



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Sierra Nevada, Integral de los tresmiles

Del 22 al 26 de abril de 2026



Información Provisional.

(se va completando según se concretan detalles)

1. Sierra Nevada
 - 1.1. Introducción, espacio protegido
 - 1.2. Orografía, geología y Relieve
 - 1.3. Flora y Fauna
2. Programa y descripción de las Rutas
3. Datos Técnicos
4. Fecha hora y lugar de encuentro
5. Logística: material transporte, alojamiento, precio e inscripciones
6. Normas de seguridad y advertencias

1. Sierra Nevada

1.1. Introducción, espacio protegido

Sierra Nevada es un macizo montañoso de España perteneciente al conjunto de las cordilleras Béticas, concretamente al sistema Penibético. Está situada entre las provincias de Granada y Almería. Es el macizo montañoso de mayor altitud de toda Europa occidental, después de los Alpes. Su altitud máxima se alcanza en el pico Mulhacén, de 3479 m sobre el nivel del mar. En 1986 fue declarada Reserva de la Biosfera por la Unesco, en 1989 una amplísima área de este macizo montañoso fue declarada parque natural y en 1999 una gran parte del mismo pasó a ser considerado parque nacional por sus valores botánicos, paisajísticos y naturales.

1.2. Orografía, geología y relieve

Sierra Nevada, conjuntamente con las Béticas y todas las cordilleras a orillas del mar Mediterráneo, se formó durante la orogénesis Alpina del Terciario en el sur de Europa, con sedimentos de la era Primaria y Secundaria: granos de cuarzo, arcillas y óxidos de hierro, fundamentalmente. La acumulación de una gruesa capa de materiales en el fondo de un sinclinal, cubierto por las aguas marinas del mar de Tetis hace más de 200 millones de años, de entre 3000 y 4000 m, y sometidos a las enormes presiones de las profundidades, transformaron las rocas sedimentarias y las metamorfizaron.

Posteriormente, en la segunda mitad de la Era Terciaria, en el Plioceno, comienza el levantamiento de los materiales ya plegados en antiguas orogénesis y va emergiendo poco a poco de las aguas, como toda la formación alpina que, iniciando su presión en el sur, fue desplazándose hacia el norte, en dirección a la meseta castellana, que actuó parando su avance.

Posteriormente, se llegó a un punto en el que el levantamiento y abombamiento llegó a su límite y los materiales se rompieron, deslizándose unos encima de otros, y formándose una serie de fallas muy características del lugar.

El núcleo de Sierra Nevada está formado por materiales de la era paleozoica, principalmente pizarras micáceas, de poca dureza. En la formación geológica de Sierra Nevada se produjeron contrastes de entidad, como el de los suaves «planos inclinados» (llamados «lomas») de la ladera sur, contra los escarpados y profundos tajos de la vertiente norte, en la que quedó más marcada la erosión glacial del período Cuaternario.

1.3. Flora y Fauna

La peculiar situación de Sierra Nevada permitió que esta se convirtiese en refugio de una gran cantidad de endemismos y especies nórdicas impropias de latitudes medias. Se conocen, según fuentes del Ministerio de Medio Ambiente de España, 66 especies vegetales vasculares endémicas, lo cual representa la mayor biodiversidad de toda la península ibérica y de Europa. En total el número de plantas superiores es de alrededor de 2100, lo que representa la cuarta parte de todas las especies conocidas en España y la quinta parte de Europa.

Ejemplos de endemismos serían: la manzanilla real (*Artemisa granatensis*), narciso de Sierra Nevada (*Narcissus nevadensis*) o la estrella de las nieves (*Plantago nivalis*), siendo esta última uno de los grandes símbolos del macizo, equivalente al edelweiss de los Pirineos o los Alpes.

La reina indiscutible de la fauna en Sierra Nevada es la cabra montés, *Capra pyrenaica*, que suele pastar en los pastizales de alta montaña. El Ministerio de Medio Ambiente de España ha clasificado 80 especies animales endémicas. Además se hallan diversas especies de animales invertebrados singulares.

2. Programa y descripción de las Rutas

Integral de los 3000 metros de Sierra Nevada.

