



¡¡Travesía Alta Montaña!!
¡¡Preparación para "Cuatromiles de Alpes"!
¡Lo más alto de España!
¡Actividad solo para socios federados!
¡Solo apto para montañer@s en buen estado de forma!!

El Rey Mulhacén (3478 m.s.n.m.)
Hoya de la Mora – Poqueira – Mulhacén – Hoya de la Mora
Viernes 17 de Mayo a Domingo 19 de Mayo de 2.013



El rey y la reina: Alcazaba y Mulhacén (de izda. a dcha.)

El Mulhacén es el pico más alto de la península Ibérica, y el segundo de España, tras El Teide de 3.718 metros (Tenerife, Canarias). El Mulhacén forma parte del Parque Nacional de Sierra Nevada. Está enclavado en la provincia de Granada, en el sur peninsular de España y pertenece a Sierra Nevada, en la cordillera Penibética.

Su nombre viene de Muley Hacén, castellanización del nombre de Mulay Hasan, antepenúltimo rey nazarí de Granada en el siglo XV, del que se dice fue enterrado en esta montaña.

Es el pico más alto de Europa fuera del Cáucaso y los Alpes (las Islas Canarias y Groenlandia, con picos más altos, pertenecen políticamente a Europa, pero geográficamente son parte de África y Norteamérica, respectivamente). Es también el tercer pico más prominente de Europa Occidental (continental), después del Mont Blanc y el Monte Etna y ocupa el puesto 64 en la clasificación mundial de prominencia. El lado Sur de la montaña es suave y no presenta retos técnicos, al igual que en el caso de lado Oeste, de acceso más corto aunque más abrupto. Las caras Norte y Este, sin embargo, presentan tajos que las hacen practicables sólo por expertos montañeros.

Se trata de una travesía de **Alta Montaña Invernal**, preparatoria para los Cuatromiles de los Alpes Suizos, que realizaremos en Julio de 2013. Aprovecharemos la actividad para realizar encordamiento en ensable (progresión por glaciar) y autorrescate. Es una actividad para montañeros en buen estado físico, con experiencia en Media Montaña y que se desenvuelvan con crampones, piolet y puedan portar con asiduidad mochila de travesía (10 kg.). Es indispensable haber realizado Cursos de Alpinismo y/o Prácticas Invernales.

Para participar en la actividad es necesario reservar e inscribirse en la lista que se abrirá al efecto, mandando correo de confirmación a **ecarpio74@hotmail.com** (Enrique Mañas), organizador de la actividad. Entre los asistentes se organizarán los coches.

El precio de la actividad es de **70 euros** para soci@s federados FEDME, y **80 euros** para soci@s Federados no FEDME, a ingresar en la cuenta del Club:

