



¡El espectáculo del deshielo!

¡Sólo para federados!!

¡¡Dos noches gratis en un hotel de un millón de estrellas!!

¡¡CONFIRMAR ASISTENCIA!!

¡Travesía circular por los tresmiles, lagunas y cascadas orientales de Sierra Nevada!

## Lagunas y Cascadas de Sierra Nevada

El espectáculo del deshielo en las altas cumbres

**Viernes, Sábado y Domingo, 14-16 de junio de 2013**

Tras el deshielo, florecen las borreguiles en Sierra Nevada, se llenan de agua sus lagunas y empieza el canto de sus cascadas. Es el momento ideal para ver "otra" Sierra Nevada, acorde con nuestro lema de **El agua en la naturaleza**. Circuito desde el Refugio de Postero Alto, con primera noche, tras pasar por el Valle y Cascadas del Alhorí, dormimos en su nacimiento, yendo luego a las Lagunas de Juntillas y de Vacares y de las Calderetas, donde volveremos a dormir al raso. La vuelta será por las cascadas de Los Lavaderos de la Reina y el Picón.... Todo un fin de semana para disfrutar de las lagunas y cascadas de Sierra Nevada con el deshielo. Además, los coleccionistas de cumbres, tienen en su mano hacerse varios tresmiles: Cerro Pelao, Cuervo, Atalaya, Puntal de Vacares, Alcazaba, etc... Y todo ello gratis en el mejor hotel que existe para un montañero: al aire libre bajo un millón de estrellas.



© josetarragapoveda@gmail.com

Opcionalmente, según las condiciones del tiempo, podemos optar por dormir en el Refugio de **Postero Alto** el primer día (viernes, precios de refugio) y en el Refugio

abierto de **Peña Partida**, el segundo día (sábado, gratis). Atención, este año las abundantes nieves obligan a llevar piolet y crampones en estas fechas. El recorrido puede variarse en atención a las condiciones de la nieve. Haremos prácticas de encordamiento y algunos canutos, como preparación para Los Alpes, pero para todos. No olvidar la máquina de fotos, el espectáculo está asegurado.



**Nota:** Las fotos corresponden a las anteriores actividades por la misma zona de Sierra Nevada, y en la misma época.

**Salida:** Sobre las 4,30 de la tarde del viernes, 14 de junio, desde Murcia.

**Inscripción:** Para participar en esta actividad es necesario **CONFIRMAR LA ASISTENCIA** e inscribirse en la lista que se abrirá al efecto, para organizar los coches y el viaje. Fecha tope: 10 de junio.

**Acceso:** Autovía Murcia-Granada, salida por Guadix, entrando en esta población y siguiendo por la carretera que lleva a Jerez del Marquesado, y desde allí se toma la pista que en 14 kms. Lleva al Refugio de Postero Alto, situado a 1.900 metros. Han arreglado la pista y se puede llegar en cualquier coche, pero siempre es conveniente que los que tengan todoterreno lo lleven. Cada cual sale a la hora que quiera el viernes, con la idea de empezar a andar a las 7 de la tarde y cenar a las 9 en el nacimiento del Alhorí. Se tarda un poco más de 2,30 horas en llegar al Refugio.

**Guía:** Para extravíos y despistes, tomar nota del móvil de Pepe Tárraga 650 95 50 31, instructor de Montañismo UIAA, que es el responsable de la actividad. Para dudas, inscripciones y preguntas (aunque no se admiten preguntas sobre el precio del hotel y la distribución de habitaciones) escribirle un email: [joseta-rragapoveda@gmail.com](mailto:joseta-rragapoveda@gmail.com).

**Duración y desnivel acumulado:** Unas 2 horas el primer día, y 10 y 9 horas el segundo día. Aparte los tiempos de descanso y comida. El desnivel acumulado en ascenso ronda los 2500 metros. Igual en descenso.



### **Desnivel, recorrido y opciones:**

Ruta casi **circular** (no se repite el itinerario por donde se va). El recorrido se puede variar dependiendo de las circunstancias climatológicas y fuerza mayor.

**Viernes.-** Tomamos altura y vemos las primeras cascadas. Dos horas, 800 metros de desnivel. Se sale del Refugio de **Postero Alto** (1950), nos vamos hacia el valle del Alhorí, vadeamos su curso, entre cascadas, y vamos a dormir a su Laguna. Nos acomodamos en el **Nacimiento del Alhorí** (2.750, punto de agua) y cenamos.