La Integral de Sierra Nevada, como es más conocida, es una ruta que comienza en Jérez del Marquesado, en la zona nordeste del macizo comenzando por uno de los tresmiles más nororientales: El Picón de Jerez o Cerro Pelao, y acaba o en el oeste tras ascender al pico Caballo el tresmil más occidental. Entre el primer y último tresmil la ruta a tomar es libre, tampoco es imprescindible hacer todos los tresmiles (sería muy fatigoso y complicado hacer todos con nieve y con esquís), Hay quien ni siquiera sube al Mulhacén, el caso es que durante los más de 30kms que separan los tresmiles más distanciados se circula prácticamente siempre por encima de los 2700m de cota.

Transporte y Logística de Viaje.

Viaje al Punto de encuentro en Jerez del Marquesado (22 de abril). La opción recomendada, para facilitar la logística de vuelta es llegar a Jerez del Marquesado en un bus que parte a las 18:00 de Granada con parada a las 19:00h en Guadix. Para llegar a Granada o Guadix se puede ir en coche particular o en bus desde Madrid.

Bus Granada a Jerez del Marquesado, viernes 5 de junio, por si se quiere ir en coche a Granada o el T.P.:



The image shows a digital bus ticket interface. On the left is the BAM logo with a bus icon and the word 'Itinerario' below it. The main section displays the departure time '18:00' from 'Granada' and the arrival time '19:35' at 'Jerez Del Marquesado', with a duration of '1h 35m' indicated by a dotted line. To the right, it shows '1' person and the text 'Puedes anular y cambiar'. A yellow button on the far right displays the price '7,36€'.

Viaje de vuelta (26 de abril). Posibilidades en Transporte público:

Bus de Pradollano a Granada: a las 16 y a las 18:30.

3. Datos técnicos

IMPORTANTE: Actividad de Travesía y de vivac, que se desarrolla caminando durante 3 días a 3000m de cota en los que hay que cargar con mochila de autosuficiencia para tres días y tres noches. No hay posibilidad de comprar nada durante la ruta y aunque alguna noche dormiremos junto a un refugio no guardado. Hay que tener preparación física y técnica suficiente para poder realizar esta actividad. Se requiere experiencia en travesías parecidas. Es conveniente llevar infiernillo para cocinar en las cenas y calentar agua para el desayuno, pero se puede compartir llevando uno cada tres personas.

Día1: miércoles 22 de abril.

Ruta: **Jerez del Marquesado – Refugio Postero Alto**

Punto de encuentro, estación de autobuses de Granada miércoles 22 a las 17:30.

Allí tomamos un bus a Jerez del Marquesado llegaremos hora y media más tarde, allí nos espera un 4x4 que nos sube al refugio de Picón de Jerez. (el precio del bus y del 4x4 se paga aparte, 40€ por persona) Llegaremos al refugio sobre las 20:30, justo a la hora de la cena. (el refugio se paga aparte, media pensión son unos 44€ federados con extensión FEDME)

Cabría la posibilidad de subir andando porteando, pero son 700m de desnivel y 8kms porteando que llevaría unas 2h y media.

Dia2: jueves 23 de abril.

Ruta: **Ref. Postero Alto – Puntal de Juntillas - Goterón - (Horcajo sin nieve)**

17 kms +1350m/-1050m (duración estimada 8h)

Habrá que portear como hora y media o dos horas hasta llegar a donde haya nieve (2600m de cota) allí empezamos a foquear o bien hacia el Alhori, un valle muy bonito con deshielo y túneles de nieve o por la Piedra de los ladrones (más cómodo, pues la pendiente es más mantenida), llegamos al Puntal de Juntillas (opcion subir a Cerro Pelao) y bajada larga por el valle de Juntillas de unos 5kms hasta donde aguante la nieve. Espero que sea cerca de las juntas del Goterón con el río Juntillas.

Allí dependiendo de la hora y las fuerzas, o bien vamos a vivaquear al refugio del Horcajo (a unos 40 minutos andando) O si hay ganas ponemos las focas y subimos a la piedra del Yunque para bajar luego hacia chorreras negras e ir a vivaquear al refugio de la Campiñuela (unos 20 o 30 minutos andando de donde acabe la nieve).

Dia3: viernes 24 de abril.

