



8 y 9 de Junio de 2019

SIERRA NEVADA

DIFICULTAD

Nivel



NIVEL 4

4

Distancia



8,7 KM.

Subida



1020 M.

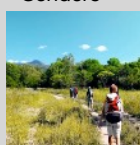
Bajada



0 M.

TERRENO

Sendero



75%

Campo Tráves



0%

Pista



25%

Asfalto



0%

PAISAJE

Media Montaña



Montaña



RIO



BARRANCO



SALIDA

Hora



7:00 H

Lugar



GLORIETA
MEDIA LUNA

Transporte



BUS

Plazas



25 PAX.

PRECIO

Socio Fed. Socio no Fed



42€



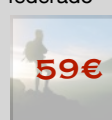
47€

No socio Fed.

No socio no federado



54€



59€

DE CAPILEIRA AL REFUGIO POQUEIRA

8 DE JUNIO

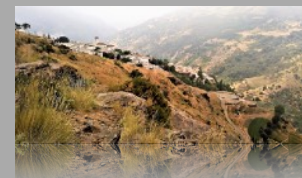
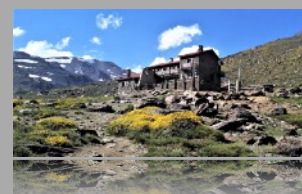
Bonita ruta con paisajes del Barranco del Poqueira y sus pueblos, flores en acequias, torrenteras de barrancos afluentes, cortijos abandonados, neveros, vista de tresmiles y pernocta en Refugio.

Nuestra ruta parte hacia el Norte desde la localidad de Capileira, pueblo de mayor altitud (entre 1.400 y 1.500msnm) del Barranco del río Poqueira (más abajo, al Sur, quedan Bubión y Pampaneira). El camino más corto (3,5 km) a la Central Eléctrica de la Cebadilla va por la Acequia de los Lugares, en la margen izquierda (Este) del río Poqueira.

Desde la farmacia sube a la derecha una calle ancha que luego estrecha y sale del pueblo por un sendero empedrado que bordea los Tajos de Aldeire. Toma a la izquierda siguiendo los carteles del Parque (PR A-23) y, tras una apreciable subida, cruza una zona suave con varios cortijos y sigue la pista hasta la Central Eléctrica.

0,15 km más arriba cruza el río Toril por un puente. A la derecha sale el sendero al

Refugio que sube 0,2 km de fuerte pendiente y luego 1,7 km más suaves pasando por los cortijos de Masagrande, Nante, Naute y de la Isla y dos puentes, hasta el Tajo de Cañavate. 1 km más lleva a Collado Feo u Hoya del Capitán, ya a 1.900 m de altitud, donde confluyen los ríos Veleta-Sabinar y Mulhacén-Seco y los barrancos de Peñón Grande, Peñón Gordo y Posteruelo. Aquí empieza el tramo más duro del recorrido de hoy, que en 2,2 km sube hasta los 2.500 m de altitud del Refugio (pte media 27%): cruza el río y gana altura dejando a la izquierda el río Mulhacén, cruza la Acequia Baja por un puente y llega al Cortijo de Las Tomas o Corral de Pitres; desde aquí nuestra ruta abandona la senda PR A-23 y sigue el sendero marcado con balizas de color naranja, que cruza, por otro puente marcado con una baliza, la Acequia Alta y continúa subiendo hasta ganar la Hoya de Peñón Negro donde está el Refugio.



En días previos se creará un grupo de wasap para informar de las condiciones de la ruta, la meteo y resolver dudas.

