



ALTA MONTAÑA

Ascensión Invernal al pico Mulhacén – S^a Nevada



Fecha y hora de salida: viernes 17 de marzo a las 9'00 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso el sábado día 18 a las 18'00 horas aproximadamente.

Desplazamiento en furgoneta. El participante que por comodidad, cansancio, confianza, etc., prefiera desplazarse en vehículo particular, será bajo su responsabilidad y asumiendo los gastos que se genere.

Nº plazas: 15 plazas.

Dificultad: MODERADA-ALTA. **Desnivel positivo acumulado:** 1914 mts.

Se requiere una condición física aceptable (varias horas andando por nieve y en altura, portando el material necesario para 2 días y superando importantes desniveles).

Incluye: Desplazamiento, guías, seguro accidentes, material técnico (crampones) y alojamiento en refugio en régimen de M/P (cena y desayuno).

IMPORTANTE: Para no comprometer la seguridad del grupo, el itinerario podrá ser modificado total o parcialmente por el monitor sin previo aviso. Igualmente, se podrá valorar qué persona está capacitada para continuar el itinerario o regresar al punto de partida.

REFUGIO POQUEIRA: tiene servicio de bar y las habitaciones son comunes con literas y dos mantas por persona. Para los más frioleros se recomienda saco de dormir.

Descripción del programa

Viernes 17: Salida a las 9'00 h en furgonetas hasta el pueblo de Capileira (Alpujarras) y desde aquí, seguiremos la pista que nos lleva a la Central del Poqueira, donde dejaremos los vehículos. Desde este punto iniciamos nuestro itinerario, hasta llegar al refugio del Poqueira (2500 mts).

3-4 horas. 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.

Ascensión y vuelta al refugio: 5 horas. Desnivel positivo acumulado: 994 mts.

IMPORTANTE:

- **Material Obligatorio:** botas de trekking, gorro, gafas de sol, guantes y crema de protección solar. Será revisado antes de la salida de Jaén, no permitiendo la participación a aquella persona que no lo lleve.
- 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 sobre la actividad, podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).

