

ACT 6. TRAIL RUNNING PUERTO DE LA RAGUA 15 PLAZAS

VIERNES 29 NOV

17:00h-20:30h: Recepción de participantes Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax), presentación del Evento, conferencias y Ágape de bienvenida.

CONFERENCIAS DE:

- Catalina Quesada Castro (Alpinista que ha ascendido el Everest y K2).
- Ismael Bacas López (Ganador de la Desértica 2023 y 2º Clasificado de los 101 km de Ronda).

SÁBADO 30 NOV

7:30h Desayuno en el hotel.

8:30h Salida en [AUTOBUS Nº 5](#), desde el I.E.S Emilio Manzano hacia el Puerto de la Ragua.

Este grupo tiene el privilegio de ir acompañado por dos grandes deportistas, una Entrenadora de CxM y guía de montaña como es **ELENA BERNABÉU**, e **ISMAEL BACAS** ganador de la Desértica 2023. Realizaremos la ascensión **al Chullo (2.612 m)**, recorrido corto y sencillo, bajaremos a la Lagunilla Seca y desde allí regresaremos hasta el Puerto de la Ragua siguiendo el PR-A-334 y el GR-240 Sendero Sulayr, pasando por el Refugio del Toril. La distancia de la Ruta es de **15 Km**, tiempo estimado es de **4h**. La condición física de los participantes debe atender a las necesidades de la actividad.

14:00h: Almuerzo en Bayárcal.

15:00h-16:00h Free Tour en el municipio.

16:00h Regreso en autobús a Laujar de Andarax.

19:00h Mesa redonda en el Salón Pedro Murillo, incluye degustación de productos típicos:

- Domingo Cañadas Hernández Biólogo.
- Catalina Quesada Castro (Alpinista que ha ascendido el Everest y K2).
- Ismael Bacas López (Ganador de la Desértica 2023 y 2º Clasificado de los 101 km de Ronda).
- Técnico del espacio Natural de Sierra Nevada.
- Elena Bernabéu (Entrenadora de C x M)

22:00h Concierto **“Pop-Rock”** en el Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax).

DOMINGO 1 DIC

9:00h Desayuno y entrega de llaves en el hotel.

10:00h Inicio de actividades Senderismo Plogging en sendero de Laujar de Andarax y Fondón.

14:00h Almuerzo de convivencia. Plato alpujarreño Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax).



Ismael Bacas

VÍDEO : <https://www.facebook.com/reel/2775151729290960>



Elena Bernabeu

VÍDEO: https://elenebp.com/?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAabYp9RPe_bFHdB6tj-ATIMvRlt6wNo53pi4LU-xZc2R0-o1NGaRfTNU9ls_aem_ks5YM3XrPtCWW20uNYh0ZQ

