

PROGRAMA DE

# Medio Ambiente y Naturaleza

**imd**  
  
Instituto Municipal de  
Deportes de El Ejido

**El Ejido'25** Aire Libre  
y Senderismo  
[imd.elejido.es](http://imd.elejido.es)

## **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, Telf. 950 48 90 07. / Móvil: 618 03 28 05

**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 de las que habrá un 60% 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, que serán el 40% restante, cada persona podrá inscribir como máximo a 4 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 (llévatela 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.
- 5.- 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, transmitanos sus ideas, referente a instalaciones, servicios, actividades, etc.

***\* Las rutas podrán ser modificadas por los guías llegado el momento de la actividad, dependiendo de la resistencia física de los usuarios, climatología, etc.***

**23** DOMINGO  
FEBRERO

# Senderos Cuatro Calas - Águilas

## RECORRIDO

Calarreona, La Higuerica, La Carolina, Los Cocedores, (Murcia).



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:** Sendero y ramblas.

**Tipo de sendero:** Circular.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye transporte, monitores y seguro R.C.)



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:** Sendero,  
barrancos y carretera.

**Tipo de sendero:** Lineal.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye  
transporte,  
monitores y  
seguro R.C.)

# Alpujarra Granadina

## RECORRIDO

GR 7 Bubión, Pampaneira, Soportújar,  
(Granada).



DOMINGO  
MARZO **16**

**6** DOMINGO  
ABRIL



# San José Isleta del Moro

## RECORRIDO

San José, Isleta del Moro, (Almería).



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:** Sendero, pista y carretera.

**Tipo de sendero:** Lineal.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye transporte, monitores y seguro R.C.)



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:**  
Acequias, río.

**Tipo de sendero:** Circular.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## II INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye  
transporte,  
monitores y  
seguro R.C.)

# Ruta de Los Bolos

---

## RECORRIDO

Dúrcal. (SL – A 236), (Granada).



DOMINGO **22**  
JUNIO

**28** DOMINGO  
SEPTIEMBRE



# Virgen de las Nieves

## RECORRIDO

Albergue universitario, Virgen de las nieves, Posiciones del Veleta, (Granada).



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:** Pista forestal y Sendas.

**Tipo de sendero:** Circular.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye transporte, monitores y seguro R.C.)



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:**  
Senderos, ramblas y caminos.

**Tipo de sendero:** Circular.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye  
transporte,  
monitores y  
seguro R.C.)

# Desierto de Tabernas

## RECORRIDO

Desierto de Tabernas, (PR – A 269),  
(Almería).



DOMINGO 26  
OCTUBRE

**9** DOMINGO  
NOVIEMBRE



# Cabo de Gata

## RECORRIDO

Cabo de Gata, Cerro Vela Blanca,  
Parque Natural Cabo de Gata,  
(Almería).



## FICHA TÉCNICA

**Tipo de terreno:** Senderos y  
carretera.

**Tipo de sendero:** Circular.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye transporte,  
monitores y  
seguro R.C.)



## FICHA TÉCNICA

### Tipo de terreno:

Pista forestal, sendas y cortafuegos.

**Tipo de sendero:** Circular.

**Tiempo:** Aprox. 3h.

**Dificultad:** Fácil.



## INFORMACIÓN

**Salida:** 7:30 hrs  
Pabellón El Ejido

**Precio:** 15 €  
(Incluye  
transporte,  
monitores y  
seguro R.C.)

# Puerto de la Ragua

## RECORRIDO

Puerto de la Ragua, Refugio del  
Chullo, (Almería).



DOMINGO  
DICIEMBRE

14

# Síguenos!

 **IMD\_El Ejido**

 **Instituto Municipal de Deportes de El Ejido**



---

**Más info en:**

 **950 48 90 07**

 **[inscripcionesimd@elejido.es](mailto:inscripcionesimd@elejido.es)**