Ruta: **Horcajo - Goterón – Alcazaba - Mulhacén - Ref vivac La Caldera**

14 kms +1850m/-1020m (duración estimada 8h)

Según como amanezca el día podemos subir a la Alcazaba (dejando el peso cerca de la Piedra del Yunque) y volver a bajar esquiendo y al Mulhacén (este si hay que subirlo con peso) y bajar a la Caldera. (vivac en La Caldera)

Dia4: sábado 25 de abril.

Ruta: **Ref Vivac La Caldera – Pico Veleta - Refugio vivac El Caballo**

16 kms +1050m/-1270m (duración estimada 7h)

Salimos de la Caldera hacia Loma Pelá y Rio Seco y por las huellas de la pista o bajando hacia el Rio Veleta para luego remontar hacia la Carihuela llegamos al remonte del telesilla de la Laguna, donde quedaremos (sobre las 11:30) con los de sólo el fin de semana que llegarán desde Los Albergues.

Sin peso subida al pico Veleta y bajada hacia La Carihuela y lagunillos de la Virgen, subida a Elorrieta y bajada de todo el Valle del Río Lanjarón (5kms) y subida al refugio del Caballo. (vivac)

Dia5: domingo 26 de abril.

Ruta: **Ref. vivac El Caballo – Pico Caballo – Tajos Altos – Río Dílar – Albergues .**

14 kms +600m/-1300m (duración estimada 6h)

Subida al Pico del Caballo y Tajos Altos occidental, bajada por la loma de las Particiones al nacimiento del Rio Dúrcal, subida a la arista del Cartujo y bajada hacia el río Dílar subida a loma de Dílar bajada hacia Borreguiles. (Hora estimada llegada a Los Albergues 15h)

4. Fecha, hora y lugar de encuentro

Se creará un grupo whatsapp, para coordinarse y estar en contacto.

5. Logística: material, transporte, alojamiento, precio ...

Material

Material de esquí: Botas de esquí, bastones, esquíes, focas y cuchillas, cortavientos, gorra, gafas de sol y de ventisca, ropa de abrigo, comida y agua suficiente.

Material de vivac: Esterilla, saco, (infiernillo, a compartir).

Material de seguridad: GPS,ARVA, pala, sonda, casco, crampones, piolet, frontal, etc.

Transporte.

Opción recomendada: En vehículos particulares o transporte público a Jerez del Marquesado.

Se podría llegar en vehículo particular al Punto de inicio en Jerez, pero eso haría más complejo recuperar el vehículo el domingo obligando a tomar un taxi desde Guadix, pero también es posible.

La ruta acaba el domingo en la estación de esquí de Sierra Nevada, hay autobuses a las 16h y a las 18:30 de vuelta a Granada.

Alojamiento y comidas:

Alojamiento en Vivac. Se han planificado estos puntos para hacer noche.

Miércoles 22 de abril: Refugio Postero Alto (guardado, media pensión)

Jueves 23 de abril: Manantiales del Goteron. (hay posibilidad de andar 45 minutos más ya sin nieve y llegar a un refugio libre, rudimentario pero techado, o seguir hasta las Chorreras de Culo Perro y llegar al refugio de la Campiñuela (muy pequeño y rudimentario, pero techado)

Viernes 24 de abril: Refugio libre de La Caldera.

Sábado 25 de abril: Refugio libre del Caballo (muy pequeño). Siendo sábado es probable que esté ocupado y haya que dormir en las proximidades del refugio

Comidas, hay que llevar provisiones para 3 noches, (cenar y desayunos) y 3 comidas.

Precio:

15 €. (+12€ adicionales si no se dispone de seguro de montaña)

(descuento de 12€ a coordinadores/colaboradores)

Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

Inscripciones.

En la web www.montanapegaso.es. El hecho de realizar la reserva conlleva implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad. Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades".

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

AVISO, El precio se calcula en el momento de la inscripción y pago, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de realizar el pago.

Coordinador.

Luis Cano vivacazorla@yahoo.es 639041165

6. Normas generales de Seguridad, advertencias

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
 - Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
 - No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
 - **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
 - Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
 - El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
 - Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
 - Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
 - Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
 - Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
 - Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
 - Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
 - **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**
-