

LA INTEGRAL DE VERANO. SIERRA NEVADA



Esta actividad se suele realizar en julio, tomando tres días en condiciones normales. Consiste en un recorrido muy exigente que enlaza los picos de más de 3.000 de Sierra Nevada.

Se suele salir de Sevilla un jueves por la tarde, llegando al Ref de Postero Alto bien avanzada la noche.

Se inicia la marcha muy temprano, al día siguiente,

intentando alcanzar la zona de Vacares, donde se pernocta y se puede recoger agua.

La siguiente jornada, en función de la climatología (incluso en verano puede haber mala o muy mala meteo), se suele alcanzar el Refugio de Elorrieta.

El último día se finaliza la ruta en Nigüelas o Lanjarón, según el año.

Requerimientos: muy buena forma física, experiencia en alta montaña, espíritu de equipo, autonomía total en el monte, capacidad para tomar decisiones correctas.

Equipo: el propio de una actividad de alta montaña estival de tres días en vivac. Atención a la protección solar y a la logística del agua, escasa durante toda la ruta. Incluir casco y material de seguro, este último en el caso de decidir ascensiones exigentes.

Logística: lo más cómodo es contratar un colectivo que, tras dejar los vehículos al final de la ruta (Nigüelas o Lanjarón), traslade al grupo al inicio (Jeres del Marquesado o directamente Ref de Postero Alto).