ALOJAMIENTO

REFUGIO DEL POQUEIRA



<http://refugiopoqueira.com>

SERVICIOS: Alojamiento, desayuno y cena. A pagar en mano en el refugio (precio no incl. en ruta)

OBSERVACIONES: Se puede contratar picnic para el día siguiente

RUTEROS



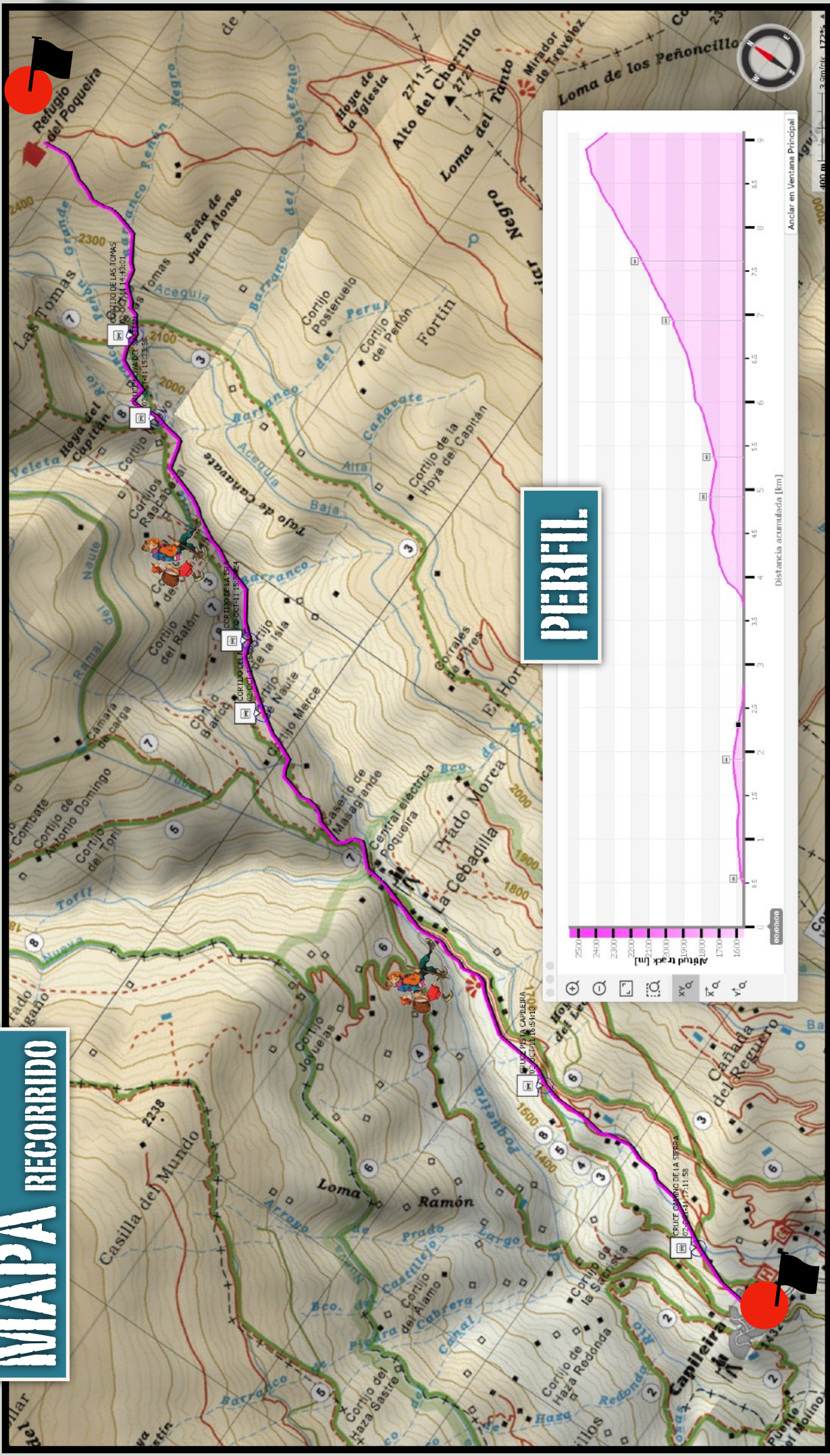
ANGEL E INDI

DE CAPILEIRA AL REFUGIO POQUEIRA

8 DE JUNIO

SIERRA NEVADA

MAPA RECORRIDO





SIERRA NEVADA

8 y 9 de Junio de 2019

DIFICULTAD

Nivel Distancia



NIVEL 4

4

Subida

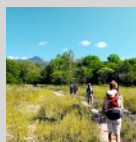


1019 M. 910 M.

ACUMULADOS

TERRENO

Sendero



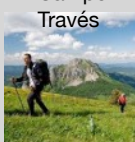
30%

Pista



10%

Campo Traves



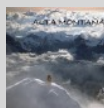
60%

Asfalto



0%

PAISAJE



CUMBRES



LAGUNAS GLACIARES



DEL REFUGIO POQUEIRA AL MULHACÉN

9 DE JUNIO

De Refugio Poqueira a Mulhacén (4,2 km y 979 desnivel. Duración 4 h) y bajada al Collado Cascajar (7,3 km y -905 m desnivel. Duración 3,5h).-



Ruta montañera con estupendas vistas, cimas Mulhacén (3.479 m) y Mulhacén II (3.362 m).

Desde la entrada ppal del Refugio el sendero pasa por la puerta (marcado con balizas de color naranja) en dirección NO (hacia la derecha) que en 0,8 km nos lleva al cauce del río Mulhacén. Optamos por la ruta de la margen izquierda (Este) del río, algo más pendiente y más rápida