



ASCENSIONES INVERNALES EN SIERRA NEVADA

**MULHACÉN Y CERRO
DE LOS MACHOS**

muntania
Tu agencia de viajes



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información.....	4
5.1	Incluye4	4
5.2	No incluye	4
5.3	Material necesario.....	4
5.4	Observaciones	5
5.5	Enlaces de interés.....	7
5.6	Puntos fuertes	7
5.7	Otros viajes similares.....	7
6	Contacto	7

1 Presentación

Viajamos a **Andalucía**, a **Sierra Nevada** para ascender al techo de la **Península Ibérica**, nos referimos al **Mulhacén** (3.482 m).

Entraremos por las **Alpujarras** y el **refugio Poqueira** será nuestra base de operaciones donde alcanzaremos primero la cima del **Cerro de los Machos** y al día siguiente el **Mulhacén**.

Conoce este rincón de **Andalucía**, un paraíso para las actividades de montaña, acompañado de un guía de montaña.

2 Destino

Sierra Nevada es un macizo montañoso perteneciente al conjunto de las Béticas, concretamente a los **sistemas Penibéticos**. Está situada en **Andalucía**, España, extendiéndose por la zona centro-este de la provincia de **Granada**. Es el macizo montañoso de mayor altitud de toda Europa occidental después de los Alpes. Su altitud máxima se alcanza en el pico **Mulhacén**, de 3.482 msnm.

Sierra Nevada, juntamente con las Béticas, se formó durante la orogénesis Alpina en la era Terciaria. A causa de su aislamiento y altitud, desde el fin de la Glaciación de Würm el macizo ha quedado como refugio de innumerables plantas y endemismos impropios de las latitudes mediterráneas en las que se sitúa, según fuentes del Ministerio de Medio Ambiente de España, 66 especies vegetales vasculares endémicas y otras 80 especies animales propias del lugar.

La "**Sierra del Sol**", como la denominaban en la Edad Media, alberga un rico patrimonio cultural e histórico en el que se solapan y enriquecen legados tartesos, romanos y visigodos, singularmente en la vertiente alpujarreña. Lo más significativo del período musulmán son las sofisticadas técnicas de regadío, cuyas acequias y regatos surcan las laderas recogiendo agua del deshielo y la escorrentía para ser aprovechada en usos y actividades tradicionales. Parte del recorrido pasa por estas **acequias** de origen **árabe**, que son un legado de ingeniería, historia y cultura única en nuestro país.

La monumental **Granada** cuenta con un legado artístico y cultural, como **La Alhambra**, el interesante **Albahicín** y la sugerente **Calderería**, así como otra multitud de lugares que podremos descubrir.

Mención también merece el buen comer, a través de la costumbre cultural de la tapa que siempre acompaña gratuitamente a cada bebida, muchas de ellas realmente suculentas y elaboradas. Esta costumbre del **tapeo** se extiende por toda la provincia de Granada y todos sus pueblos.

La conocida y atractiva **Alpujarra** es otro de los lugares para perderse en unos días de turismo de montaña, disfrutar del paisaje, la gastronomía, sus vinos y sus gentes.

Motril, **Salobreña** o **Almuñecar** se encuentran a tan solo media hora, es otra alternativa interesante, terminar pasando unos días en la playa, lo que completa más si cabe nuestras vacaciones.

3 Datos básicos

Destino: **Sierra Nevada** (España).

Actividad: Ascensiones.

Nivel: **/**.*

Duración: 3 días.

Época: De diciembre a Abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve, pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso **de al menos 1000 metros**.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente suave y por amplias palas.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Reunión del grupo en **Capileira**.

Distancia total 8 km. Desnivel + 500 m. Desnivel - 150 m. Tiempo 3 horas.

Día 2. **Mulhacén** (3.482 m).

Distancia total 17 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.450 m.

Día 3. **Cerro de los Machos** (3.329 m).

Distancia total 16 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.000 m.

4.2 Programa detallado

Día 1. Reunión del grupo en **Capileira**.

Presentación de la rutas, revisión del material, etc. Corto traslado al punto de inicio y aproximación caminando al **refugio Poqueira**.

Distancia total 8 km. Desnivel + 500 m. Desnivel - 150 m. Tiempo 3 horas.

Día 2. **Mulhacén** (3.482 m).

Ascenso a esta gran cumbre que todo montañero alguna vez en su vida debe alcanzar. En dirección norte seguiremos el margen del **río Mulhacén** hacia el **vivac de la Caldera**. Una vez alcanzada la cabecera de la amplia pala oeste iniciaremos el último tramo con amplias vistas hasta hollar la cumbre.

Desde aquí las vistas son magníficas, cimas como el **Veleta**, **Alcazaba** y al sur el **Mar Mediterráneo**.

Descenso bien por el mismo itinerario o por la **Loma del Mulhacén** hacia **Capileira**. Fin de la actividad.

Distancia total 17 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.450 m.

Día 3. **Cerro de los Machos** (3.329 m).

Para esta jornada hemos diseñado un itinerario interesante que nos permite conocer de cerca el **Veleta** y asomarnos a la vertiente norte de la cordillera pudiendo admirar la abrupta cara norte y oeste del **Mulhacén**, **Alcazaba** y otras cumbres de la zona.

Partiendo del refugio, ascenderemos por el margen del **Río Seco** hacia la **Laguna y Crestones de Río Seco**. Ya por el cordal bordearemos el **Cerro de los Machos** para alcanzar la cima por su vertiente más cómoda.

El regreso lo haremos bien por el mismo itinerario o por la **Laguna de la Caldera** acabando la jornada en el refugio.

Distancia total 16 km. Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.000 m.

5 Más información

Precio.

- 250 euros para federados en montaña.
- 275 euros para no federados en montaña.

5.1 Incluye

- Seguro accidentes y rescate
- Guía de montaña durante el trekking
- 2 noches en refugio en régimen de media pensión (cena y desayuno).
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

5.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos o bien Muntania Outdoors incluirá el transporte.
- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.)
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 25-30 litros).
- Botas de montaña y polainas.

- Crampones y piolet. Posibilidad de alquilar (consultar).
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes finos tipo forro polar e gruesos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Seguro de la actividad

Seguro de la actividad. Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** y si además contrata “**con cancelación**” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del año en el que se le manda este programa).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64 euros. Mundo 109,50 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 78 euros. Mundo 129,5 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

*Otros seguros con Intermundial. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

Seguro de accidentes y rescate incluido

**Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 130001003 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 91 7376342 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Berkley España).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

***** El seguro es válido en Europa y actividades que no alcanzan los 3.500 metros de altura.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

5.5 Enlaces de interés

- <http://refugioposteroalto.es>
- <http://sierranevada.es>
- <http://www.magrama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/sierra-nevada/>

5.6 Puntos fuertes

- Alcanzar la cima de la Península Ibérica.
- Paisajes de gran belleza.
- Singularidad de los pueblos de la zona.
- Tranquilidad del lugar.

5.7 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Carros de Fuego. Alta Ruta del Pirineo con Raquetas de Nieve
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones con raquetas en el Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d'Archerito y Foratón
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo.
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).