



# Integral de los 3000 Sierra Nevada 2016

4 días

23, 24, 25 y 26 de Julio y  
11, 12, 13 y 14 de agosto

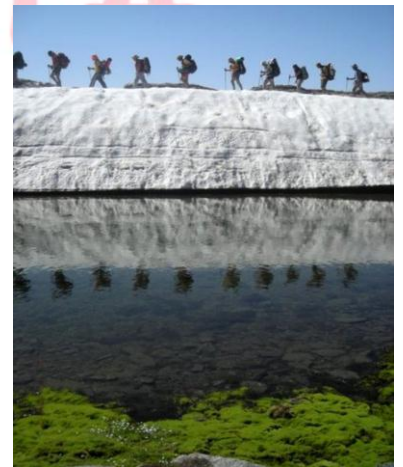
La Integral de los 3000 metros de Sierra Nevada es la travesía clásica de este espacio natural protegido, consistente en coronar una serie de tresmiles comenzando en un extremo y finalizando en el opuesto, en este caso desde Jérez del Marquesado hasta Lanjarón.

La ruta presenta aproximadamente unos 50 km con unos 7500 metros de desnivel acumulado. Se ha diseñado para realizarla en 4 jornadas con una media de 8-9 horas de marcha diaria (paradas incluidas), vivaqueando tres noches junto a lagunas glaciares (dos noches) y refugio (una noche) y porteadando cada uno su equipo y alimentos. Por ello se requiere una buena preparación física y experiencia en marchas por montaña con porteo de mochila.

En **Azuela Ecoformación Turismo y Deporte S.L.** disponemos de Guías de Montaña titulados (Técnicos Deportivos de Montaña) con una amplia experiencia con grupos y especializados en el macizo de Sierra Nevada. Te invitamos a disfrutar con nosotros de esta bella travesía. Aquí lleváis toda la información:

## Incluye:

- ✓ Seguro de accidentes y Responsabilidad Civil
- ✓ Guía de montaña titulado (Técnico deportivo de montaña) Ratio 1/8
- ✓ Subida de mochilas desde Jérez hasta Refugio Postero Alto (1900 m.)
- ✓ Alojamiento en media pensión (cena+desayuno) en refugio
- ✓ Reportaje fotográfico
- ✓ Recuerdo Finisher
- ✓ Bajada en 4x4 desde la cota 2000 hasta Lanjarón
- ✓ Almuerzo de fin de travesía + piscina de agua salada a la llegada a Lanjarón
- ✓ Regreso en vehículo hasta Jérez (Punto de partida)



## Material necesario:

- Mochila mínimo 50 litros
- Saco de Dormir (recomendable 0º confort)
- Esterilla y plástico para el vivac
- Tienda ligera (opcional)
- Calzado de montaña con rodaje hecho
- Ropa técnica de montaña
- Recipiente de agua mínimo 2 litros
- Bastones
- Comida (3 desayunos, 3 almuerzos y 3 cenas)
- Material de cocina (campingas, cubiertos, y menaje)
- Linterna frontal
- Crema solar y gorra (con pañuelo protector de nuca)
- Gafas de sol
- Medicamentos personales



## Programa:

### Día de aproximación:

Marcha de aproximación sin mochila desde Jérez del Marquesado (Granada) hasta el refugio Postero Alto (1900 m.).  
Cena y pernoctación

### Día 1:

Desayuno en el refugio y SALIDA: Barranco Alhorí, Picón de Jérez (3.098 m.), Puntal de Juntillas (3.143 m.), Cervatillos (3.115 m.) y Cerro Pelao\* (3.183 m.)(opcional). Vivac en las cercanías de la laguna de Juntillas (2.923 m.)

### Día 2:

Pico del Cuervo (3.147 m.), Puntal de Vacares (3.144 m.), Puntal del Goterón (3.052 m.), Alcazaba\* (3.369 m.)(opcional) y Puntal de Siete Lagunas\* (3.251 m.)(opcional). Vivac en el valle de Siete Lagunas (2.974 m.)

### Día 3:

Mulhacén (3.480 m.), Laguna de La Caldera, Cerro de Los Machos\* (3.327 m.)(opcional), Veleta\* (3.396 m.)(opcional), Tajos de la Virgen\*(3.200 m.) (opcional) y pernoctación en Refugio Elorrieta o cercanías.

### Día 4:

Valle del Río Lanjarón, Vereá Partida, Refugio del Caballo, Cerro del Caballo (3.013 m.), Cortijos de Echevarría (2.150 m.) y desdenso en vehículos hasta Lanjarón.

## Requisitos:

- Ser mayor de edad o autorización paterna.
- Experiencia en travesías de montaña con porteo de material en mochila.
- Estar en buena condición física.



**FECHAS PREVISTAS:** 23, 24, 25 y 26 de Julio y 11, 12, 13 Y 14 Agosto

**SALIDA:** Jérez del Marquesado

**LLEGADA:** Lanjarón

**Nº DE PLAZAS:** mínimo 8 y máximo 16

**DIFICULTAD:** Media-Alta

**PRECIO:** 250 €\* o 213 € (sin media pensión en Refugio).

\*Reservas realizadas antes del 15 de marzo: 230 €

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:** 666.42.12.56 - 669.13.31.39

[azuelaecoformacionyturismo@gmail.com](mailto:azuelaecoformacionyturismo@gmail.com)