



VIVAC ALCAZABA TREVELEZ – SIETE LAGUNAS - CAPILEIRA

28/29 de AGOSTO de 2021

DESNIVEL POSITIVO ACU.2227m



ESNIVEL NEGATIVO ACU. 2118 m.

TIPO DE RUTA = CIRCULAR

DISTANCIA = 31,70 Km Aproximadamente

DIFICULTAD= Alta.

NIVEL DE FORMA REQUERISO= ALTO

ITINERARIO = TREVELEZ, RIO CULO PERRO, LOMA ALCAZABA, SIETE LAGUNAS, POQUEIRA, CAPILEIRA

El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.



Autobús



28 Plazas



5:30 horas



Gasolinera de
Hipercor.

OBSERVACIONES.

Los participantes contactarán con Indi para resolver dudas y otras cuestiones.

Días antes de la ruta se creará un foro en WhatsApp para coordinar horas, vehículos, punto de encuentro, material y equipo necesario y obligatorio, etc.

Días antes de la ruta se enviará a todos los participantes, mapa del recorrido, perfil de las rutas, track del recorrido e información meteorológica puntual y contrastada.

Tel. de Indi. 667319636.....Cualquier hora de 5.30 AM a 22.00 PM

DIA 28 de Agosto.-Trevez – Alcazaba – Siete Lagunas

DISTANCIA TOTAL. 14,3 KMTS

DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO. 1868 MTS

DESNIVEL DE BAJADA ACUMJULADO. 527 MTS

PUNTOS DE AGUA. SI

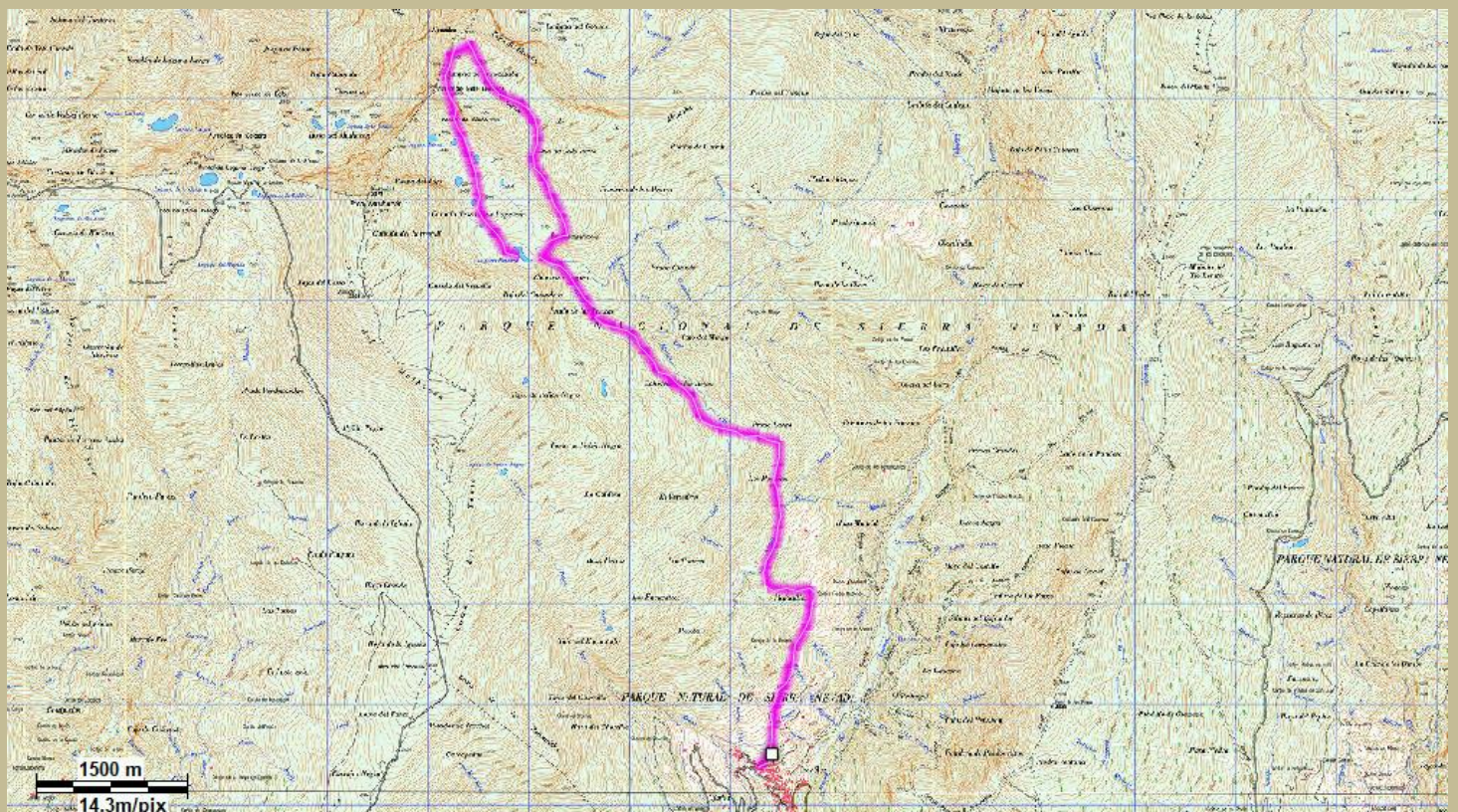
Partimos desde Trevez, de la plaza de arriba a (1476m), pasamos por el lavadero y cogemos la senda marcada con indicación a siete lagunas.

