



## SUBIDA AL MULHACÉN (Vivac) Techo de la Península Ibérica 15 y 16 de julio de 2023



**DESNIVEL POSITIVO:** +2000 metros aprox.

**HORARIO ESTIMADO:** 2 días (1 noche – vivac)

**TIPO DE RUTA:** circular

**DISTANCIA:** 23 Km aprox.

**DIFICULTAD TÉCNICA:** BAJA (ver MIDE)

**DIFICULTAD FÍSICA:** ALTA (ver MIDE)

**TRANSPORTE:** vehículos particulares

**PARTICIPANTES: 15** (Socios del Club Verticalia)

**HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO: 08:30** horas, Trevélez (Granada).

**ITINERARIO=** Trevélez – Mirador de Trevélez – Alto del Chorrillo – Loma del Mulhacén – Mulhacén II - Mulhacén (Techo Península) – Cuesta del Resuello – 7 Lagunas (**zona del vivac**) – Chorreras Negras – Refugio de la Campiñuela – Acequia del Mingo – Barranco Madrid – Trevélez

**El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.  
La actividad podrá ser suspendida por mal tiempo o cualquier otra  
circunstancia que los organizadores estimen**

Clásica ruta anual de 2 días que nos permitirá coronar, en un buen ambiente montaño, el techo de la provincia de Granada y de la Península Ibérica. Saldremos el sábado día 15 de julio desde Trevélez en dirección al Alto del Chorrillo, donde por pista cogeremos el sendero que sube por la Loma del Mulhacén hasta el Mulhacén II, para llegar con posterioridad al techo de la Península Ibérica. Tras disfrutar del entorno bajaremos por la Cuesta del Resuello hasta un lugar incomparable, el paraje de 7 Lagunas, lugar donde haremos el vivac. El domingo 16 de julio bajaremos por Chorreras Negras y tras pasar por el Refugio de la Campiñuela llegaremos de nuevo a Trevélez donde daremos por finalizada la actividad. Recordamos que en todo momento nos moveremos por terreno de alta montaña, y teniendo en cuenta el desnivel acumulado, las fechas que son, la distancia recorrida y el peso de las mochilas, será una actividad muy exigente físicamente, pero sin dificultad técnica, solo las propias del terreno por donde nos moveremos.

**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

Mulhacén - vivac 2023 (Club Verticalia)

horario	11h 15'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	2000 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	2000 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	23,0 Km			5	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

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

Calculado sobre datos de 2023.



**Consejos prácticos:** es una actividad de 2 días, cuidad el peso, echad sólo lo necesario.

- **Material adecuado para afrontar un vivac con garantías:**

\***Saco de dormir, recomendable con temperatura mínima de confort de 0º, y esterilla.**

\***Protección solar y labial, gafas de sol (Protección 3 mínimo) y gorra.**

\***Indumentaria:** Adecuada a la actividad y al lugar donde se desarrollará. Pantalón corto durante el día y largo para la noche, camiseta técnica (nada de algodón), forro polar fino, chaqueta cortavientos e impermeable, zapatillas o botas de trekking bien domadas y calcetines de repuesto.

- **Hidratación y alimentación:** Mínimo 3 litros de líquido, frutos secos y barritas o geles, etc. El vivac se intentará hacer en un lugar donde nos aseguremos el agua, pero sabemos que esto no siempre es posible, además será agua sin garantías sanitarias, por lo que en caso de dudas, deberemos tratarla o hervirla. Es importante en los días previos hidratarse y alimentarse correctamente.

- **Otro material importante:** Mochila entre 25 y 40 litros de capacidad, botiquín individual (si tomas medicación, ¡no la olvides!), frontal con pilas de repuesto.

- **Material adicional:** bastones de trekking y toallitas de aseo personal.

**Nota:** Se creará un grupo de WhatsApp para informar, que tras la actividad será disuelto.

**La organización se reserva el derecho de no permitir la práctica de la actividad a cualquier participante por no llevar el material adecuado**

Desde el Club Verticalia trabajamos por una montaña segura, por tanto tened en cuenta que:

- Haced caso de las indicaciones del guía y no id por libre. Es muy importante adaptarse al grupo, si nos paramos a descansar o picar algo, lo hacemos todos.
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico.
- No subestimad a la montaña: hay que ir bien equipados (agua, comida, ropa y material), bien comidos y descansados (no presentarse a una ruta de resaca o sin dormir).
- Sed precavidos y revisad la previsión meteorológica el día de antes.
- Que no se pierda el compañerismo: en la montaña somos mucho más vulnerables y en caso de problemas dependemos de nuestros compañeros.

**EL GRUPO ES TAN FUERTE COMO EL MAS DÉBIL DE SUS MIEMBROS**

Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):



<https://docs.google.com/forms/d/1vaxKbFWymcJc3I2P4OR-95C216sRT2kZh5eUHKm8Pjg/edit?pli=1>

**La inscripción estará abierta del 5 (08:00 am) al 9 (23:59) de julio o hasta cubrir plazas (15, solo socios del club). El grupo de WhatsApp se creará el día 10 de julio y se disolverá al terminar la actividad**

Más información:



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

Organizador/Guía: Juan Andújar  
Apoyo: Rafa Pinilla – Javier Falcón  
**Mulhacén 2023**

