

Programa de Medio Ambiente y Naturaleza



El Ejido

Aire Libre y Senderismo
Temporada 2023-2024

imd.elejido.es



imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

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 encontraste (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 12
NOVIEMBRE
2023



FICHA TÉCNICA

Distancia: **10 Km. Lineal**
Duración: **3,5 horas**
Desnivel: **312 mts**
Dificultad: **Baja**
Tipo de camino:
Senderos y escaleras



INFORMACIÓN

Salida: **7:30 hrs**
Precio: **15 € (incluye**
transporte ida y vuelta,
monitores y seguro R.C.)



Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

Más info: imd.elejido.es



SENDERO DE LOS PUEBLOS

- PAMPANEIRA • BUBION
- CAPILEIRA

P.N. SIERRA NEVADA



RECORRIDO

Pampaneira - Escalones - Monte Pecho -
Cañada Real - Bubión - Capileira.



DOMINGO 21
ENERO
2024



FICHA TÉCNICA

Distancia: **8 Km. Circular**
Duración: **4 horas**
Desnivel: **285 mts**
Dificultad: **Baja**
Tipo de camino: **Sendero, Carril, pista y playa**



INFORMACIÓN

Salida: **7:30 hrs**
Precio: **15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)**

SENDERO SAN JOSÉ – GENOVESES

P.N DE CABO DE GATA NIJAR

RECORRIDO

**San José - Playa Genoveses - Morrón
- Camino de San José.**



imd
*Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido*

Más info: imd.elejido.es

DOMINGO 18
FEBRERO
2024



FICHA TÉCNICA

Distancia: **12 Km. Circular**
Duración: **4 horas**
Desnivel: **728 mts**
Dificultad: **Media**
Tipo de camino:
Sendero y carril



INFORMACIÓN

Salida: **7:30 hrs**
Precio: **15 € (incluye**
transporte ida y vuelta,
monitores y seguro R.C.)



Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

Más info: imd.elejido.es



SENDERO **VIAJEROS** **ROMANTICOS** **GÜEJAR SIERRA**



RECORRIDO

**Güejar Sierra, Embalse de Canales -
Barranco de las Víboras - Castillejo -
Hotel Santa Cruz - Hazallanas.**



DOMINGO 17
MARZO
2024



FICHA TÉCNICA

Distancia: **13 Km. Circular**
Duración: **4 horas**
Desnivel: **525 mts**
Dificultad: **Media**
Tipo de camino: **Sendero y pista forestal**



INFORMACIÓN

Salida: **7:30 hrs**
Precio: **15 € (incluye transporte ida y vuelta, monitores y seguro R.C.)**

SENDERO PINARES DE LA ZUBIA

SIERRA NEVADA



RECORRIDO

Zubia - PR-A237 - Cuevas de la Paloma y del Moro - Cumbres Verdes - Llanos Satajardas - Zubia.

imd
*Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido*

Más info: imd.elejido.es

DOMINGO 7

**ABRIL
2024**



FICHA TÉCNICA

Distancia: **14 Km. Circular**

Duración: **5 horas**

Desnivel: **150 mts**

Dificultad: **Baja**

Tipo de camino:

Ramblas y sendero



INFORMACIÓN

Salida: **7:30 hrs**

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



*Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido*

Más info: imd.elejido.es



SENDERO DEL DESIERTO (PR-A 269)

P. N. TABERNAS



RECORRIDO

**Mini Hollywood - Rambla Genaro - Rambla de
Tabernas - El Cautivo - GR-140 - Puente
Callejones - Arroyo Verdelecho - Rancho Leone
- Llanos de Duque - R. Tabernas - GR-140**



DOMINGO 2
JUNIO
2024



FICHA TÉCNICA

Distancia: **6 Km. Circular**

Duración: **4 horas**

Desnivel: **143 mts**

Dificultad: **Baja**

Tipo de camino: **Sendero acuático, pista y carril.**



INFORMACIÓN

Salida: **7:30 hrs**

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

imd
Instituto Municipal de
Deportes de El Ejido

Más info: imd.elejido.es

SENDERO ACUATICO ALBUÑUELAS - RÍO SANTO VALLE DE LECRÍN

RECORRIDO



¡Síguenos!

 **IMD_El Ejido**

 **Instituto Municipal de Deportes de El Ejido**



Más info en:

 **950 48 90 07**  **inscripcionesimd@elejido.es**