

## Como se utiliza esta Guía

Esta guía va dirigida a un amplio sector de personas amantes de la naturaleza, cualquier persona con una preparación normal y algunas nociones de senderismo puede realizar prácticamente todos los itinerarios aquí relacionados.

La descripción de cada itinerario va acompañada de un mapa topográfico a escala 1:50.000 en el que se marca la ruta. Encontraremos dos mapas de distinta escala a los demás: Los Cahorros a escala 1:25.000 y el Collado del Pino 1:90.000.

Así mismo se dan una serie de indicaciones generales tales como: altitud máxima, desnivel, municipio al que pertenece, existencia de algún refugio, agua, como acceder al inicio del itinerario, y por supuesto, el tiempo estimado para realizarlo.

Cuando se habla de derecha o izquierda, se entiende teniendo en cuenta el sentido de la marcha; y cuando se habla de orillas, márgenes o vertientes, derecha o izquierda, está referido al sentido del descenso de las aguas.

Todos los itinerarios están descritos en condiciones estivales, por tanto si se realizan con nieve (en invierno), habrá de tenerse en cuenta la mayor duración del mismo, y en algunos, su mayor dificultad técnica, dependiendo ésta de la cantidad y calidad de la nieve que encontremos,

De todas formas y con carácter general respecto de los itinerarios que transcurren por Alta Montaña, desaconsejamos su realización en condiciones invernales, a no ser que se tenga un buen nivel técnico y el equipo apropiado.

### Tiempo :

El tiempo para la realización de los itinerarios se ha calculado para una persona de preparación media, cargada con una mochila de marcha para un día. Han sido medidos sin tener en cuenta las paradas breves y detenciones, que sin lugar a duda, suelen requerir todos los recorridos. También se indican algunos tiempos parciales para mayor comprensión del itinerario.

### Dificultad :

Si bien son varios los factores que determinan la mayor o menor dificultad de un itinerario: duración, desnivel, terrenos por los que discurre, época en la que se realiza, etc.. Nos hemos centrado básicamente en la mayor o menor dificultad del terreno por el que transcurre y los hemos catalogado (teniendo siempre en cuenta que se han descrito en condiciones estivales) por grado de dificultad como Fácil, Media y Difícil.

- **FÁCIL:** Itinerarios por veredas y lomas, sin dificultad técnica alguna.

- **MEDIA:** Itinerarios en los que hay algún paso o tramo de dificultad moderada. Asequibles a personas que practiquen senderismo con asiduidad.

- **DIFÍCIL:** Itinerarios en los que hemos de realizar algún paso de escalada, destrepe o travesía. Por tanto se requiere una buena preparación física y una cierta experiencia en montaña.

Acceso :

Para acceder al inicio de muchos itinerarios debemos de partir de los distintos accesos que se explican al inicio de cada zona. En algunos casos parten de otros itinerarios, por lo que en los datos de cada uno de ellos nos remitimos al número del itinerario que debemos de consultar, dándose el tiempo que se tarda en llegar al inicio de cada uno.

En aquellos itinerarios que sea factible realizar parte de los mismos en vehículo, también se indica.

Agua :

Para el abastecimiento de agua, especialmente en las lagunas, es aconsejable añadir una gota de lejía por litro de agua, con este sencillo método tenemos garantizado el suministro de agua, especialmente en itinerarios de Alta Montaña.



*Chorreras  
Negras*

*Trevenque*



## Itinerarios por Zonas

Zona	Número Itinerario	Itinerario
Güejar-Sierra	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	.....VEREDA DE LA ESTRELLA .....CORTIJO DEL HORNILLOS .....REFUGIO FORESTAL DELCALVARIO .....PUNTA DE VACARES .....MULHACEN .....CASTILLEJO DE GÜEJAR .....LAVADEROS DE LA REINA
Albergues	8. 9. 10.	.....VELETA – LOS MACHOS .....TAJOS DEL NEVERO – ELORRIETA Por los lagunillos de la Virgen Por las aristas de los Tajos de la Virgen .....RECORRIDO DE LAS LAGUNAS
Monachil	11.	.....LOS CAHORROS
Fuente Del Hervidero	12. 13. 14. 15.	.....BOCA DE LA PESCA .....CERRO HUENES – PICO DE LA CARNE .....CERRO DEL TREVENQUE .....COLLADO DEL PINO
Dílar	16. 17.	.....LOS ALAYOS .....SILLETA DE PADUL
Dúrcal	18. 19.	.....LAS BUITRERAS .....LA TOMA
Nigüelas	20.	.....CERRO DEL CABALLO
La Alpujarra	21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29.	.....CASA FORESTAL DE TELLO .....TELLO - CABALLO .....CERRILLO REDONDO .....PICO DE LAS ALEGAS .....CORTIJO DE LAS LAGUNAS .....RIO DEL TORIL .....HOYA DEL PORTILLO – REFUGIO DEL POQUEIRA .....ITINERARIOS DESDE EL REFUGIO DE POQUEIRA Laguna de Riaseco Laguna de la Caldera Mulhacén de la loma del Tanto .....SIETE LAGUNAS
Jerez	30. 31. 32. 33.	.....CASA FORESTAL DE POSTERILLO .....PICON DE JERES POR EL MIRADOR .....JEREZ DEL MARQUESADO – POSTERO ALTO .....POSTERO ALTO – PICON DE JEREZ
Integral	34. 35. 36. 37.	.....CABALLO - VELETA Por los Tajos Altos (Caballo – Elorrieta) Por Vereca Cortá (Caballo – Elorrieta) Por los Lagunillos de la Virgen (Elorrieta – Veleta) Por la arista de los Tajos de la Virgen (Elorrieta – Veleta) .....VELETA-SIETE LAGUNAS .....SIETE LAGUNAS - VACARES Por loma del Mulhacén Por el Puntal de Siete Lagunas .....VACARES-PICON DE JEREZ

