



MEMORIA TÉCNICA

VIII TRAVESÍA DE RESISTENCIA MILSENDAS ALPUJARRA (Almócitya)



VIII TRAVESIA DE RESISTENCIA
MILSENDAS
Alpujarra

45 KM
ASCENSO ACUMULADO
±2340 M

ALMÓCITA
13 DICIEMBRE
2025

Prueba puntuable para la CATR-25 FADMES

Organiza:



CD Almócitya Activa



Ayuntamiento de Almócitya



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

Patrocina:



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA



Allianz



AYUNTAMIENTO DE Canjáyar



Ayuntamiento de Ohanes



AYUNTAMIENTO DE Padules



Edición 2025 versión 1.1



VIII TRAVESIA DE RESISTENCIA

“MILSENDAS” Alpujarra

**TRAVESÍA CIRCULAR POR SIERRA NEVADA, RÍO ANDARAX Y LOS TÉRMINOS
MUNICIPALES DE ALMÓCITA, PADULES, CANJAYAR, OHANES Y BEIRES.**

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 2025 (CATR) de la Federación Andaluza de deportes de montaña, escalada y senderismo.

Fecha de celebración: sábado 13 DE DICIEMBRE DE 2025

Máximo 220 participantes (200 federados y 20 no federados).

En caso de quedar plazas libres en alguna categoría se podrá incrementar en la otra.

Inscripciones:

Del 20 al 26 de octubre Clubes Preferentes

27 de octubre al 2 de noviembre resto clubes e individuales federados

3 al 7 de noviembre no federados

Precio por participante:

- 40€ federados
- 45€ no federados

DESARROLLO

Viernes 12 de diciembre, recepción de participantes en la **Biblioteca Municipal (Antiguo Ayuntamiento) de Almócita** desde las **18.00** hasta las **22.00 horas**. Entrega de dorsales, libro de ruta y bolsa de participante.

Sábado 13 de diciembre, desde las **4.30 h** hasta **5.15 h** recepción de los participantes incorporados el mismo día en la **Biblioteca Municipal (Antiguo Ayuntamiento) de Almócita** y entrega de dorsales y material.

Desde las **4.30 h** a las **5.15 h** desayuno en “Bar La Plazita”, junto a la Biblioteca Municipal de Almócita.

A las **5.15 h** comprobación de dorsales para inicio de la prueba en la plaza del lavadero, junto a la iglesia de Almócita.

A las **5.30 h** comienzo de la prueba desde la plaza del lavadero, junto a la iglesia de Almócita.

La duración de la prueba será aproximadamente de **12 horas**.

A las **18.00 h.** toma de dorsales en el Camping de Almócita y llegada neutralizada a la plaza de la Libertad en Almócita.

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

RECORRIDO

La prueba se desarrolla en su totalidad por Sierra Nevada almeriense 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, Padules, Canjayar, Ohanes y Beires.

El recorrido total es de **45,00 km**.

El ascenso acumulado es de **2343 m**

La altitud máxima es de **1778 m**

La altitud mínima es de **597 m**

Descripción del recorrido:

Comenzamos nuestro recorrido desde la plaza del lavadero, junto a la iglesia de Almócita, en dirección a Padules por el carril bici que une ambas localidades.

En Padules seguiremos parte del GR-140 y caminos vecinales que nos llevarán hasta Canjayar. Tras atravesar el pueblo comenzaremos a ascender, de forma suave, hacia Ohanes por el sendero que une los dos pueblos y que sirve de recorrido a la Carrera de la Uva.



Desde Ohanes tomaremos un tramo del sendero PR-A 249 (Río Chico) en ascenso, continuaremos por la pista forestal que lleva al refugio Majada de las Vacas, tramo de Sulayr y descenso por pista forestal hasta las Minas de Beires. Desde este punto tomaremos el sendero SL-A 087 (Minas de Beires) que con un fuerte descenso nos conduce a la población de Beires.



Tras dejar Beires por el antiguo camino que conecta con Almócita, en un kilómetro alcanzaremos la explanada del candil de Almócita, donde está planificada la comida.

La segunda parte de la prueba parte del Candil en dirección al cerro del capitán por el GR-140. Una vez alcanzada la falda de esta cima, dejamos el GR-140 para tomar un sendero que bordea el cerro del capitán y nos conduce hasta el camino de Cacín. Desde aquí uniremos el recorrido al sendero de los tres pueblos, PR-A 360, que nos conducirá a través de un espectacular paisaje, por el barranco del río Andarax y canales de Padules, hasta llegar a esta población.



Tras atravesar Padules, tomaremos pistas y senderos locales en dirección al Camping de Almócita, punto de llegada para toma de dorsales.

Desde aquí, ya en grupo neutralizado, nos dirigimos a la plaza del lavadero, en Almócita, final del recorrido.





