



ASM Agrupación de senderistas y montañeros
Región de Murcia

¡Empieza temporada de nieve!

Inscrita en la FEDME (www.fedme.es) con el número 11.30.055

¡¡Actividad de iniciación a la Alta Montaña!!

¡Actividad solo para soci@s federados!

¡Obligatorio uso de piolet y crampones!



La clásica del Veleta (3395 m.s.n.m.)

Domingo 5 de Enero de 2.014



Veleta (3395 m)

Dicen que en este especial día navideño, S.S.M.M Reyes Magos, pisan tierra firme desde el Mar Mediterráneo para hacer llegar sus toneladas de regalos a los niños del mundo entero. Para su recepción, nosotros hoy ascenderemos al **Pico Veleta**, como punto más alto de la Estación de Esquí de Sierra Nevada o Estación Sol y Nieve, como se conocía antes. Se trata del cuarto pico más alto de España, y segunda de Sierra Nevada.

Su denominación no se debe al instrumento para determinar la dirección del viento, sino que su nombre deriva de la palabra árabe "balata", que significa *cortado, tajo, balate* ya hace referencia a los vertiginosos tajos que perfilan su cara norte, este y sur.

En el corral del Veleta (cara norte) existe un área de permafrost con hielo fósil que se estima de la última glaciación, hace 13.000 años., hasta que el glacial del Veleta se derritiera por completo hacia el año 1910. En esta cara persisten neveros perpetuos todo el año, en los denominados basares del Veleta, donde radica el Lagunillo del Veleta.

Desde este coloso, podremos divisar una impresionante panorámica que ofrece, no sólo del macizo montañoso donde se enclava, sino de casi toda la provincia de Granada. Pero asimismo, si las condiciones meteorológicas acompañan, por el norte puede contemplarse gran parte de la provincia de Jaén y sus sierras Mágina, Cazorla y hasta Sierra Morena; por el este, Almería, con su Sierra de Gádor en primer término y aun hasta las playas

de Roquetas de Mar; por el oeste, las provincias de Córdoba y Málaga, desde las Sierras de la Almajara y Tejeda, en primer plano, hasta las más remotas serranías de Cabra y Ronda e incluso el Peñón de Gibraltar; y por el sur, por detrás de las sierras de Lújar y de la Contraviesa, el Mar Mediterráneo y, tras él, las montañas del Rif, en el norte de África.

Para participar en la actividad es necesario reservar e inscribirse en la lista que se abrirá al efecto, mandando correo de confirmación a ecarpio74@hotmail.com (Enrique Mañas), organizador de la actividad. Entre los asistentes se organizarán los coches.

1. Salida: 6:45 A.M. Puertas del Pabellón de Deportes Príncipe de Asturias (junto al Zig-Zag) de Murcia, en el lado de la Avenida de los Pinos, junto a la Gasolinera. Para extravíos: 626006727 (Enrique Mañas) quien oficiará de guía. La ruta: <http://goo.gl/maps/IO1QC>.



Canuto del Veleta

2. Acceso e inicio de la excursión: La excursión comienza en la Hoya de la Mora, en la parte más alta de la estación de Esquí. En esta zona está el Albergue Universitario y la zona de trineos. En la subida a la estación de esquí pararemos a tomar un buen desayuno.

3. Descripción del recorrido: Desde la Hoya de la Mora, iniciaremos la ascensión al Veleta a paso tranquilo, para que nuestro cuerpo se vaya acomodando a la climatología de la zona (altura y temperatura).



Virgen de las nieves

Tras una corta, pero dura y directa subida, alcanzamos el monumento de la Virgen de las Nieves. Iremos poco a poco ascendiendo, ya con una pendiente más suave hasta las Posiciones del Veleta. Desde aquí nos asomaremos a la cara norte del Veleta donde las vistas son de órdago. Desde aquí, la parte afrontamos la parte más expuesta hacia la última subida que haremos sin prisa pero sin pausa, pues la altura la notarán nuestros fatigados cuerpos.

Desnivel: 1000 metros +

Duración: 5-6 horas

Dificultad de la actividad: Para la realizar esta excursión es necesaria estar en buena forma física, estar acostumbrad@ a realizar actividades de Alta Montaña o actividades de media montaña con 1000 m de desnivel positivo, llevar un ritmo de 400 m de desnivel por hora, y ser capaz de hacer excursiones de siete u ocho horas.

Técnicamente la ascensión no reviste dificultad, pero sí hay que requiere de un cierto dominio del piolet y crampones. La máxima dificultad radica en la altitud, el desnivel que se realiza en altura, la climatología (mucho frío) y la progresión en hielo y/o nieve.

4. Material Obligatorio y necesario:

- Botas de Alta montaña con membrana impermeable tipo Goretex.
- Ropa de abrigo: Regla de "las tres capas" (<http://youtu.be/Hm8zDI3dN9M>)
- Dos pares de guantes (finos y otros de goretex), buenos calcetines, gorro, buff.

- Gafas de sol y/o de ventisca.
- Polainas.
- Crampones y piolet (sin este material, no se podrá realizar la actividad).
- Cámara de fotos.
- Comida.
- Agua (1,5 l), a ser posible en termo, para evitar congelarse.



“Persigo la felicidad. Y la montaña responde a mi búsqueda”.
Chantal Maudit



Címa Veleta el 14-05-2004

<p>MONTAÑERA</p>		<h2>RUTA CLASICA DEL VELETA</h2> <p>Sierra Nevada</p>		<p>Duración + 6 horas</p>
		<p>Desnivel 1.000 m</p>	<p>Altitud Máxima 3.395 m</p>	<p>Dificultad ALTA</p>

Un día de sendero, una semana de salud

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada, carreras por montaña, vías ferratas, nordic working, culturales**, etc. entre otras actividades por la naturaleza. Habitualmente realizamos actividades senderistas abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo. Si deseas más información debes visitar nuestra página web.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programa han tenido como lemas: El Agua, El Bosque Mediterráneo, Senderos con Historia y Encanto, El Río Segura, Las Cuatro Estaciones, Senderos Mágicos-Montañas Sagradas, Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura, Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario.

Para 2012 nuestro lema fue: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**. Recorridos cargados de magia y leyenda por los santuarios naturales y religiosos que ofrece nuestro entorno excursionista, por las fortalezas humanas o naturales que se levantan en los caminos del valle o la montaña.

Para 2013 nuestro lema fue: **EL AGUA EN LA NATURALEZA**. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.).

Para 2014 nuestro lema es **Nuestros Bosques**. Nos centraremos en la riqueza de los bosques, en la variedad de ellos, los visitaremos en las diferentes épocas, comprobaremos como cambian de unas épocas a otras, como se adaptan a cada clima.

Y para el 2015 nuestro lema será: **Nuestro Patrimonio Geológico**.

Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.es>

INFORMACION DE INTERES y ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

A S M Informa que la actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso de aventura, puedes sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico, en buena forma física y reunir los conocimientos técnicos necesarios. Si decides participar reconoces que ha sido informado de los riesgos que entraña la actividad. Asimismo, deberás seguir las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía de la actividad en todo momento, y deberás cuidar de reducir el riesgos al mínimo posible, debes guardar siempre un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario. **La participación en las actividades de ASM en montaña implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.**

Para más información sobre la participación en las actividades de ASM [picha aquí](#)

