o reorganización del grupo.
- La organización proporcionará a los participantes un desayuno en una de las paradas 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...).
- 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.