



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

Nombre actividad:	SIERRA NEVADA INVERNAL: VELETA (3396) + PRÁCTICAS	FECHA:	18, 19 Y 20 MARZO 2022
--------------------------	--	---------------	-----------------------------------

Sierra Nevada es un macizo montañoso perteneciente al conjunto de las Cordilleras Béticas, concretamente al Sistema Penibético. Está situada en Andalucía, mayoritariamente en la provincia de Granada, aunque en su parte más oriental se extiende hasta la provincia de 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 3.482 msnm. En 1986 fue declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO y en 1999 gran parte de su territorio fue declarado Parque nacional por sus valores botánicos, paisajísticos y naturales.

Sierra Nevada, junto con el resto de sierras Béticas, se formó durante la Orogénesis Alpina en la Era Terciaria. 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, según fuentes del Ministerio de Medio Ambiente de España, 66 especies vegetales vasculares endémicas y otras 80 especies animales propias del lugar.

En sus faldas se encuentra la estación de esquí de Sierra Nevada, la más meridional de Europa y de mayor altitud de España.

El Pico de Veleta, con una altitud de 3398,68 msnm, es la cuarta cumbre más alta de España y segunda de su cordillera, sólo por detrás del Teide (Tenerife), Mulhacén (Sierra Nevada) y Aneto (Pirineos).

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- **VIERNES 18 DE MARZO:** Nos desplazaremos en coche desde Alicante hasta el alto de la Hoya de la Mora (2510 m), en Sierra Nevada, dónde dejaremos los vehículos y nos alojaremos en el Albergue de Sierra Nevada. El viaje nos llevará unas 4 h, 30´.

- **SÁBADO 19 DE MARZO:**

Después de levantarnos y de desayunar, iniciaremos la subida hasta el Veleta. (3396) Ida y vuelta, son 15 kilómetros y unos 900 metros de desnivel positivo acumulado. Se tratará de hacer el recorrido buscando el terreno nevado. Regresaremos al albergue para cenar y descansar.

La actividad nos llevará unas 7 horas de duración.

- **DOMINGO 20 DE MARZO:** Según condiciones de la nieve en el lugar, y el estado de las cascadas de hielo de los militares, se realizarán actividades de progresión, seguridad y vida en terreno nevado.

A medio día, regresaremos a Alicante.

ATENCIÓN: SEGÚN LAS CONDICIONES DE LA NIEVE Y METEOROLÓGICAS, LAS ACTIVIDADES PODRÍAN MODIFICARSE Y ADAPTARSE.

Material necesario:

