

Programa de
*Medio Ambiente
y Naturaleza*
El Ejido

▶ Aire Libre y Senderismo
Temporada 2021-2022

imd

Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature
www.koppert.es

Información

En las oficinas del IMD.

De lunes a jueves de 8,00 a 15,00 horas y de 16,30 a 18,30 horas .

Viernes de 8,00 a 15,00 horas.

C/ Toledo n.º 160, Telf. 950 48 90 07. / Fax: 950 57 02 46 / Móvil: 618 03 28 05

www.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 Balerma, 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 50% de las plazas disponibles (en este caso es necesario registrarse previamente en el IMD o en la página web imd.elejido.es). 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..."

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

4- Los menores de 18 años, deben ser autorizados previamente por padre / madre / tutor / tutora, que tendrán que rellenar el documento de autorización en la Casa del Deporte.

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 encuentres (llévate la basura, no cojas nada, tener cuidado con los cigarros 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, teléfono, e-mail o en persona, transmítanos sus ideas, referente a instalaciones, servicios, actividades, etc.



DOMINGO
31
OCTUBRE

SENDERO DE LOS ESCALONES PAMPANEIRA (PARQUE NATURAL SIERRA NEVADA)



Recorrido

Pampaneira, Peñón ,
Barranco de Sangre,
Escalones,
Pampaneira.



Datos Técnicos

Distancia: 8 Km.

Ruta lineal.

Duración: 3,5 horas.

Desnivel: 350 mts.

Dificultad: Media.

Tipo de camino:

Sendero y carril.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye
transporte ida y vuelta,
monitores y seguro R.C.)

KOPPERT

BIOLOGICAL SYSTEMS

Partners with Nature

www.koppert.es

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es

SENDERO POSTERO ALTO. ÁREA RECREATIVA LA TIZNÁ (JEREZ DEL MARQUESADO. P. N. SIERRA NEVADA)

DOMINGO
28
NOVIEMBRE

> Recorrido

Jerez del Marquesado, Junta de los Ríos, Loma de En medio, Cortafuegos, A. R. Tizna, Pista forestal, Sendero Jerez Marquesado.

> Datos Técnicos

Distancia: 13 km. Circular

Desnivel: 490 mts.

Duración: 5 horas.

Tipo de camino: Pista forestal y sendero.

Dificultad: Media

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)



DOMINGO
19
DICIEMBRE

SENDERO CORTIJO NARVAEZ (SIERRA DE BAZA. GRANADA)



Recorrido

Centro visitantes Narvaez, Fuente de la Taza, Cortafuegos, Mirador Narvaez, A.R. Canaleja Alta, GR7, Prados Poveda, Cuesta ahorcado, Fuente del Olvido, Cortijo Casimiro y Centro de Visitantes.

Datos Técnicos

Distancia: 12 km.
Circular.

Desnivel: 290 mts.

Duración: 5 horas.

Tipo de camino:
Sendero y pista.

Dificultad: Media.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)

DOMINGO
23
ENERO

SENDERO DEL SALTILLO CANILLAS DE ACEITUNO (AXARQUIA MALAGUEÑA)

> **Recorrido**

Canillas de aceituno, Albercon, Cañón de Almanchares, Saltillo.

> **Datos Técnicos**

Distancia: 9 km. Lineal.

Desnivel: 190 mts.

Duración: 3,5 horas.

Tipo de camino: sendero y pasarelas. Abstenerse personas con vértigo.

Dificultad: Media.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)



Más info: imd.elejido.es

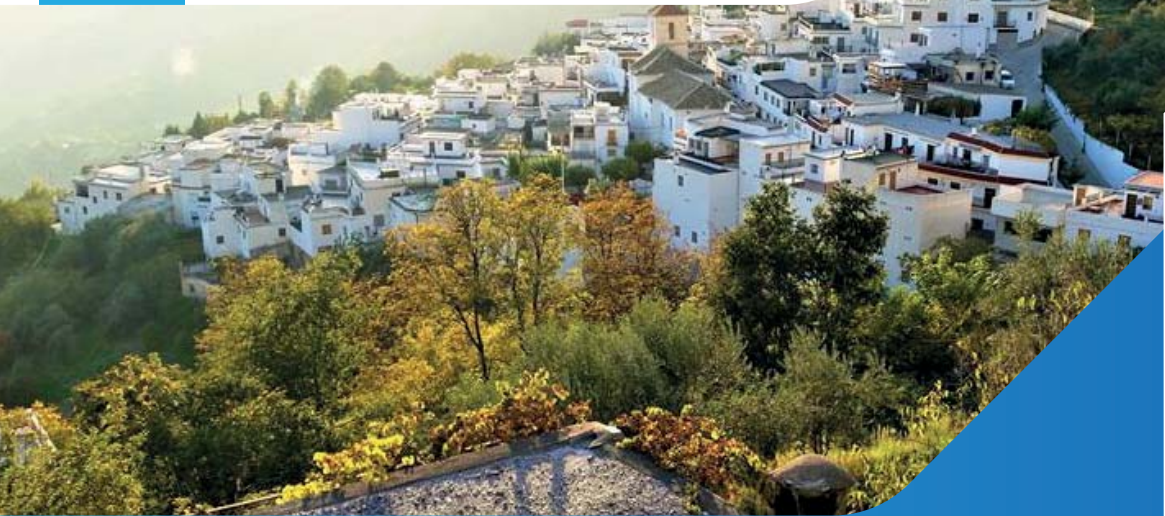
KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature
www.koppert.es

