



## SUBIDA AL PICO VELETA

### PRADO LLANO – PICO VELETA

## SABADO 1 de MARZO de 2025



**DISTANCIA** = 12 Km Aproximadamente  
**DESNIVEL POSITIVO ACU.** 1010 mts  
**ESNIVEL NEGATIVO ACU.** 1010 mts  
**TIPO DE RUTA** = CIRCULAR  
**DIFICULTAD.** ALTA  
**NIVEL DE FORMA REQUERISO**=ALTO

**ITINERARIO** = Vehículos particulares hasta el parking de los Peñoncillos. Inicio y fin de la ruta  
**El itinerario podrá sufrir variaciones a juicio de la organización.**

	<p><i>Vehículos particulares</i></p>
	<p><i>11 Plazas</i></p>
	<p><i>10.00 parking Peñoncillos</i></p>
	<p><i>Glorieta del avión</i></p>

#### OBSERVACIONES.

Los participantes contactarán con Indi para resolver dudas y otras cuestiones. TEL. 667319636

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 09.00 AM a 22.00 PM

## DÍA 25 de enero. - Prado Llano – Pico Veleta - Vuelta

DISTANCIA TOTAL. 12 KMTS

DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO. 1010 MTS

DESNIVEL DE BAJADA ACUMULADO. 1010 MTS

PUNTOS DE AGUA. NO

Comenzamos nuestra ruta en el Parking de los peñoncillos junto al albergue Intur joven de Prado Llano (2377mts). Desde aquí nos dirigimos hacia la carretera que sube a la Hoya de la Mora para una vez allí tomar el sendero que nos lleva a la Virgen de las Nieves y continuar el ascenso evitando las curvas de la carretera que sube al Veleta.

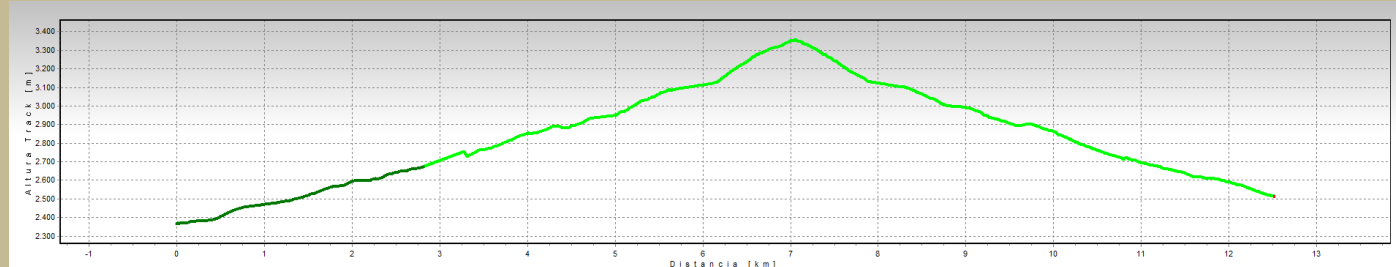
Al poco llegaremos a las posiciones que dejaremos a nuestra izquierda para cruzar en varios tramos las pistas de esquí hasta alcanzar el último de los remontes para girar a nuestra derecha y alcanzar el Pico Veleta sorteando un fuerte desnivel al principio y algo más alomado al final.

La vuelta se valorará si bajamos al refugio de la Carihuela y desde allí utilizamos las pistas para la bajada hasta las posiciones o si por el contrario la meteorología y condiciones de nieve no son favorable volveremos por nuestros pasos al punto de inicio

### Mapa del recorrido



### Perfil del recorrido



**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.**



<b>MIDE</b>		subida pico veleta	
horario	5h 45'	 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1010 m	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1010 m	 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular	 30	pendiente de nieve

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2025.



	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 tipo bocadillo además de barritas energéticas, chocolate, frutos secos, fruta fresca, etc.*

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

**Vestimenta y calzado:** *Al tratarse de una actividad invernal en alta montaña se requieren prendas térmicas para el interior y ropa de plumas y cortavientos para las capas de fuera. Pantalón apto para la nieve. Botas impermeables rígidas o semirrígidas.*

**Imprescindible:** *Gorro, gafas de sol y/o ventisca, guantes, bastones, crampones y piolet, Casco.*

**DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES DE LA METEO Y EL ESTADO DE LA NIEVE, EL RUTERO A TRAVES DEL GRUPO QUE SE CREE DARÁ INDICACIONES SOBRE EL MATERIAL OBLIBATORIO Y DETALLES TECNICOS.**

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

- La inscripción a la ruta no es un derecho irrevocable para la participación en la actividad, quedando sujeta a criterio de los responsables de esta.
- 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):*



**Apertura de inscripciones el 11 de febrero a las 22:00**

<https://forms.gle/ESr5vFVHbh3m8SRN8>

**Más información:**

**Rutero**

**José Antonio Ruiz (INDI) 667319636**



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

