

## Subida al pico Veleta 3394 mts. (Proyecto 2x8)

**Sábado 19 de Julio de 2025**



**DESNIVEL POSITIVO** = 884 m.

**DESNIVEL NEGATIVO** = 884 m.

**TIEMPO ESTIMADO** = 6 horas aproxim.

**TIPO DE RUTA** = Circular

**DISTANCIA** = 14.7 Kms Aproximadamente

**DIFICULTAD**= Media - Alta

**ITINERARIO** = Hoya de la mora, Virgen de las Nieve, Posiciones, Veleta, Refugio de la Carihuela, Hoya de la Mora

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



Coches propios

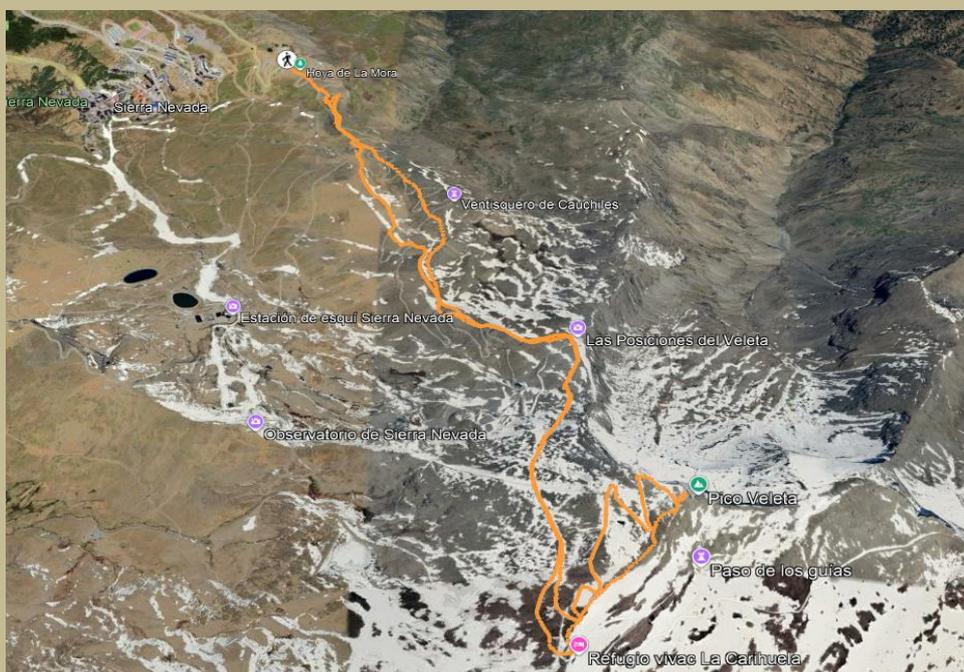
25 Plazas, *solo socios federados*

6:00 horas avión junto al Arcángel

8:50 Hoya de la Mora

Comenzamos nuestra ruta en el aparcamiento situado en 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.

Después nos dirigiremos hacia el refugio de la Carihuela, donde nos tomaremos un refrigerio para a continuación retornar al punto de inicio.



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.



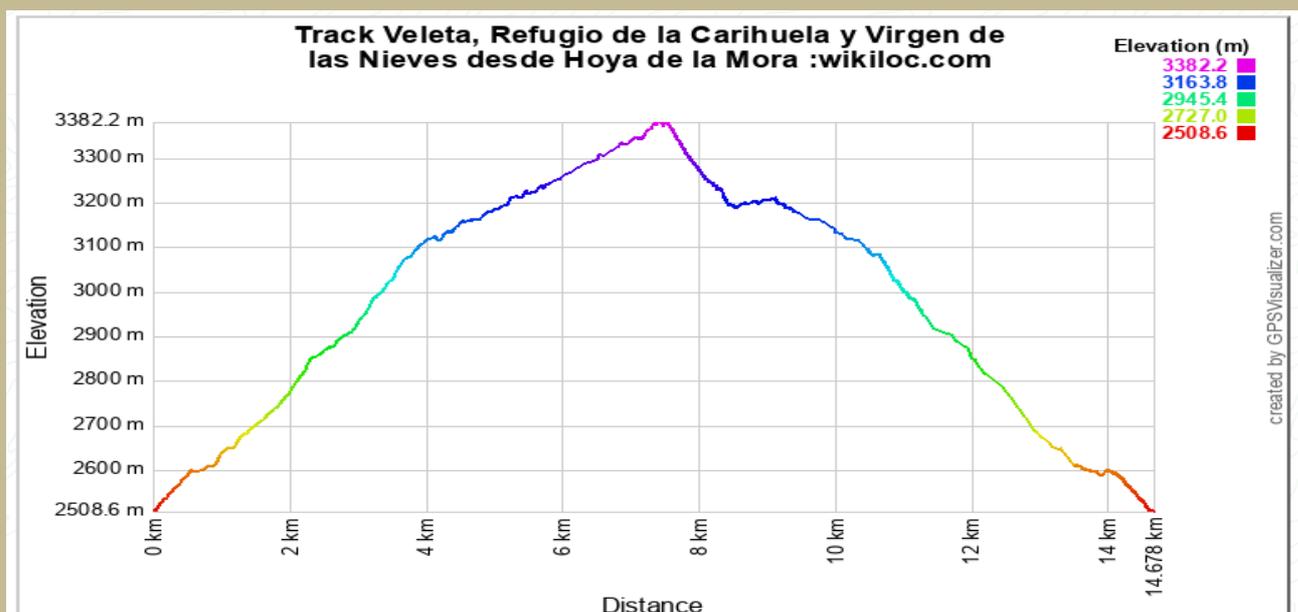
¿Cómo va a ser de dura para mí, una ruta con una puntuación de 89 ibp?

		¿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

<b>MIDE</b>		Pico Veleta	
horario	6h 45'		3 severidad del medio natural
desnivel de subida	884 m		2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	884 m		3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,7 Km		4 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

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

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 2 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

**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):  
socios federados**



<https://forms.gle/fKdazUGipittg3sdA>

Apertura de inscripciones 30 de junio a las 22:00 horas

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



**Ruteros o Guías benévolos:**

**Antonio Ortega 646463329**

**Rafael Gómez 620878151**

Más información:



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