

ACTIVIDADE ESPECIAL DE VERÁN.

SIERRA NEVADA.

Datas: do 19 ao 25 de xullo

Lugar: Capileira, Gramada.

Saída: día 19, sábado, ás **05:00**, dende o Pavillón polideportivo da USC, na zona onde están os Doantes de Sangue.

Regreso: O regreso será o mesmo lugar. día 25, venres, ás 23:00 aprox.

Aloxamento: Estaremos aloxados en Capileira (habitacións dobres) no hotel rural Finca Los Llanos en réxime de media pensión, polo que hai que levar a comida para as rutas.

CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA:

Imos facer unha actividade de **sendeirismo/montaña** durante varios días así que é importante estar acostumado a camiñar.

As rutas en xeral son de dificultade media, polo hai que ter un bo estado de forma e estar habituado á práctica do sendeirismo.

É preciso levar calzado axeitado para o sendeirismo e que estea en boas condicións, así como **vestimenta axeitada** para facer a actividade.

A orde en que realizaremos as rutas dependerá das **previsións meteorolóxicas** xa que algunha das rutas, baixo condicións meteorolóxicas adversas, pode ser complicada.

Non é obrigatorio facer tódalas rutas, podedes quedar descansando no hotel algún día, ou facer outra cousa, pero será baixo a vosa responsabilidade.

A programación pode sufrir **cambios** ou variacións.

No hotel estaremos en réxime de media pensión, así que tendes que levar a **comida para as rutas**.

En todo momento debemos seguir de xeito estrito as **indicacións** dos monitores. Durante as rutas, o guía que vaia diante será o que marque o ritmo e o grupo ten que ir detrás.

É aconsellable (non imprescindible) levar o bastón (ou bastóns) de sendeirismo.

Como en todas as actividades, sobre todo no verán, é moi importante a protección solar: **cremas, gafas e gorro son imprescindibles**.

Do mesmo xeito unha boa **hidratación é fundamental** e básica para o bo transcurso das actividades. Temos que levar como **mínimo 1,5 litros de auga** en cada ruta.

***Toma boa nota do teléfono de contacto dos guías: 698 15 86 84**

As actividades que faremos:

1. Ruta circular de Capileira á central hidroeléctrica de Poqueira e Bubión

Lonxitude: 15,7 km

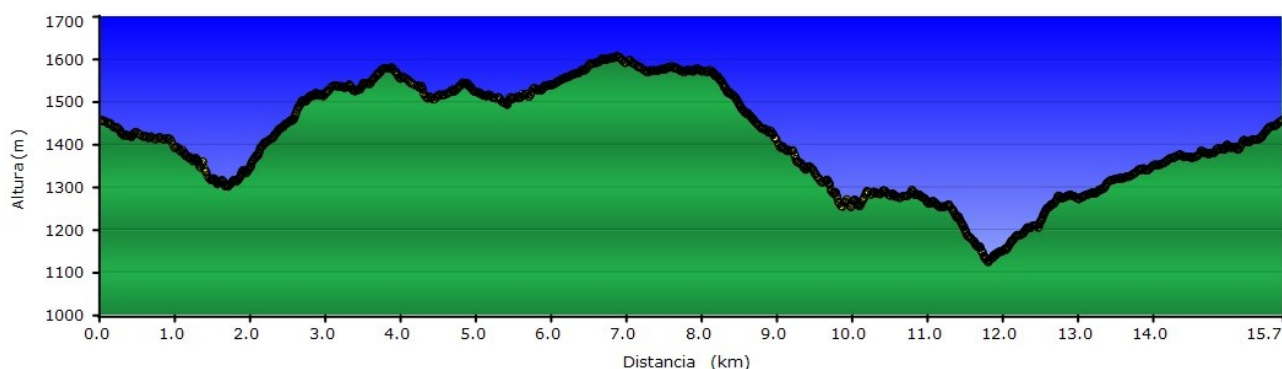
Desnivel: medio

Dificultade: media

A nosa primeira ruta por Sierra Nevada empeza a remata en Capileira. É un percorrido que transcorre polo val de Poqueira e consta de dous bucles. O primeiro nos leva en dirección norte, cara o fondo do val aínda que sen chegar a el. Vai ata a central hidroeléctrica de Poqueira e regresa a Capileira. O segundo bucle vai na outra dirección, seguindo o río, ata Bubión e regresa ao punto de saída. O val do río Poqueira é unha fermosura, o río nace ao pé dos cumios máis altos da serra e vaise encaixando polo profundo val ata formar case un canón. A ruta vai por antigas zonas de labranza. Uns tramos transcorren pola marxe dereita e outros pola esquerda o que facilita ir vendo as diferentes e bonitas paisaxes. Tamén poderemos ver o pobo de Bubión, que ten interesantes mostras de arquitectura tradicional desta zona de montaña, igual que Capileira. O camiño ten tramos algo máis estreitos e outros máis anchos, uns máis cómodos e outros menos, onde teremos que ir amodo, alternando subidas e baixadas.

