



HI TREK SIERRA NEVADA

Modalidad Circular

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	7
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye	7
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking	8
5.4	Observaciones	8
5.5	Enlaces de interés	10
5.6	Puntos fuertes	10
6	Otros viajes similares	10
7	Contacto	10

1 Presentación

Bienvenidos al Sur. A las montañas más altas de la Península Ibérica. A la cordillera más meridional de Europa. Al reinado de las nieves con vistas al Mar Mediterráneo. El Yabal Sulayr, o Monte del Sol, que decían los musulmanes cuando reinaban en estas tierras. Porque si lo que buscáis es sol y buen tiempo, habéis elegido bien. Sierra Nevada puede presumir de una benigna meteorología, aunque tratándose de una ruta de alta montaña -sobrepasa los tres mil metros en muchos momentos- nunca deberemos bajar la guardia. Nos esperan ascensiones a cimas míticas como la del **Alcazaba** o **Mulhacén**, que con sus 3.428 metros es la montaña más alta de la Península Ibérica, así como tentempiés junto a preciosos lagos de alta montaña en un terreno que, a pesar de su descarnada apariencia, es considerado como la joya botánica de Europa. De hecho, reúne las figuras de protección de Parque Nacional y Reserva de la Biosfera.

Pero no sólo recorreremos la parte más alpina de Sierra Nevada, también habrá tiempo para visitar y relajarse en alguno de los pueblos blancos más famosos de las **Alpujarras**, como **Capileira** o **Trevélez**, donde además podremos degustar delicias locales como jamón serrano, o incluso el plato alpujarreño. Sólo de pensarlo nos hace la boca agua...

Os presentamos el **HI TREK SIERRA NEVADA**, trekking de altura por el **Parque Natural de Sierra Nevada** en su modalidad circular.

Con sus **114** kilómetros de recorrido y un desnivel positivo de 7.680 m y un desnivel – de 8.500 m, la modalidad circular del Hi Trek se convierte en un auténtico reto.

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 tartessos, 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).
 Punto de encuentro: Jerez del Marquesado
 Actividad: Trekking
 Nivel físico: ***. Tipo de terreno: **/**
 Duración: 6 días.
 Época: Junio-Octubre
 Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(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 positivos y que la etapa tenga 12 km).

Observaciones: la segunda jornada es larga (12h-13h) por lo que hay que estar en forma.

4 Programa

A continuación, puede ver el Programa resumen (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el Programa detallado con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

*El día 1 puede viajar por la mañana al destino ya que el inicio del trekking se hará después de comer.

Día 1. “Tomando Altura”. Jerez del Marquesado – Subida al Refugio Postero Alto.

Distancia: 7 km Desnivel +: 670m Desnivel -: 35m Tiempo: 2 horas

Día 2. Refugio Postero Alto – Refugio Poqueira

Distancia: 26 km Desnivel +: 2240 Desnivel -: 1.600m Tiempo: 10-11 horas

Día 3: El Techo de la Península. Refugio Poqueira – Pico Mulhacén-Alberque Universitario.

Distancia: 21km Desnivel +: 1480m Desnivel -: 1550m Tiempo: 9-10 horas

Día 4. Alberque Universitario-Veleta-Alpujarra y Acequias Árabes-Capileira.

Distancia: 20km Desnivel +: 1200m Desnivel -: 2200m Tiempo: 8-9 horas

Día 5. “Recorriendo la Alpujarra por el Sulayr”. Capileira-Trevélez.

Distancia: 17km Desnivel +: 1050m Desnivel -: 1035m Tiempo: 6 horas

Día 6. “De las Alpujarras al Marquesado”. Trevélez- Jérez del Marquesado.

Distancia: 25km Desnivel +: 1850m Desnivel -: 2100m Tiempo: 8-10 horas

* La última jornada finalizará entre las 14-15 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

*El día 1 puede viajar por la mañana al destino ya que el inicio del trekking se hará después de comer.

Día 1. “Tomando Altura”. Jerez del Marquesado – Subida al Refugio Postero Alto.

Jerez de Marquesado se sitúa en la altiplanicie de Marquesado del Zenete, a una altura de 1200 m en la provincia de **Granada**. La etapa comienza en el pueblo para llegar al refugio de Postero Alto. Discurre por una zona de sendero siempre ascendente. Es una etapa de aproximación y toma de contacto.

Distancia: 7 km Desnivel +: 670m Desnivel -: 35m Tiempo: 2 horas

Día 2. Refugio Postero Alto – Refugio Poqueira

Etapa exigente, por su desnivel y distancia recorrida. En esta etapa pondremos a prueba nuestra resistencia mental. Se comienza muy temprano, con una primera ascensión de 2-3 horas hasta el puntal de Juntillas, nuestro primer tres mil del recorrido, salvando un desnivel positivo de más de 1.000 metros.

