

# LA DESBANDA 2018

## Horarios y Salidas de cada Etapa

**1 Etapa. 7/02/2018. 12:00 h.** Miércoles. Catedral de Málaga

Calle Molina Lario, 9, 29015 Málaga <https://goo.gl/maps/NSU9YADCeN22>

**2 Etapa. 8/02/2018. 9:00 h.** Jueves. Torre de Benagalbon , Rincón de la Victoria (Málaga)

Torre Vigía. <https://goo.gl/maps/WBPrW4VnDq>

**3 Etapa. 9/02/2018. 8:00 h.** Viernes. Pabellón polideportivo Maestro Salvador Sánchez. Torre del Mar (Málaga)

Calle Lucero, Torre del Mar, Málaga. <https://goo.gl/maps/3jCWgSXgCvJ2>

**4 Etapa. 10/02/2018. 8:00 h.** Sábado. Pabellón deportivo en N340 de Nerja (Málaga)

Calle Carlos Millón, 5, 29780 Nerja (Málaga)

**5 Etapa. 11/02/2018. 8:00 h.** Domingo. Piscina cubierta en Almuñécar (Granada)

Av. Amelia Sánchez de Alcázar, 18690 Almuñécar (Granada) <https://goo.gl/maps/bCGNpJV5oCy>

**6 Etapa. 12/02/2018. 8:00 h.** Lunes. Pabellón municipal de deportes de Motril (Granada)

Calle Aguas del Hospital, 49, 18600 Motril, Granada <https://goo.gl/maps/dv2biy91Pzt>

[www.motril.es](http://www.motril.es) 958 82 45 30

**7 Etapa. 13/02/2018. 9:00 h.** Martes. Instituto de Educación Secundaria IES Sayena, Castell del Ferro (Granada)

Carretera Gualchos, 10, 18740 Gualchos, Granada <https://goo.gl/maps/8dLtxwDL7tG2> 958 64 99 90

**8 Etapa. 14/02/2018. 9:00 h.** Miércoles. Edificio de usos múltiples. En la La Rabita - Albuñol (Granada)

Calle Granada, La Rabita - Albuñol (Granada) <http://4sq.com/JKSmPe>

**9 Etapa. 15/02/2018. 8:00 h.** Jueves. Centro Deportivo de Adra en la zona del puerto, al lado Guardia Civil.

Calle Marismas, 6, 04770 Adra, Almería

**10 Etapa. 16/02/2018. 8:00 h.** Viernes. Pabellón Deportivo San Agustín (Anejo) El Ejido, Almería

Calle Tornado, 0, 04717 San Agustín, Almería <https://goo.gl/maps/xUk7N1jvrVJ2>

[www.imd.elejido.es](http://www.imd.elejido.es) 950 53 62 78

**11 Etapa. 17/02/2018. 9:00 h.** Sábado. IES Carlos III, En Aguadulce (Roquetas de Mar-Almería)

Av. Generalife, 2, 04720 Roquetas de Mar (Almería) <https://goo.gl/maps/ddHTZui3nPJ2> 950 15 68 11

# LA DESBANDA 2018

## AUTOPROTECCIÓN (Recomendaciones generales para los participantes)

### A) MATERIAL NECESARIO DE USO FRECUENTE:

- ✓ Gorra, gafas, braga de cuello, bote de agua, bastones, crema solar
- ✓ Prendas de abrigo (Chaqueta, plumón, forro polar), Camiseta técnica transpirable, pantalón de senderismo,
- ✓ Chubasquero tipo goretex o poncho, paraguas (resistente), guantes finos y gorro.
- ✓ Calcetines de grosor normal (ni muy finos ni muy gruesos),
- ✓ Botas o zapatillas de senderismo
- ✓ Mochila de 25/ 30 litros,

