

## FICHA DE ACTIVIDAD

<b>ACTIVIDAD: Ruta Senderista por Bolonia.</b>	<b>LUGAR: P.N. DEL ESTRECHO</b>	<b>Fecha realización ficha:</b>
	<b>AUTOR: JOSE LUIS BOTE DIAZ. TECNICO DE SENDERISMO</b>	19/06/2022

### INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Objetivo de la actividad: Fomentar el Senderismo y la igualdad en los deportes de Montaña	Fecha: <b>30/07/2022</b>	Horario inicio: 19:00
	Duración: 3 horas	Horario Final: 22:00

Responsable de la actividad: (Nombre, tlf...) Silvia Izquierdo (Responsable Mujer y Montaña Provincia de Cádiz)

Información meteorológica para esos días: (anexo)

Se actualizará la información días antes de la prueba

Descripción de la Ruta:

La Vocalía de Mujer y Montaña de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de la Delegación de Cádiz organiza una Ruta de Senderismo al atardecer.

Punto de Inicio: Parking El Lentiscal, frente a Chiringuito Sirocco.

La primera parte habrá tramos con arena de playa y pinar.

El regreso se realizará por la orilla de la playa.

Junto a los baños naturales de Bolonia, se dará una clase guiada de yoga para despedir al sol.

La actividad de Yoga será guiada por una monitora y adaptada para todos los inscritos.

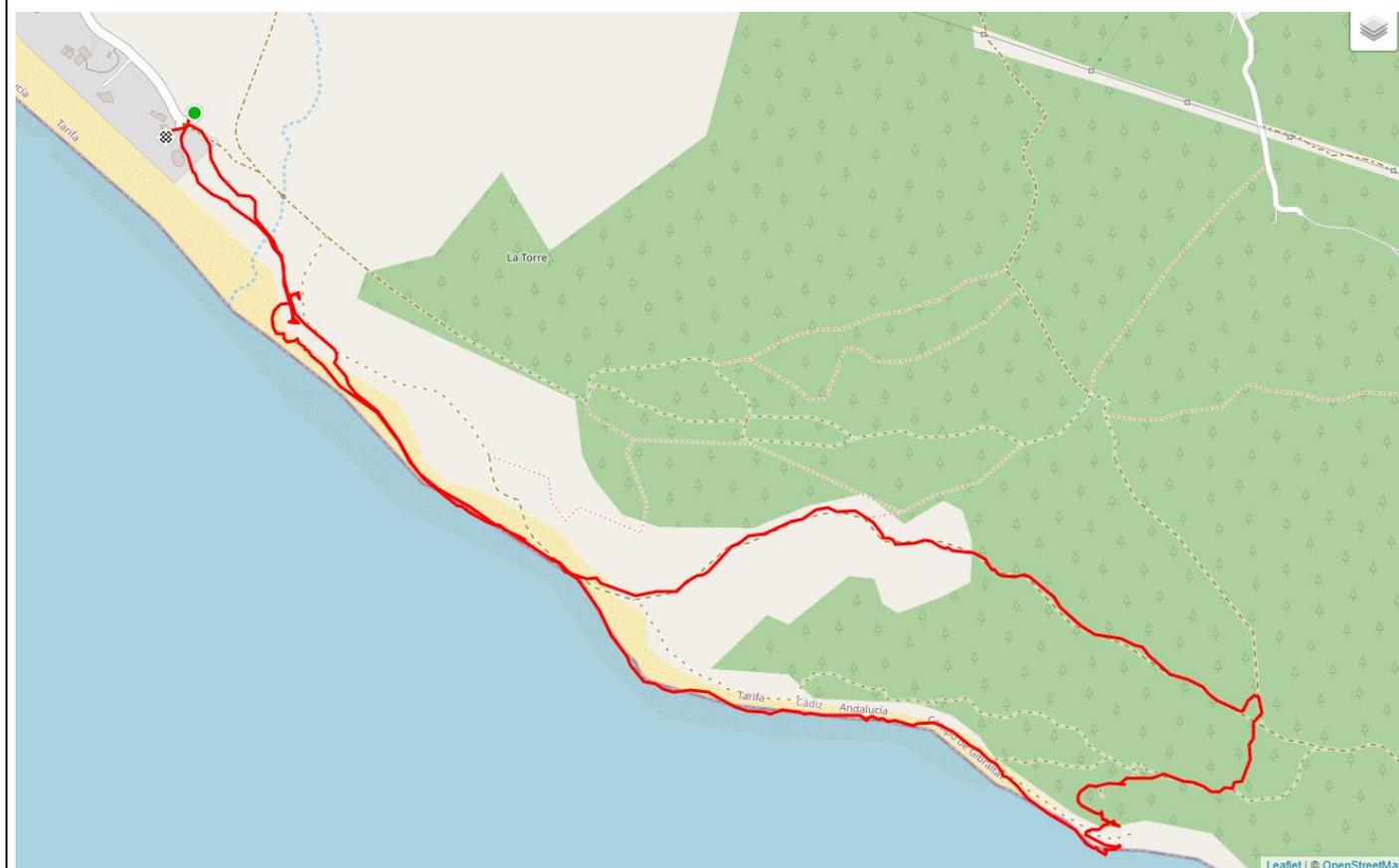
No es necesario haber realizado yoga previamente.