pero bien marcada con hitos de piedra. A los 1,5 km más llega a la altura de la Lagunilla del Majano y, 0,7 km más arriba, a la Pista que atraviesa Sierra Nevada (de Capileira al Veleta) y a la Laguna de la Caldereta, ya a 3.000 m, en la Hoya de la Caldera formada por un antiguo circo glaciar donde se ubican, a 0,3 y 0,5k m al Oeste respectivamente, la cabaña vivac y la laguna de la Caldera.

Hasta aquí hemos

recorrido

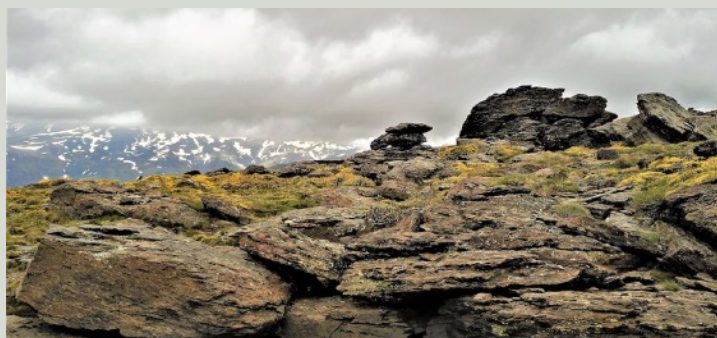
3 km desde el Refugio y estamos al pie de la cara Oeste del Mulhacén y frente al sendero

zigzagante que, tras 1,25 km de subida con fuerte pendiente (38%), nos lleva a cumbre. En invierno, debido al hielo de esta pala, es un recorrido peligroso siendo imprescindible el uso de crampones y piolet ya que, una vez abandonado el río, se está expuesto a fuertes vientos que provocan caídas difíciles de detener. Sin hielo la dificultad se limita a la fuerte pendiente.

Tras el rato en cumbre, bajaremos hacia el Sur por la vereda - construida en el s. XVIII por el ejército para instalar los hitos geodésicos- que va al Mulhacén II (3.362 m) por la cara occidental de la cuerda Sur (1km) y seguiremos bajando 1,8 km campo través bajando la cuerda (pte -21%) hasta alcanzar el sendero por la Loma del Tanto de nuevo a unos 3.000 m de