DOMINGO

6

FEBRERO

SENDERO EN SOPORTUJAR - ÓRGIVA (GRANADA)



> Recorrido

Pampaneira,
Soportujar, Carataunas,
Órgiva

> Datos Técnicos

Distancia: 14,5 Km.
Ruta lineal.
Duración: 5 horas.
Desnivel: 576 mts.
Acumulado
Dificultad: Media.

Tipo de camino:

Sendero y pista.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye
transporte ida y vuelta,
monitores y seguro R.C.)

KOPPERT

BIOLOGICAL SYSTEMS

Partners with Nature

www.koppert.es

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es

SENDERO SL-A222 HAZA DE LA CABAÑA. (LA PEZA. P.N. SIERRA NEVADA. GRANADA)

DOMINGO
20
MARZO

> Recorrido

La Peza, SLA222, Cabañas, PRA 411, Fuente Guijas.

> Datos Técnicos

Distancia: 14,5 km.

Circular.

Desnivel: 350 mts.

Duración: 4,5 horas.

Tipo de camino: sendero,
carretera y pista.

Dificultad: Media.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye
transporte ida y vuelta,
monitores y seguro R.C.)



DOMINGO

3

ABRIL

SENDERO TAJOS DE LOS BERMEJALES – RÍO CACÍN (S. TEJEDA. ALMIJARA Y ALHAMA ARENAS DEL REY – GRANADA)



> Recorrido

Emb. Bermejales, Iglesia, Garganta R.Cacín, Escalera Articulada, Pasarela, Senda del Cura, Cañón, Encerrona, Paredes 100 metros, Puentes Colgantes, Puente Romano.

> Datos Técnicos

Distancia: 13,5 Km.
Circular.

Duración: 5 horas.

Desnivel: 376 mts.

Dificultad: Media.

Tipo de camino:

Sendero y pista.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)

KOPPERT

BIOLOGICAL SYSTEMS

Partners with Nature

www.koppert.es

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es

SENDERO ACUÁTICO EN FRIGILIANA (MÁLAGA)

DOMINGO
15
MAYO

> Recorrido

Casa cuartel de la Guardia Civil (Frigiliana), río Higuierón, Pozo Batán, Cruz del Pinto, cañón del río Chillar, Collado del Apretadero, Fuente del Esparto (Nerja).

> Datos Técnicos

Distancia: 6 km. Circular.

Desnivel: 380 mts.

Duración: 2,5 horas.

Tipo de camino: sendero.

Dificultad: Media.

Salida: 7:30 hrs.

Precio: 15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)



DOMINGO
29
MAYO

SENDERO ACUÁTICO RÍO CHILLAR (NERJA. MÁLAGA)



> Recorrido

Nerja, Antigua
Cantera, Salto
Grande, Cahorros,
Vado de Patos

> Datos Técnicos

Distancia: 12 Km. Circular. **Salida:** 7:30 hrs.
Duración: 5 horas. **Precio:** 15 € (incluye
Desnivel: 150 mts. transporte ida y vuelta,
Dificultad: Media. monitores y seguro R.C.)
Tipo de camino:
Sendero acuático y pista.

KOPPERT
BIOLOGICAL SYSTEMS
Partners with Nature
www.koppert.es



Más info: imd.elejido.es

PRA-230 SENDERO DE LAS PALOMAS (PARA CENTROS DE SECUNDARIA)

FECHA
POR
DETERMINAR
CON LOS
I.E.S.

El Instituto Municipal de Deportes ofrece un total de **cuatro salidas** para el sendero de las Palomas para **alumnos de 1º y 2º de secundaria**. La actividad tendrá una duración aproximada de **3 horas y para un máximo de 50 alumnos**.

La **dirección técnica** la llevará a cabo el **personal de el IMD** y se desarrollarán en horarios lectivos de lunes a viernes.

Las fechas de este programa, deberán ser coordinadas entre el IMD y los propios centros. El transporte hacia el sendero será proporcionado por dicho centro (si fuese necesario).

Los institutos interesados deberán **formalizar la solicitud** en el **Instituto Municipal de Deportes**.

El **coste** de la actividad está establecido en **3 €** por alumno.



¡Síguenos!



IMD El Ejido



Instituto Municipal de Deportes de El Ejido

Ya puedes descargar
nuestro programa en PDF
desde la web imd.elejido.es



Más info en



950 48 90 07



inscripcionesimd@elejido.es



▶ PATROCINADOR OFICIAL

KOPPERT

B I O L O G I C A L S Y S T E M S

Partners with Nature

www.koppert.es



Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

