

ASCENSIONES INVERNALES EN SIERRA NEVADA



Picón de Jerez, Cerro del Mirador y Chullo-2019



Contenido

1	Presentación.....	2
2	Destino	3
3	Datos básicos.....	4
3.1	Nivel físico requerido para este viaje	4
4	Programa	4
4.1	Programa: resumen.....	4
4.2	Programa: detallado.....	5
5	Más información.....	5
5.1	Incluye	6
5.2	No incluye.....	6
5.3	Material necesario	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés	8
5.6	Puntos fuertes.....	8
6	Otros viajes relacionados	8
7	Contacto	8

1 Presentación

Os proponemos una escapada en **Andalucía**, en **Sierra Nevada**, entre las altas cumbres de la cordillera (**Mulacén**, **Alcazabar**...) y la provincia de **Almería**, donde las montañas poco a poco van perdiendo altura y el exotismo de la alta montaña junto con la cercanía del mar, generan un ecosistema digno de explorar.

Alojándonos en el **refugio Postero Alto**, cada día realizaremos interesantes ascensiones en la vertiente norte de **Sierra Nevada**. Nuestros objetivos para este viaje son el **Picón de Jérez** (3.090 m), **Cerro del Mirador** (2.674 m) y el **Chullo** (2.608 m).

Viaja al **sur** en busca del **sol**, de la luz del invierno, siempre más cálida y acogedora en esta fecha que en otras regiones de nuestra geografía.

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: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico requerido 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 cómodo.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 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 + y

4 Programa

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

4.1 Programa: resumen

Día 1. Reunión del grupo en **Jerez del Marquesado**.

Alojamiento en el refugio **Postero Alto**.

Día 2. **Tajos de Chorreras Negras- Cerro del Mirador (2.674 m)**.

Distancia total 16 km. Desnivel + 1.250 m. Desnivel - 1.250 m. Tiempo 6-7 horas.

Alojamiento en el refugio **Postero Alto**.

Día 3. **Picón de Jérez** (3.090 m).

Distancia total: 15 km. Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m. Tiempo 7 horas.

Alojamiento en el refugio **Postero Alto**.

4.2 Programa: detallado

Día 1. Reunión del grupo en **Jerez del Marquesado**.

Presentación de la rutas, revisión del material, etc.

Alojamiento en el refugio **Postero Alto**.

Día 2. **Tajos de Chorreras Negras- Cerro del Mirador (2.674 m)**.

Primer día de actividad donde alcanzaremos los **Tajos de Chorreras Negras**, tristemente famoso porque en 1960 se estrelló un avión del ejército americano pero con la suerte que no hubo fallecidos. Al ascenso entretenido discurre primero por un bosque para a medida que se gana altura pasar a un paisaje de alta montaña. Durante el camino nos encontraremos varias acequias que en ocasiones las atravesaremos y en otras serán nuestras compañeras de viaje. En algunos tramos nos abandonará el camino y nos exigirá transitar en campo a través.

Distancia total 16 km. Desnivel + 1.250 m. Desnivel - 1.250 m. Tiempo 6-7 horas.

Alojamiento en el refugio **Postero Alto**.

Día 3. **Picón de Jérez** (3.090 m).

Jornada de altura, en la que alcanzaremos una de las cimas más emblemáticas de esta región de **Sierra Nevada**, nos referimos al **Picón de Jérez**. Para ello realizaremos una excursión circular donde el camino de ascenso por el **barranco de Alhori** será distinto al de descenso. La vuelta la realizaremos por un camino algo más largo pero menos inclinado recorriendo el **Puntal de Juntillas**, **Piedra de los Ladrones** alcanzando el **Puerto de Trevélez**, lugar donde abandonaremos el cordal para regresar al Refugio.

Distancia total: 15 km. Desnivel + 1.300 m. Desnivel - 1.300 m. Tiempo 7 horas.

Almuerzo en un pueblo de la zona. Fin de la actividad.

5 Más información

Precio.

- 290 euros para federados en montaña.

5.1 Incluye

- 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.
- Seguro accidentes y rescate

5.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.).
- Cena del día de llegada.
- 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.

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.

Hora y lugar de encuentro

Una semana 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.

Ropa de cama y toalla

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón.

Equipaje y material.

En caso de rotura de material se puede alquilar material en la zona.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** 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).

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

- Paisajes de gran belleza.
- Singularidad de los pueblos de la zona.
- Tranquilidad del lugar.
- En general buen tiempo, presencia del sol.

6 Otros viajes relacionados

- 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
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Mulhacén y Cerro de los Machos
- 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

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

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