

## MEMORIA TÉCNICA

### VI TRAVESÍA DE RESISTENCIA MILSENDAS ALPUJARRA

(Almócita)



**VI Travesía de Resistencia MILSENDAS Alpujarra**

**Almócita 16 diciembre 2023**

**Puntuable para la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia FAM 2023**

**Organiza:**

-  Ayuntamiento de Almócita
-  CD Almócita Activa
-  FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

**Patrocina:**

-  DIPUTACIÓN DE ALMERÍA
-  Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte

Edición 2023 versión 1.2



## VI TRAVESIA DE RESISTENCIA

### “MILSENDAS”Alpujarra

**TRAVESÍA CIRCULAR POR SIERRA NEVADA, RÍO ANDARAX Y LOS TÉRMINOS MUNICIPALES DE ALMÓCITA, FONDÓN Y LAUJAR DE ANDARAX.**

#### ORGANIZACIÓN

Organiza el Club Deportivo Almócita Activa junto con el Ayuntamiento de Almócita y la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

Esta prueba está incluida en el calendario oficial de la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia 2023 (CATR) de la Federación Andaluza de deportes de montaña, escalada y senderismo.

**Fecha de celebración: sábado 16 DE DICIEMBRE DE 2023**

**Máximo 220 participantes (200 federados y 20 no federados).** En caso de quedar plazas libres en alguna categoría se podrán incrementar en la otra.

**Inscripciones:**

**Del 23 al 29 de octubre Clubes Preferentes**

**30 de octubre al 5 de noviembre resto clubes, individuales federados y no federados**

**Precio por participante: 35€ federados / 40€ no federados.(\*)**

**(\*) De cada inscripción se destinará 1€ como donativo al proyecto del Santuario de Animales Kimbi.**

#### DESARROLLO

**Viernes 15 de diciembre**, recepción de participantes en el Teatro Municipal de Almócita desde las 18.00 hasta las 22.00 horas. Entrega de dorsales, libro de ruta y bolsa de participante.

**Sábado 16 de diciembre**, desde las 5.00 h hasta 5.30 h recepción de los participantes incorporados el mismo día en el Teatro Municipal de Almócita y entrega de dorsales y material.

Desde las 5.00 h desayuno ligero en el Teatro Municipal de Almócita.

A las 5.30 comienzo de la prueba desde la explanada del Candil más grande del mundo en Almócita.

La duración de la prueba será aproximadamente de 12 horas.

A las 18.15 h. final de la prueba en Almócita



A las 18.30 h. entrega de trofeos y catering de convivencia entre participantes, organización y colaboradores.

### RECORRIDO

La prueba se desarrolla por Sierra Nevada y márgenes del río Andarax. Trascurre por senderos homologados (GR, PR y SL), pistas forestales y caminos de uso público.

Atraviesa los términos municipales de Almócita, Fondón y Laujar de Andarax.

El recorrido total es de **45,60 km**.

El ascenso acumulado es de **2073 m**

La altitud máxima es de **1268 m**

La altitud mínima es de **693 m**

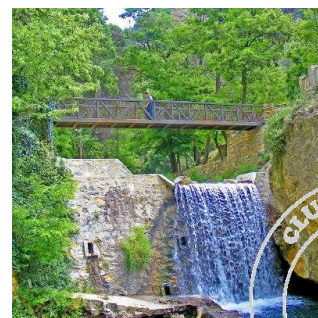
### Descripción del recorrido:

Salida desde ALMÓCITA por el sendero GR-142 que nos llevará, por la Ermita de los tres Pueblos y minas de la Solana hasta el Puente del Vado, donde enlazaremos con un tramo del sendero local SL-181 “Acequias de Fondón” y al dejarlo, comenzar el primer ascenso importante hacia Fuente Caliente y Las Yeseras (1250m).



Desde ahí empezamos a descender bordeando el barranco de Hormica y la zona de la Genara para llegar al cauce del río Andarax (971 m).

Tomaremos el precioso sendero PR-A 36 “Hidroeléctrica de Laujar” que nos conducirá, en la segunda subida importante, hacia la zona de Monterrey (1280m); descenderemos para cruzar los barrancos de Horcajo y Aguadero, donde comienza la zona de canal de hidroeléctrica, con pasos, túneles y vistas espectaculares hacia las cumbres almerienses de Sierra Nevada.



