



SUBIDA AL MULHACÉN (Vivac) Techo de la Península Ibérica 26 y 27 de julio de 2025



DESNIVEL POSITIVO = +1800 m

HORARIO ESTIMADO = 2 días

TIPO DE RUTA = ida y vuelta

DISTANCIA = 24 Km aprox.

DIFICULTAD= Alta (ver MIDE)

TRANSPORTE= vehículos particulares

PARTICIPANTES= 15 (Socios federados del Club)

HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO= 08:30 horas, Central eléctrica de la Cebadilla

(Capileira, Granada).

ITINERARIO= Central eléctrica la Cebadilla (Capileira) – Cortijo de las Tomas – Refugio del Poqueira (cerrado temporalmente) – La Caldera – Mulhacén por la arista oeste – La Caldera – **zona del vivac** - Refugio del Poqueira - Cortijo de las Tomas - Central eléctrica la Cebadilla (Capileira)

Volvemos a proponer, un año mas, la clásica subida estival al Mulhacén. Este año la iniciaremos desde la central eléctrica de la Cebadilla (Capileira) hasta el refugio del Poqueira (EN OBRAS), y de aquí, remontando el río Mulhacén, hasta el Ref. Vivac de la Caldera, para después de reponer fuerzas, acometer la última subida por la arista oeste hasta la cumbre, que con sus 3.478 metros es el techo de la Península Ibérica. Una vez en la cumbre, volveremos a bajar por la arista hasta la zona del vivac (Laguna del Majano), y si el tiempo lo permite disfrutaremos de una noche bajo un mar de estrellas. Es una ruta dura, por el desnivel que supera, por hacerse en el mismo día y por el calor, pero tendremos tiempo para disfrutar de sus paisajes, y descansar, en la práctica será un pequeño curso de iniciación al montañismo. Es una buena ocasión para introducirnos en la alta montaña andaluza, y al ser una salida de dos días, ofrecerá la oportunidad de dormir haciendo vivac, con lo que será una experiencia inolvidable. La actividad a desarrollar será en todo momento en terreno de media y alta montaña, por tanto, siempre tendremos que tener presente la seguridad, la nuestra (individual) y la colectiva, además, al ser un grupo, el respeto al medio y al propio grupo debe prevalecer. Será una actividad físicamente exigente, sin aspectos técnicos reseñables, pero tendréis que controlar vuestro esfuerzo, vuestro peso a cargar (será limitante en algunos casos), vuestra alimentación e hidratación, vuestro equipo, la indumentaria y el material para poder afrontar con garantías el vivac (un saco de dormir adecuado y una esterilla). Cada gramo cuenta, echad solo lo necesario.

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

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 2025 (CD Verticalia)	
horario	10h 55'	 	3 severidad del medio natural
desnivel de subida	1900 m	 	3 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1900 m	 	3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	24,0 Km	 	5 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta		
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2025.			

Perfil



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

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

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

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

*Indumentaria: Adecuada a la actividad y al lugar donde se desarrollará. Pantalón largo (corto opcional), camiseta técnica (sintética, no algodón), forro polar fino, chaqueta cortavientos e impermeable, zapatillas o botas de trekking bien domadas, calcetines de repuesto y gorro o braga.

- **Hidratación y alimentación:** Mínimo 2.5 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 correctamente.

- **Otro material importante:** Mochila entre 30 y 40 litros de capacidad, botiquín individual (si tomas medicación, ¡no la olvides!), frontal con pilas de repuesto.

- **Material Opcional:** bastones de trekking, toallitas de aseo personal.

Nota: iremos informando de la previsión meteorológica, a todos los inscritos, los días previos a la actividad.

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:

- 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 y 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 (nosotros estaremos pendientes en todo momento).
- Somos un grupo, hay que 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 de nuestros compañeros. En la montaña es más importante que en ningún sitio el compañerismo, tenemos que olvidarnos de la competitividad.

Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome):



https://docs.google.com/forms/d/1dvfxmrEYJ-FWVi_XMIJ8jkVmOI1KhOZMobJQWpHPgf4/edit

La inscripción estará abierta del 21 al 24 de julio o hasta cubrir plazas

Más información:



verticaliaclub@gmail.com



Guía:

Juan Andújar

Arista Oeste del Mulhacén