



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

<b>Nombre actividad:</b>	<b><u>VIVAC FIN DE SEMANA EN SIERRA NEVADA</u></b>	<b>FECHA:</b>	<b>19 Y 20 DE JUNIO-2021</b>
--------------------------	--	---------------	------------------------------

**Sierra Nevada** es un macizo [montañoso](#) perteneciente al conjunto de las [Cordilleras Béticas](#), concretamente al Sistema [Penibético](#). Está situada en [Andalucía](#), entre las provincias de [Granada](#) y [Almería](#). 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 3479 m.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad consisten en salir de Alicante el sábado día 19, a las 6:00 horas con destino a la población granadina de Jerez del Marquesado. Iniciamos actividad a las 10:00 horas desde allí y por pista de unos 10kms, llegaremos al aparcamiento del refugio del Postero Alto, donde dejaremos los coches y empezaremos la ruta. Haremos Vivac en la laguna de Vacares, volviendo de buena mañana del domingo 20, haciendo ruta circular hasta volver al punto de encuentro el refugio del Postero Alto, aproximadamente sobre las 20:00 horas.

#### **DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.**

Larga y dura ruta para ascender al que posiblemente sea el tresmil más alejado de cualquier punto accesible de la Sierra.

Partimos desde el Refugio Postero Alto subiendo por el cortafuegos, en breve llegamos a un camino que tomamos hasta descender al Barranco del Alhorí, continuamos ascendiendo por el interior de éste pasando por tramos de gran belleza.

Conforme ganamos altura llegamos bajo la Puerta del Alhorí, superado este tramo el barranco se vuelve más amplio hasta que alcanzamos el Circo y nacimiento del Alhorí.

Desde el nacimiento ascendemos por el sendero que se dirige hacia el Picón de Jérez, pero antes de llegar al vértice abandonamos el sendero para llegar a la cuerda, pasamos bajo el Puntal de Juntillas y nos dirigimos hacia la cuerda de los tresmiles, pasando por el Tajos Negros de Cobatillas y desde allí ascendemos a uno de los tresmiles orientales, el Puntal de los Cuartos.

Desde el Puntal de los Cuartos el terreno se vuelve más descompuesto y duro de andar, pasamos por el Pico de la Justicia y comenzamos a descender al Collado de las Buitreras.

Desde el collado mantenemos altura dejando el Pico del Cuervo a nuestra derecha, para llegar al collado de Vacares donde podemos contemplar su laguna y su esbelto Puntal.

Comenzamos a ascender por terreno rocoso hasta alcanzar la cima del Puntal de Vacares, pudiendo contemplar una vistas impresionantes.

El descenso lo realizamos directamente hacia la laguna más alta de las Calderetas, por un terreno muy descompuesto y duro, con enormes bloques de roca donde hay que bajar con precaución, alcanzada la laguna el terreno es más cómodo, pasando por varias lagunas que aún mantenían bastante agua para la época en la que pasamos.

Seguimos el curso de desagüe de las lagunas por el interior del barranco de las Calderetas hasta que llegamos a un impresionante salto de agua, en época de deshielo tiene que ser tremendo; desde aquí descendemos hasta alcanzar el cauce del Barranco de Valdeinferno.

El descenso se realiza por un enorme y amplio valle, muy cómodo comparado con el terreno que ya llevamos andado, al llegar al cauce lo cruzamos para tomar una vereda que nos lleva hasta el Río Juntillas.



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Desde aquí comenzamos a ascender por veredillas hasta que alcanzamos la acequia de Juntillas y un bonito mirador formado por unas enormes rocas desde donde podemos contemplar una magnificas vistas del recorrido realizado.

Sin abandonar la acequia y siguiendo la Cañada Real de Vacares-Trevézlez llegamos al Río Puerto de Trevézlez, comenzamos a ascender pegados a éste por un amplio y bonito valle hasta alcanzar el Puerto de Trevézlez, desde aquí comenzaremos un largo descenso hasta llegar al Refugio de Postero Alto.

