



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
Integral Tresmiles Sierra Nevada (vivac)
Del 5 al 9 de junio de 2024



Información Provisional.
(se va completando según se concretan detalles)

- 1. Sierra Nevada**
 - 1.1. Introducción, espacio protegido**
 - 1.2. Orografía, geología y Relieve**
 - 1.3. Flora y Fauna**
- 2. Programa y descripción de las Rutas**
- 3. Datos Técnicos**
- 4. Fecha hora y lugar de encuentro**
- 5. Logística: material transporte, alojamiento, precio e inscripciones**
- 6. Normas de seguridad y advertencias**

1. Sierra Nevada

1.1. Introducción, espacio protegido

Sierra Nevada es un macizo montañoso de España perteneciente al conjunto de las cordilleras Béticas, concretamente al sistema Penibético. Está situada 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 sobre el nivel del mar. En 1986 fue declarada Reserva de la Biosfera por la Unesco, en 1989 una amplísima área de este macizo montañoso fue declarada parque natural y en 1999 una gran parte del mismo pasó a ser considerado parque nacional por sus valores botánicos, paisajísticos y naturales.

1.2. Orografía, geología y relieve

Sierra Nevada, conjuntamente con las Béticas y todas las cordilleras a orillas del mar Mediterráneo, se formó durante la orogénesis Alpina del Terciario en el sur de Europa, con sedimentos de la era Primaria y Secundaria: granos de cuarzo, arcillas y óxidos de hierro, fundamentalmente. La acumulación de una gruesa capa de materiales en el fondo de un sinclinal, cubierto por las aguas marinas del mar de Tetis hace más de 200 millones de años, de entre 3000 y 4000 m, y sometidos a las enormes presiones de las profundidades, transformaron las rocas sedimentarias y las metamorfizaron.

Posteriormente, en la segunda mitad de la Era Terciaria, en el Plioceno, comienza el levantamiento de los materiales ya plegados en antiguas orogénesis y va emergiendo poco a poco de las aguas, como toda la formación alpina que, iniciando su presión en el sur, fue desplazándose hacia el norte, en dirección a la meseta castellana, que actuó parando su avance.

Posteriormente, se llegó a un punto en el que el levantamiento y abombamiento llegó a su límite y los materiales se rompieron, deslizándose unos encima de otros, y formándose una serie de fallas muy características del lugar.

El núcleo de Sierra Nevada está formado por materiales de la era paleozoica, principalmente pizarras micáceas, de poca dureza. En la formación geológica de Sierra Nevada se produjeron contrastes de entidad, como el de los suaves «planos inclinados» (llamados «lomas») de la ladera sur, contra los escarpados y profundos tajos de la vertiente norte, en la que quedó más marcada la erosión glacial del período Cuaternario.

1.3. Flora y Fauna

La peculiar situación de Sierra Nevada permitió que esta se convirtiese en refugio de una gran cantidad de endemismos y especies nórdicas impropias de latitudes medias. Se conocen, según fuentes del Ministerio de Medio Ambiente de España, 66 especies vegetales vasculares endémicas, lo cual representa la mayor biodiversidad de toda la península ibérica y de Europa. En total el número de plantas superiores es de alrededor de 2100, lo que representa la cuarta parte de todas las especies conocidas en España y la quinta parte de Europa.

Ejemplos de endemismos serían: la manzanilla real (*Artemisa granatensis*), narciso de Sierra Nevada (*Narcissus nevadensis*) o la estrella de las nieves (*Plantago nivalis*), siendo esta última uno de los grandes símbolos del macizo, equivalente al edelweiss de los Pirineos o los Alpes.

La reina indiscutible de la fauna en Sierra Nevada es la cabra montés, *Capra pyrenaica*, que suele pastar en los pastizales de alta montaña. El Ministerio de Medio Ambiente de España ha clasificado 80 especies animales endémicas. Además se hallan diversas especies de animales invertebrados singulares.

2. Programa y descripción de las Rutas

Integral de los 3000 metros de Sierra Nevada.

La Integral de Sierra Nevada, como es más conocida, es una ruta que comienza en Jerez del Marquesado, en la zona norte del macizo, y acaba o en Nigüelas, en el oeste, o Lanjarón, al suroeste del macizo. Su nombre se debe a que pasa por casi todos los picos de más de 3000 metros de altura. Si bien no requiere una gran capacidad técnica, no es recomendable para montañistas sin experiencia, a causa de las exigencias físicas de la ruta.

Transporte y Logística de Viaje.

Viaje al Punto de encuentro en Jerez del Marquesado (5 de junio). La opción recomendada, para facilitar la logística de vuelta es llegar a Jerez del Marquesado en un bus que parte a las 18:00 de Granada con parada a las 19:00h en Guadix. Para llegar a Granada o Guadix se puede ir en coche particular o en bus desde Madrid.

Bus Granada a Jerez del Marquesado, viernes 5 de junio, por si se quiere ir en coche a Granada o el T.P.:



18:00 Granada **1h 35m** **19:35** Jerez Del Marquesado 1  Puedes anular y cambiar **7,36€**

[Itinerario](#)

Bus Guadix – Jerez del Marquesado



19:00 Guadix **35m** **19:35** Jerez Del Marquesado 1  Puedes anular y cambiar **1,92€**


[Itinerario](#)


Viaje de vuelta (9 de junio). Posibilidades en Transporte público:

Bus de Nigüelas a Granada: a las 15:15, deja en el Paseo del Violón a las 16:25.