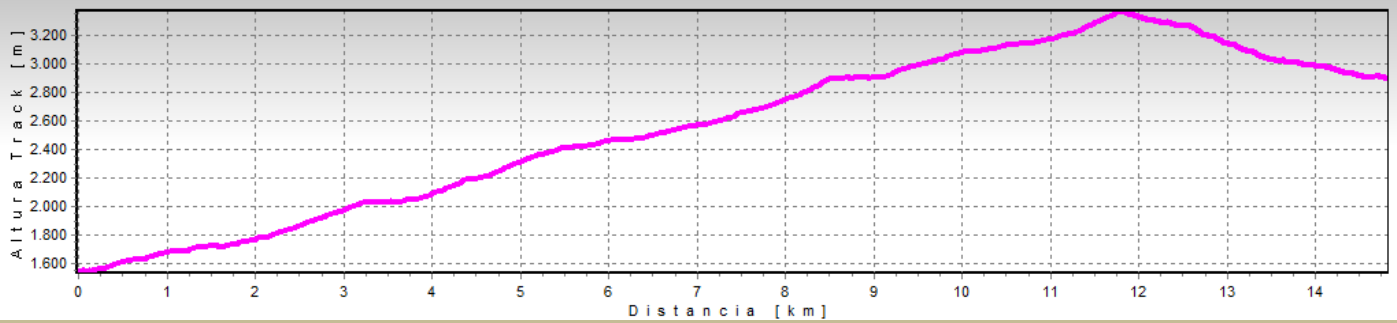
Pasamos por el Cortijo de la Umbría, Acequia Gorda, y La Campiñuela, aquí hacemos la primera parada para tomar algo de comida y un pequeño descanso.

Seguimos por la senda hasta encontrarnos con el Rio Culo Perro, lo cruzamos y buscamos su nacimiento subiendo a la zona de Siete Lagunas, donde nos recibe espectacularmente Laguna Hondera, primero con su cascada y después con los prados verdes que la rodean. Sin lugar a duda un paraje idílico.

Una vez alcanzada Laguna Hondera cruzaremos el arroyuelo y nos dirigiremos por el lado culo perro hasta la loma de la Alcazaba donde ya solo nos quedará tomarlo con paciencia y poco a poco ir subiendo hasta alcanzar la cima.

La vuelta la haremos cerca de la arista con las imponentes vistas de la norte del Mulhacen hasta llegar al punto llamado Colaero donde bajaremos el empinado sendero que nos lleva a Laguna Altera y desde aquí hasta Laguna Hondera tendremos multitud de sitios donde vivaquear.





El MIDE es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones. Crea una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos, permitiendo clasificarlos para una mejor información.

TREVELEZ - ALCAZABA - SIETE LAGUNAS				
horario	7h 55'		3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1868 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	527 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,3 Km		4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido				
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2021.				
MIDE con datos incompletos.				