A partir de aquí se toma la cuerda de los tres miles en dirección al **pico de la Alcazaba**. Terreno rocoso y fracturado, con un sube baja por donde iremos coronando cimas de más de tres mil metros (Puntal de los Cuartos, El Cuervo, Puntal de Vacares...) La visión de la sierra es espectacular, contemplando el mar

Mediterráneo hacia el sur y disfrutando de una escarpada vertiente norte, con la visión de **Güejar Sierra** al fondo. Durante el recorrido iremos pasando por encima de varias lagunas de montaña, resquicios de la antigua era glaciaria y sobre las que se cuentan leyendas populares sobre su origen, como la laguna de Vacares.

Después de unas 6 horas, recorrer buena parte de la cuerda y coronar 6 cimas por encima de los tres mil metros, nos desviaremos hacia la solitaria piedra del Yunque, a los pies de la loma de la Alcazaba. Desde aquí seguiremos por sendero cómodo para llegar al emblemático circo de 7 lagunas, entre los **picos Alcazaba y Mulhacén**.

Desde 7 lagunas, nos queda una pequeña ascensión para luego descender realizando una larga bajada hacia el refugio de Poqueira, donde podremos relajarnos, estirar, tomar una ducha y una buena cena.

Variante por el **Basar de la Alcazaba**:

Se trata de una variante más alpina, exigente y expuesta, pues cruza su cara norte y solo se realizará en función de la climatología, la hora del día y del grupo. Sobrepassando el Puntal de las Calderetas y justo antes del Goterón, nos adentramos en la cara norte de la Alcazaba por el basar que la cruza entera a una altura de unos 3.100 m. Este recorrido nos llevará al collado entre de 7 lagunas entre el **Mulhacén** y la Alcazaba, que nos bajará al circo de Siete Lagunas. Desde aquí continuaremos hacia el refugio de **Poqueira** como se ha descrito.

Distancia: 26 km Desnivel +: 2240 Desnivel -: 1.600m Tiempo: 10-11 horas

Día 3: El Techo de la Península. Refugio Poqueira – Pico Mulhacén-Alberque Universitario.

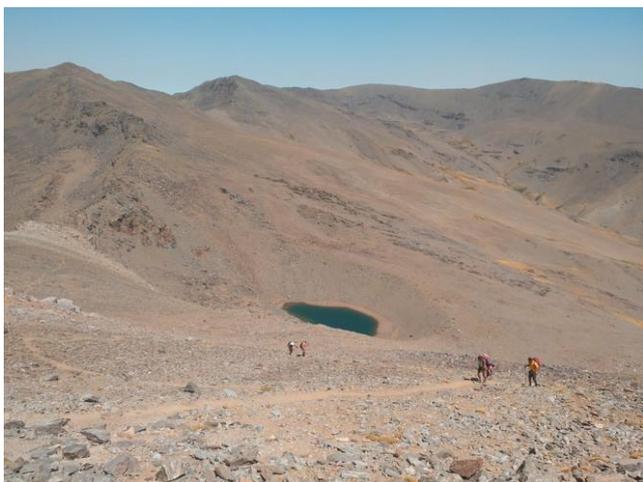
Es el día de coronación de la cima más alta de la península, el **pico Mulhacén** con 3.478m, y la ascensión a otro de los importantes tresmiles de **Sierra Nevada**, el **Cerro de los Machos**, con 3.327m

El nombre de **Mulhacén** proviene del rey moro Mulay Hacen, y acuña una de las leyendas más conocidas de Sierra Nevada.

Remontamos el río **Mulhacén** para llegar al **refugio vivac de la Caldera**, previo paso por dos bonitas lagunas de montaña. Subiremos hasta el collado del ciervo y desde aquí seguimos por una de las rutas menos transitada, el borde oeste, para poder contemplar la espectacularidad de las caras norte del circo, el barranco de Valdeinfierno y hasta Güejar Sierra, pueblo de destino en la ruta lineal.

Después de coronar, bajamos de nuevo al **vivac de la Caldera** por la ruta normal de la cara oeste, remontando pasamos por encima de la laguna de la Caldera para coronar el **Cerro Pelao** y bajar a una pista por la que seguiremos contemplando las dos vertientes de la sierra, los Raspones de Río Seco, lagunas, y hasta la entrada de ascensión al cerro Machos. Ascensión corta pero intensa, desde donde descendemos hasta los **corrales del Veleta** y desde aquí subimos a posiciones del **Veleta**.

Desde la organización y teniendo en cuenta el cansancio acumulado, hemos creído conveniente utilizar desde este punto el **Servicio de Interpretación de Altas Cumbres**, un transporte que nos evitará el tedioso y cansino esfuerzo del descenso de más de 500 metros de desnivel.



Estiramientos, ducha y relax, con buena cena y buen ambiente en este clásico y mítico albergue-refugio de **Sierra Nevada**.

Distancia: 21km Desnivel +: 1480m Desnivel -: 1550m Tiempo: 9-10 horas

Día 4. Albergue Universitario-Veleta-Alpujarra y Acequias Árabes-Capileira.

Etapas larga y de importante desnivel. Pasamos de la vertiente norte a la vertiente sur de **Sierra Nevada**, terminando en la zona de la **Alpujarra**.