Terminamos el recorrido circular de la hidroeléctrica en el Área Recreativa, espacio de parada para comer, y posteriormente seguiremos hasta Laujar de Andarax para tomar el GR-140 “Sendero de Almería” en dirección a Fuente Victoria.

Llegaremos a Benecid por sendas locales y desde ahí tomaremos el SL-A 181 “Acequias de Fondón” que nos lleva paralelos al río Andarax, cruzándolo en alguna ocasión por pasos habilitados.



Al llegar al puente del Vado, dejaremos el río para ascender hacia Minas de la Solana por el GR-142. Llegados a las ruinas de las antiguas instalaciones mineras bajaremos en zigzag por el sendero PR-A 325 “Bogaraya-Minas de la Solana” hasta alcanzar el cruce con el camino hacia Cacín.



Por senda llegamos a un antiguo corral de ganado en cuya explanada encontramos las indicaciones del PR-360 “Sendero de Almócita”.

Descendemos para cruzar el barranco del bosque y tras un pequeño ascenso alcanzamos el camino hormigonado que nos llevará de vuelta a Almócita, con entrada a la localidad por la plaza del lavadero.

**RECORRIDO ALTERNATIVO:** El trazado de esta edición presenta múltiples recorridos alternativos en caso de inclemencia severa o necesidad de acortar el recorrido:

1. En caso de necesidad de acortar el recorrido se puede eliminar el tramo en lazo de hidroeléctrica, sin variar el track quedando un recorrido alternativo de 39 km.
2. Para la vuelta tenemos la posibilidad de no llegar a Minas de la Solana sino seguir por el GR-142 que nos conduce igualmente hasta Almócita.

**Firme de la prueba:**

5% por asfalto a la entrada y salida de los núcleos urbanos.



95% por senderos homologados, caminos rurales y pistas forestales de uso público.

## **AVITUALLAMIENTOS**

### **Salida ALMÓCITA**

Km origen 0.000

Altitud 843 m

Desayuno ligero a base de fruta, bollería, café y zumo

### **Avituellamiento 1 – PUENTE DEL VADO**

Km origen 7,40 - distancia al anterior 7,40

Altitud 793 m

Agua, fruta, bebida isotónica

### **Avituellamiento 2 – CAUCE RÍO ANDARAX**

Km origen 18,2 - distancia al anterior 10,80

Altitud 957 m

Agua, fruta, bebida isotónica, huevo duro, barritas energéticas

### **Comida ÁREA RECREATIVA ANDARAX**

Km origen 27,10 - distancia al anterior 8,90

Altitud 952 m

Agua, refrescos, bebidas, paella, pan y fruta

### **Avituellamiento 3 PUENTE DEL VADO**

Km origen 35,50 - distancia al anterior 8,10

Altitud 793 m

Agua, pasteles

### **Llegada ALMÓCITA Catering final**

Km origen 45,60 - distancia al anterior 10,10

Catering final

## **SERVICIOS**

### **Aseos:**

- Albergue Municipal de Almócita
- Polideportivo Municipal de Almócita
- Teatro Municipal de Almócita
- Oficina de Información Turística de Almócita
- Restaurante El Rincón de Almócita
- Piscina Municipal de Almócita

### **Duchas:**

- Albergue Municipal de Almócita
- Polideportivo Municipal de Almócita

### **Restauración:**

- Restaurante Rincón de Almócita





- Bar La Plazita en Almócita
- Tetería-Taberna Árbol de la Vida
- Bar Camping de Almócita
- Catering en Teatro Municipal de Almócita

**Servicio de fisioterapia y masajistas:**

- Al finalizar la prueba, en la Oficina de Información de Almócita

**Alojamientos:**

- Suelo duro en Teatro Municipal de Almócita y Domo Geodésico de Almócita
- Albergue Municipal de Beires
- Albergue de Padules
- Camping de Almócita
- Hostal Rural Entresierras en Beires / Hotel Almirez en Laujar de Andarax
- Casa de Paco El Ventero / Casa Rural Mis Abuelos, ambas en Almócita

**PLAN DE EMERGENCIAS Y AUTOPROTECCION**

La finalidad del Plan de Emergencias y Autoprotección es asegurar con medios humanos y materiales la prevención de cualquier siniestro y la intervención inmediata en el control del mismo.