RECORRIDO ALTERNATIVO:

En caso de necesidad de acortar el recorrido se puede eliminar el tramo del PR-A 360 en dirección a las canales de Padules desde el PK. 36,560 y cruzar el barranco del bosque hasta el Camping de Almócita, quedando un recorrido alternativo de **38,60 km y menor desnivel positivo**.

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 a base de café, infusiones, fruta, tostadas y zumos

- **Avituallamiento 1 – PLAZA DE OHANES**

Km origen 11,410 - distancia al anterior 11,410

Altitud 948 m

Agua, mantecados, veleños, bebida isotónica

- **Avituallamiento 2 – CAMINO DE LA SIERRA**

Km origen 19,520 - distancia al anterior 8,110

Altitud 1491 m

Agua, fruta, bebida isotónica, huevo duro

- **Avituallamiento 3 – COMIENZO SENDERO MINAS DE BEIRES**

Km origen 24,780 - distancia al anterior 5,260

Altitud 1682 m

Agua, bebidas isotónica

- **COMIDA EXPLANADA DEL CANDIL DE ALMÓCITA**

Km origen 31,420 - distancia al anterior 6,640

Altitud 845 m

Paella, bebidas, agua, fruta.

- **Avituallamiento 4 – APARCAMIENTOS LAS CANALES**

Km origen 39,380 - distancia al anterior 7,960

Merengues de Canjayar

- **Llegada CAMPING DE ALMÓCITA**

Km origen 44,00 – distancia al anterior 4,62

Productos locales

Nota: En todos los avituallamientos hay productos sin gluten, la paella es certificada sin gluten y con opción vegetariana. Los participantes deben indicar las intolerancias en el formulario de inscripción. Cada participante debe portar su propio vaso.



SERVICIOS

Aseos:

- Albergue Municipal de Almócita
- Polideportivo Municipal de Almócita
- Teatro Municipal de Almócita
- Oficina de Información Turística de Almócita
- Restaurante “Simiente” de Almócita
- Piscina Municipal de Almócita

Duchas:

- Albergue Municipal de Almócita
- Polideportivo Municipal de Almócita

Restauración:

- Restaurante “Simiente” en 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:

- Albergue Municipal de Almócita (reservado para el equipo arbitral y guías de la travesía).
- Suelo duro en Teatro Municipal de Almócita y Domo Geodésico de Almócita, estos dos espacios son **GRATUITOS PARA LOS PARTICIPANTES** (viernes y sábado)
- Albergue Municipal de Beires
- Albergue La Paz de las Alpujarras de Padules
- Camping de Almócita
- Hostal Rural Entresieras 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, así como mapa con los PER)
- 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 VIII TR MilSendas

2º Club clasificado VIII TR MilSendas

3º Club clasificado VIII TR MilSendas

Premio especial veterano VIII TR MilSendas

Premio especial juventud VIII TR MilSendas

Premio especial Almócita al espíritu solidario y compañerismo VIII TR MilSendas

ENTIDADES COLABORADORAS

Diputación de Almería, Ayuntamientos de Almócita, Padules, Canjajar, Ohanes y Beires. Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo, Consejería de Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.

Vuela Guadalinfo Almócita, Asociación Proyecto Árbol de la Vida, Cooperativa La Ventana de la Alpujarra, DTertulia Rural, Bar la Plazita, Restaurante “Simiente” de Almócita, la Despensa de Isa, Hotel Rural EntreSierras de Beires, 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

