



- ¡¡Alta Montaña estival!!
- ¡¡Sólo para federados!!
- ¡¡Seis tresmiles en un fin de semana!!
- ¡¡Se duerme en vivac y refugio abierto!!
- ¡TODO GRATIS!!
- ¡¡Confirmar antes del 11 de julio!!

## Altas cumbres y lagunas de Sierra Nevada

Veleta (3.392) y Mulhacén (3.483)

**Viernes, Sábado y domingo, 21,22 y 23 de julio de 2013**

Volvemos a Sierra Nevada para subir a algo especial: sus dos colosos, sus mayores alturas: Veleta (3.392) y Mulhacén (3.483). Entretanto, la ruta se hace durmiendo en el Refugio de la Carigüela la primera noche, y en Laguna Larga el segundo día. Caminaremos por lo más alto de la península ibérica, de tresmil en tresmil, seis en total. Y de laguna en laguna, que nuestro programa de este año va sobre el agua, y estas son las lagunas a mayor altura de la península. Lagunas glaciares. Un fascinante recorrido para montañeros. Hay que llevar la casa a cuestas, pero los amaneceres, las noches de vivac y la caminata por las alturas lo compensan todo.



**Nota:** Las fotos son de anteriores actividades por el recorrido propuesto.

**Salida:** Como dormiremos en vivac y antes hay que dejar los coches a la altura del 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 4 de la tarde. Entre los inscritos se organizará el viaje.

**Acceso:** Autovía de Granada, y circunvalando esta ciudad tomamos la carretera a Sierra Nevada hasta que, al finalizar ésta, a la izquierda está el corto camino que lleva al Albergue Universitario, donde tenemos el campo base. Se tardan unas 2,30 horas en coche, sin paradas. **Para extravíos y despistes, tomar nota del móvil de Pepe Tárraga 650 95 50 31, instructor de Montañismo UIAA, que es el guía y responsable de la actividad.**



**Dificultad:** Media/alta, para montañeros. Ahora no tenemos nieve, sino algunos neveros y se anda bien. Pero son excursiones de alta montaña y se salvan grandes desniveles y a gran altura. No es previsible que quede nieve como para usar piolet y crampones, aunque se avisará. En las partes altas suele hacer viento, en ocasiones muy fuerte. Pero hacer seis tresmiles en un fin de semana, entre ellos los más altos y una noche de refugio y otra de vivac lo compensa todo.

No es raro sentir asomos de mal de altura en el Veleta (aparece a partir de los 3000 metros). Se aconseja 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. Es aconsejable beber bastante agua, aunque no se sienta sed.

**Recomendaciones:** Mochila grande en la que llevar: calcetines, camisetas y pantalón de repuesto, (saco de dormir de  $-10^{\circ}$  como mínimo; funda de vivac). Agua, comida propia (bocata) para todos los días. Además, puesto o listo para poner: guantes, gorro, camiseta térmica, pantalones, gafas de ventisca, forro polar, parka cortavientos de goretex o similar; protector solar y labial. Ganas de pasarlo bien.

**De interés:** Hacer los colosos ibéricos. Las lagunas, que aparecen ahora. Los ríos de alta montaña. Los ventisqueros. Las vistas de Sierra Nevada y alrededores, hasta África. Las huellas del glaciario. Las vistas del mar. Hacerse 6 tresmiles en un fin de semana. Vivaquear y dormir en refugio. El recorrido propuesto, un lujo veraniego.

**Alojamiento:** La primera noche se duerme en el Refugio abierto de la Carigüela o en vivac. El segundo día se hace vivac en La Laguna Larga. No hay que hacer ingreso a cuenta ni nada de eso. Sin límite de plazas. Gratis total.

**Acceso:** Autovía de Murcia a Granada, y circunvalando esta ciudad tomamos la carretera a Sierra Nevada hasta su final, en Los Albergues, donde se dejan los coches.



### **Duración, desniveles y breve descripción del recorrido:**

**Primer día, viernes:** Desde los Albergues, tras pasar por el monumento a la Virgen de las Nieves, cargados con las mochilas, nos vamos hasta la Carigüela (3.200). Cenamos. Dormimos en su refugio abierto o vivac. 2,30 horas, 700 metros de desnivel.

**Segundo día, sábado:** Hacemos cinco tresmiles, entre ellos los más altos de la península. **Día grande.** De madrugada, y sin mochilas subimos al **Veleta (3.492)**. Salimos de la Carigüela hacia el Mulhacén por el aéreo **paso de los guías** (I+, equipado con cadena). Bajamos a la **Laguna de río Seco**. Continuamos hasta ponernos a la altura de **Loma Pelada (3.188)**, que subimos. Por sendero pasamos a la Laguna de la Caldera. En el Collado del Ciervo dejamos la mochila y encumbramos el acrobático **Puntal de la Caldera (3.225)**. Tras la descarga de adrenalina de la cresta, tomamos las mochilas y encumbramos el **Mulhacén (3.483)**. Volvemos al Collado del Ciervo, y bajamos a la **Laguna de la Mosca**, donde hacemos una larga parada, con la comida. Desde la Laguna de la Mosca nos dirigimos hacia el **Juego de Bolos (3.034)**, que encumbramos. Por la vereda de la cara norte pasamos hacia **Laguna Larga**, donde montamos el vivac. Dormimos. 900 metros de desnivel, 8 horas.

**Tercer día, domingo: Los Machos (3.324) y vuelta por el Vasar del Veleta.** Desde Laguna Larga tomamos el sendero que por la cara norte nos conduce a los crestones de Río Seco, saliendo a la cara sur por vereda a la autovía del Mulhacén. Pero nosotros nos salimos subiendo al **Cerro de Los Machos (3.324)**. Por su cara norte nos colamos en el Corral del Veleta y salimos por su vasar inferior hasta el Alberque Universitario. 750 metros de desnivel, 5 horas. Comida (cerveza, gazpacho, plato alpujarreño) y vuelta a casa.

**Reservas:** Mediante email a [josetarragapoveda@gmail.com](mailto:josetarragapoveda@gmail.com)

**Requisitos:** Para participar en esta travesía es necesario:

- a) Estar federado.
- b) Subir a un ritmo de 400 metros/hora.
- c) Tener ganas de dormir al aire libre.



### ***Un día de sendero, una semana de salud Las altas cumbres de Sierra Nevada, un año de fortaleza.***

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](mailto:asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org)

*o visita nuestra página web:*

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