Se dispondrá de:

- Protección Civil (se entrega a su personal Plan de autoprotección y memoria de la prueba)
- Voluntarios en puntos de extracción rápida, en los cruces y en los avituallamientos.
- Asistencia médica móvil (ambulancia y médico).
- Vehículos todoterreno para recogida de participantes retirados y cualquier otra eventualidad.

**CLAUSURA DE LA PRUEBA**

Se celebrará a las **18:30 h.** con entrega de trofeos durante el catering de convivencia entre participantes, organizadores, voluntarios y colaboradores.

Los premios se entregan una vez confirmada la clasificación por parte del equipo arbitral y constan de:

1º Club clasificado

2º Club clasificado

3º Club clasificado

Premio especial veterano / Premio especial juventud

Premio especial Almócita



Al ser la TR MilSendas cierre de CATR-2023, tendrá lugar la entrega de los premios a los equipos ganadores de esta Copa y los premios finisher a los participantes que han finalizado las 11 pruebas; por ello se coordinará la entrega con la Federación Andaluza de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

### ENTIDADES COLABORADORAS

Diputación de Almería, Ayuntamientos de Almócita, Fondón, Fuente Victoria y Laujar de Andarax, Guadalinfo Almócita, Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo, Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía.

Asociación Proyecto Árbol de la Vida, Asociación Trotamundos Animado, Casa Farfara, Bar la Plazita, Restaurante Rincón de Almócita, Tienda de Isa, Hotel Rural EntreSierras, Camping de Almócita, Albergue Municipal de Padules.

### EQUIPO DE COORDINACION

J. Alberto Bretones Felices, responsable de organización  
Sergio Pineda Iglesias, diseño del recorrido  
Francisco García García, relación con instituciones  
Delia Balaguer Muñoz, coordinadora de ayuntamientos  
Francisco Compán Balaguer, coordinador vehículos de seguimiento  
Paqui Pilar Alpañez Cazorla, inscripciones y recepción de participantes  
Néstor Waisen, coordinador guías de Travesía  
Carlos Bretones Cano, imagen y sonido  
Marta Cañete, coordinadora fin de prueba, ceremonia entrega de trofeos

### GUIAS PRINCIPALES DE LA PRUEBA

Sergio Pineda Iglesias	Técnico de senderos FAM
J. Alberto Bretones Felices	Monitor Voluntario FAM
Estefanía de Torres Socias	Monitor Voluntario FAM
Juan Manuel Giménez Guerrero	Monitor Voluntario FAM
José Cazorla Hernández	Monitor Voluntario FAM
Néstor Waisen Escamilla	Técnico Deportivo Media Montaña TD2

### VEHICULOS TODOTERRENO DE APOYO

Francisco Compán Balaguer – Mitsubishi Montero  
Francisco Miranda Barranco – Suzuki SX4



