

AIRE LIBRE Y
SENDERISMO

Programa Medio
Ambiente
y Naturaleza

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



KOPPERT

BIOLOGICAL SYSTEMS

Partners with Nature

Temporada 18/19

Información

En las oficinas del IMD.

De lunes a jueves de 8,00 a 14,30 horas y de 16,30 a 18,30 horas . Viernes de 8,00 a 14,30 horas.

C/ Toledo n.º 160, Telf. 950489007.

Fax: 950 57 02 46 / Móvil: 618 03 28 05

imd.ejido.es

E-mail: actividades-imd@elejido.org

Asimismo en los distintos pabellones de El Ejido, Sta M.^a del Águila, Las Norias de Daza, San Agustín y Balerna, de lunes a viernes en horario de tarde.

Inscripciones

Para cada una de las actividades programadas, el plazo de inscripción se abrirá el lunes de la semana anterior (2 semanas). Se podrán hacer inscripciones online del 30% de las plazas disponibles (en este caso es necesario registrarse previamente en el IMD). En las inscripciones presenciales cada persona podrá inscribir como máximo a seis participantes.

Observaciones Generales

1- El Instituto Municipal de Deportes podrá suspender justificadamente cualquier actividad programada.
2- El artículo 42,4 de la Ley 5/2016 del 19 de Julio del Deporte de Andalucía, dispone que; la asistencia sanitaria derivada de la práctica deportiva general del ciudadano constituye una prestación ordinaria del régimen de aseguramiento sanitario del sector público que le corresponda...”

La condición física de los/las participantes debe ser la apropiada a las distancias y dificultad de los recorridos propuestos.

Por lo tanto, la inscripción no lleva implícito tener un seguro de accidentes deportivos, ya que no existe en la actualidad normativa legal alguna que imponga a las entidades locales la asistencia sanitaria respecto a los deportistas que participan en actividades organizadas en dichos ámbitos, siendo el propio usuario (el sistema de salud andaluz u otros privados) el que correrá con los gastos médicos en el caso de lesión o accidente.

Recomendaciones

- 1- Llevar la vestimenta adecuada (ropa ligera, amplia y cómoda), no olvidar el chubasquero. El calzado más adecuado son las botas de montaña, ligeras, cómodas y fuertes, con los tobillos siempre bien protegidos.
- 2- Llevar el equipo adecuado (gorro, gafas de sol, bastones, protección solar, ropa de abrigo en invierno...). La mochila debe ser pequeña y con la espalda acolchada.
- 3- No olvidar el agua, evitar la deshidratación y no beber de los arroyos.
- 4- Deja la naturaleza tal y como te la encuentras (llévate la basura, no cojas nada, tener cuidado con los cigarrillos mal apagados).
- 5- Respetar los senderos marcados, los atajos pueden deteriorar el suelo. No des voces (salvo que sea imprescindible) ni pongas música a todo volumen, disfruta del silencio.
- 6- Dejar puertas, verjas y cercas tal y como estaban antes de cruzarlas.
- 7- Nunca dejar a nadie del grupo solo, y si fuese necesario por algún motivo, avisar a alguien. Llévate el teléfono móvil.
- 8- La alimentación; durante la marcha ingerir alimentos de fácil asimilación (barras energéticas, galletas, frutos secos...)
- 9- Mantener una forma física aceptable, con ejercicio previo a la marcha y estiramientos antes y después de la misma. Dosificar el esfuerzo durante la marcha. Recuerda que el grupo avanza siempre al ritmo del más lento.
- 10- Para descender pendientes; atarse bien los cordones, mirando a la pendiente y clavando los talones. Las subidas tomarlas con calma, con pasos cortos y en zig-zag, ayudándose de un bastón.

Su Opinión

Para mejorar, es necesario su opinión. ¡Ayúdenos!

Bien por escrito, por teléfono, por fax o en persona, transmítanos sus ideas, referente a instalaciones, servicios, actividades, etc.



PANORÁMICO DE SERÓN (LOS LOBOS)

Sierra de Los Filabres
Almería



Recorrido

Serón, La Estación, Río Almanzora, Mirador de Serón Oeste, Fuente Agua, Ermita Virgen de los Remedios, Mirador de Serón Sur, Mirador de Serón Este, El Pago, Río Almanzora, Rambla del Higueral, Tolva los Canos, Vía Verde del Hierro, La Estación de Serón.

Datos Técnicos

Distancia: 10,5 km. Circular
Desnivel: 190 m.

Duración: 4 horas.

Tipo de ruta: Sendero

Dificultad: Baja

Salida: 7:30 hrs. desde el pabellón de El Ejido

Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

21

OCTUBRE

Inscripción abierta
a partir del 8 de Octubre

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners whith Nature

Más info: imd.elejido.es





Más info: imd.elejido.es

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

11

NOVIEMBRE

Inscripción abierta
a partir del 29 de Octubre

Recorrido

Capileira, Eras de Aldeire, Puente Chiscar, Centro Budista, Pico La Atalaya, Acequia Nueva, Pista Central, Cebadilla, Puente Abuchite, Capileira.

