



# AVENTURAS CON BOTAS

## Ascensión al Mulhacén

La Ascensión al Mulhacén se lleva a cabo en el Parque nacional Sierra Nevada se encuentra en la provincia de Granada. Sierra Nevada es un macizo montañoso perteneciente al conjunto de las Cordilleras Béticas, concretamente al Sistema Penibético. Está situada mayoritariamente en la provincia de Granada y, en su parte más oriental, se extiende hasta la provincia de Almería en la Región de Andalucía, España. Es el macizo montañoso de mayor altitud de toda Europa occidental, después de los Alpes. Tiene una longitud de casi 80 km, su anchura varía entre los 15 y los 30 km, y su superficie es de más de 2.000 km<sup>2</sup>. Su altitud máxima se alcanza en el pico Mulhacén, de 3.482m.

Su nombre viene de Muley Hacén, castellanización del nombre de Mulay Hasán, antepenúltimo rey nazarí de Granada en el siglo XV, del que se dice que fue enterrado en esta montaña.

El Mulhacén es el pico más alto de la península ibérica, es también el segundo pico más prominente de la Europa Occidental (continental), después del Mont Blanc.

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, contándose, 66 especies vegetales vasculares endémicas y otras 80 especies animales propias del lugar.



## La Ruta

Esta ascensión se llevara a cabo por la zona sur de Sierra Nevada. Empezaremos en el pueblo de Capileira con los coche seguiremos hasta la hoya del portillo a 2150m a partir de aquí comenzaremos la subida al refugio de Poqueira.

Al día siguiente tocara madrugar y después del desayuno desde el refugio comenzaremos la subida hasta el pico mas alto de la península ibérica, el multasen con 3482m. Desde la cima observaremos todos los picos mas altos de Sierra Nevada como la Alcazaba, el Veleta, el Cerro de los Machos.

Volveremos a casa con una gran sabor de boca y con una experiencia única, como poder pisar el lugar mas alto de la península.

## Datos Técnicos Día 1

A Media Mañana nos veremos con el guía en Capileira para terminar de resolver las dudas y poner a punto el material. Saldremos de Capileira con el coche hasta la hoya del Portillo donde comenzaremos la ruta. Nos preparemos para la salida y se resolverán las ultimas dudas antes de comenzar la subida hasta el refugio de Poqueira. La subida la haremos tranquilamente para ir cogiendo el ritmo de ascensión y guardando fuerzas para el día clave. Disfrutaremos de las vistas que nos brinda la subida.

Desnivel		Longitud	Tipo Camino	Tiempo Aproximado
Ascenso	300 mts	8 Km	Senda	3H Aproximadas
Descenso	0 mts			

## Datos Técnicos Día 2

¡¡El Gran día ha llegado!! Madrugón!!! para desayunar y hacer buen acopio de fuerzas para el día de hoy. Comenzaremos bien temprano el día para la subida por el barranco del río Mulhacén donde las vista son espectaculares. Llegaremos hasta la laguna de la Caldera desde el cual ya tenemos una buenas vistas de lo que nos queda por subir. Llegaremos hasta la cima del Mulhacén donde podremos ver las caras norte de Sierra nevada y los picos cercanos de la Alcabaza. Después empezaremos la bajada hasta el refugio para descansar y reponer fuerzas para continuar nuestra bajada hasta la hoya del Portillo, donde ya daremos por finalizada nuestra gran aventura.

Desnivel		Longitud	Tipo Camino	Tiempo Aproximado
Ascenso	1030 mts	19 Km	Senda y Pista	8H Aproximadas
Descenso	1330 mts			

## Dificultad



## Material

- Mochila cómoda de 40 litros aprox. (Muy recomendable un peso total de 8 kg máximo)
- Pantalones largos de montaña
- Botas de Montaña
- Comida, barritas energéticas y agua 2L
- Forro polar y chaqueta térmica
- Chaqueta Impermeable
- Sombrero o gorra
- Buff, guantes y gorro
- Mudas de repuesto
- Neceser, toalla y jabón para la pernocta en refugio
- Protector solar
- Gafas de sol
- Linterna frontal con pilas
- Bastones para caminar
- Cámara de fotos
- Mini botiquín con medicación personal
- Saco Sabana para dormir

## Requisitos

- Material adecuado de montañismo según estación la estación del año o condiciones meteorológicas previstas para la actividad.
- Material en perfecto estado de uso.
- Es necesaria una condición física buena y estar habituado a caminar por montaña jornadas de 8-9 Horas.

## Incluye

- Guía de Montaña AEGM/UIMLA
- Asesoramiento técnico previo a la actividad
- Botiquín colectivo
- Material técnico necesario
- Seguros de RC y Asistencia
- Noche en el refugio de Poqueira en MP.
- Reportaje Fotográfico de la Ascensión.

## No Incluye

- Transporte hasta el lugar de la actividad, Se podrá compartir coche con el guía y compartir gastos.
- Comida y agua.
- Cualquier elemento no especificado en el apartado INCLUYE.

# Normas y Clausulas del Guía

Puesto que estamos en un Parque Natural, debemos ser respetuosos con el medio donde nos encontramos:

- NO molestar a la fauna, ni causar daños a la flora
  - NO dejar basura (restos de comida y envoltorios)
  - NO dar voces, gritos o poner música muy alta.
  - Guía tiene potestad para modificar o cancelar la actividad según las condiciones de la meteorológicas o fuerza mayor.
  - Guía tiene potestad para modificar o cancelar la actividad según las condiciones del Grupo.
  - El Grupo deberá ir detrás del guía, salvo en las condiciones que el recorrido lo permita el grupo podrá sobrepasarlo.
  - El material aportado por la empresa debe cuidarse y el cliente se hace responsable de su uso, estado y mantenimiento.
  - Por el mero hecho de inscribirse en una actividad de montaña, asume que, por las características propias inherentes a este tipo de actividades, y por ser realizadas en un entorno en ocasiones no del todo controlable, no pueden estar exentas de cierto riesgo potencial y objetivo.
  - El cliente declara hallarse en las condiciones psicofísicas adecuadas para la práctica de las actividades en las que se inscribe, así como no estar bajo los efectos de sustancias relajantes, excitantes o alucinógenas, en la fecha de la actividad.
- \* Con el objeto de asegurar el buen funcionamiento de la actividad, Aventuras con botas podrá adaptar la actividad en función del plan de previsión meteorológico de la AEMET (Agencia Estatal de Meteorología), o de otros servicios meteorológicos internacionales, nacionales o locales. **(para las actividades de fin de semana)**

## Grupo Mínimo/Máximo

4-8 personas

## Precio

150€ por persona

## Fechas

Finales Verano-Otoño

\*En caso de no llegarse al grupo mínimo se cancelaria la actividad, habiendo posibilidad de pagar un suplemento por grupo pequeño de 50 € para grupo de 3 personas y 70 € para grupo de 2 personas. Este suplemento está sujeto a que todos los participantes acepten el pago del mismo.