Para participar en la actividad es necesario inscribirse previamente.

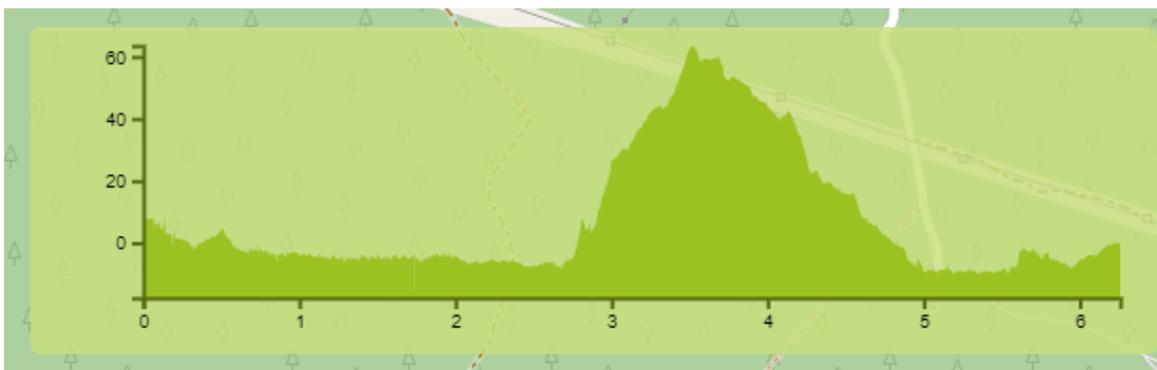
Distancia: 6 kms y 260 metros.

Desnivel: 65 md+ y 65 md-

Mapa Topográfico



### Perfil Altitudinal



### Bibliografía y webs de información:

Campo de Gibraltar Vol II Rutas de Costa (Guía del excursionista)

### INFORMACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Nº de participantes: 25	Menores: No	¿Autorización paterna? Si/no
Nivel mínimo requerido a los participantes: Fácil		Experiencia: No
Nº de monitores: 1 Técnico Deportivo de Senderismo y 2 Monitores FAM	Nivel mínimo requerido a los monitores: Medio	

### MATERIAL

Material mínimo obligatorio:	Material opcional:
<p>AGUA min. 1 litro. Comida. Algo de Alimento Botas o zapatos de montaña Ropa cómoda y adecuada Pantalón largo Gorra o sombrero Luz Frontal o linterna</p>	<p>Bastones Cortavientos Protección Solar</p>

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECORRIDO

### MIDE

Bolonia

horario	1h 40'		1	severidad del medio natural
desnivel de subida	65 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	65 m		1	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	6,3 Km		2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2022.

Rutas y puntos de evacuación: Existen senderos por la zona del lentiscal para realizar evacuaciones en caso de que fuera necesario.

Zonas de sombra de cobertura telefónica:

Números de emergencia:

062 Guardia Civil

112 Emergencias

Policía Local de Tarifa:  
956 68 21 74 - 956 68 41 86

### OTRAS OBSERVACIONES DE INTERES:

No esta permitido realizar la ruta con perros u otros animales de compañía.

#### Peligros intrínsecos a la actividad:

Al ser una ruta de dificultad baja los Peligros son los propios de la práctica del Senderismo, torceduras de tobillo, picaduras de insectos. Al discurrir cerca de la playa Hay que tener en cuenta las subidas de la marea.

#### Medidas Preventivas:

Revisión del material de los participantes y planificación de la ruta.

## Playa de Bolonia, Tarifa (Cádiz)

Ruta de senderismo que transcurrirá junto a los baños naturales de Bolonia. Despedida al sol con clase de yoga guiada. Regreso por la noche. Necesario linterna o frontal.

#### Organiza:

Vocalía de Mujer y Montaña.  
Área de Igualdad de Género.  
Delegación de Cádiz



FEDERACIÓN ANDALUZA  
DE DEPORTES DE MONTAÑA,  
ESCALADA Y SENDERISMO

#### Hora y lugar:

19:00h. Playa de Bolonia.

Aparcamiento junto a rotonda  
pequeña en la Calle El Lentiscal

#### Coordenadas:

36.080612, -5.759614



Inscripciones en <https://www.croniusport.es>