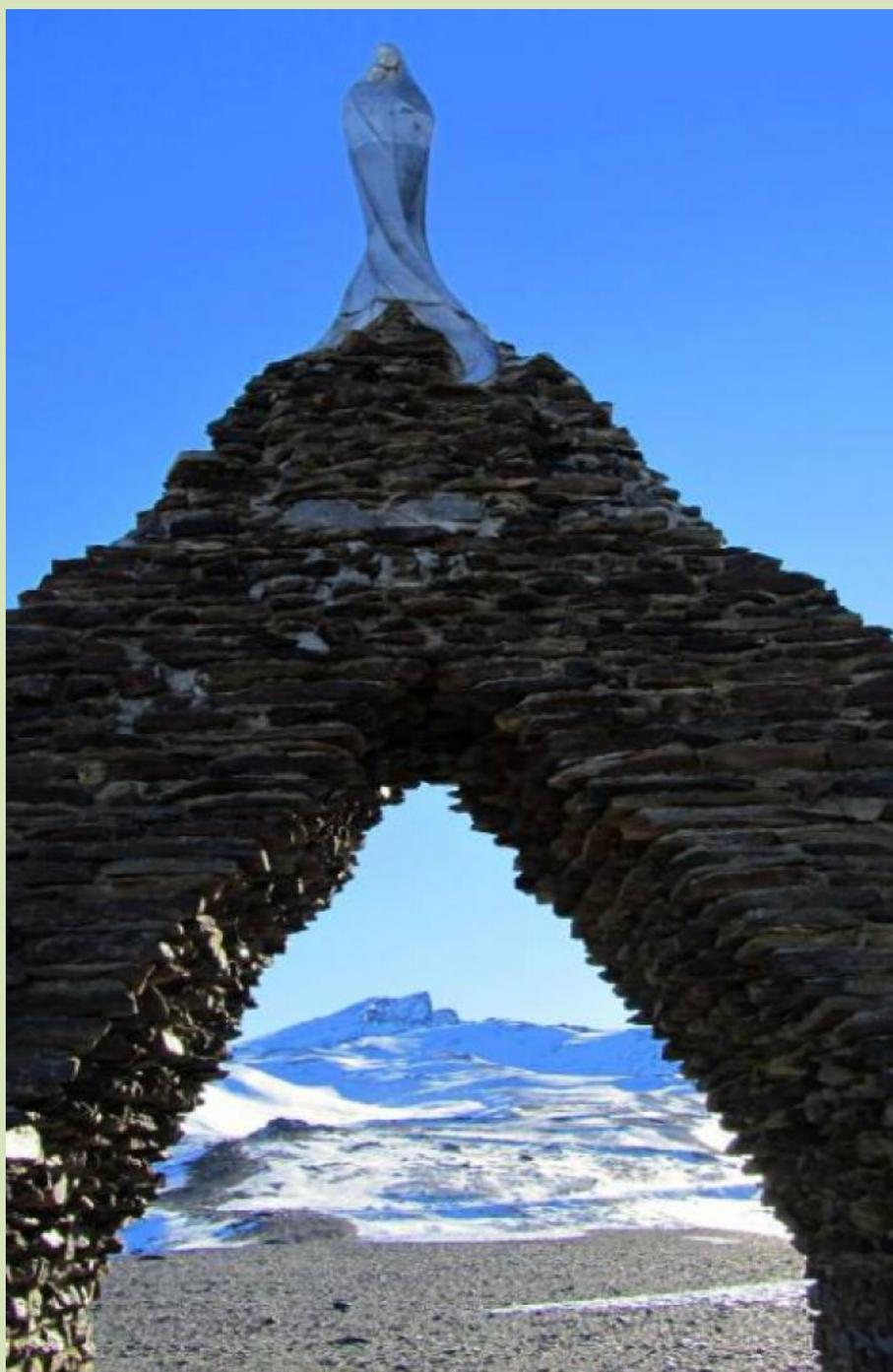
Banesto: 0030 3014 87 000129127

Incluye: Pernocta Viernes en Albergue Universitario en habitaciones con literas (cena y desayuno incluido). Por confirmar. Pernocta en Refugio Poqueira (cena y desayuno).

Las plazas se asignarán por riguroso orden de petición.

En caso de que el participante, una vez realizada la reserva, por los motivos que sean, cancela la actividad, perderá el 50 % del importe.

La fecha tope de reserva es el 28 de Abril



Virgen de las Nieves

PROGRAMA

Viernes: Salida desde los distintos lugares de residencia al lugar de pernocta. Se confirmará entre los asistentes.

Sábado: Desayuno suculento y nos ponemos en marcha. Ascenderemos hasta el collado de la Carihuela, y luego iremos en travesía hasta el Refugio de Poqueira. Recorrido:

Hoya de la Mora – Virgen de las Nieves – Posiciones del Veleta – Collado de la Carihuela (refugio) – Veleta (opcional) – Crestones Río Seco – Río Mulhacén – Refugio Poqueira.



Desnivel: 1000 m positivos acumulados.
Distancia: 14,5 km

Domingo: Ascensión al techo de España, donde dicen que se encuentran las cenizas del Mulay Hasan. Hoy madrugaremos mucho (5:00 AM). Recorrido:

Ref. Poqueira – Río Mulhacén – Collado del Ciervo – La Caldera – Mulhacén – Collado del Ciervo – Crestones Río Seco – Collado de la Carihuela – Posiciones del Veleta – Hoya de la Mora.



ASM en la cumbre del Mulhacén (Marzo 2012)

Desnivel: 1500 m desnivel +
Distancia: 18 km



Material Necesario y Obligatorio:

- **Material de abrigo.** Botas de Goretex, pantalones de montaña (mallas polartec y / o pantalón goretex, pantalón schoëller). aptas para la nieve, ropa que cumpla la regla de “las tres capas” (<http://youtu.be/Hm8zDI3dN9M>), dos pares de guantes (finos y otros de goretex), dos pares de calcetines, gorro, buff.
- **Material de travesía:** Crampones y piolet (obligatorios), polainas, mochila 50-60 litros, comida para la travesía. En el refugio disponen de mantas, pero aconsejamos portar saco de dormir.

Fotos de la ascensión del Mulhacén, realizada en 2012

<https://picasaweb.google.com/115939746392691945745/EIMulhacenAccesoAlRefugioPoqueira>

<https://picasaweb.google.com/115939746392691945745/EIMulhacenAscension>



La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y

forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada** y **carreras por montaña**, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo, previa invitación si no es socio.

Para 2013 nuestro lema es: EL AGUA EN LA NATURALEZA. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.).

Y para 2014 nuestro lema será: Nuestros Bosques. Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una



invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

asmregiondemurcia@gmail.com

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

**Un día de montaña,
una semana de salud**

*“Persigo la felicidad. Y
la montaña responde*

a mí búsqueda”.
Chantal Maudit