Alberto Miranda Ruiz – Nissan Pathfinder

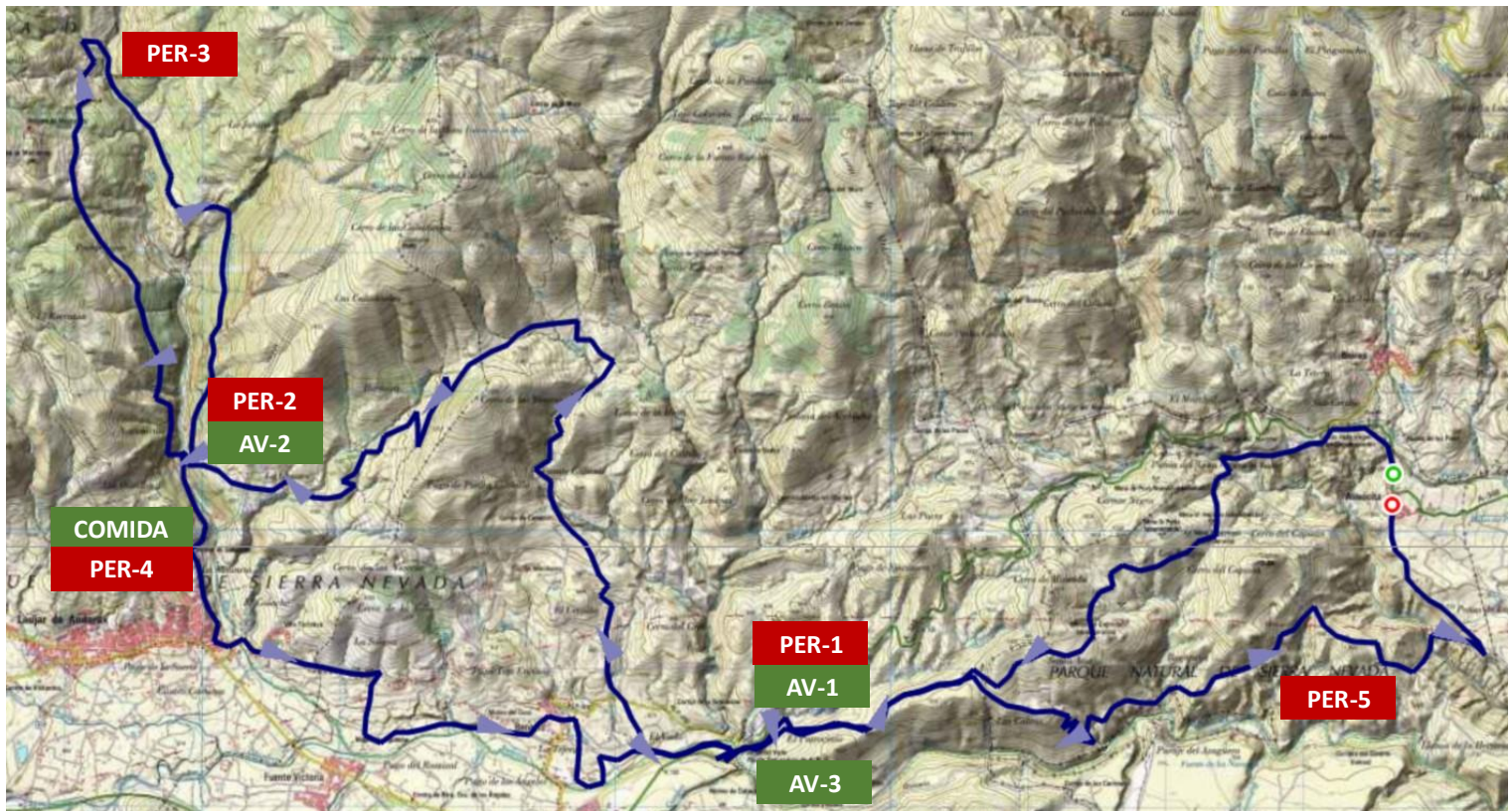
### CONTACTO

Teléfono: 644 395 296 – 644 440 229 – 672275294 – 950 51 03 37

Email: [milsendasalpujarra@gmail.com](mailto:milsendasalpujarra@gmail.com) / [almocitaactiva@gmail.com](mailto:almocitaactiva@gmail.com)

Web: [www.almocitaactiva.com](http://www.almocitaactiva.com)

## VI Travesía de Resistencia MilSendas Alpujarra - CATR-2023



Distancia 45,60 km  
Desnivel positivo 2073 m  
Altitud máxima 1268 m  
Altitud mínima 693 m  
Altitud de salida 842 m  
Recorrido circular SI  
Época realización otoño



#### CRITERIO MIDE VI TR MilSendas Alpujarra

	2	severidad del medio natural
	2	orientación en el itinerario
	2	dificultad en el desplazamiento
	5	cantidad de control necesario

### PERFIL DEL RECORRIDO





# REGLAMENTO

## VI TRAVESIA DE RESISTENCIA

### “MILSENDAS Alpujarra 2023”.

La travesía se registrará por el Reglamento de la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia ([www.fedamon.com](http://www.fedamon.com) / actividades / C.A. Travesías / reglamento) y estará supervisada por árbitros asignados por FADMES.

Se aplicará también el Reglamento interno:

1.-Prueba deportiva incluida en el calendario Oficial de la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia 2023 de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

2.-La prueba transcurre por Sierra Nevada almeriense, río Andarax y por los municipios de Almócita, Fondón y Laujar de Andarax.

