



Del 30 de junio al 4 de julio 2017

INTEGRAL DE SIERRA NEVADA JULIO 2017



La travesía conocida como "Integral de Sierra Nevada" consiste en atravesar de Este a Oeste o a la inversa, toda la línea de cumbres por encima de los 3.000 m. de esta sierra, ascendiendo las (26) cumbres, picos, cerros, puntales, peñones, tajos...Se ha convertido en una travesía de referencia en el CEX, llevándose a cabo desde el 2012.

Requisitos:

- ❖ Ser socio federado del club
- ❖ Para participar en esta actividad es necesario demostrar experiencia en travesías de montaña, así como una muy buena condición física que permita ascender 6.000 m. de desnivel (2.000 m. de desnivel medio al día) con una mochila pesada y recorrer un total de casi 60 kms. de distancia. Como referencia, el ritmo que será necesario mantener para completar la actividad es similar al de realizar la subida a la Muela en una hora con una mochila de 15 kgs. No hay que olvidar que la persona que se descuelgue del grupo o lo retrase impedirá que éste culmine la actividad programada.
- ❖ Asimismo, habrá que contar con el equipo necesario, teniendo en cuenta que se hacen tres noches de vivac.
- ❖ **Dificultad:** La ascensión de la Alcazaba se hace por el canuto de la cara norte, con algunas trepadas de III grado de escalada, no siendo aptos para gente con vértigo el vasar de la cara norte del Mulhacén y los Tajos de la Virgen. Por la experiencia de años anteriores, probablemente, para muchos, esta travesía sea la más dura y exigente que hayan hecho en su vida.

Fecha: Del 30 de junio al 4 de julio (viernes a martes)

La salida se realizará desde Cartagena el viernes 30 de junio, a las 16,30h, para llegar a dormir en el Refugio de Postero Alto. La actividad se desarrollará los días 1, 2 y 3 de julio, volviendo el día 4 al punto inicial de salida (Refugio de Postero Alto) y regresando a continuación a Cartagena. (Llegada a media tarde). Conduce la actividad, José León.

Inscripciones:

El máximo de inscripciones será de 12 personas.

La inscripción podrá formalizarse hasta el jueves, día 22, respondiendo a este correo.

Una vez realizada la inscripción, se dispondrá de un **plazo de 48 horas para hacer llegar al correo del Club el justificante de ingreso 20€ en la cuenta del mismo** en concepto de reserva para cubrir el gasto del traslado desde el final de ruta hasta el

punto de partida (Refugio del Postero Alto), calculado éste con la ocupación total de las plazas. El importe de dicho ingreso sólo es recuperable en caso de que alguien cubra la vacante y haya ocupación total de las plazas.

- Entidad: CAJAMAR
- Cuenta: ES71 3058 0291 1527 2002 2577
- Titular: Centro Excursionista de Cartagena
- CIF: G30614002
- Importe: 20 euros
- Concepto: Integral + nombre y apellido

Coste de la actividad:

- Pernocta en el Refugio Postero Alto en (M.P.: cena, pernocta y desayuno)...
 - 25 euros para federados y 37,50 euros para no federados
- Recogida en las proximidades del Refugio Ventura (Lanjarón) hasta el lugar de salida...
 - 240 euros entre todos los integrantes. En caso de ser 12 personas, el coste sería de 20 euros por persona.
- Consumiciones en el Refugio + ¿comida en el refugio/merienda a la vuelta el martes en Venta Quemada?...

- ❖ El jueves 22, a las 20,30 horas en los locales del CEX tendremos una reunión para:
 - Comentar el material necesario
 - Repartir el material común
 - Aclaración de dudas

Conduce la actividad: José León. Interesados contactar: 619 70 46 29

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