Dificultad de la ruta



	Preparación física					Dificultad de la ruta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

DIA 29 de Agosto. Siete lagunas - Capileira

DISTANCIA TOTAL. 17,24 KM

DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO. 343 MTS

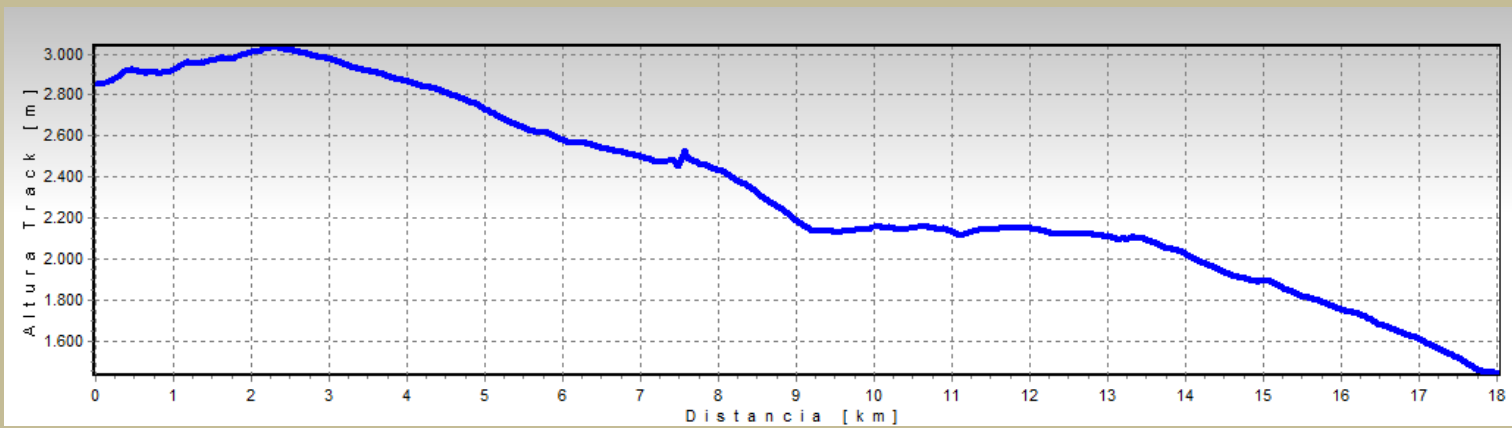
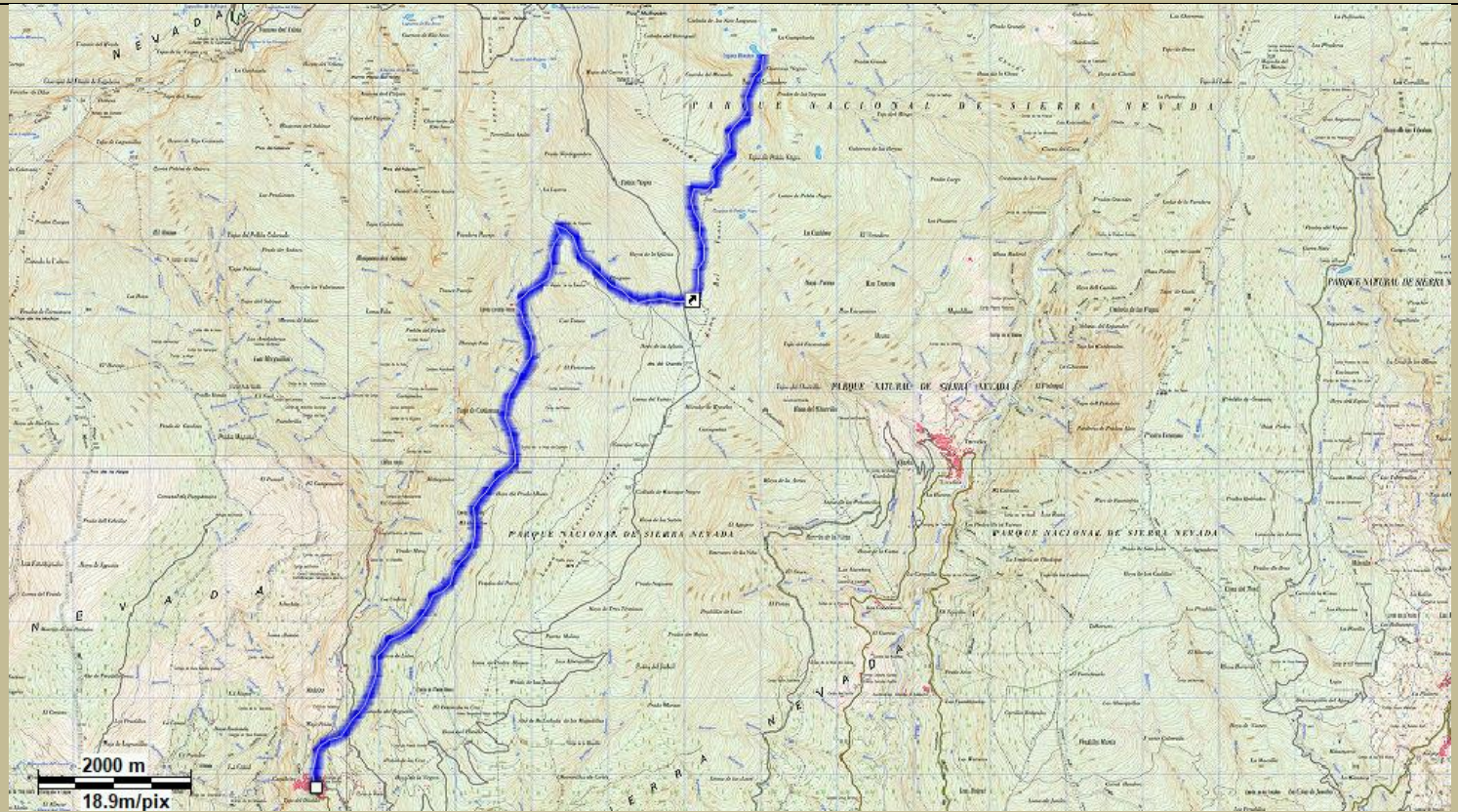
DESNIVEL DE BAJADA ACUMJULADO. 1767 MTS

