



## Subida al Mulhacén 3.479 m. pico más alto de Granada 29 de julio de 2023



**DESNIVEL POSITIVO** = 965 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 965 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 8 horas 30 min.

**TIPO DE RUTA** = Circular

**DISTANCIA** = 19.5 Km Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Alta.

**ITINERARIO** = Ruta circular comenzando en las posiciones del Veleta, refugio la Caldera, pico Mulhacén y vuelta por el mismo recorrido.

**El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.**



Coches propios



15 Plazas, *solo socios federados*



5:45 horas



Aparcamiento avión Arcángel

La salida la realizamos en la ubicación de las posiciones del Veleta, sobre 3100 metros de altitud. El primer tramo es cómodo hasta que iniciamos el descenso a la Caldera que se torna en sendero pedregoso y bastante complicado, con tramos técnicos y bastante deteriorados, donde la precaución y ayuda entre todos deberá de ser máxima por lo peligrosa de la zona. Una vez en el refugio de la caldera iniciamos el ascenso, que desde abajo se divisa el sendero en toda su extensión, ahí nos encontramos con el máximo desnivel en relativa poca distancia, de ahí que infrinja bastante dureza hasta la misma cima.

Una vez ganada el regreso es por el mismo camino, sendero en descenso muy sinuoso hasta la laguna y ascenso hasta la pista con bastante dificultad.



Según el índice de dificultad IBP, si la preparación física es media la ruta es dura, si por el contrario nuestra preparación física es alta la dificultad de la ruta es media.



¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
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

# MIDE

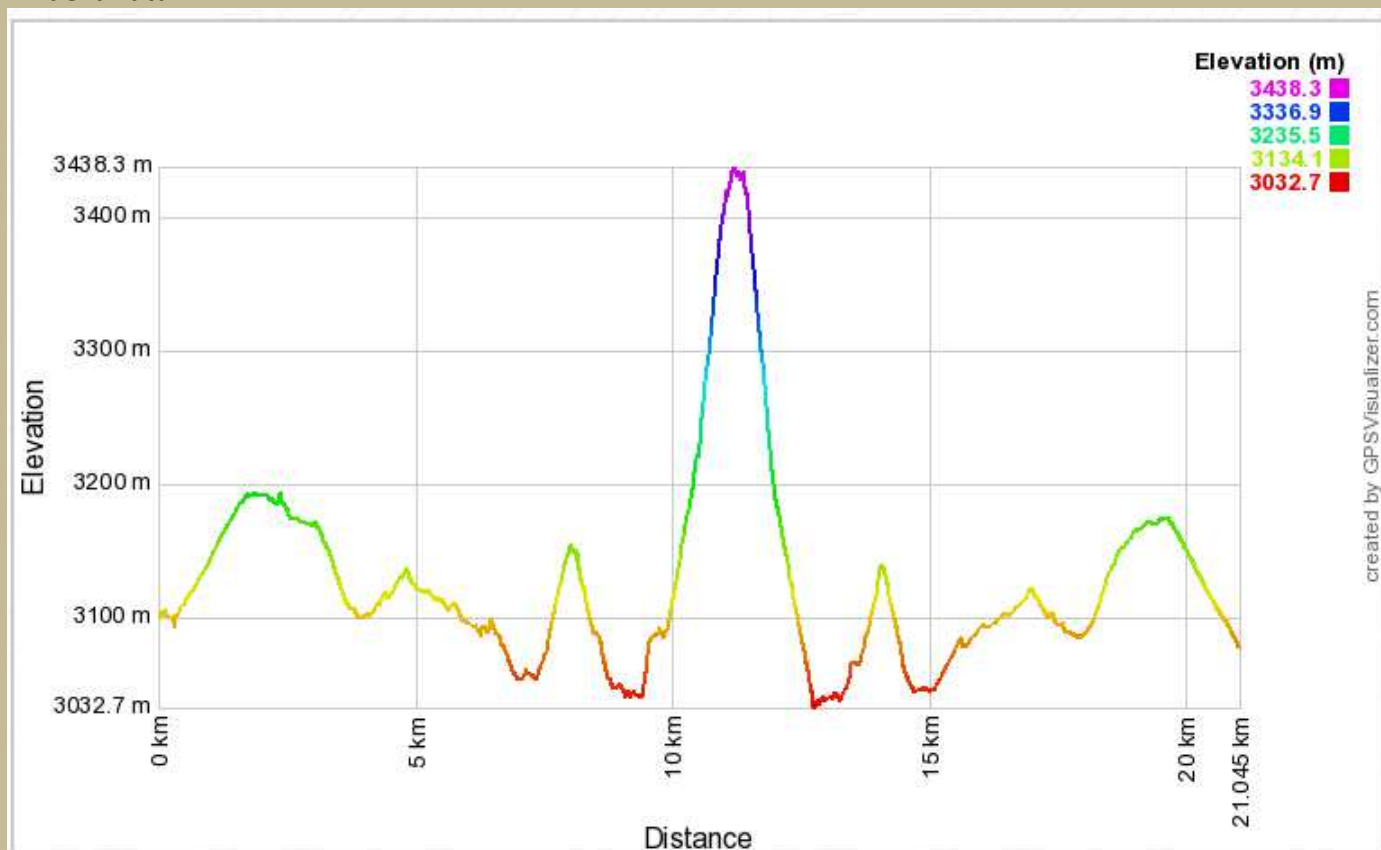
## Subida al Mulhacén

horario	8h 30'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	966 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	966 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	19,5 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta				

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

Calculado sobre datos de 2023.

## Perfil de la ruta



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

**Alimentos:** *Barritas energéticas, chocolate, frutos secos, bocadillos, fruta fresca, etc.*

**Bebida:** *Mínimo 3 litros por persona (agua + bebida isotónica).*

**Vestimenta y calzado:** *adecuados a la actividad y a la estación en la que nos encontramos. (En altura suele hacer viento, por lo que es recomendable echar una prenda cortavientos).*

**Imprescindible:** *protección solar, gafas de sol (P3 mínimo), gorra, y bastones trekking*

**Utilizaremos el servio de Lanzadera de Hoya de la Mora a posiciones ida y vuelta precio 11€.**

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

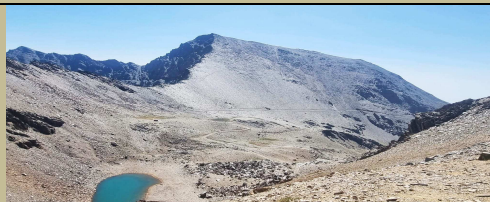
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimar a la montaña: ir bien equipados (agua, comida, ropa, material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Ser precavidos y revisar 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.

**Solo para socios federados. Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):**



<https://forms.gle/o8ECPWF5Ju2XaEo86>

Con los inscritos se creará un grupo de Whatsapp para aclarar dudas



**Ruteros:**

**Antonio Ortega 646 463 329**

**José L. Valenzuela 686 441 125**

**Más información:**



[verticalia@clubverticalia.com](mailto:verticalia@clubverticalia.com)