## Refugios

Aunque existen gran cantidad de refugios, albergues, y zonas de acampadas dentro del Parque Natural y Nacional de Sierra Nevada, haremos referencia sólo a aquellos que nos servirán para los itinerarios de nuestra guía.

### **Refugios guardados:**

Se encuentran en buen estado, con guarda:



#### \* REFUGIO DEL POQUEIRA (2500 m).

Zona de pernoctar. Está incluido en la red Europea de Refugios de Montaña.

Gestionado por la Federación Andaluza de Montañismo y perteneciente a la Consejería de Turismo y Deporte y, a la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía.

Situado encima de la confluencia del río Mulhacén y río Seco, en la Hoya de Peñón Negro, sobre el Barranco del Poqueira.

Capacidad de 87 plazas. **Teléfono: 958 343349.**



#### \* REFUGIO POSTERO ALTO (1800 m).

Pertenece a la Consejería de Medio Ambiente.

Situado junto a un cortafuegos en la Loma de Enmedio, en el término municipal de Jerez del Marquesado.

Capacidad 68 plazas. **Teléfono: 958 345154**

**En buen estado:**

Se encuentran abiertos permanentemente, sin guarda, de libre acceso y no se requiere autorización del Parque para pernoctar en ellos.



**Refugio Vivac la Carihuela**

\* **REFUGIO VIVAC LA CARIHUELA (3200 m).**

Capacidad 12 plazas.

Situado entre el Pico del Veleta y los Tajos de la Virgen.

En invierno puede quedar enterrado por la nieve.

\* **REFUGIO VIVAC LA CALDERA (3100 m).**

Capacidad 12 plazas.

Junto a la Laguna de la Caldera, por encima de ésta.

**Cerrados:**

Se necesita pedir las llaves para poder utilizarlos. Más información en la Oficina del Parque.

\* **REFUGIO DE ROSALES (1500 m).**

# MULHACEN



*Dedalera*

<b>Tiempo :</b>	6h. Retorno: 4h.
<b>Dificultad:</b>	Medio
<b>Altitud Máxima:</b>	3.482 metros
<b>Desnivel:</b>	1.652 metros
<b>Refugios:</b>	Vivac de la Caldera y Cueva Secreta (natural)
<b>Acceso:</b>	Itinerario 1 hasta Cueva Secreta (3h)
<b>Agua:</b>	Con las especificaciones de la introducción en el río Valdecasillas y en la Laguna de la Mosca

La ascensión al Mulhacén, cumbre máxima de la Península, a través del Valle del Genil, es sin duda alguna, el itinerario estrella de Sierra Nevada.





*Cara Norte del Mulhacén*

**Cueva Secreta:**

**1.680m    3h 00m**

Situados en Cueva Secreta (ver itinerario nº 1 ) cruzaremos el río buscando el lugar más apropiado y tomaremos una vereda que asciende hasta el Collado de la Majá del Palo.

**Collado de la Majá del Palo**

**1.790m    3h 00m**

Cruzaremos éste y nos situaremos en la vertiente del río Valdecasillas. Continuando la vereda, alcanzaremos el río en el Prado de Las Víboras (al parecer abundan dichos ofidios en sus inmediaciones).



*Majada del Palo*

**Prado de las Víboras**

**1.900m      1h 15m**

En este lugar cruzaremos el río y ascendiendo por su margen derecha, superaremos los dos primeros basares de la Mosca desviándonos hacia la Alcazaba (E.). Una vez en la base del tercer basar, vadaremos de nuevo el río y ascenderemos por una fuerte pendiente, en la que desviándonos a nuestra izquierda, alcanzaremos la Hoya del Mulhacén, enclave de la Laguna de la Mosca.

**Prado de las Víboras**

**2.895m      4h 15m**

Desde aquí podemos contemplar en toda su grandeza la impresionante Pared Norte del Mulhacén.

Siguiendo en dirección SO., alcanzaremos el Collado del Ciervo o del Mulhacén.

**Collado del Ciervo**

**3.124m      5h 00m**

Desde éste tomaremos la arista NO., que a través de una vereda muy marcada, nos conducirá a la cumbre.

**Mulhacén**

**3.482m      6h 00m**

Regresaremos por el mismo camino o podremos optar por seguir los itinerarios de la Integral hacia el Veleta (itinerario 35) o al Puntal de Vacares (itinerario 36); o por el itinerario 28 hasta el Refugio Poqueira.



*Vinca Pervinca*





*Crepúsculo en la Laguna de la Mosca*



*Cabra Montes en la Laguna de la Mosca*



*Estrella de las Nieves (Plantago nivalis)*