PUNTOS DE AGUA. SI

Desde Laguna Hondera, cogemos la cuesta del Resbalón que nos lleva al inicio de la Cuesta del Resuello. Al subir esta primera cuesta y llegar al inicio del Resuello, tomamos por el hito que ha y que sale a la izquierda, para llegar tras varios subes y bajas a la pista que baja del Mulhacen por su cara Sur.

Seguimos la pista hacia abajo y atajando ya fuera de senda al poco nos encontramos con la pista que nos deja en pocos metros el refugio de Poqueira.

Salimos del refugio y los primeros 350 metros de desnivel son fuertes, la bajada es pronunciada y será la más fuerte de la mañana, hasta llegar al Cortijo de las Tomas, tomamos la senda de la izquierda que discurre entre acequia alta y acequia baja hasta llegar al Cortijo del Hornillo o Corrales de Pitres, que cruzaremos por su parte baja. Pasado este, seguimos bajando para cruzar el barranco situado sobre Prado Morea y más tarde ganamos algo de altura, hasta llegar al nivel de la acequia alta. Desde aquí seguiremos nuestro descenso buscando la acequia baja, que cruzaremos, y seguiremos por una media ladera hasta encontrar un cortafuegos, que seguiremos hasta su final, y una pista que seguiremos hacia la izquierda y que continua bajando hasta llegar a los Corrales de Capileira y desde aquí por un sendero empedrado que nos dejara en la parte alta del pueblo de Capileira.



El MIDE es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones. Crea una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos, permitiendo clasificarlos para una mejor información

MIDE

Siete Lagunas - capileira

horario	7h 40'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	343 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1767 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,2 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

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

Calculado sobre datos de 2021.

Dificultad de la ruta



	Preparación física					Dificultad de la ruta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

Consejos prácticos: Cuidad el peso y echad sólo lo necesario.

Alimentos: Un almuerzo, una cena y un desayuno, además de Barritas energéticas, chocolate, frutos secos, bocadillos, fruta fresca, etc.

Bebida: Mínimo 2 litros por persona (agua + bebida isotónica).

Vestimenta y calzado: adecuados a la actividad y a la estación en la que nos encontramos. Además hay que tener en cuenta que las noches suelen ser frías con lo que hay que llevar prendas térmicas y polar o plumas.

Imprescindible: Saco de dormir, esterilla, funda vivac o tienda de campaña (dependiendo de la temperatura confort del saco), protección solar, gafas de sol (P3 mínimo), gorra, y bastones trekking

Desde Verticalia trabajamos por una montaña segura, por tanto no olvidar:

- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar la previsión meteorológica el día de antes.
- No ir solo, olvidarse del individualismo, hacer caso de las indicaciones del guía y no ir por libre (adaptarse al grupo, si nos paramos a descansar o picar algo, lo hacemos todos).
- Que no se pierda el compañerismo: en la montaña somos mucho más vulnerables y en caso de problemas dependemos en primer lugar de nuestros compañeros. En la montaña es más importante que en ningún sitio el compañerismo, olvidarnos de la competitividad.



Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):

Más información:



verticalia@clubverticalia.com

Ruteros

José Antonio Ruiz (INDI)

Manuel Rojas Escribano

José Luis Valenzuela
