



**Alpinismo estival por lo más alto de la península
¡Sólo federados!
¡¡Trepadas por cresta y arista, encordamiento en glaciar!!
¡¡Se duerme en Albergue!!**

Alpinismo estival en Sierra Nevada

Viernes, Sábado y Domingo, 12-14 julio de 2013

Sierra Nevada es la segunda cordillera en altitud de toda Europa, sólo superada por el Macizo de los Alpes. La nieve la visita todos los años y le da incluso el nombre a esta cordillera. Os proponemos un fin de semana alpino en el Albergue Universitario con ascensiones montaÑeras y pasos por crestas y aristas, con aéreas trepadas y prácticas de encordamiento en el glaciar del Veleta, el corazón glaciar de Sierra Nevada. Una oportunidad para aquellos que en verano se van a los Alpes y todos los que quieren prepararse para aventuras de gran altura. En Sierra Nevada se puede hacer casi todo.



Salida: Como dormiremos en el Albergue Universitario a 2500 metros de altitud, para estar allí el viernes por la noche tenemos que salir el viernes por la tarde de Murcia, proponiendo como hora de salida las 5 de la tarde, con idea de disfrutar de las estupendas puestas de sol que ofrece nuestro campamento base.

Acceso: Autovía de Granada A-92, y en la bajada, ya pasado el Puerto de la Mora, por donde pone salida Jaén-Granada, se sale de la autovía (sigue hasta Málaga-Sevilla) y circunvalando esta ciudad tomamos la carretera a Sierra Nevada saliendo de la circunvalación (sigue hasta Motril). La carretera a Sierra Nevada está muy señalizada y se sigue hasta su final en unos 39 kms., en Los Albergues (cadena que impide continuar), a la izquierda está el Albergue Universitario, donde se dejan los coches. Se tardan unas 3 horas en coche, sin paradas. Para pérdidas y extravíos tomar nota del móvil de **Pepe Tárraga** (650 95 50 31), **instructor de montañismo UIAA**, que oficia de guía de las excursiones programadas.

Dificultad: Alta, sólo para montañeros federados. Aunque no vamos a hacer la Sierra Nevada invernal, las rutas propuestas suben por espolones y aristas en los que es necesario usar las manos y atraviesa aéreas crestas (pasos de I y II+). El domingo se harán prácticas de encordamiento en el glaciar del Veleta. Y es que todavía no se han ido las nieves de la cordillera, aun quedan neveros y ventisqueros para disfrutarla y los borreguiles y lagunas que nos deleitarán con el espectáculo de la floración de las plantas alpinas y el inigualable canto del agua. Y también hielo en glaciar y heleros, porque esta vez vamos a hacer alta montaña estival.



No es raro sentir pequeños asomos de **mal de altura** (aparece a partir de los 3000 metros). Por ello es aconsejable aclimatar (para eso se duerme antes en el Refugio), no abusar del esfuerzo, caminando pausadamente. En altura necesitamos mayor esfuerzo para hacer los mismos desniveles que en otros lugares. Las aspirinas son buenas para combatir los primeros síntomas, que desaparecen con la aclimatación y el descenso a lugares de menor altura. La altura hace incluso difícil conciliar el sueño en Los Albergues, refugio a 2500 metros. Se duerme a esa altitud para aclimatar bien. Es aconsejable beber bastante agua y bebidas isotónicas, aunque no se sienta sed.

Recomendaciones: Mochila mediana en la que llevar lo habitual para una excursión montañera de un día. Agua, comida propia (bocata) para el sábado. Guantes, gorro, gafas de sol, protector solar y labial. Piolet, crampones y arnés para los que hagan el encordamiento en glaciar. Para dejar en el Albergue: maleta o mochila grande con las pertenencias de cada cual.

De interés: Las practicas en el glaciar del Veleta. Las aristas y crestas que trepamos. Disfrutar del frescor de las alturas de Sierra Nevada y los lugares más emblemáticos de este Santuario Natural, Parque Nacional. Hacer cinco tresmiles por marcados senderos. El paisaje del deshielo, ahora en todo su esplendor. El glaciar fósil del corral del Veleta y su morrena. Las lagunas, que emergen de lo que antes era un paisaje nevado. Los borreguiles (prados de alta montaña), en floración y los múltiples endemismos botánicos propios de latitudes polares. Los arroyos de alta montaña. Los ventisqueros. Las vistas de Sierra Nevada y alrededores, hasta África. Las huellas del glaciario, que en Sierra Nevada alcanzó su nivel más meridional. Las vistas del mar. Hacerse cinco tresmiles y atravesar un glaciar en un fin de semana. Las puestas de sol desde El Albergue.

Alojamiento: Albergue Universitario. Tlf. 958 48 01 22. Precio: 65 euros socio/70 no socios, media pensión (cena, desayuno y alojamiento). Se puede encargar la comida del domingo. Disponemos de 18 plazas. Tiene duchas de agua caliente.



Duración, desniveles y breve descripción de los recorridos:

Primer día, sábado: Tozal del Cartujo por la arista (3.152). Pico Elorrieta (3.196) y Tajos de la Virgen (3.237), por la cresta. Veleta (3.394).

Muy temprano, salimos de los Albergues hacia la Laguna y Lagunillos de las Yeguas, desde donde nos desviamos hacia la base del Tosal del Cartujo (3.152) para acometer su arista norte. Buscando siempre el paso más practicable, y tras continuas trepadas llegaremos a la meseta cimera por la que hacemos cima. Luego tomamos la cresta hacia Los Tajos del Nevero (o Elorrieta, 3196). Visita al

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

Refugio Elorrieta, y continuidad por la Cresta de los Tajos de la Virgen (3.237) con visita al monolito del Fraile de Capileira. Llegamos a la Carigüela y desde allí subimos al Veleta, para bajar a los Albergues. Unas 7 horas, 750 metros de desnivel.

Segundo día, sábado: El Corral del Veleta. Muy temprano, salimos andando desde el Albergue, subiendo hasta la Virgen de las Nieves y las Posiciones del Veleta. Llevaremos las cuerdas, el piolet, los crampones y el arnés.

Desde las Posiciones del Veleta bajamos por un sendero aéreo, aunque amplio, hasta el impresionante corral del Veleta. Haremos prácticas de encordamiento en su glaciar, usando piolet y crampones. Después pisaremos su morrena glaciar y los encantadores prados que se desprenden de las chorreras del glaciar. Si tenemos ganas, podemos subir al Cerro de los Machos (3.324). Por sendero saldremos de este circo enorme, siguiendo un amplio basar, hasta llegar a las cascadas y arroyos cercanos al Albergue. 6 horas y 600 metros de desnivel.



Reservas: Antes 1 de julio, mediante email a reservas@asmregiondemurcia.org

Al mismo tiempo que se hace la reserva hay que hacer un ingreso de 65 euros por persona (70 los no socios federados), en la Cuenta de la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia abierta en Banesto:

0030 3014 87 0001291271

El precio incluye alojamiento, cena y desayuno los dos días y el servicio de guía titulado. Las plazas se asignarán por riguroso orden de petición.

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

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

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 programa 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

o visita nuestra página web:

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



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