Nigüelas	Dúrcal	Marchena	Padul	Alhendín	P.T. Ciencias Salud	Granada	Paseo del Violón	Frecuencia
08:55	09:00	09:10	09:15	09:30	09:45	10:00	10:05	D y F
--	11:20	11:30	11:35	11:50	--	12:20	12:25	D y F
--	13:50	14:00	14:05	14:20	14:35	14:50	14:55	D y F
15:15	15:20	15:30	15:35	15:50	16:05	16:20	16:25	D y F
18:20	18:30	18:40	18:45	19:00	19:15	19:30	19:35	D y F

Bus de Granada (estación de autobuses) a Guadix (por si se dejó el coche en Guadix):



17:30 Granada **45m** **18:15** Guadix 1  Puedes anular y cambiar **5,65€** **MÁS RÁPIDO**

[Itinerario](#)

Bus de Granada (estación de autobuses) a Jerez del Marquesado (por si se dejó el coche en Jerez):



19:00 Granada **1h 35m** **20:35** Jerez Del Marquesado 1  Puedes anular y cambiar **7,36€**

[Itinerario](#)

3. Datos técnicos

IMPORTANTE: Actividad de Travesía y de vivac, que se desarrolla caminando durante 3 días a 3000m de cota en los que hay que cargar con mochila de autosuficiencia para tres días y cuatro noches. No hay posibilidad de comprar nada durante la ruta y aunque alguna noche dormiremos junto a un refugio no guardado, hay que ir preparado para dormir a la intemperie a 3000m de cota. Hay que tener preparación física y técnica suficiente para poder realizar esta actividad. Se requiere experiencia en travesías parecidas. Se puede vivaquear en tienda pero hay que cargarla, y por normativa del Parque Nacional hay limitación de máximo tres tiendas entre todo el grupo. Es conveniente llevar infiernillo para cocinar en las cenas y calentar agua para el desayuno, pero se puede compartir llevando uno cada tres personas.

Dia1: miércoles 5 de junio.

Ruta: **Jerez del Marquesado – Refugio Postero Alto (Parte libre) 7.5 kms +650m/-0m**
7.5 kms +650m/-0m (duración estimada 2h)

Dia2: jueves 6 de junio.

Ruta: **Ref. Postero Alto – Puntal de Juntillas - Lagunas de Las Calderetas 15.5 kms +1540m/-530m**
15.5 kms +1540m/-530m (duración estimada 6h)

Dia3: viernes 7 de junio.

Ruta: **Lagunas Las Calderetas –Mulhacén - Ref vivac La Caldera**
13 kms +1100m/-940m (duración estimada 6h)

Dia4: sábado 8 de junio.

Ruta: **Ref Vivac La Caldera – Pico Veleta - Refugio vivac El Caballo**
16.8 kms +700m/-900m (duración estimada 6h)

Dia5: domingo 9 de junio.

Ruta: **Ref. vivac El Caballo – Pico Caballo - Nigüelas:**
16 kms +120m/-2040m (duración estimada 5h)

4. Fecha, hora y lugar de encuentro

Se creará un grupo whatsapp, para coordinarse y estar en contacto.

5. Logística: material, transporte, alojamiento, precio ...

Material

Obligatorio: Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Frontal, Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).

Material de VIVAC: (Saco, funda, aislante). Comida, pastillas potabilizadoras.

Transporte.

Opción recomendada: En vehículos particulares o transporte público a Guadix para llegar antes de las 19:00h y tomar bus a Jerez del Marquesado.

Se podría llegar en vehículo particular al Punto de inicio en Jerez, pero eso haría más complejo recuperar el vehículo el domingo obligando a tomar un taxi desde Guadix, pero también es posible.

La ruta acaba el domingo en Nigüelas. Allí se puede tomar un bus de línea del consorcio de transporte que deja en Granada donde ese puede tomar otro bus a Guadix.

Alojamiento y comidas:

Alojamiento en Vivac. Se han planificado estos puntos para hacer noche.

Miércoles 5 de junio: Refugio Postero Alto (actualmente cerrado pero tiene una habitación como refugio libre de emergencia) Si está ocupado habría que dormir a la intemperie en el porche del refugio.

Jueves 6 de junio: Lagunas de Las Calderetas (vivac a la intemperie, hay algunas corraletas que protegen algo del viento)

Viernes 7 de junio: Refugio libre de La Caldera. Si está ocupado sin plazas libres habría que dormir a la intemperie en las proximidades del refugio.

Sábado 8 de junio: Refugio libre del Caballo (muy pequeño). Siendo sábado es más que probable que esté ocupado y haya que dormir a la intemperie en las proximidades del refugio

Comidas, hay que llevar provisiones para 4 noches, (cenar y desayunos) y 3 comidas.

Precio:

15 €. (+15€ adicionales si no se dispone de seguro de montaña)

(descuento de 12€ a coordinadores/colaboradores)

Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

Inscripciones.

En la web www.montanapegaso.es. El hecho de realizar la reserva conlleva implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad. Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades".

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

AVISO, El precio se calcula en el momento de la inscripción y pago, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de realizar el pago.

Coordinador.

Luis Cano vivacazorla@yahoo.es 639041165

6. Normas generales de Seguridad, advertencias

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
 - Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
 - No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
 - **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
 - Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
 - El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
 - Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
 - Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
 - Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
 - Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
 - Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
 - Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
 - **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**
-