

Programa de

MEDIO AMBIENTE Y NATURALEZA

El Ejido

Aire Libre y Senderismo
Temporada 2022-23



imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

K
Koppert

► Información

En las oficinas del IMD. De lunes a jueves de 8,30 a 14,00 horas y de 16,30 a 18,30 horas. Viernes de 8,30 a 14,00 horas. C/ Toledo n.º 160.

Tel. 950 48 90 07. / Fax: 950 57 02 46 / Móvil: **618 03 28 05**

www.imd.ejido.es • E-mail: **actividades-imd@elejido.org**

► 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 encuentraste (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, teléfono, e-mail o en persona, transmítanos sus ideas, referente a instalaciones, servicios, actividades, etc.

DOMINGO

23

OCTUBRE

SENDERO RIO MOLINOS Y PRADO ALTO EN BAYARCAL

(P.N. SIERRA NEVADA):

RECORRIDO

- ▶ Mirador Bayarcal, Lavadero, GR7, Río Bayarcal (Palancón), Molino Sacristán, Valle, Prado Alto, Bayarcal.

DATOS TÉCNICOS

Distancia: **8,5 Km.**
Duración: **4 horas**
Desnivel: **450 m.**
Dificultad: **MEDIA**

INFORMACIÓN

Ruta Circular.
Tipo de camino:
Sendero y carril
Salida: **7:30 h**
Cuota inscripción: **15€**

Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es

DOMINGO
06
NOVIEMBRE

SENDERO ARROYO DE PRADO NEGRO - MIMBRES

(P.N. SIERRA DE HUETOR):

RECORRIDO

- ▶ Fuente de los Potros - Cjo. Despeñadero - Cascadas de Prado Negro - Prado Negro - Acequia del Fardes - Senda de los Mimbres.

DATOS TÉCNICOS

Distancia: **12 Km.**
Duración: **5 horas**
Desnivel: **310 m.**
Dificultad: **MEDIA**

INFORMACIÓN

Ruta Circular.
Tipo de camino: **Pista forestal, sendero y acequia**
Salida: **7:30 h**
Cuota inscripción: **15€**



Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejeido.es

DOMINGO
27
NOVIEMBRE

SENDERO GR-7 MECINA BOMBARON - CADIAR

(P.N. SIERRA NEVADA):

RECORRIDO

► Mecina Bombarón - Río Guadalfeo - Bérchules - Alcútar - Narila - Cadiar.

DATOS TÉCNICOS

Distancia: **11 Km.**
Duración: **5 horas**
Desnivel: **490 m.**
Dificultad: **MEDIA**

INFORMACIÓN

Ruta Circular.
Tipo de camino: **Sendero, carretera y pista**
Salida: **7:30 h**
Cuota inscripción: **15€**

Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es



Koppert Partners with Nature

DOMINGO

29
ENERO

SENDERO ALCOLEA - GUARROS

(P.N. SIERRA NEVADA):

RECORRIDO

▶ Alcolea - Río Alcolea - Rambla Honda - Baños de Santiago - Iglesia de N^o Señora del Rosario - Guarros - Las Lomas y Fuente de la Adelfa - Alcolea.

DATOS TÉCNICOS

Distancia: **13,8 Km.**
Duración: **4 horas**
Desnivel: **410 m.**
Dificultad: **MEDIA**

INFORMACIÓN

Ruta Circular.
Tipo de camino:
Sendero, pista y carril
Salida: **7:30 h**
Cuota inscripción: **15€**

Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es

DOMINGO

19

FEBRERO

SENDERO REQUENA RODALQUILAR-ÍSLETA DEL MORO

(P.N CABO DE GATA)

RECORRIDO

- ▶ Rodalquilar - C.Pedrera - Valle del Cortijo del Fraile - Cortijo Requena - Barranco Requena - Barranco Negro - Isleta del Moro

DATOS TÉCNICOS

Distancia: 11 Km.
Duración: 4,5 horas
Desnivel: 420 m.
Dificultad: **MEDIA**

INFORMACIÓN

Ruta Lineal.
Tipo de camino:
Sendero, carril y pista
Salida: 7:30 h
Cuota inscripción: 15€



Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejdidoes

DOMINGO

26

MARZO

SENDERO PR-146 CASTALA - DALIAS

(SIERRA DE GADOR)

RECORRIDO

► Área Recreativa de Castala, Senda de Castala (PR-A 145), Cortijo Blanco, Pista forestal, Paraje de Área Recreativa de Celín, Arrabales de Celín, Dalías.

DATOS TÉCNICOS

Distancia: 11 Km.
Duración: 5 horas
Desnivel: 560 m.
Dificultad: **MEDIA**

INFORMACIÓN

Ruta Lineal.
Tipo de camino:
Sendero, carril y pista
Salida: 7:30 h
Cuota inscripción: 15€

Koppert Partners
with Nature



Más info: imd.elejjido.es

DOMINGO

30
ABRIL

ACANTILADOS DE MARO - CERRO GORDO



(SIERRA DE ALMIJARA) NERJA

RECORRIDO

► Cala del Cañuelo - Torre
Caleta - GR-92 - Cala de
Cantarriján - E10

DATOS TÉCNICOS

Distancia: 7 Km.
Duración: 3,30 horas
Desnivel: 216 m.
Dificultad: **BAJA**

INFORMACIÓN

Ruta Circular.
Tipo de camino:
Sendero y pista
Salida: 7:30 h
Cuota inscripción: 15€

Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejdoides

DOMINGO

11
JUNIO

SENDERO ACUÁTICO BARRANCO LUNA - SALERES

(VALLE DE LECRIN)

RECORRIDO

► Saleres - cementerio -
carretera y carril - barranco
Luna - senda frutícola y
Saleres

DATOS TÉCNICOS

Distancia: **3 Km.**
Duración: **2,5 horas**
Desnivel: **80 m.**
Dificultad: **BAJA**

INFORMACIÓN

Ruta Circular.
Tipo de camino:
Sendero y carril
Salida: **8:00 h**
Cuota inscripción: **15€**

Koppert Partners
with Nature

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



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.



Koppert Partners
with Nature


imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido



Más info: imd.elejido.es

¡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:

 950 48 90 07  inscripcionesimd@elejido.es

Koppert Partners
with Nature

Koppert Partners
with Nature

Programa de

MEDIO AMBIENTE Y NATURALEZA

Temporada 2022-23 **El Ejido**

PATROCINADOR OFICIAL



Partners
with Nature

Koppert

koppert.es