Datos Técnicos

Distancia: 16 km
Desnivel: 497 m.
Duración: 6 horas.
Tipo de ruta: Sendero y Pista.
Dificultad: Media.
Ruta circular

Salida: 7:30 hrs. desde el pabellón de El Ejido
Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

CAPILEIRA
CENTRO
BUDISTA
OSELLING.
S. NEVADA. Granada



SENDERO

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



CERRADA DE CASTRIL

Sierra de Castril
Granada



Recorrido

Castril, Parque de la Arboleda Perdida, Pasarela, Central eléctrica, Pasarelas, Bar El Molino de la Cerrada, Senda a Peña Castril, Iglesia Ntra. Sra. de Los Ángeles, Monumento Natural Peña de Castril.

Datos Técnicos

Distancia: 3,5 km	Dificultad: Baja
Desnivel: 171 m.	Ruta circular
Duración: 2,5 horas.	Salida: 7:00 hrs. desde el pabellón de El Ejido
Tipo de ruta: Sendero, pasarelas y asfalto.	Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

25

NOVIEMBRE

Inscripción abierta
a partir del 12 de Noviembre

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

Más info: imd.elejido.es



SENDEROS DE
LA SIERRA DE GÁDOR

PR-A 230
"SENDERO DE LAS PALOMAS"

RECORRIDO

FLORA

FAUNA



RECOMENDACIONES PARA SU ESTANCIA EN LA NATURALEZA

imd

SIERRA

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

16

D I C I E M B R E

Inscripción abierta
a partir del 3 de Diciembre

Más info: imd.elejido.es

Recorrido

El Ejido-Cortijo Las Palomas- Cortijo Peñas Negras- Cerro del Cura- Campo de Tiro- Cortijo las Palomas.

Datos Técnicos

Distancia:13,7 km
Desnivel: 390m.
Duración: 4,5 horas.
Tipo de ruta: Sendero y pista
Dificultad: Media
Ruta circular

Salida: 8:00 hrs. desde el
pabellón de El Ejido
Precio: 6 € (monitores y
seguro RC).

LAS
PALOMAS
PR-A 230
S. DE GÁDOR

El Ejido - Almería

S E N D E R O



imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



LAS AMOLADERAS

Cabo de Gata
Almería



Recorrido

Centro de visitantes de Las Amoladeras,
Sendero de Las Amoladeras, GR140,
Playa de Las Amoladeras, GR92, Torre
García, Ermita, Retamar.

Datos Técnicos

Distancia: 13 km
Desnivel: 40 m.
Duración: 4,5 horas.
Tipo de ruta: Sendero,
ramblas y carril arena.

Dificultad: Baja
Ruta lineal
Salida: 8:00 desde el pabellón de El Ejido
Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta,
monitores y seguro RC).

13

ENERO

Inscripción abierta
a partir del 2 de Enero

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

Más info: imd.elejido.es





KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

27
ENERO

**Inscripción abierta
a partir del 14 de Enero**

Más info: imd.elejido.es

Recorrido

Agua Amarga, Cerro de la Higuera, Cala de Enmedio, Punta del Plomo, Cortijo La Huerta, Cala del Plomo, Rellana de San Pedro, Punta Javana, Cala San Pedro, Cerro Negro, Las Negras.

Datos Técnicos

Distancia: 12 km
Desnivel: 320 m.
Duración: 5 horas.
Tipo de ruta: Sendero por acantilado y playas
Dificultad: Media

Ruta lineal
Salida: 7:30 hrs. desde el pabellón de El Ejido
Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

AGUA AMARGA LAS NEGRAS

Cabo de Gata
Almería

SENDERO

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



BARRANCO DEL JAROSO (LOS LOBOS)

(S^a Almagrera.
Cuevas de Almanzora - Almería)



Recorrido

Los Lobos, Rambla de Canalejas, Barriada Minera El Arteal, Picacho de Iberia, Cerro Tenerife, Restos Mineros, Barranco del Jaroso, Los Lobos.

Datos Técnicos

Distancia: 12 km
Desnivel: 360 m.
Duración: 5 horas.
Tipo de ruta: Sendero y pista.
Dificultad: Media
Ruta lineal

Salida: 7:30 hrs. desde el pabellón de El Ejido
Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

24

FEBRERO

Inscripción abierta
a partir del 11 de Febrero

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

Más info: imd.elejido.es





KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

17
M A R Z O

Inscripción abierta
a partir del 4 de Marzo

Más info: imd.elejido.es

Recorrido

Baños de Graena, Marchal,
Beas de Guadix, Mirador del
fin del Mundo, Purullena.