MIDE. Ruta Circular de Capileira

Horario:	5,35 h	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	800m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	800m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	15,7 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Circular		



2. Ruta de Capileira a Trevelez.

Lonxitude: 19 km

Desnivel: medio/alto

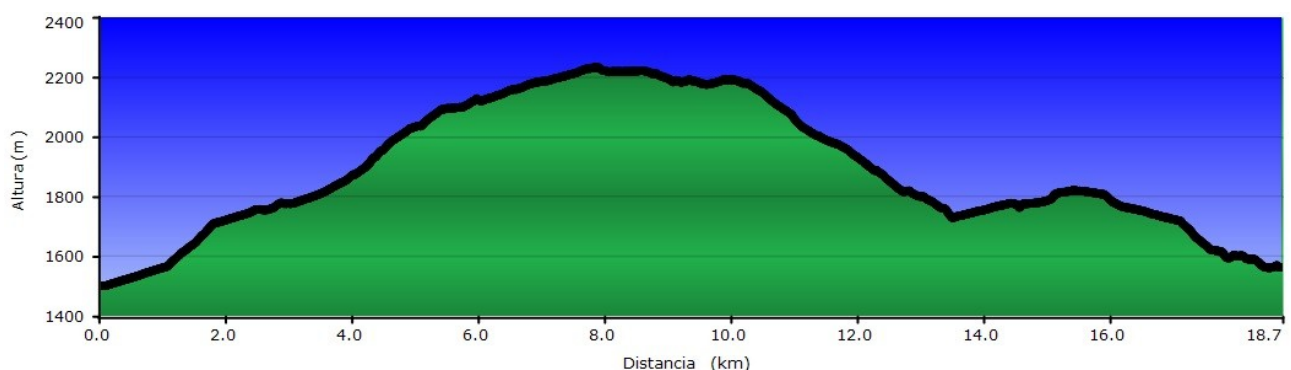
Dificultade: media

Sáímos camiñando do hotel para facer a ruta máis longa das previstas. Empezamos en Capileira e rematamos en Trevélez. A ruta vai seguindo un tramo do sendeiro de gran percorrido que rodea toda Sierra Nevada: o Sulayr, nome que provén do árabe e significa “montaña do sol”. O percorrido vai alternando zonas máis altas e outras menos, o que fai que se acumule bastante desnivel, e hai zonas despexadas e outras máis boscosas. As paisaxes son unha marabilla e moi amplas. Se o día está despexado podemos chegar a ver o mar. O itinerario ten tramos de sendeiro e outros de pista ampla o que permite ir algo máis relaxado.

O pobo de Trevélez é moi rechamante pola súa arquitectura e sobre todo pola disposición das súas casas en tres barrios diferentes ladeira abaixo, cunha importante diferenza de desnivel entre as casas situadas na parte alta e as que se sitúan na parte baixa á beira do río

MIDE. Ruta de Capileira a Trevélez.

Horario:	6,50 h	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	1048m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	973m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	19 km	Cantidade de esforzo necesario:	4
Tipo de percorrido: Travesía			



3. Ruta do Mulhacén.

Lonxitude: 12,8 km

Desnivel: medio/alto

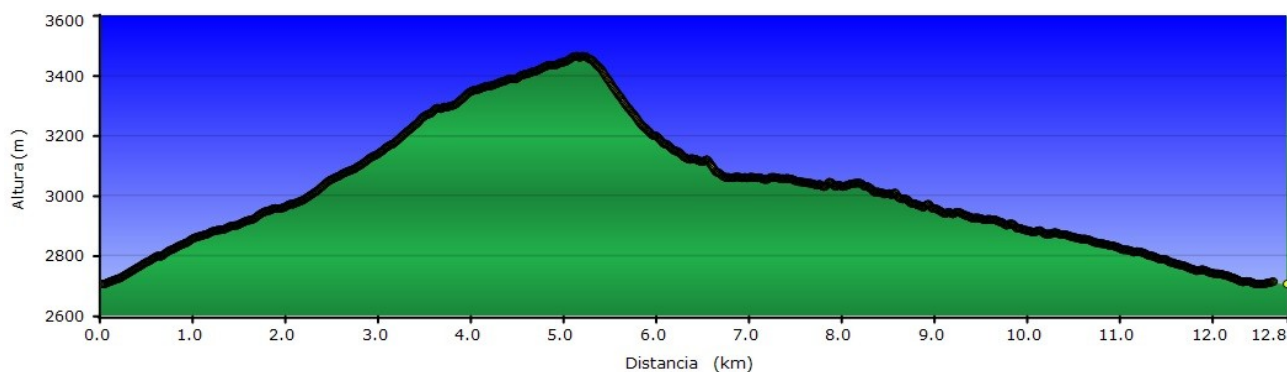
Dificultade: media

Esta será a etapa raíña da nosa actividade e quizais unha das máis interesantes de todas as que levamos feitas so longo deste anos xa que intentaremos acadar o cumio do Mulhacén, pico máis alto de toda a península ibérica, situado a 3479m de altitude. Para eso un transporte nos levará ata o Alto del Chorrillo, xa a 2700 m de altitude. Durante o traxecto, por pista de terra, iremos vendo as diferentes paisaxes desta zona de Sierra Nevada. Ao chegar ao aparcadoiro habilitado comezaremos a camiñar rumbo ao Mulhacén. O camiño é relativamente cómodo, a paisaxe é de alta montaña e escasea a vexetación. Un sendeiro pedregoso pero ben definido nos leva ata o punto máis alto. As vistas dende aquí son espectaculares.