3.-Se requiere una buena condición física y equipamiento adecuado por parte del participante para la travesía:

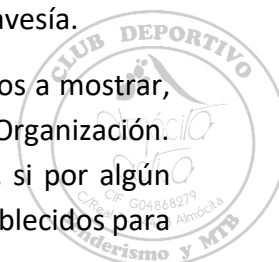
Material obligatorio:

- Chaqueta exterior.
- Contenedor para reserva de agua.
- Frontal o linterna y pilas de reserva.
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.
- Mochila suficiente para portar efectos personales, ropa, comida, etc.
- Pantalones o mallas como mínimo por debajo de la rodilla.
- Manta térmica

Material recomendable: Chubasquero, guantes, bastones, reserva de comida, protección solar, gafas de sol.

4.-Dicho material podrá ser requerido por los árbitros de FADMES en los puntos de control y/o en cualquier parte del recorrido y los participantes estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la Travesía.

5.- Los participantes portarán el dorsal de la prueba, que estarán obligados a mostrar, siempre que sea requerido por el árbitro o cualquier miembro de la Organización. Deberán llevarlo siempre visible y entregarlo a la organización/arbitraje, si por algún motivo abandonan la prueba, lo que solo podrá hacerse en los puntos establecidos para tal efecto.





6.-Se levantará acta de clasificación del resultado final de la prueba y se hará constar relación de finalistas y de abandonos.

7.-En la recepción de participantes será obligatoria, la presentación del D.N.I. junto con la tarjeta federativa FADMES en vigor.

8.-Los participantes habrán firmado al inscribirse online una declaración en la que se hace constar que no poseen ninguna circunstancia que les impida la realización normal de la ruta.

9.-La Organización dotará la prueba con vehículos de apoyo y vías de escape establecidas, así como un recorrido alternativo (más corto que el oficial) en caso de que las condiciones meteorológicas sean adversas y para garantizar la seguridad de los participantes.

10.-Según el método MIDE el trazado es de dificultad MEDIA y el esfuerzo a realizar es de dificultad ALTA. Todos los participantes deberán tener una forma física adecuada para realizar la travesía en los ritmos y tiempos marcados por los guías de la organización.

11.-Los guías de la organización marcarán el ritmo de marcha para garantizar el horario previsto. Ningún marchador lo sobrepasará. El retraso de algún participante sobre ese horario implicará el abandono de la prueba. Habrá puntos de control que servirán de escape para aquellos que deseen abandonar la prueba.

12.-La organización proporcionará avituallamientos en varios puntos del recorrido, así como el desayuno y la comida al mediodía. De cualquier manera, los participantes serán responsables de su adecuada alimentación e hidratación durante la prueba.

13.-El itinerario está exento de dificultad técnica, el recorrido puede estar señalizado en algún punto con cinta de balizamiento, que será retirada por los guías de cola conforme se vayan realizando los tramos para evitar cualquier impacto ambiental.

14.-A todos los participantes se les entregará rutómetro y perfil de la prueba.

El track del recorrido se podrá descargar desde el perfil del club de Wikiloc:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/vi-tr-milsendas-alpujarra-2023-148993831>

15.-La prueba NO se suspenderá por mal tiempo salvo por causas de riesgo mayor.

16.-La participación está limitada a **220 plazas**. La inscripción será efectiva por riguroso orden de recepción de la documentación (online) requerida tanto para los clubes inscritos, participantes federados independientes y para los no federados siempre que cumplan las normas y plazos que se publiquen.

17.-Si en cualquiera de las categorías, federados o no federados, quedan plazas libres se podrán incrementar en la otra categoría.

18.-La edad mínima para participar es de 18 años.



**19.-**Las inscripciones se realizarán exclusivamente a través de la web del club:

<https://almocitaactiva.es/index.php/inscripcion-vi-tr-mil-sendas/>

**Del 23 al 29 de octubre para Clubes Preferentes**

**30 de octubre al 5 de noviembre resto clubes, participantes individuales federados y no federados**

**20.-**La cuota de inscripción es de **35€** para federados y **40€** para no federados, a estos últimos se les tramitará un seguro federativo individual de accidentes que tendrá validez durante el día de la prueba.

**21.-**Se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción hasta el día **16 de noviembre**.

**22.-**La organización se reserva el derecho de modificar tanto el recorrido como el presente reglamento por motivos de seguridad o cualquier otro que estime necesario.

**23.-**La participación en esta prueba conlleva la aceptación del presente reglamento en todos sus puntos.

