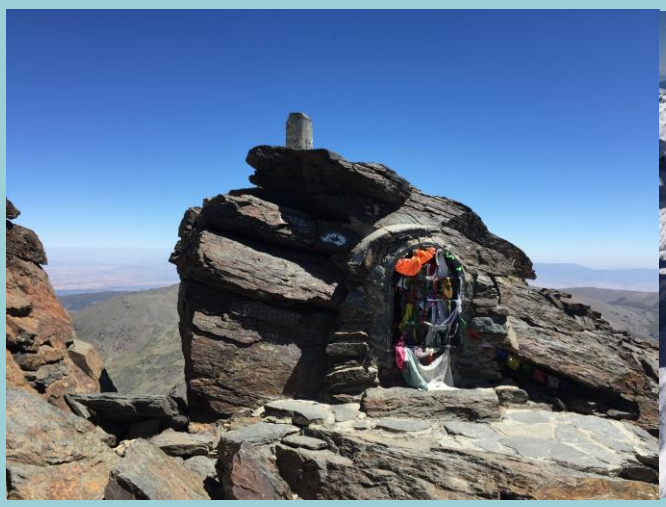
NOS VAMOS AL MULHACÉN

23, 24 Y 25 DE JUNIO DE 2018



DATOS DE INTERÉS	
HORA DE SALIDA	7:00 h. (se ruega absoluta puntualidad)
LUGAR DE SALIDA	Desde el Bar Daniel -Paseo de la Circunvalación, 113-
INSCRIPCIONES	Hasta completar plazas
DIFICULTAD	MEDIA-ALTA, y puede ser ALTA según las condiciones climatológicas y/o de nieve caída
INCLUÍDO	Transporte en autobús Alojamiento en régimen de media pensión (cena y desayuno) de dos días en el Refugio Poqueira http://refugiopoqueira.com/
NO INCLUÍDO (LLEVAR LOS PARTICIPANTES)	Almuerzos y comidas. Hay posibilidad de contratar picnic en el Refugio, diciéndolo con antelación
IMPORTANTE	Llevar saco de dormir para pernoctar en el Refugio (o comprar allí juego de sábanas desechable por 3,5 €) No olvidar DNI y, en su caso, tarjeta federativa
COORDINADORES	Jesús Ortega, Fernando López, Jorge Martínez

INSCRIPCIONES Y CUOTA

Hasta que se completen las plazas. Hay que rellenar el formulario de inscripción ubicado en la página Web del CEA www.centroexcursionistaab.es. Lo encontraréis en la **pestaña actividades**. Se os contestará por e-mail la adjudicación de la plaza, indicándose el importe y la forma de realizar el ingreso en la cuenta del CEA.

Nunca se debe realizar el ingreso antes de haber hecho la inscripción y recibido la conformidad.

CUOTA	SOCIO NÚMERO C.E.A.	SOCIO PARTICIPANTE
CON LICENCIA	129 €	135 €
SIN LICENCIA	150 €	156 €

La diferencia de cuota viene motivada por las tarifas del Refugio. La media pensión cuesta 10,5 € más (por día) a los no federados. Para los federados es imprescindible, además del DNI (que es necesario para todos), la presentación en el Refugio de la tarjeta federativa.

• La cuota incluye desplazamiento en autobús, alojamiento de 2 días en régimen de media pensión (desayuno y cena) en el Refugio Poqueira de Sierra Nevada, seguro accidentes AXA y coordinadores de ruta.

• En caso de renuncia únicamente se devolverá el 75 % de lo ingresado si se comunica con 7 o más días de antelación, y el 50 % si es con menos de 7 días. No acudir el día de la ruta no da derecho a ninguna devolución. En cualquier caso se descontarán los gastos generados previamente como la tramitación del seguro, comisiones bancarias, etc.

OBSERVACIONES IMPORTANTES

○ En la página web del C.E.A. figuran las **"Condiciones Generales de Participación"**. La inscripción a cualquiera de las actividades organizadas por esta Asociación implica que se conocen, asumen y aceptan las mismas.

○ Para participar en las actividades organizadas por el Centro Excursionista de Albacete es obligatorio disponer de **seguro de accidentes**. A los participantes que no tengan Licencia Federativa se les tramitará un seguro individual para esos días con la compañía aseguradora AXA. Las prestaciones, condiciones y coberturas se encuentran expuestas en dicha página web.

