



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Nombre actividad:	LA SAGRA (2383 metros) Por el embudo	FECHA:	4 y 5 FEBRERO 2022
--------------------------	---	---------------	-------------------------------

La Sagra; una mole rocosa en forma de barco invertido con una altitud de 2383 m, bella y desafiante; situada en la provincia de Granada justo en el límite con la Comunidad Murciana.

Desde su cima tenemos unas increíbles vistas de sus alrededores, como son el macizo de Revolcadores, Sierra de María, Sierra de Cazorla, Segura y las Villas, se puede alcanzar a ver en los días claros Sierra Nevada.

Esta ruta a la cumbre se encuentra en la vertiente sur-este de esta montaña, es una de las rutas más frecuentada de ascensión a su cima, junto a otra ruta, la de "El Embudo" de fuerte inclinación y con tramos de larga pendiente que pueden estar helados.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La salida de esta ruta se encuentra frente al cortijo de los Collados de Abajo (1475 m.), pero al ser propiedad privada y estar vallada y cerrado el paso frente a este cortijo, utilizaremos un paso que hay aproximadamente a unos 180 metros antes de llegar a dicho cortijo y justo donde comienza la valla metálica. Veremos una pequeña senda que se adentra a nuestra izquierda y que a través de unos riscos y alguna coscoja, llega hasta el río Huescar. Nada más cruzarlo veremos a nuestra izquierda un camino que se introduce por un bosque de pinos; seguiremos por el introduciéndonos en el bosque. Este camino en principio tiene una dirección casi de sureste (SE), hacia la base de esta montaña una vez llegados a la Loma Carrillo, llegaremos a una bifurcación y tomaremos la senda de la derecha que se dirige hacia el comienzo de "El Embudo" (Canal de inclinación 30° apto para gente iniciada en alta montaña). El Embudo es, seguramente, la ruta de ascensión más conocida y frecuentada dentro de las vías invernales de La Sagra. Se sitúa en su cara norte y dependiendo de la climatología puede resultar ciertamente difícil su tránsito; un día con viento, niebla y condiciones adversas puede dejar el hielo o nieve dura en condiciones complicadas, si bien, en días invernales normales, no presenta dificultad técnica alguna.

La pendiente media es de 25°/30° y el desnivel es de 900 metros, para un tiempo de realización de 3:30 a 4:00 horas saliendo desde Collados de Abajo.

Desde la cumbre regresaremos por la arista cimera por unos riscos, para iniciar descenso por la vertiente este y por la zona llamada "La Pedrera", Desde aquí en continua bajada inclinada, pasaremos por un falso collado, Morro de las Zamarrillas, y por el collado de las Víboras (1850 m.). Para regresar por la pinada de la vertiente norte, de nuevo a los Collados de Abajo. Regreso a Alicante.



MIDE

LA SAGRA (Por el embudo)

horario	5h 25'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	955 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	955 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,9 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			30	pendiente de nieve

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2021.

	Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 	
	Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 	
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Material necesario: (Previendo condiciones invernales para la fecha de la actividad)

Chaqueta gore-tex, pantalón largo de invierno, ropa térmica interior, forro polar o plumas, guantes de invierno gordos, guantes finos, gorro, buff o pañuelo para garganta, gorra, gafas filtro anti-UV nivel 4, protección solar y labial, 1.5 litros de agua, comida para el día (frutos secos, barritas energéticas, gel, fruta, bocadillo), botas de montaña. Frontal con pilas de reserva.

Crampones con antizuecos adecuados al tipo de bota a utilizar, Piolet, Casco, Bastones con roseta.

Mochila de 35/40 litros.

Bolsa para transportar las botas durante el viaje en coche. Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico.

Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.

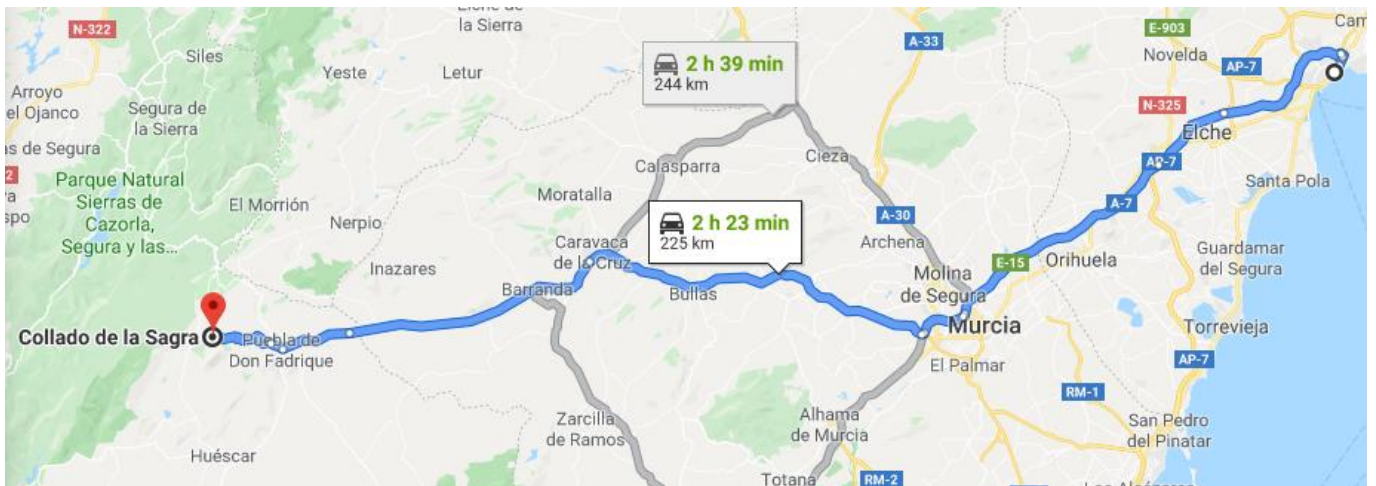
Material recomendable: Pequeño termo (1 L.) para agua caliente dulce (manzanilla, te..), polainas, Pequeño botiquín personal con manta térmica