### FICHA TÉCNICA.

Dificultad: Difícil

Desnivel positivo: 2032 m

Altura máxima: 3166 m

Tipo de ruta: Circular

Tiempo total: 10h aprox.

Distancia: 28.39 km





## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

<b>Material necesario:</b>		– MATERIAL IMPRESCINDIBLE: BOTAS DE MONTAÑA, frontal y pilas repuesto, chubasquero, agua y comida para 2 días de ruta, ropa acorde a la época y zona, gorra, protector solar, móvil suficientemente cargado, mochila con capacidad no mayor de 35l. Saco de dormir , pastillas potabilizadoras, y esterilla, sino opcional tienda de campaña. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.					
		<b>Material recomendable:</b> Pequeño botiquín personal con manta térmica					
<b>Responsable organización</b>		<b>Antonio Sánchez (687300536)</b>					
<b>Inscripciones</b>		Centro Excursionista de Alicante, Calle Olózaga no 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22,30h. Tlf. 648826529, o a través del wasap del CEA NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES EL DIA DE LA ACTIVIDAD. SOLO SOCIOS					
<b>Punto de encuentro</b>		<b>Parking TRAM PLAZA MAR 2 (GOTETA)</b>		<b>HORA DE SALIDA</b>		Sábado 19 de junio a las 6,00h	
				<b>HORA DE LLEGADA</b>		Domingo, 20 de junio a las 20:00h	
<b>Mascotas</b>	NO	<b>Socios</b>	SI	<b>No Socios</b>	NO	<b>Tarjeta Federativa</b>	SI
<b>Desplazamiento</b>		En nuestros coches particulares, viajaremos respetando las normas de circulación y sin rebasar la capacidad máxima de los vehículos, cubriendo entre los participantes el gasto del combustible. Los conductores no pagan.					
<b>RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:</b>							
Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo. Por motivos del estado de alarma por el COVID-19, se debe actuar siempre siguiendo todos los protocolos y recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas obligatoriamente							
<b>NORMAS BASICAS</b>							
1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización. 3 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 4 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 5 -Respetar los ritmos. 6- Número de emergencia: 112. 7.- Disfrutar y respetar la naturaleza							
<b>MEDIDAS ANTI – COVID:</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.</li> <li>• No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad</li> </ul>							



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2

- Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.
- Recomendable gel hidro alcohólico individual.
- En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.
- Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.
- Los descansos se realizarán en lugares amplios.
- Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.
- Llevaremos en la mochila una mascarilla.

### RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de larga duración, por tramos que no corresponden a sendero homologado y dos ascensiones exigentes y de desnivel considerable. No hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos suficiente comida y mínimo 2 litros de agua. Glucosa (agua endulzada, gominolas).**
- **Tropezones y caídas al mismo nivel:** Progresaremos por zonas fuera de sendero homologado, en las que hay pedreras, resaltes rocosos y tramos bastante descompuesto y resbaladizo. Las caídas pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Máximo atención a la progresión, sin prisas, uso de calzado adecuado.**
- **Hipotermia:** Dada la época del año, existe la posibilidad de temperaturas bajas. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar.**
- **Quemaduras de sol:** El sol provoca quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.**

- 
- La participación en las actividades del Centro Excursionista de Alicante es voluntaria e implica asumir personalmente el riesgo potencial que conllevan los deportes de montaña, riesgos que intentamos informar en lo máximo posible y minimizar, manteniendo una actitud preventiva y poniendo todos los medios disponibles para no exponernos ni exponer a los demás a situaciones que puedan derivar en un peligro innecesario.
- Al inscribirse en la actividad, los participantes afirman estar en la adecuada forma física para poder realizarla, informar del padecimiento de alguna enfermedad, haber leído la descripción y su ficha explicativa, así como ser conocedores del significado de todos los términos y detalles indicados, especialmente de su dificultad física y técnica, del equipo necesario y de cualquier otro requerimiento específico, si lo hubiere, para realizarla.



## **CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA**

- Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardiacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).