RECOMENDACIONES

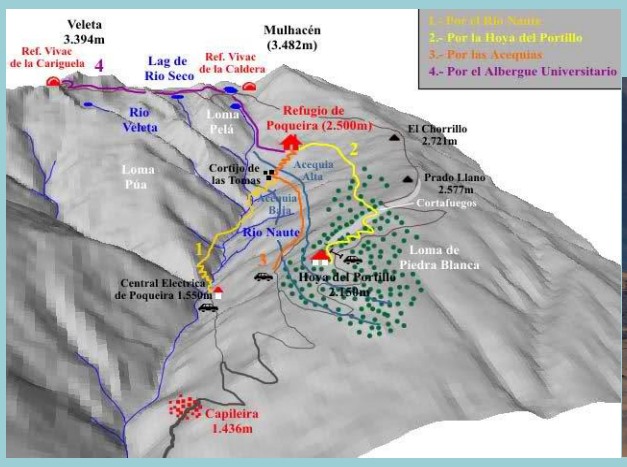
○ El domingo realizaremos **una ruta de alta montaña**, y subiremos hasta los **3.478 metros**, por lo que el tiempo, incluso en esta época del año, puede resultar **frío y cambiante**. Vamos a intentar subir al Mulhacén de la forma más asequible posible, pero es una montaña a la que hay que tener respeto. Además, con las condiciones climatológicas de este año, muy posiblemente pisaremos nieve. Por tanto, no olvidéis: calzado de montaña, polainas, bastones, pantalón largo, prendas de abrigo, guantes, chubasquero, protector solar, gafas de sol y gorro/a. También hay que recordar cargar agua suficiente.

ALOJAMIENTO

○ Pasaremos las dos noches en el Refugio Poqueira, ubicado a una altitud de 2.500 metros, en la vertiente sur de Sierra Nevada, sobre el Barranco de Poqueira, en la margen izquierda del río Mulhacén. Aquí nos servirán también los desayunos y las cenas. Es un refugio clásico de montaña, y los servicios son los adecuados a esa condición, por lo que será muy importante una actitud de colaboración por nuestra parte. Tiene salón comedor con chimenea, aseos y duchas (la ducha con agua caliente cuesta 2 €). Los dormitorios son compartidos, con literas corridas con colchón. Cada litera dispone de un edredón y una taquilla para guardar la mochila. También hay algunas mantas. Es obligatorio el uso de saco de dormir o saco sábana (o bien se pueden comprar sábanas desechables por 3,50€). Podéis consultar la página web del refugio para más información : (http://refugiopoqueira.com).

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

El Centro Excursionista de Albacete se dirige en esta ocasión hacia Sierra Nevada, para intentar el ascenso a la cumbre más alta de la Península Ibérica, el pico Mulhacén (3.478 metros). Saldremos de Albacete, como siempre del Daniel, a las 7:00 de la mañana, con la adecuada puntualidad, y nos dirigiremos en autobús hacia el barranco de Poqueira (Granada). Llegaremos allí hacia mediodía. Tendremos un par de horas para descansar del largo viaje, visitar uno de los pueblos del Barranco, y reponer fuerzas. A primera hora de la tarde nos reagruparemos de nuevo, para coger un autobús todoterreno que nos subirá hasta el Alto del Chorrillo (2.713 m.), si los neveros lo permiten, y si no lo más cerca posible. Desde aquí tenemos unos 3 km de bajada hasta el refugio Poqueira, donde nos instalaremos, cenaremos y dormiremos.



SÁBADO 23	ALTO DEL CHORRILLO - REFUGIO DE POQUEIRA
DURACIÓN	1,5 horas (podría ser más si el autobús nos deja antes, por los neveros)
DISTANCIA	4 km.
DIFICULTAD	BAJA
ALTURA MÍNIMA	2471 m.
ALTURA MÁXIMA	2713 m.
ASC. ACUMULADA	62 m.
DES. ACUMULADO	255 m.

El domingo, después del desayuno, emprenderemos la subida al Mulhacén. Si la nieve lo permite, nuestra idea es hacerlo siguiendo el curso del río del mismo nombre, por un camino bien señalizado por hitos de piedra. Por él llegaremos a los Lagunillos del Majano, y algo más arriba a la Laguna del mismo nombre, donde nace el r ío Mulhacén. Seguiremos ascendiendo hasta alcanzar la Hoya de la Caldera, formada por un antiguo circo glaciar, donde se sitúan la Laguna y el Refugio Vivac de la Caldera (3.100 mts.). Una vez aquí, divisamos claramente la cara oeste del Mulhacén, y un sendero zigzagueante, de considerable pendiente, y con unas vistas a la espalda cada vez más impresionantes, nos irá conduciendo a la cima. Antes, nos podremos acercar al Collado del Ciervo, desde donde podremos contemplar la hermosa vista que ofrecen las caras norte de Mulhacén y Alcazaba.

