

Tresmiles Sierra Nevada

ALTA MONTAÑA 3 días

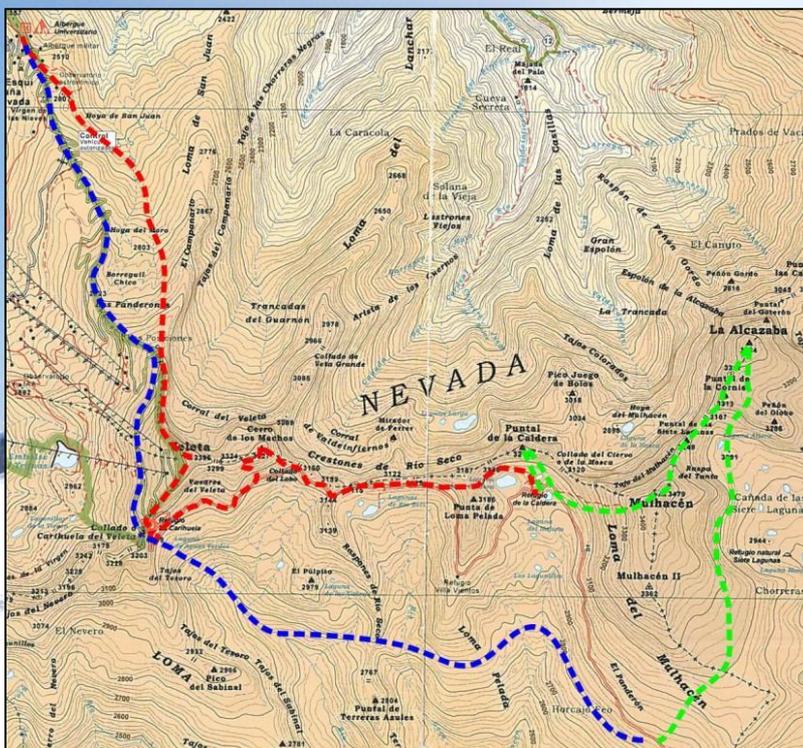
Hora y fecha salida: Miércoles, 6 de febrero a las 8'30 h del pabellón Polideportivo de la Universidad. Regreso el viernes día 8 a las 18'00 horas aprox.

Desplazamiento en vehículos particulares.

Dificultad: ALTA. **Desnivel positivo acumulado:** 3082 mts.

Condición física aceptable (varias horas andando por nieve, vivaqueo, importantes desniveles y portando lo necesario para 3 días).

INCLUYE: actividad, pernocta en el refugio del Poqueira, crampones y seguro.



RECOMENDACIONES

- **Material obligatorio:** botas de trekking, gorro, gafas de sol, guantes y crema solar. Mochila con suficiente capacidad como para transportar todo el material necesario.
- Forro polar o sudadera y cortavientos tipo chubasquero. Muda para cambiarse (calcetines, forro y mallas o pantalón).
- Dependiendo de las condiciones de la montaña, el agua se puede obtener de arroyos, lagunas o derritiendo la nieve. Llevar pastillas potabilizadoras.
- 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**

PERNOCTA:

1ª noche: refugio de la Caldera a 3100 mts de altitud. Refugio no guardado con capacidad para todo el grupo siempre que no esté ocupado de antemano por otras personas. En caso contrario tendremos que vivaquear en el exterior.

2ª noche: refugio guardado del Poqueira. Posibilidad de contratar cena y desayuno.

ITINERARIO:

Día 6: Albergue Universitario-Hoya de San Juan-Las Posiciones-Veleta (3396m)-La Carihuela-Cerro Los Machos (3327m)-Puntal de Loma Pelada (3185m)-Refugio de la Caldera.

Día 7: Refugio de la Caldera-Puntal de la Caldera (3219m)-Collado del Ciervo-Mulhacén (3479m)-Puntal de las siete Lagunas (3248m)-Puntal de la Cornisa (3313m)-La Alcazaba (3364m)-Siete Lagunas-Refugio del Poqueira.

Día 8: Refugio del Poqueira-Loma Pelada-Lagunas de Río Seco-La Carihuela-Las Posiciones-Albergue Universitario.

Nota Importante: El itinerario propuesto podrá ser modificado total o parcialmente por el monitor sin previo aviso, en función del nivel físico y/o técnico del grupo, meteorología, estado del terreno, horarios, etc.