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

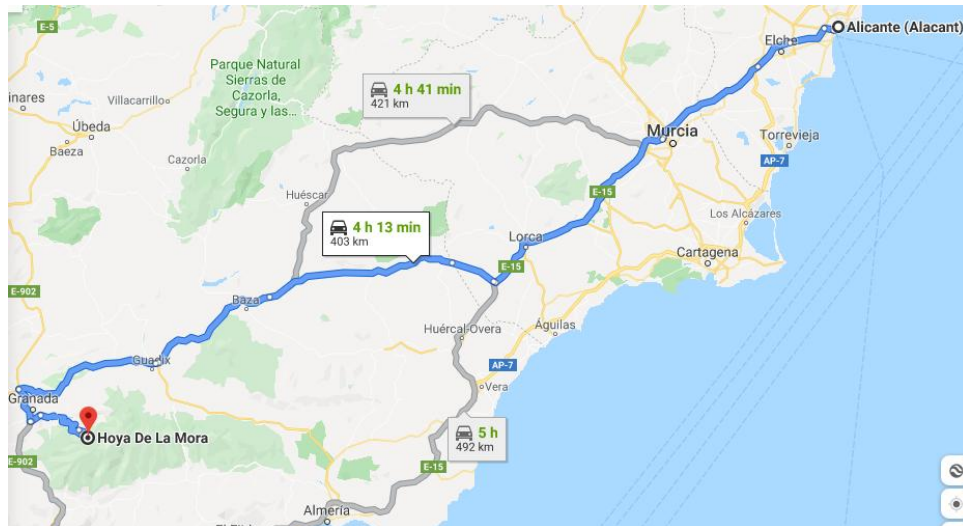


CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

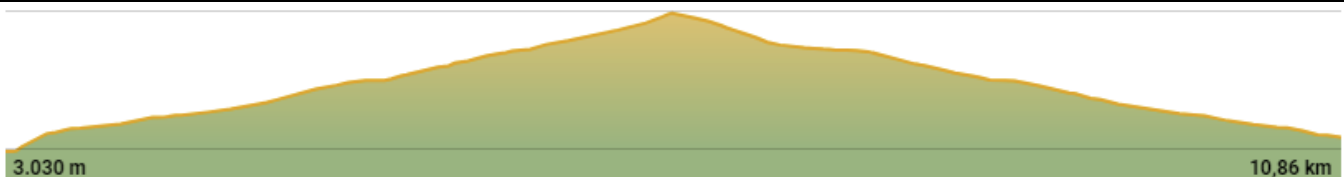
		<p>reserva. Crampones con antizuecos adecuados al tipo de bota a utilizar, Piolet, Casco, Bastones con roseta. Mochila de 50 litros. Cubremochila. Muda de calcetines, ropa y saco de dormir. (Estancia Viernes y Sábado en el albergue) Bolsa para transportar las botas durante el viaje en coche. Evitar en 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,), plumas, polainas, Pequeño botiquín personal con manta térmica. Utensilios aseo personal.</p>					
Punto de encuentro		Parking DECATHLON		HORA DE SALIDA		VIERNES 18 DE MARZO 2022 15:00	
				HORA DE LLEGADA		DOMINGO 20 DE MARZO 2022 Tarde- noche.	
Número de Participantes		11 + ORGANIZADOR		Edad mínima participantes			18 AÑOS. Menores no
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI
Información e Inscripción		<p>PAGINA WEB Centro Excursionista de Alicante C/ Olózaga nº3 Jueves de 20:30 a 22.30 Telf. 648 82 65 29 O a través del WhatsApp de la Sección de Alta Montaña del CEA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se admitirán inscripciones el día de la actividad. - PRECIO: 90 € (Se paga para apuntarse en la actividad) incluye cenas, desayunos, pernoctas en el Albergue. - No incluye desplazamientos ni comidas de medio día. - Sé abrirá grupo de wasap específico para esta actividad y el importe 90 integro € se hará a la cuenta bancaria del club: ES55 0081 1218 8500 0100 0309. - Remitir justificante de ingreso por transferencia por wasap al teléfono del CEA- 648 82 65 29 y el concepto debe ser SIERRA NEVADA y nombre del socio participante. 					
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 400 km. El viaje nos llevará aproximadamente 4h. 30 minutos.</p>					
Alojamiento		ALBERGUE JUVENIL DE SIERRA NEVADA EN LA HOYA DE LA MORA. MEDIA PENSIÓN. 2 noches					



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA



Responsable organización:	Jose Trasobares (Socio y Federado) Telf: 686 186 378
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Estas actividades y rutas son de alta montaña en la que se realiza progresión por nieve. Las actividades de alta montaña requieren una adecuada preparación física, una buena planificación previa de la ruta en el sentido de conocer a donde se va y por donde, una buena intendencia alimentaría y líquida y desde luego ir provisto del material adecuado (prendas, calzado...). E incluso aspectos tales como la meteorología, y el saber seleccionar la ruta según la época del año son importantes tenerlos en cuenta a la hora de acometer una ruta de montaña de manera segura y por ende satisfactoria. EN ALTA MONAÑA ADEMÁS ES FUNDAMENTAL IR PROVISTO DEL MATERIAL ESPECÍFICO PARA ESTA ACTIVIDAD: CRAMPONES, PIOLETS, CASCO, ROPA TÉRMICA, CALZADO ESPECIAL. RECOMENDABLE SABER EMPLEARLO Y HABER TENIDO ALCUNA EXPERIENCIA ANTERIORMENTE EN TERRENO NEVADO. CUIDADO CON LA CLIMATOLOGÍA PUES EN LA ALTA MONTAÑA ES MUY VARIABLE.
<p>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.</p>	
<u>PERFIL Y FOTO ASCENSIÓN VELETA</u>	





RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:

- Evitar el alcohol días previos e hidratarse regularmente.

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

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de larga duración por terreno nevado y con desnivel. Encontraremos subidas con una ligera inclinación (20°). Altitud. NO hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de bastante calor por la radiación solar en la nieve. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos suficiente comida y entre 1,5 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. Pondremos atención al viento, puede haber nieve helada venteada o “coliflores de nieve” (formaciones irregulares redondas y heladas por acumulación de nieve) que pueden entorpecer la progresión. Pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Uso adecuado y correcto del material específico de nieve, crampones, piolet, casco.**
- **Caídas por inclinación de terreno. Uso de material específico de nieve, crampones, piolet.**
- **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 semirrígidas.**
- **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.**
- **Mal de altura:** A partir de 2500 metros pueden aparecer síntomas de mal de altura: Mareo, fatiga, dolor de cabeza. **Hidratación, ascenso progresivo y lento. Descanso días anteriores. En caso de signos (dolor de cabeza, mareo, náuseas), descenso y paracetamol.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. Viento. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores y a la llegada al Refugio.**



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ALTA MONTAÑA

- 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 no compatibles con 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).