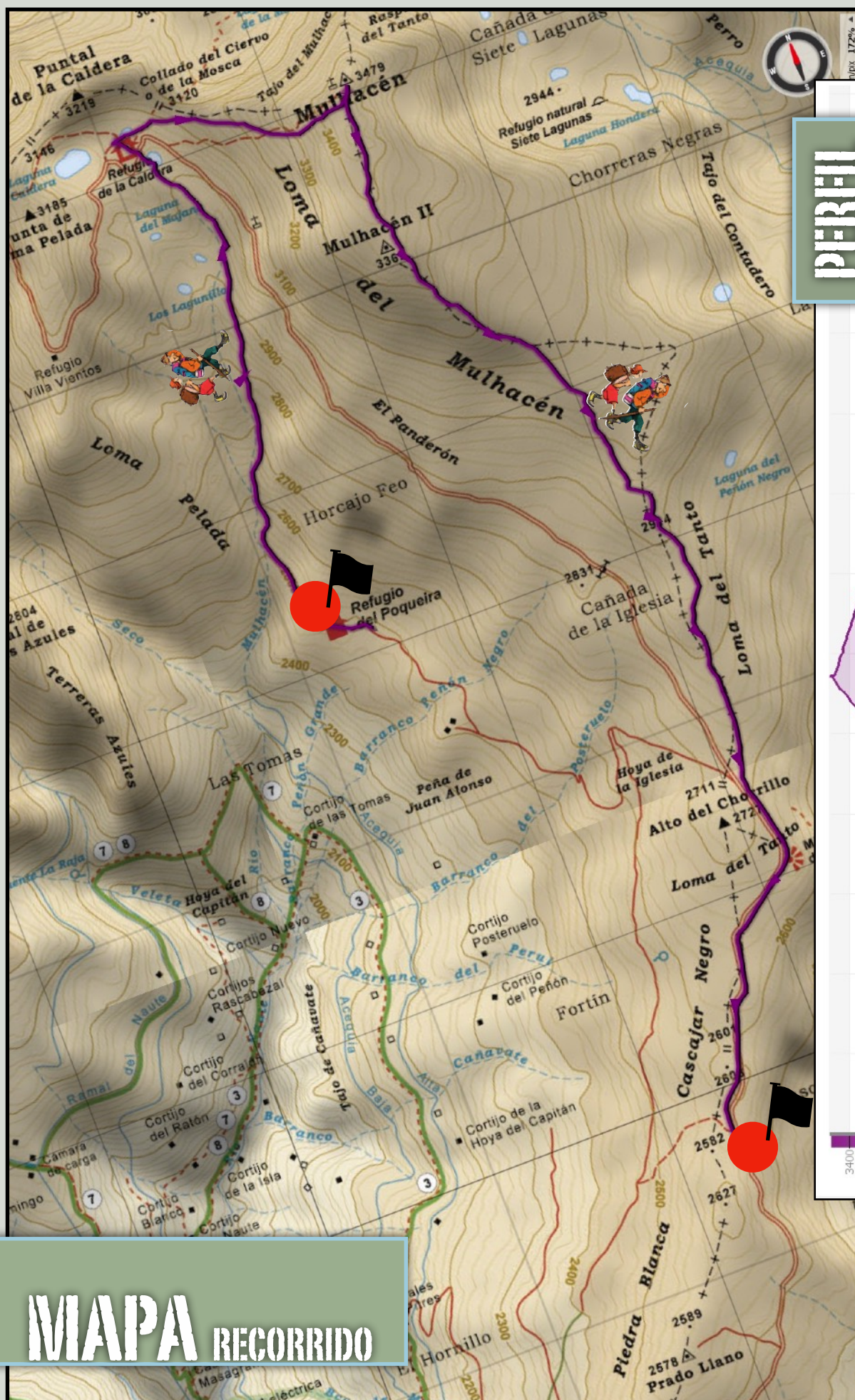


altitud. 2,3 km más abajo, en el Alto del Chorrillo (2.721m), baja 2 km más, hasta el Collado de Cascajar (2.574m) y, a las 16, tomaremos el bus de montaña del SIAC (Servicio de Interpretación de Altas Cumbres) a Capileira.



