

LA DESBANDA 2019

Horarios y Salidas de cada Etapa

Pinchar enlaces para ver ruta aprox. Pudiendo variar por mejora, seguridad o meteorología.

1 Etapa. 7/02/2019. 12 KM + 9 KM MÁLAGA-TORRE DEL MAR. 10:00 h. jueves.

SALIDA. Catedral de Málaga. Recepción participantes 9:00 h Calle Molina Larios, 9, 29015 Málaga

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/1-malaga-tuneles-cala-del-moral-28854515>

Hasta paseo de los Canadienses, Túneles Rincón. Después AUTOBUS hasta Comida Escuela Hotelaria El Castillo Valle Niza y por la tarde, andando hasta Torre del Mar, Hasta el hito de la memoria.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/1-2-castillo-valle-niza-torredelmar-28854510>

2 Etapa. 8/02/2019. 25 KM. TORRE DEL MAR-NERJA. 8:00 h. viernes.

SALIDA. Pabellón polideportivo Maestro Salvador Sánchez. Torre del Mar (Málaga) Calle Lucero.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/2-torredel-mar-nerja-28854500>

3 Etapa. 9/02/2019. 24 KM. NERJA-ALMUÑECAR. 8:00 h. Sábado.

SALIDA. Pabellón deportivo en N340 de Nerja (Málaga) Calle Carlos Millón, 5, 29780 Nerja (Málaga).

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/3-nerja-almunecar-28854473>

4 Etapa. 10/02/2019. 26 KM. ALMUÑECAR-MOTRIL. 8:00 h. Domingo.

SALIDA. Piscina cubierta en Almuñécar (Granada) Av. Amelia Sánchez de Alcázar, 18690, hacia Salobreña Rio Guadalfeo el hito de memoria histórica. <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/4-almunecar-motril-28854466>

5 Etapa. 11/02/2019. 23 KM. MOTRIL-CASTELL DEL FERRO. 8:00 h. lunes.

SALIDA. Pabellón municipal de deportes de Motril (Granada) Calle Aguas del Hospital, 49, 18600.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/5-motril-castell-del-ferro-28854441>

6 Etapa. 12/02/2019. 22 KM. CASTELL DEL FERRO-LA RÁBITA. 9:00 h. martes.

SALIDA. Instituto de Educación Secundaria IES Sayena, Castell del Ferro (Granada) Carretera Gualchos, 10, 18740.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/6-castell-del-ferro-la-rabita-28854436>

7 Etapa. 13/02/2019. 15 KM. LA RÁBITA-ADRA. 9:00 h. miércoles.

SALIDA. Edificio de usos múltiples. En la Rabita - Albuñol (Granada) Calle Granada.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/7-la-rabita-adra-28854428>

8 Etapa. 14/02/2019. 20 KM. ADRA-ALMERIMAR. 8:00 h. jueves.

SALIDA. Centro Deportivo de Adra. Calle Marismas, 6, 04770 Adra, Almería . Llegada castillo Guardia Viejas y Autobús hasta Elegido. <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/8-adra-castillo-guardias-viejas-28854423>

9 Etapa. 15/02/2019. 28 KM. ALMERIMAR-AGUADULCE. 8:00 h. viernes.

SALIDA. Autobús hasta la rotonda final de Almerimar.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/9-almerimar-aguadulce-28854415>

10 Etapa. 16/02/2019. 14 KM. AGUADULCE- ALMERÍA. 9:00 h. sábado.

SALIDA. IES Carlos III, En Aguadulce (Roquetas de Mar-Almería) Av. Generalife, 2, 04720.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/10-aguadulce-almeria-28854406>

LA DESBANDA 2019

AUTOPROTECCIÓN (Recomendaciones generales para los participantes)

A) MATERIAL NECESARIO DE USO FRECUENTE:

- ✓ Gorra, gafas, braga de cuello, bote de agua, 2 bastones(Importantes), crema solar.
- ✓ Prendas de abrigo (Chaqueta, plumón, forro polar), Camiseta técnica transpirable, pantalón de senderismo,
- ✓ Chubasquero tipo gore tex o poncho, paraguas (resistente), guantes finos y gorro.
- ✓ Calcetines de grosor normal (ni muy fino ni muy grueso).
- ✓ Botas o zapatillas de senderismo.
- ✓ Mochila de 25/ 30 litros. Apropiada y cómoda.
- ✓ Vaselina solida o crema anti rozaduras para los pies (Muy importante)

B) OTRO MATERIAL IMPORTANTE

- Cubiertos y jarrillo de lata u otro material.(Campaña contra el plástico)
- ✓ Botiquín con: compeed, tiritas, esparadrapo, gasas, vendas, tijeras, desinfectante y medicamentos propios.
- ✓ Comida: frutos secos, chocolate, barrita energética...
- ✓ Cámara de fotos, dinero en efectivo, documentación.
- ✓ 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.

C) PARA LA NOCHE Y EL ASEO DIARIO

- ✓ Esterilla inflable (recomendable), esterilla de espuma, saco de dormir (**5º Grados Confort**, recomendable)
- ✓ Chanclas para la ducha.
- ✓ Papel higiénico.
- ✓ Toalla.
- ✓ Neceser con material personal.

PREPARARSE PREVIAMENTE, CAMINANDO HABITUALMENTE LAS SEMANAS ANTES DE LA ACTIVIDAD.

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

Comentar privadamente a los monitores, si se tiene alguna enfermedad a tener en cuenta.

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, cruce de carreteras, arcnos, 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.

NO arrojar o abandonar basura.