

ALTA MONTAÑA Ascensión Invernal al Pico Mulhacén (3483 mts)

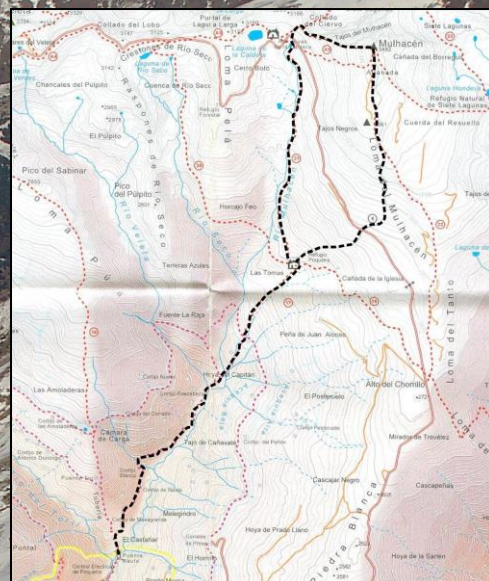
Hora y fecha salida: Viernes, 20 de marzo a las 9'00 h del pabellón Polideportivo de la Universidad. Regreso el sábado día 21 a las 18'00 horas aprox.

Desplazamiento en vehículos particulares.

Dificultad: MEDIA. **Desnivel positivo acumulado:** 1914 mts.

Condición física aceptable (varias horas andando por nieve, importantes desniveles y portando el material necesario para 2 días).

INCLUYE: actividad, seguro, crampones y alojamiento en refugio.



RECOMENDACIONES

- **Material obligatorio:** botas de trekking, gorro que abrigue, gafas de sol, guantes y protección solar (crema para la cara y labios).
- Forro polar o sudadera y cortavientos tipo chubasquero. Muda para cambiarse (calcetines, forro y mallas o pantalón).
- Mochila cómoda y con capacidad para llevar el agua y la comida necesaria.
- Resulta de gran ayuda bastones de esquí y polainas para la nieve.
- PARA CUALQUIER DUDA CONTACTAR CON EL MONITOR RESPONSABLE: JOSE LARA 607 157 983

REFUGIO POQUEIRA: tiene servicio de bar y las habitaciones son comunes con literas con dos mantas por persona. Para los más frioleros se recomienda saco de dormir. Aquella persona que quiera reservar cena, desayuno y/o almuerzo deberá indicarlo al monitor responsable de la actividad.

Itinerario

Viernes 20: Salida en vehículos particulares hasta el pueblo de Capileira (Alpujarras) y desde aquí, seguiremos la pista que nos lleva a la Central del Poqueira (Desde este punto iniciamos nuestro itinerario, hasta llegar al refugio del Poqueira (2500 mts). Desnivel positivo acumulado: 920 mts.

Sábado 21: Subida al Mulhacén. Iniciamos el ascenso desde el refugio a las 7'30 horas, con el fin de encontrar la nieve dura y que nos facilite la ascensión. Seguiremos el barranco del río Mulhacén hasta la laguna de la Caldera (3000 mts). Durante este tramo ya se hace patente la fatiga a causa de la altitud, el frío y la nieve. Desde aquí y por la cara oeste continuaremos ascendiendo por la cresta hasta alcanzar la cumbre más alta de la península. Posteriormente regresaremos al refugio donde tomaremos el almuerzo y regresaremos a los vehículos por el mismo itinerario de subida.

Desnivel positivo acumulado: 994 mts.