Datos Técnicos

Distancia: 16 km
Desnivel: 210 m.
Duración: 5 horas.
Tipo de ruta: Sendero y pista
Dificultad: Media.

Ruta circular
Salida: 7:30 hrs. desde el
pabellón de El Ejido
Precio: 15 € (incluye transporte ida
y vuelta, monitores y seguro RC).

BAÑOS DE GRAENA - CARCAVAS DEL MARCHAL

Sierra Nevada (Guadix - Granada)

S E N D E R O



imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



AGUAS DE ALBANCHEZ

Sierra de Los Filabres
Almería)



Recorrido

Albanchez, Cruz Calvario, Rambla del Pozo, Merendero los Arcos, Pilar Ciego, Cortijo Blanco, Senda Ortiz, Rambla Pauli, Río Los Molinos, Albanchez.

Datos Técnicos

Distancia: 10,6 km
Desnivel: 332 m.
Duración: 4 horas.
Tipo de ruta: Sendero y pista.
Dificultad: Baja
Ruta circular

Salida: 7:30 hrs. desde el pabellón de El Ejido
Precio: 12 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

31

M A R Z O
Inscripción abierta
a partir del 18 de Marzo

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

Más info: imd.elejido.es





Gorafe

PAQUETE
TEMÁTICO
INTEGRAL
SOBRE EL
MEGALITISMO



KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

14
A B R I L

Inscripción abierta
a partir del 1 de Abril

Más info: imd.elejido.es

Recorrido

Petroglifos, Dolmenes, Acequia
Toril, Baños de Alicum de las
Torres

Datos Técnicos

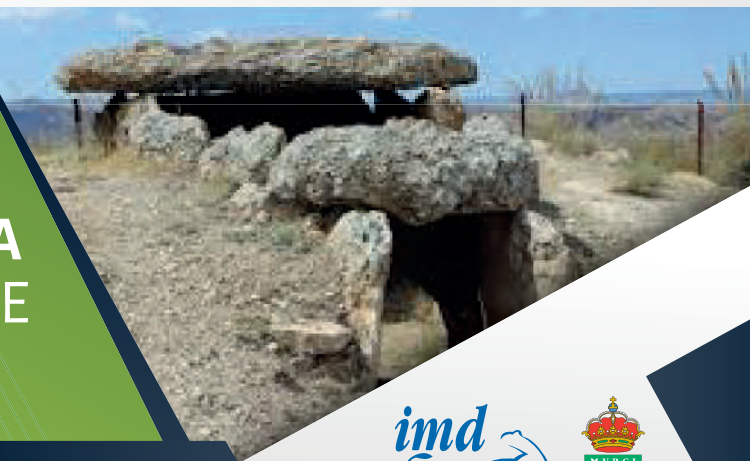
Distancia: 9 km
Desnivel: 190 m.
Duración: 4 horas.
Tipo de ruta: Sendero
Dificultad: Baja
Ruta lineal

Salida: 7:30 hrs. desde el pabellón
de El Ejido
Precio: 15 € (incluye transporte ida
y vuelta, monitores y seguro RC).

RUTA MEGALÍTICA DESIERTO DE GORAFE

Granada

RUTA



imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



ESTRECHURA DE URRACAL

Sierra de Las Estancias
Almería



Recorrido

Urracal, Ermita, Cerro Talavera,
Rambla Lámpara, Pinar de las Eras,
Rambla Salada, Acequias,
Estrechura, Urracal.

Datos Técnicos

Distancia: 10 km
Desnivel: 190 m.
Duración: 4 horas.
Tipo de ruta: Sendero,
pista y asfalto.
Dificultad: Baja

Ruta lineal
Salida: 7:30 h. desde el pabellón de
El Ejido
Precio: 12 € (incluye transporte ida y
vuelta, monitores y seguro RC).

12

M A Y O

Inscripción abierta
a partir del 30 de Abril

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature

Más info: imd.elejido.es





26
M A Y O

Inscripción abierta
a partir del 13 de Mayo

Más info: imd.elejido.es

Recorrido

R.Mondarinos, R.Durcal, Acequia Marena, Cuesta Fidea, Biodurcal, Granja Escuela, Puente Romano, Cuesta de las fuentes, Puente lata, Durcal.

Datos Técnicos

Distancia: 9 km
Desnivel: 100 m.
Duración: 4 horas.
Tipo de ruta: Sendero, rio y acequia.
Dificultad: Baja

Ruta lineal
Salida: 7:30hrs. desde el pabellón de El Ejido
Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro RC).

RIO
DÚRCAL
Granada

S E N D E R O



imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



EL EJIDO
gourmet QUALITY



KOPPERT

BIOLOGICAL SYSTEMS

Partners with Nature