SIERRA NEVADA

9 DE JUNIO



1. **THE**
 2. **THE**
 3. **THE**
 4. **THE**
 5. **THE**
 6. **THE**
 7. **THE**
 8. **THE**
 9. **THE**
 10. **THE**

MAPA RECORRIDO

4

Está previsto llegar al Refugio a las 18,30 (6 ½ de la tarde) con tiempo para instalarnos y acudir a la cena. Tenemos reserva para pernocta, cena (20h; menú cerrado- sopa, pasta o arroz carne, pan y postre-; cualquier limitación alimentaria debe ser comunicada al rutero con antelación) y desayuno (7 am).

*Hay que llevar **DNI y Tarjeta Federativa** (quien no la lleve habrá pagarla como no-federad@).

*En la entrada hay chanclas (gratuitas) de uso recomendable por comodidad y para evitar ir dejando barro de las botas en el interior.

*Los dormitorios son compartidos y mixtos, de literas corridas con colchones, edredones y mantas. En ellos no está permitido comer y hay que guardar silencio entre las 22 (10 pm) y las 7 am.

*Cada litera tiene asociada una taquilla para no saturar el espacio del dormitorio. Conviene llevar un pequeño candado para su cierre. Se aconseja ordenar el equipo y dejar preparada la mochila antes de acostarse para ahorrar tiempo y no olvidar nada al día siguiente.

*Es obligatorio llevar saco de dormir ligero o saco-sábana (o comprar aquí uno desechable: 3,5€).

*Hay duchas (agua fría) y aseos (mixtos) en el interior del edificio, fuera de los dormitorios. El agua caliente para ducha hay que pagarla (ficha de 2 €/4 minutos). Se puede alquilar toalla (1€) y comprar artículos de higiene: cepillo dental, gel,... así como parches para ampollas, crema solar, crema post-solar, vendas,...

*Para los olvidos hay material de alquiler: gafas, bastones, polainas, crampones,... (ver precios en web Refugio).

*Sala común: Hay enchufes para carga gratuita de móvil, cámara, etc... y juegos de mesa. No se permite secar ropa o calzado ante la chimenea.

*El desayuno es tipo bufé con tostador de pan autoservicio, bebidas calientes (café, cacao, infusiones), tostadas de pan casero, mantequilla, mermelada, queso en porciones, sobrasada, paté, crema de cacao, miel, aceite de oliva, ajos y tomate, galletas, madalenas, tortas de arroz, biscotes de pan, carne de membrillo, leche condensada y cereales. No hay limitación de cantidad, pero no se permite llevar nada fuera.

*Quien no quiera cargar con comida para el almuerzo del 2º día puede adquirirla en el Refugio ("picnic": 11€ federad@s).

*BASURA: el almacenamiento de basura en el Refugio es un problema grave, a pesar de ello acepta la basura que encuentres en la sierra y te ruega que la tuya la bajes al pueblo, salvo que tengas mucha, en cuyo caso acepta lo que te pueda manchar la mochila.

*Recordad llevar todo al salir el 2º día: al volver no pasaremos por el Refugio.

El precio de la ruta NO incluye:

Refugio (precios para federad@s):

Alojamiento, cena y desayuno (12+15+5,5=32,5€)

"Picnic" (11€)

Alquiler de saco, toalla y equipo.

Ficha agua caliente ducha.

Por favor, llevad tod@s, como mínimo, esos 43,5 € en efectivo (52,5 € quien no lleve físicamente la Tarjeta Federativa).

EQUIPO NECESARIO

EQUIPO NECESARIO:

- *Botas de montaña.
- *Bastón/es.
- *Polainas.
- *Chubasquero y pluma. Pantalón largo. Calcetines de repuesto.
- *Guantes. Gorro y braga cuello.
- *Gorra o sombrero.
- *Protector solar y labial. Gafas de sol.
- *Agua suficiente (>1,5 lts). Durante la ruta se podrá reponer de los cauces tratándola con lejía de uso alimentario, pastillas potabilizadoras, etc.
- *Saco de dormir ligero o sábana-saco (aunque en el refugio hay mantas)
- *Apósitos rozaduras, artículos higiene, medicamentos personales, barritas energéticas,...
- *Documentación (DNI y Tarjeta Federativa).

