



MONTAÑISMO ESTIVAL
ASCENSION AL MULHACEN (3.482 MTS) EN 2 DÍAS
LA CEBADILLA – REFUGIO POQUEIRA – CIMA MULHACEN



La ascensión al Mulhacén, en Sierra Nevada, es sin duda lo que todo montañero desea... Pisar su cima, que con sus 3.482 mts es la más alta de la península Ibérica, es una sensación difícil de explicar. Cuando uno la pisa por primera vez, un escalofrío recorre todo su cuerpo, y un mar de sensaciones invaden al montañero.

Se trata de una actividad de escasa dificultad técnica, pero exigente físicamente. En esta ocasión ascenderemos al Mulhacén por su vertiente Sur, saliendo desde la central eléctrica de La Cebadilla en Capileira y pernoctando en el Refugio de Poqueira. Por esta ruta se asciende al Mulhacén salvando un desnivel de casi 2.300 metros y por encima de los 3.000 metros la fatiga se nota, con lo cual hay que tomarse las cosas con tranquilidad. Sin duda, cuando uno pisa su cima, da por bueno todo el sufrimiento, y merecerá la pena todo el esfuerzo realizado.

Veremos algunas lagunas, como la Laguna del Majano, la laguna de las Calderetas o la Laguna de la Caldera, y con suerte, si el día está claro y despejado se verá la costa mediterránea e incluso la costa Africana.

PROGRAMA DETALLADO

Día 1.- Salida desde Granada, sin necesidad de madrugar demasiado, cogeremos la carretera A-44, la cual nos llevará hasta la Alpujarra Granadina, concretamente a la localidad de Capileira, donde desayunaremos para coger fuerzas para este primer día de ascensión hasta el refugio de Poqueira.

Aparcaremos el coche un poco más arriba de Capileira, en la central eléctrica de La Cebadilla a unos 1,500 mts de altura. Aquí empieza nuestra ascensión, la cual nos llevará hasta el refugio de Poqueira a 2,500 mts. Tenemos que salvar 1,000 metros de desnivel, remontando por el cauce del río Naute por unas estrechas sendas con un bonito paisaje.

Llegaremos al refugio a media tarde, con tiempo suficiente de relajarnos un rato antes de la puesta de sol. Nos alojaremos, y después de una buena cena, descansaremos para poder afrontar con fuerzas el día siguiente, sin duda un día largo para subir al Mulhacén y regresar hasta Capileira.



Día 2.- En esta ocasión si nos toca madrugar, para afrontar la ascensión al Mulhacén, después de un potente desayuno en el refugio. Este refugio se encuentra situado a 2.500 metros, con lo cual nos toca salvar 1,000 metros de desnivel hasta la cima del Mulhacén. Nada más iniciar la caminata empiezan las primeras rampas, el Mulhacén no da tregua desde el inicio, estaremos continuamente subiendo por el río Mulhacén, hasta llegar al refugio de la Caldera a 3.065 mts de altitud, donde tomaremos un merecido descanso y un pequeño aperitivo y reponeremos fuerzas para la ascensión a su cima, y finalmente poder pisar el techo de la Península.



Después de las típicas fotos de rigor en su cima, para inmortalizar un momento tan especial, comenzaremos a bajar poco a poco, desandando el itinerario de la ascensión, y pasando de nuevo por el refugio de Poqueira, para volver a bajar por el río Naute hasta llegar a la central de la Cebadilla, donde tenemos aparcado el coche.

DATOS TÉCNICOS

Distancia: 26 kilómetros aprox.

Desnivel: + 2,270 mts

Duración: 2 días

Dificultad técnica: * sobre 5

Condición física: * * * * sobre 5

INCLUYE

- Traslados desde Granada a Capileira, ida y vuelta.
- Desayuno en Capileira el primer día.
- Alojamiento en Refugio Poqueira con Cena y desayuno
- Coordinador y guía titulado español (Tecnico deportivo de media montaña)
- Reportaje fotográfico
- Seguro de responsabilidad civil y accidentes

MATERIAL NECESARIO

- Botas de Treking, recomendable impermeables, Ropa técnica de montaña
- Guantes, gorro, polar, cortavientos impermeable tipo gore tex, plumas o similar
- Gafas de sol, crema solar y protección para los labios.
- Frontal y pilas de repuesto.
- Comida y bebida para la ruta. Alguna camiseta seca de repuesto.

TARIFAS

180 € En caso de ir una sola persona

130 € por persona, en caso de ir entre 2 y 4 personas

La reserva de la plaza se hará mediante el ingreso de 90 €/per

Grupo máximo 4 personas, en caso de ser un grupo mayor, consultar.

CONTACTO, INFORMACIÓN Y RESERVAS

Web: <http://www.alpinismosierranevada.es/>

e-mail: info@alpinismosierranevada.es

Teléfono-Whatsapp 610 02 95 06

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/AlpinismoSierraNevada/>