Para participar en la actividad será obligatorio el uso del equipo específico de la actividad (Casco, Piolet, crampones), para todos, sin excepción.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Punto de encuentro	Parking TRAM La Goteta-Plaza Mar 2		HORA DE SALIDA		VIERNES 4 18:00		
	Detrás de Centro Comercial Plaza Mar 2		HORA DE LLEGADA		SÁBADO 5		
Número de Participantes	10		Edad mínima participantes			18 AÑOS. Menores no	
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI
Información e Inscripción	<p>Centro Excursionista de Alicante C/ Olózaga nº3 Jueves de 20:30 a 22.30 Telf. 648 82 65 29.</p> <ul style="list-style-type: none"> - NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA ACTIVIDAD. - PRECIO: 25 € (No incluye cena ni desplazamiento) - No incluye desplazamientos ni comidas de medio día. - Se abonará en el momento de la inscripción. <p>Número de cuenta del CEA: ES55 0081 1218 8500 0100 0309</p>						
Desplazamiento	<p>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. Hay 225 km. El viaje nos llevará aproximadamente 2h. 30 minutos.</p>						
Alojamiento	<p>Pernoctaremos en el Hostal Puerta de Andalucía, en la población de Puebla de Don Fabrique. Telf. 958721340 (45 € habitación doble)</p> <p>Cena y desayuno en el restaurante del hostel.</p>						



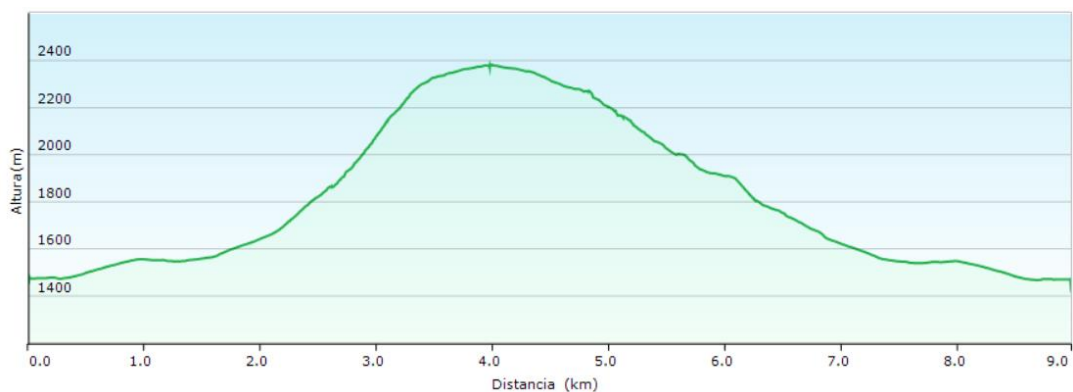
Responsable organización:	Jose Trasobares (Socio y Federado) Telf: 686186378
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> -La realización de esta actividad está sujeta a que las condiciones de la montaña (estado de nieve y climatología) sean las adecuadas, pudiéndose suspender si la organización lo considera conveniente. -En Puebla de Don Fadrique: cena, pernocta y desayuno. - Recomendable tener experiencia en actividades con condiciones de nieve. -Tener conocimientos en técnicas de uso de crampones y piolet.



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

NORMAS BÁSICAS: 1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización 3 -Llevar y saber utilizar el material técnico necesario. 4 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 5 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 6 -Respetar los ritmos. 7- Número de emergencia: 112. 8.- Disfrutar y respetar la naturaleza.

CROQUIS y PERFIL



RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:

- Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo.



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

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta por terreno nevado y desnivel. NO hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor sofocante. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos comida y 2 litros de agua. Glucosa (agua endulzada, gominolas).**
- **Resbalones y caídas a mismo nivel:** Progresamos por terreno con nieve, en ocasiones podemos encontrarnos con tramos helados. Tropezones con los crampones. Atención en la zona de "Los Morros de la Zamarrilla" y en los contrafuertes de la cima Este, ya que es una zona de paso mixta entre rocas y nieve helada, puede encontrarse la nieve helada por la acción del viento. Pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Uso adecuado y correcto del material específico de nieve, crampones, piolet, casco.**
- **Caídas por inclinación de terreno nevado. En la subida por el Embudo. Uso de material específico de nieve, crampones y piolet, en caso de que hubiera nieve.**
- **Hipotermia:** Exposición al viento (es zona expuesta a vientos), temperaturas bajas, nieve. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar. Botas que nos protejan de la nieve.**
- **Quemaduras de sol:** El sol y la nieve provocan quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar factor 40.**
- **Ceguera de las nieves:** El sol y la nieve provocan lesiones oculares en la conjuntiva y la córnea. (Recordemos que los rayos UV están presentes aunque esté nublado) **Gafas de sol con filtro 4.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. Viento. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.** <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/puebla-de-don-fadrique-id18164>

- 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. FIRMA DE FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
- Enfermedades a tener en cuenta para la práctica de la actividad (Cardíacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, retinopatía, intervención quirúrgica en la córnea, epilepsia, hipersensibilidad al frío: perniosis con sangrado) y situaciones personales (embarazo, depresión).
- A tener en cuenta las medidas anti-Covid que recomiendan las autoridades sanitarias, durante los desplazamientos, en la estancia en el hotel y durante la actividad.