EQUIPO RECOMENDADO:

- *Enchufe ladrón o/y batería de recarga.
- *Zapatillas ligeras para Refugio (por si no hay chanclas suficientes o de tu número).



INFORMACIÓN A PARTICIPANTES EN LA RUTA

RIESGOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

➤ Derivados de circunstancias naturales:

- Exposición a agentes atmosféricos, condiciones meteorológicas y factores orográficos y biológicos.

➤ Inherentes a la actividad:

- Desplazamiento a pie por terreno natural; ritmo y duración de la ruta.

➤ Derivados del individuo:

- Insuficiente capacidad física.
- Inexperiencia o falta de formación técnica.
- No disponibilidad, mal estado o mal uso de materiales.
- Negligencia en el conocimiento de la información suministrada por la organización.
- Inobservancia de las normas.
- Indisciplina o temeridad.
- Distracción o falta de atención.
- Malestar psíquico.
- Hallarse bajo efecto de medicamentos o drogas.

NORMAS DE ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

Salida:

No se admitirá la participación de:

- Menores de edad si no van acompañad@s de su tutor/a, así como en el caso de que la organización estime excesivos para su edad la dificultad de la ruta o/y el esfuerzo necesario.
- Quien no disponga de cobertura de seguro de accidentes (Tarjeta Federativa o seguro de no Federados)
- Quien a juicio de los ruter@s, no esté en condiciones físicas adecuadas o no disponga del equipo necesario.
- Es preciso estar en el lugar fijado por la organización antes de la hora de salida establecida y presentarse al ruter@ para el control de presencia.

Desplazamiento en autocar.

- No se colocarán en las bandejas portaequipajes superiores del interior, ni en el pasillo, objetos pesados (mochilas,...), de cristal (botellas,...) ni puntiagudos (bastones, paraguas,...) que pudieran caer sobre personas en caso de frenada o maniobra brusca del autocar, o dificultar una eventual evacuación de emergencia.
- Al subir y bajar no permanecer en la calzada o carretera para evitar ser atropellad@. Si fuese necesario cruzar la calzada por delante o por detrás del autocar, no se hará sin comprobar la circulación de otros vehículos.

- Durante el periodo de tiempo inicial del trayecto de ida se respetará especialmente el descanso de los demás.
- Durante los trayectos de ida y de vuelta se hará uso adecuado del cinturón de seguridad, no se permanecerá en pie, ni en el pasillo y no se cambiará el lugar (asiento) ocupado inicialmente a fin de permanecer ubicado@ por el/la compañer@ de asiento, facilitando así el recuento y la localización de l@s compañer@s.
- Durante el trayecto no nos dirigiremos al conductor sino que comunicaremos al ruter@ cualquier pregunta (duración del viaje, paradas,...), anomalía o circunstancia (calor/frío, iluminación, necesidad fisiológica, etc...).
- Se informará a l@s ruter@s, de eventuales problemas sobrevenidos durante el viaje como mareos, alergias, dolencias o lesiones, etc... que pudieran menoscabar nuestro estado físico.
- Los lugares de recogida y descarga de compañer@s distintos del de salida-llegada deberán ser solicitados a l@s ruter@s junto con la inscripción; han de ser sitios seguros, con espacio suficiente para la maniobra del autocar y la de carga/descarga. Quienes suban/bajen en dichos lugares dispondrán de linterna o lámpara frontal en caso de que la maniobra haya de ser efectuada sin luz diurna; durante el viaje avisarán con suficiente antelación al ruter@ de la proximidad del punto de descarga.
- Antes de llegar al lugar de la actividad, los ruter@s, comunicarán a los participantes los números de sus teléfonos móviles y les recordarán las principales características, riesgos y normas de seguridad de la ruta.

Durante la ruta.