Salimos del albergue universitario para ascender hasta el **pico Veleta** (3.390m) desde donde las vistas son extraordinarias. Descendemos hasta el refugio vivac de la **Carihuela**. Desde aquí buscamos el collado de la **Carihuela** para iniciar un largo descenso por la Loma Púa en dirección a **Capileira** a 1430 m. Por el camino podremos ver las acequias árabes de las Amoladeras y la acequia Nueva.

Distancia: 20km Desnivel +: 1200m Desnivel -: 2200m Tiempo: 8-9 horas

Día 5. "Recorriendo la Alpujarra por el Sulayr". Capileira-Trevélez.

En esta etapa realizaremos un recorrido íntegramente por la **Alpujarra**, iremos desde el pueblo de **Capileira** hasta el pueblo de **Trevélez** a 1.470 m de altitud, (conocido por sus jamones). Una parte se realizará a través de un sendero también muy representativo de Sierra Nevada, "El Sulayr".

Es una etapa cómoda y no es realmente dura, pero por su distancia y desnivel tampoco la hacen una etapa de descanso.

Salimos de **Capileira** hacia el área recreativa Hoya del Portillo, uno de los puntos de aparcamiento para acceder al Mulhacén o al **refugio Poqueira**.

En este tramo también pasamos por dos acequias muy características de la **Alpujarra**, **Acequia Alta** y **Acequia del Medio**.

Después de cruzar un par de interesantes barrancos, nos adentramos en el barranco de **Trevélez** hasta el camping Trevélez (1.530 m), a la entrada del pueblo, donde nos espera otro espléndido alojamiento.

A estas alturas el cansancio ya se acumula, por lo que hemos optado por un alojamiento con grandes comodidades, un espléndido hotel rural con piscina.

Un extra que tendremos bien merecido.

Distancia: 17km Desnivel +: 1050m Desnivel -: 1035m Tiempo:6 horas

Día 6. “De las Alpujarras al Marquesado”. Trevélez- Jérez del Marquesado.

Etapa larga que nos llevará de vuelta a **Jérez del Marquesado** (1.200 m), cerrando el circuito y finalizando la travesía en el mismo pueblo de salida.

Salimos del pueblo por el barranco del río **Trevélez**, coincidiendo en algunos tramos con la acequia Nueva y la cañada Real de **Trevélez**. En la confluencia de los barrancos, continuamos por el barranco de Sabinar hacia el cortijo de la Meseta y desde aquí ascendemos al puerto de **Trevélez** a 2.800 m.

Desde el puerto bajaremos por camino conocido en la segunda etapa, hacia el refugio de Postero Alto a 1.800 m.

Previa solicitud del grupo, la travesía guiada puede finalizar en el refugio de Postero Alto, para hacer noche y bajar de forma autónoma al día siguiente a **Jerez del Marquesado**, disponiendo así de todo el día para el regreso a casa. También existe la posibilidad de hacer noche en **Jerez del Marquesado** en alojamiento concertado para emprender la vuelta a casa tranquilamente al día siguiente.

Distancia: 25km Desnivel +: 1850m Desnivel -: 2100m Tiempo: 8-10 horas

* La última jornada finalizará entre las 14-15 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

5 Más información

Precio.

- 575 € si el grupo alcanza los 6-10 participantes.
- 625 € si el grupo alcanza los 4-5 participantes.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante el trekking.
- 5 noches de alojamiento en los refugios en régimen de media pensión.
- Transporte con el Servicio de Interpretación de Altas Cumbres.
- Gestión de reservas.
- Credencial Hi Trek Sierra Nevada.
- Seguro de accidentes y rescate.

5.2 No incluye

- Transporte al punto de inicio del trekking (consultar en caso de querer contratar este servicio).
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.

- Cualquier cambio que se pueda dar en la travesía por cualquier incidencia (meteorología etc.) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.

5.3 Material y ropa necesaria para el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
 - Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastón/bastones telescópicos.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días 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 facilitará los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el trekking

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

Refugios

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia y Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Enlaces de interés

- www.hitreksierranevada.com
- <http://refugioposteroalto.es/>
- <http://refugiopoqueira.com/>
- <http://www.alberguesierranevada.com/>

5.6 Puntos fuertes

- Hacer cumbre en la montaña más alta de la península, el Mulhacén.
- El paso por más de ocho picos de más de tres mil metros junto a la visión del mar Mediterráneo desde la cuerda de la Sierra.
- Conocer el origen geológico de Sierra Nevada, especies vegetales de la zona, el aprovechamiento secular del agua a través de las acequias de origen árabe.
- Descubrir, durante el recorrido, las leyendas más famosas que han tratado sobre estos parajes.
- Es un completo recorrido que te lleva a través de toda la parte más alpina de Sierra Nevada, desde este a oeste y pasando por las vertientes norte y sur.

6 Otros viajes similares

- Hi Trek Sierra Nevada_Modalidad_Lineal

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

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