



Asociación Lorca - Santiago

RUTAS DE ALTA MONTAÑA – PARQUE NACIONAL DE SIERRA NEVADA

AMANECER EN EL MULHACÉN

Lugar de Salida: Lorca (6.00 en coches particulares).

Día: Sábado día 6 de agosto.

Inicio de la Ruta: 10.00 horas desde Capileira.

Descripción de la Ruta:

Rutas de alta montaña en el Parque Nacional de Sierra Nevada, para ascender al Pico Mulhacén de 3.479, el más alto de la Península Ibérica, en dos jornadas.

El sábado saldremos de Capileira después de un buen almuerzo, por el barranco de Poqueira y las Cebadillas, son uno 11 km y 1.100 metros de desnivel, para hacer en una 6 horas incluido descansos y comida en ruta. Llegaremos al refugio de Poqueira a 2.487 metros sobre las 16.00, con tiempo para descansar, instalarnos y prepararnos para la cena que es a las 19.00.

El domingo saldremos a las 4.00 después de desayunar, para intentar estar a las 7.00 en el Pico Mulhacén con tiempo suficiente para disfrutar del amanecer que será a las 7.24. La subida desde el refugio la haremos por el río Mulhacén, son unos 5 km y 1.000 metros de desnivel.

La vuelta se hará por el Mulhacén Chicho, la loma del Mulhacén y el alto del Portillo, para volver al refugio sobre las 11.00 donde tras almorzar y un descanso iniciaremos la vuelta a Capileira, en este caso, son 7 km con -1.100 de desnivel.

Desde el refugio de Poqueira a Capileira utilizaremos el PR-A 23 por las Acequias, de unos 10 km y -1.200 metros de desnivel. Una variante distinta a la subida, que permite ver el valle de Capileira desde otra perspectiva, pasando por los corrales de Pitres y un bosque de pino, llegando a Capileira sobre las 15.00 horas para degustar un contundente plato alpujarreño, antes de volver a casa.

- **DIFICULTAD DE LA ACTIVIDAD, ALTA PARA UN SENDERISTA**
- **PLAZAS MUY LIMITADAS**
- **OBLIGATORIO ESTAR FEDERADO Y LLEVAR LA TARJETA FEDERATIVA Y DNI**
- **SÁBANA BAJERA Y SACO DE DORMIR**

COSTE DEL VIAJE: 75 € - VIAJE – ALOJAMIENTO – CENA Y DESAYUNO

Observaciones: Llevar ropa y calzado adecuado, así como agua y comida. Es obligatorio estar federado.



Asociación Lorca - Santiago

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD E INFORMACIÓN DE INTERÉS

Informamos que las actividades en la montaña implican riesgo y pueden tener consecuencias imprevisibles. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico, en buena forma física y reunir los conocimientos técnicos necesarios.

Si decides participar reconoces que has sido informado de los riesgos de la actividad, asimismo deberás aceptar las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía en todo momento, debes guardar un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario.

Dicha participación en nuestras excursiones, implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.

El club se reserva el derecho de poder anular, cambiar o aplazar la excursión previamente o en el inicio de la misma por inclemencias meteorológicas u otros imprevistos.

Con tu participación en las actividades autorizas a los guías de la misma, a formar parte del reportaje fotográfico general que se realiza en cada actividad. Sin perjuicio de tu derecho de cancelación, que podrás ejercer posteriormente, para ello deberás mandar un email a lorcasantiago@hotmail.com

Somos una asociación deportiva, federada como club deportivo en la FMRM (Federación de Montañismo de la Región de Murcia) y en la FEDME (Federación española de deportes de montaña y escalada) y para realizar excursiones programadas por el club, recomendamos (no obligamos) a nuestros socios y simpatizantes estar en posesión de la licencia federativa, existen varios tipos de licencias: regional, nacional, internacional o incluso para un sólo día.

Todas las licencias federativas te incluyen: Seguro de accidente, responsabilidad civil y rescate en montaña.

Tened en cuenta que si no se está federado (en cualquiera de las modalidades anteriores citadas) y nos ocurriese algún incidente durante la excursión; existe la posibilidad, que en función del suceso y comunidad donde se desarrolle la excursión, el gasto que ocasione dicha intervención de los operativos pertinentes, corran por cuenta del usuario.