**Sábado.-** El día de las Lagunas. Unas 10 horas, Unos 1000 metros de desnivel acumulado. Del Nacimiento del Alhorí nos vamos hacia la **Piedra de los Ladrones** (2944), subiendo por cualquier canuto accesible. Y luego al collado del Cerro Pelao (3114), por donde nos descolgamos para ir a las **Lagunas de Juntillas (punto de agua)**. Paseo por las lagunas. Seguimos a media altura hasta el collado de las Buitreras, desde donde hacemos la **Atalaya** (3148). Bajamos a la **Laguna de Vacares**, y desde el Collado hacemos el **Puntal de Vacares** (3136). Desde allí bajamos a las **Lagunas de las Calderetas** (punto de agua), donde vamos a pernoctar. Los que tengan ilusión y ganas pueden hacerse desde allí, sin mochila y por los pasos de la Raspa de los Acucaderos y los Tajos del Goterón, la **Alcabaza (3371)**, o bajar a la **Cascada del Goterón**. Hace unos años al Serpa y al guía se les apareció por allí la **Princesa de Vacares** (ya os contaremos la historia). Desde entonces estamos tocaos de la cabeza (uno más que otro, es cierto).

**Domingo.-** El día de las Cascadas. Unos 700 metros de desnivel acumulado, 9 horas. De los Lagunillos de las Calderetas volvemos hasta el collado de las Buitreras,



pero haciendo en esta ocasión el **Cuervo (3158)**. Luego bajamos por la Loma de los Cuartos a los **Lavaderos de la Reina**, impresionante conjunto de cascadas, de obligada visita durante el deshielo. Haremos prácticas invernales en los neveros que subsistan. Seguimos a media altura en franqueo pasando por el Castillejo y el Collado del Mirador Alto, por donde caemos al Barranco del Picón, donde admiraremos el impresionante conjunto de las **Cascadas del Picón**. Desde allí, por sendero, vadeo del **Alhorí** y sus cascadas y vuelta al Refugio de Postero Alto.



**Dificultad:** Media/alta para un montañero. Excursión de Media/Alta Montaña, de largo recorrido. Quedarán neveros y las lagunas estarán aún con bastante nieve en sus orillas, incluso puede ser que heladas. Por la noche hará frío. En algún paso habrá que utilizar las manos (no pasa de 1º), y en los canutos y neveros el piolet y los crampones. Prácticas de encordamiento para los que van a Alpes en julio.

**Recomendaciones:** Mochila de 60 litros en la que llevar: calcetines, camiseta y pantalón largo de repuesto, aparte de lo que se lleve puesto, saco de dormir de -20º. Funda de vivac o tienda de campaña opcional (se llevan en el coche y dependiendo de la previsión se llevan o no). Cortavientos, chubasquero. Gafas de sol. Gorro, guantes. Piolet y crampones). Protector solar y labial. Pensar que, caminamos a 3000 metros durante dos días y podemos pasar de temperaturas de 40º durante el día a - 10º durante la noche, y llevar la ropa y protección que corresponda a esas situaciones previsibles. Agua (se recoge del deshielo), sales isotónicas, barritas, frutos secos, comida para dos días (embutido y pan). Cosas para el desayuno. Teléfono móvil (hay cobertura: en las cumbres). Máquina de fotos.

Excursión **reservada a federados**. Los no federados no pueden asistir bajo ningún concepto a esta excursión, como a ninguna excursión clasificada de alta montaña.

**Inscripción:** Por escrito mediante email a [josetarragapoveda@gmail.com](mailto:josetarragapoveda@gmail.com), antes del 10 de junio.

**Requisitos:** Para participar en esta ascensión es necesario cumplir los siguientes requisitos:

- a) **Estar federado.**
- b) **Haber subido al menos 2 tresmiles.**
- c) **Haber realizado las prácticas invernales.**
- d) **Haber dormido 2 noches en refugio-**
- e) **Saber manejar el piolet y los crampones.**

***Un día de sendero,  
Una semana de salud.  
Dos días de montaña,  
Algo más de salud.***

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.



Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programas han tenido como lemas: *El Agua*, *El Bosque Mediterráneo*, *Senderos con Historia y Encanto*, *El Río Segura*, *Las Cuatro Estaciones*, *Senderos Mágicos-Montañas Sagradas*, *Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura*, *Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor*, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario. Durante 2012 nuestro lema fue: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**.



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@asmregiondemurcia.org](mailto:asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org)

*o visita nuestra página web:*

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



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





© Pepe Tàrraga



© Pepe Tàrraga