A ruta non ten dificultades salientables. É moi importante manter un ritmo de subida lento e medianamente constante para evitar algunha posible molestia pola altitude. O ritmo, coma sempre, o marcará o guía que vaia diante.

MIDE. Ruta Mulhacén.

Horario:	5h	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	806m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	806m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	12,8 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Ida e volta		



4. Ruta de Trevélez. Pico Peñabón

Lonxitude: 16,5km

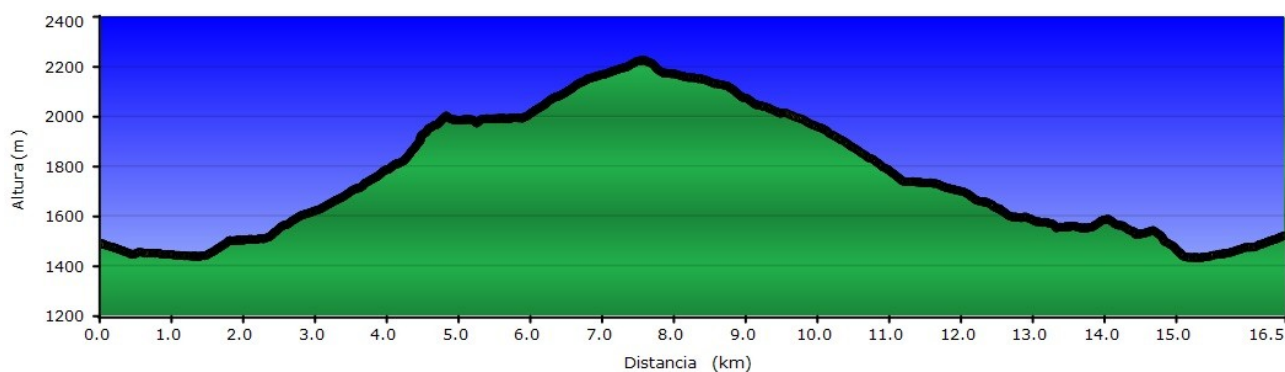
Desnivel: Alto

Dificultade: Media*

Regresamos a Trevélez, esta vez no autobús, para facer unha fermosa e moi variada ruta polos arredores do pobo. E un percorrido circular que nos vai mostrando diferentes paisaxes e hábitats. Comeza no pobo, baixando ata o río, e logo é unha constante subida ata o cumio de Peñabón, que aínda que non é o punto máis alto da xornada nos agasalla cunhas fermosas vistas de todo o val. Tamén pasaremos polo cordal do pico de Fuentefría, o que nos permitirá ver a vertente da serra de cara a Bérchules, atravesaremos enormes piñeirais e bosques de aciñeiras.. Tamén veremos zonas de cultivo pouco antes de rematar. A ruta ten un desnivel importante. Os camiños en xeral aínda que son un pouco estreitos son cómodos. *O punto máis conflitivo do percorrido está antes do cumio de Peñabón, xa que temos que atravesar (sen outra opción), un pedreiro a media ladeira e en forte pendente. Este tramo é incómodo e pode dar algo de vertixe. Pero é un tramo curto, sobre uns 130m

MIDE. Ruta de Trevélez. Pico Peñabón

Horario:	6h 20'	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	1022m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	1022m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	16,5 km	Cantidade de esforzo necesario:	4
Tipo de percorrido:	Circular		



5. Ruta de Pitres a Busquistar (circular)

Lonxitude: 10,9

Desnivel: medio

Dificultade: baixa/media

Esta será seguramente a ruta máis fácil de todas as que fagamos xa que non é moi longa e o desnivel é levadío. Tamén é a ruta que transcorre polas cotas máis baixas. É un fermoso percorrido que nos leva polo val do río Trevézlez pola ladeira da serra orientada ao sur, e vai pasando por diferentes e fermosos pobos típicos, como Fondales, Ferreirola, Busquístar, Atalbéitar. Vai por antigos camiños que tradicionalmente comunicaban estas poboacións e atravesa antigas zonas nas que se cultivaba, e aínda hoxe en día algunhas se aproveitan.

MIDE. Ruta de Pitres a Busquistar

Horario:	3h 55'	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	594m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	594m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	10,9km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Circular		