Paqui Belén Quirantes, coordinadora de ayuntamientos

Francisco Compán Balaguer, coordinador vehículos de seguimiento y apoyo

Paqui Pilar Alpañez Cazorla, inscripciones y recepción de participantes

Néstor Waisen, coordinador guías de Travesía

Break & Vinci, imagen y sonido

Marta Cañete, coordinadora de actos fin de prueba



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

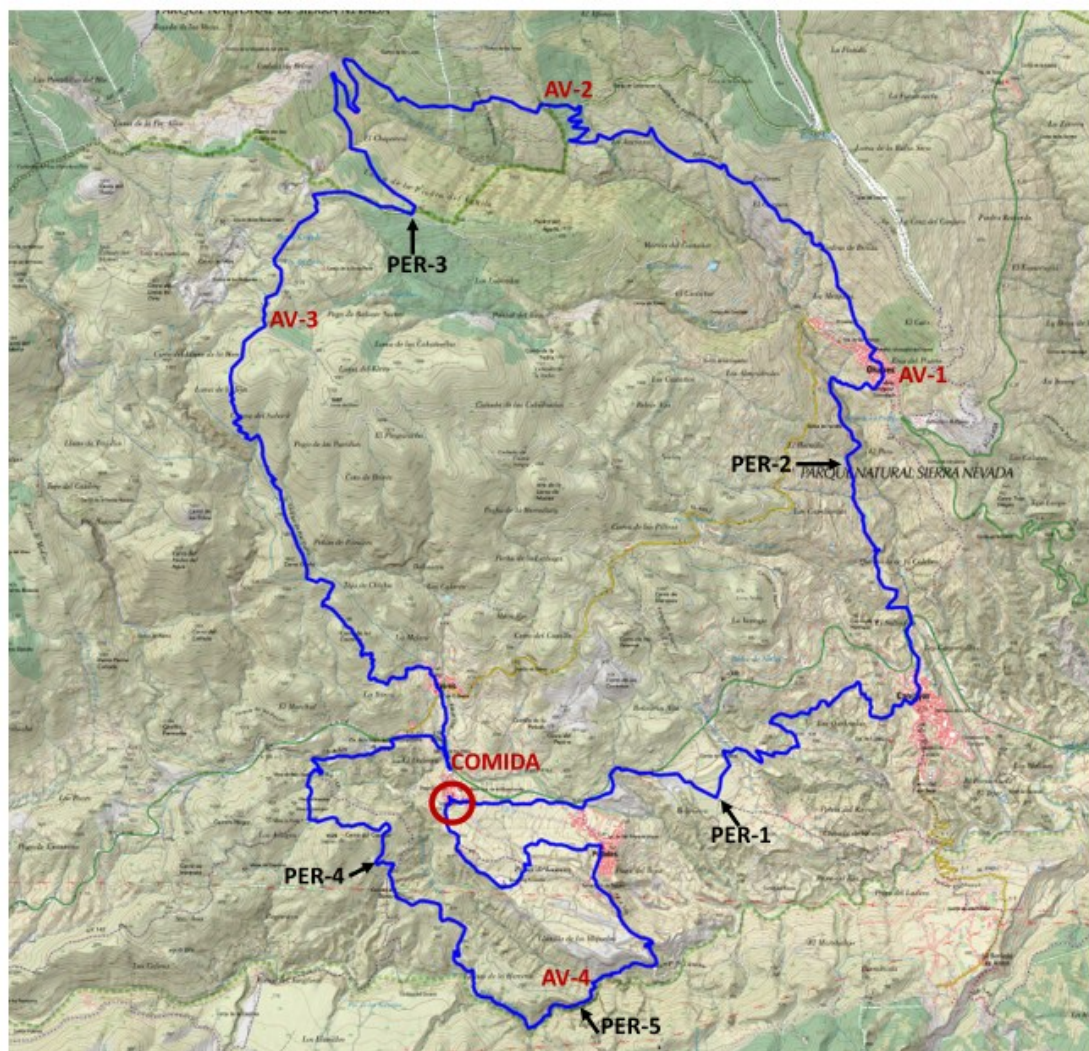
Teléfono: 644 395 296 – 644 440 229 – 672275294 – 950 51 03 37

Email: milsendasalpujarra@gmail.com / almocitaactiva@gmail.com

Web: www.almocitaactiva.com

Inscripciones: <https://inscripcion.online/almocitaactiva/>

RECORRIDO 2025 (Sentido contrario a las agujas del reloj)



VIII TRAVESÍA DE RESISTENCIA MILSENDAS ALPUJARRA

Avituallamientos:

AV-1 Ohanes	11+410
AV-2 Camino Sierra	19+520
AV-3 Minas Beires	24+780
COMIDA Expl. Candil	31+420
AV-4 Parking Canales	39+380

Puntos de extracción rápida:

PER-1 Bolnivia	02+950
PER-2 Camino asfalt.	09+560
PER-3 Cruce caminos	22+280
PER-4 Camino Cacin	36+860
PER-5 Camino a send.	38+760

Aparte de los puntos marcados específicamente como PER, también se consideran como puntos de extracción todos los avituallamientos



Prueba puntuable para la CATR-25

PERFIL DEL RECORRIDO 2025





REGLAMENTO

VIII TRAVESIA DE RESISTENCIA

“MILSENDAS Alpujarra 2025”.

La travesía se registrará por el Reglamento de la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia 2025:

<https://fadmes.es/wp-content/uploads/2024/02/1.-Reglamento-Travesias.pdf>

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 2025 de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.
- 2.-La prueba transcurre por el PN de Sierra Nevada; y por los municipios de Almócita, Padules, Canjayar, Ohanes y Beires.
- 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, el enlace se enviará a todos los participantes.

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:

<https://inscripcion.online/almocitaactiva/>

Del 20 al 26 de octubre Clubes Preferentes

27 de octubre al 2 de noviembre resto clubes, individuales federados

3 al 7 de noviembre no federados

20.-La cuota de inscripción es de **40€** para federados y **45€** 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 **15 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.