



# A PIE POR NUESTRAS MONTAÑAS SENDERISMO DEPORTIVO

## SILLETA DEL PADUL-Sierra del Manar (Sierra Nevada)



**Fecha y hora de salida:** sábado 21 de noviembre a las 8'00 horas de la Avda. Ben Saprut, junto a las instalaciones deportivas de la UJA. Regreso al as 16'00 horas aprox.

**Desplazamiento:** en autobús.

**Distancia aprox:** 18 km. **Desnivel positivo acumulado:** 715 mts.

**Dificultad:** MEDIA.

MIDE

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   |   |
| 2 | 2 | 3 | 2 |

Para más información sobre la dificultad [pinche aquí](#)

**ES OBLIGATORIO** el uso de calzado de montaña o deportivo con suela resistente y vestimenta adecuada. En caso contrario el monitor podría impedir la participación en la actividad.

**IMPORTANTE:** El itinerario propuesto podrá modificarse total o parcialmente sin previo aviso por el monitor atendiendo al nivel físico y/o técnico del grupo, meteorología, terreno, horarios, etc.

### Descripción

Desde el aparcamiento (920 m) tomamos el camino que asciende entre pinares al refugio de la Ermita vieja. Continuamos por la cara sur hasta la cabecera del barranco de las Covazuelas (1300 m) y tomamos a nuestra izquierda la vereda de Los Gudarís afrontando la empinada subida a la Silleta del Padul (1520 m). De regreso nos dirigimos por senda al Puerto de la Mala Mujer y desde aquí retomamos el camino de subida para volver al punto de partida.

### RECOMENDACIONES

- \* Mochila de tamaño adecuado para llevar todo lo necesario cómodamente: comida, agua, ropa de abrigo, protección solar, cortavientos, etc.
- \* **Llevar agua suficiente** para todo el recorrido. Aparte del almuerzo, es interesante llevar frutos secos para picar algo durante la actividad.
- \* Respetar y no causar daños al entorno natural evitando salirnos de las sendas marcadas.
- \* Valorar nuestras posibilidades físicas y técnicas cotejando la información aportada en ésta hoja. En caso de duda, puede contactar con el monitor responsable. JOSÉ M. LARA 607 157 983.