- L@s participantes anotarán los números de los teléfonos móviles de l@s ruter@s.
- Recordarán que la participación en la ruta implica la integración en un grupo y la aceptación de sus normas.
- Informarán a l@s ruter@s, de eventuales problemas físicos sobrevenidos como mareos, alergias, dolencias o lesiones, etc... que pudieran menoscabar su estado físico.
- No tomarán atajos ni utilizarán trayectos distintos del que marque el/la ruter@ de cabeza.
- **NO ADELANTARÁN AL RUTER@ DE CABEZA, NI SE SITUARÁN TRAS EL/LA DE COLA.**
- No abandonarán el grupo sin motivo razonable y sin avisar antes a algun@ de los ruter@s. Si ello no fuera posible debido a necesidad fisiológica perentoria u otra causa, informarán al compañer@ más próxim@, que deberá cerciorarse de su reincorporación, avisando a un ruter@ en caso contrario.
- Sostendrán un ritmo de marcha regular, suficiente para mantener contacto visual con el/la compañer@ precedente y respetando una distancia de seguridad para no ser alcanzad@ por un resbalón o por sus bastones.
- Uso de bastones: no utilizarán dos bastones a menos que su uso les sea cómodo; cuidarán de no alcanzar con ellos al compañer@ precedente o posterior, así como de no tropezar con ellos y enredar sus propios pies. Llevarán las manos fuera de las bridas, para tenerlas libres en caso de caída.
- En caso de detectarse la proximidad de tormenta con aparato eléctrico no mantendrán en vertical elementos metálicos puntiagudos (bastones plegados, paraguas,...) que pudieran atraer rayos.
- Al atravesar zonas con piedras inestables cuidarán de no ocasionar el desplazamiento de las mismas.
- Atenderán a la señalización de seguridad o medioambiental, si la hubiere.
- No efectuarán acciones de riesgo como trepar a árboles, asomarse a precipicios o simas, etc...

- No arrojarán piedras, ramas o cualquier otro objeto.
- Nunca encenderán hogueras fuera de áreas habilitadas para ello.
- No darán comida a los animales silvestres ni dejarán abandonados restos de alimentos.

PREMISAS DE PROTECCIÓN

La inscripción y participación en la ruta implica que el/la concurrente asume que:

- Interviene libre y voluntariamente en una actividad colectiva organizada, aceptando, por tanto, integrarse en una organización sin ánimo de lucro y no como client@ de un servicio remunerado.
- La actividad se ajusta a sus deseos y posibilidades psicofísicas.
- Está informad@ sobre las características de la ruta y sobre las medidas de seguridad genéricas y específicas transmitidas por la organización.
- Se compromete a atender y acatar las indicaciones de l@s responsables de ruta, entendiéndolas orientadas a lograr una actividad segura y que admite su propia responsabilidad en caso de no seguirlas.
- Colaborará con l@s responsables y ayudará al resto de participantes cuando le sea requerido.

INSCRIPCIONES

SOCIOS y NO SOCIOS: a partir del 30 de Mayo a las 20 h.

los NO SOCIOS quedan en Lista Espera hasta 3 Junio a 20 h.

A: adelafuente54@gmail.com ANGEL 687 423 161

Indicando: Nombre y Apellidos, DNI, móvil, indicar claramente si es socio o no. Enviando imagen de la tarjeta federativa si la tiene.

Nºcta INGRESO: ES31 0237 6028 00 9160232225 de CAJASUR

PLAZO DE PAGO SOCIOS: Al inscribirse, debiendo enviar copia del ingreso al rutero.

NO SOCIOS: Deben esperar confirmación del rutero el lunes una vez recibida, deben efectuar ingreso inmediato y mandar copia

*****Los No Socios menores de 30 años pagan como Socio no Federado.**

No se devolverá el importe de la ruta a las bajas posteriores a las 20:00 horas de LUNES anterior a la ruta



**CLUB DE SENDERISMO
"LLEGA COMO PUEDES"**