### B) OTRO MATERIAL IMPORTANTE:

- ✓ Chaqueta fina para abrigarse en las paradas, , pantalón corto y/o mallas.
- ✓ Botiquín con: compeed, tiritas, esparadrapo, gasas, vendas, tijeras, desinfectante y medicamentos propios.
- ✓ Comida: frutos secos, chocolate, barrita energética, bocadillos, fruta.
- ✓ Cámara de fotos, dinero en efectivo, documentación, tarjeta de crédito.
- ✓ 1 Camiseta técnica, 1 Calcetines y 1 Ropa interior por etapa.
- ✓ 1 Pantalón de senderismo de repuesto y zapatillas de repuesto.
- ✓ Frontal o pequeña linterna.
- ✓ Cargador del móvil.
- ✓ Bolsas de plástico.
- ✓ información sobre las Desbandá.

### C) PARA LA NOCHE Y EL ASEO DIARIO

- ✓ Esterilla inflable (recomendable), esterilla de espuma, saco de dormir.
- ✓ Chanclas para la ducha.
- ✓ Papel higiénico.
- ✓ Toalla.
- ✓ Neceser con material personal.

Seguir en todo momento las indicaciones de las autoridades y personal de la organización:

Llevar ropa y calzado cómodo.

Llevar al menos 1.5 litro de agua.

Beber y alimentarse durante la marcha.

Llevar un móvil, cargado, en la mochila, durante la prueba y no olvidar facilitar el número a la organización.

Tener precaución en las zonas de especial dificultad (subidas y bajadas pendientes, zonas de acantilados, pedriza, etc...).

Si tienes cualquier síntoma de agotamiento, mareo, etc. busca al miembro de organización más próximo o ponte en contacto con la base de operaciones.

No bebas agua de fuentes, manantiales o arroyos no indicados como potables.

De acuerdo con lo establecido en el reglamento de prevención y lucha contra incendios Forestales, toda persona que circule por terrenos forestales y zonas de influencia forestal deberá atenerse a lo siguiente:

Queda prohibido: encender fuego / arrojar o abandonar objetos de en combustión / arrojar o abandonar sobre el terreno papeles, plásticos vidrios o cualquier objeto susceptible de crear un fuego. / arrojar o abandonar basura.

# LA DESBANDA 2018

## METEOROLOGIA PREVISTA

<b>DO. 04/02</b>  <b>21° /10°</b> Principalmente soleado  Media histórica 17°/8°	<b>LU. 05/02</b>  <b>13° /6°</b> Algo de lluvia más tarde  Media histórica 17°/8°	<b>MA. 06/02</b>  <b>13° /5°</b> Algo de lluvia temprano  Media histórica 17°/8°	<b>MI. 07/02</b>  <b>13° /0°</b> Aclarando  Media histórica 17°/8°	<b>JU. 08/02</b>  <b>14° /17°</b> Sol  Media histórica 17°/8°	<b>VI. 09/02</b>  <b>16° /8°</b> Posibilidad de lluvia  Media histórica 17°/8°	<b>SÁ. 10/02</b>  <b>15° /17°</b> Posibilidad de lluvia  Media histórica 17°/8°
<b>DO. 11/02</b>  <b>16° /6°</b> Mucho sol  Media histórica 17°/8°	<b>LU. 12/02</b>  <b>12° /5°</b> Sol y algo de nubosidad  Media histórica 17°/8°	<b>MA. 13/02</b>  <b>14° /8°</b> Principalmente soleado  Media histórica 17°/8°	<b>MI. 14/02</b>  <b>15° /9°</b> Incremento de nubosidad  Media histórica 17°/8°	<b>JU. 15/02</b>  <b>15° /17°</b> Soleado  Media histórica 17°/8°	<b>VI. 16/02</b>  <b>15° /17°</b> Parcialmente soleado  Media histórica 17°/8°	<b>SÁ. 17/02</b>  <b>15° /8°</b> Nubes dando paso al sol  Media histórica 17°/9°

Niveles de polen en España <https://www.eltiempo.es/polen>