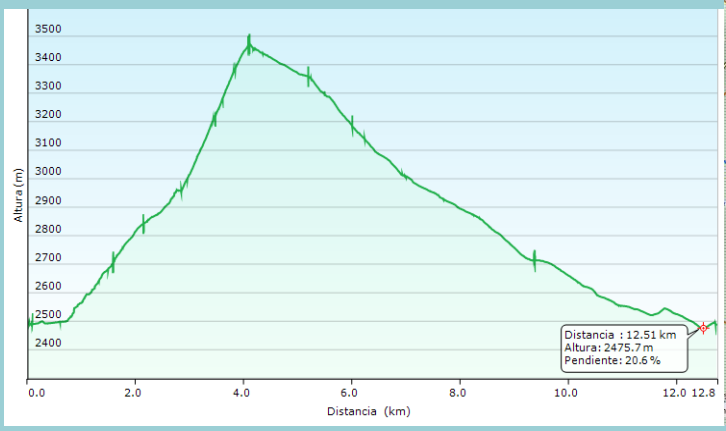
Estamos en el punto más alto de la Península Ibérica, y las vistas son espectaculares. Para la bajada, nos dirigimos dirección sureste, por la loma, hacia el Mulhacén II (3.362 m.), al que llegaremos tras recorrer 1 km.

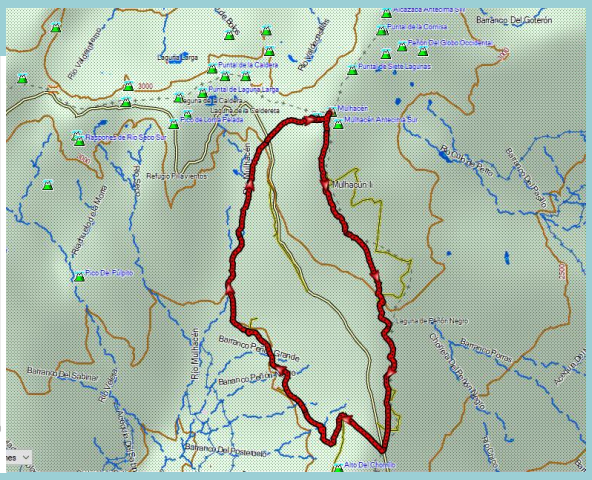
Seguiremos un rato más por la suave pendiente de la loma, hasta que nos desviemos a la derecha, por la ladera, otra vez al refugio Poqueira. Nos espera alguna cerveza y una cena reparadora, mientras comentamos las incidencias de la jornada.

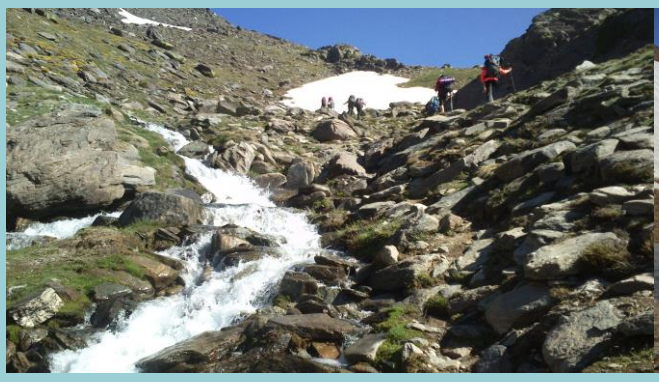
Si la acumulación de nieve en el río Mulhacén no hiciera aconsejable esta ruta, la otra opción es subir y bajar al Mulhacén por la loma.

DOMINGO 24	REF. POQUEIRA - MULHACÉN-REF. POQUEIRA
DURACIÓN	7-8 horas
DISTANCIA	12,8 Km.
DIFICULTAD	MEDIA-ALTA O ALTA (dependiendo de las condiciones meteorológicas o de nieve)
ALTURA MÍNIMA	2475 m.
ALTURA MÁXIMA	3478 m.
ASC. ACUMULADA	1039 m.
DES. ACUMULADO	1039 m.

La intención es subir por la ruta de color verde y bajar por la amarilla. El lunes bajaríamos por la roja.







Tras el merecido descanso y el desayuno, nos despediremos del refugio Poqueira, e iniciaremos el descenso. Los primeros metros de desnivel son fuertes, atravesando el Barranco del Peñón Grande, hasta llegar al Cortijo de Tomás. Siguiendo hacia el sur, nuestros pasos nos conducen, mientras bajamos por el impresionante barranco del río Poqueira (que bajará a tope de agua), hasta la Central Eléctrica de La Cebadilla. Una pista y un último tramo de carretera nos llevan hasta Capileira, donde nos espera el autobús. Repondremos fuerzas y a primera hora de la tarde iniciaremos el regreso a Albacete.

LUNES 25	REFUGIO POQUEIRA - CAPILEIRA
DURACIÓN	4 horas
DISTANCIA	10, 5 Km.
DIFICULTAD	MEDIA (casi todo bajada)
ALTURA MÍNIMA	1443 m.
ALTURA MÁXIMA	2531 m.
ASC. ACUMULADA	240 m.
DES. ACUMULADO	1194 m.