










# FICHA ACTIVIDAD "SIERRA NEVADA: CIRCULAR POSTERO- CUERDA DE TRESMILES- CALDERETAS- PUERTO DE TREVÉLEZ" CLUB ALCALAREÑO DE MONTAÑA










ORGANIZADORES DE LA RUTA	Nombre de los organizadores y datos de contacto	Marta Albarrán (albamara24@hotmail.com; 630252340) y Jordi Moreno 634534787
	Tipo de actividad	Alta montaña
	Vocalía a la que pertenece la actividad	Vocalía de Senderismo

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Nombre	Sierra Nevada: Circular Postero Alto- Cuerda de Tresmiles- Calderetas- Puerto de Trevélez
	Descripción de la actividad	<p><b>Resumen:</b> Se trata de una ruta circular de dos días en Sierra Nevada, para ascender desde el Refugio de Postero Alto hasta el Puntal de Juntillas y continuar la cuerda de 10 tresmiles que se unen hasta llegar al corte que se produce antes del Puntal del Goterón y la Alcazaba. Se realiza un vivac para pernoctar en las lagunas de Las Calderetas y se continúa el recorrido de vuelta por las Chorreras del Goterón y Barranco del Valdelinfierno (no confundir con el otro arroyo Valdelinfierno más conocido por descender desde el circo de Los Machos y unirse al Valdecasillas en Cueva Secreta) para unir con la acequia de Vacares y el río Puerto de Jeres, y finalmente llegar al Puerto de Trevélez para bajar de nuevo al refugio de Postero Alto.</p> <p>Se trata de una ruta que forma parte de la Integral de Sierra Nevada en su primer día, pero con una ruta de vuelta muy poco frecuentada.</p> <p><b>Detalle:</b> El principal desnivel de la ruta se realiza en los primeros 7,5 kilómetros, pues en unas 4 horas ascenderemos casi 1300 metros hasta alcanzar la Piedra de Los Ladrones y el Puntal de Juntillas. Este ascenso es progresivo y se realiza por la loma que queda a la izquierda del Barranco del Alhorí, no ascendemos por el barranco. Una vez alcanzado el primer tresmil del día, todo será un "sube y baja" de entre 40 y 180 metros de desnivel entre los diferentes puntales. Todos los picos se encuentran en línea excepto el pico de Mojón alto, al que nos desviaremos desde el pico El Cuervo. Las vistas de la Vereda de La Estrella, Chorreras de La Mosca, Vacares y de los reyes de la sierra son inmejorables. Hasta las Lagunas de Calderetas serán unos 9,5 km. y un ascenso acumulado de 548 m. Tenemos unas 2 horas de margen de luz para posibles imprevistos, por lo que deberíamos estar montando el vivac a las 18:00. La temperatura descenderá muy pronto en la zona del vivac, pues comienza a tener sombra al descenso del sol, por lo que es necesario llevar ropa adecuada para alta montaña y temperaturas bajo cero por la noche. El domingo, ascenderemos los 2 tresmiles que nos han cobijado toda la noche: Puntal de Calderetas y Acucaderos, serán unos 200 m. de desnivel. Desde ahí comenzamos un descenso que se alargará toda la mañana, de unos 800 m. para bajar al barranco del Goterón con sus Chorreras al final y enlazar con el Barranco del Valdelinfierno. Al comienzo del barranco nos encontraremos con una singularidad que nos hará comprender lo remoto del paraje en que nos encontramos. Este barranco es de terreno muy arenoso e incómodo de transitar, pues principalmente lo recorre el ganado y los pastores a caballo, así que los escalones son de altura adecuada para ellos, no nosotros... Nos iremos encontrando con acequias que se nutren del Valdelinfierno hasta llegar al cruce con el río Juntillas, que desciende de las lagunas del mismo nombre, que hemos visto el día anterior. Cruzamos dicho río para tomar la acequia de Vacares que nos conducirá manteniendo la altura alrededor del Panderón del Horcajo, debajo del Cerro Pelao. Hasta aquí llevaremos 6,6 km. Continuamos con la acequia hasta llegar al río Puerto de Jeres, que baja desde la Piedra de Los Ladrones y se convertirá en el río Trevélez. La parada para comer la realizaremos cuando llevemos 10,7 km recorridos y hayamos ascendido desde la acequia unos 200 m. Continuaremos ascendiendo hasta el puerto de Trevélez otros 250 m., para comenzar con el descenso final hasta el refugio, que siempre tendremos ya a la vista.</p> <p>En cuanto a la dificultad técnica de ruta, se desarrolla principalmente por sendas parcialmente marcadas, campo a través y cunetas de caos de piedras de diferentes tamaños. No existen trepadas, exceptuando los últimos metros de algún puntal, que no es necesario realizar si no se desea. La altura, el desnivel, los kilómetros acumulados y el peso de la mochila, por tratarse de travesía, son la principal dificultad. Por lo que, si no se han realizado anteriormente rutas de este tipo a 3000 metros de altitud, no se recomienda realizarla.</p> <p><b>En los datos técnicos de esta ficha se incluye el MIDE de la ruta de cada día, con tiempos sin paradas.</b></p> <p><b>También se adjunta la tabla de datos técnicos con los principales puntos del recorrido.</b></p>
	Duración	Dos días: 10 + 10 horas en ruta, paradas incluidas.
	Lugar	Sierra Nevada: Refugio de Postero Alto (Jerez del Marquesado. Granada)
	Cómo llegar	<a href="https://goo.gl/maps/vViN3DWUboRYkDC9">https://goo.gl/maps/vViN3DWUboRYkDC9</a>
	Número máximo de asistentes	15
	Fecha y hora de inicio de la actividad	<b>28/09/2019 a las 7:15 horas.</b>
	GASTOS	Gastos asociados a la actividad
	InSCRIPCIÓN	Requisitos Inscripción
		Inscripción
		Fecha Límite para inscribirse

DATOS TÉCNICOS DE LA RUTA	Nivel de exigencia física	Alto
	Nivel de exigencia técnica	Medio
	Distancia y desnivel positivo de la ruta	34,7 km con 2623 m. D+ acumulado y 2616 m. D- acumulado.
	Tipo de circuito (circular o lineal)	Circular
	Material necesario obligatorio	<p><b>Bolsa de basura, bolsa para mantener la ropa seca y bolsa zip pequeña para papel higiénico.</b> Botas de trekking (NO zapatillas), impermeable/chaqueta de goretex, chaqueta de plumas o sintética, cortavientos, forro polar, gorro o gorra con visera, guantes finos, camiseta sintética (manga corta y larga), pantalón resistente de media temporada y mallas térmicas (para el tiempo de vivac parados sin sol). Gafas de sol, crema solar y protector labial, botiquín personal (vendas, gasas, cristalmina, tiritas o compeed, analgésico y antiinflamatorio habitual, antiistamínico -si necesario-, esparadrapo de tela, pequeñas tijeras o navaja, gel energético) papel higiénico, palos de trekking. <b>Mínimo de 3 litros de agua</b> y complemento isotónico (pastillas o sobres). Pastillas potabilizadoras y recipiente para que pueda estar potabilizando durante 2 horas, los 2-3 litros del siguiente día, mientras se cena. Comida (bocadillos hechos o equivalente) de sobra para dos jornadas (incluida una eventual emergencia), una cena (picoteo con hidratos de carbono y proteínas o comida deshidratada para hidratar con agua caliente) y un desayuno. Barritas, frutos o frutas secas. <b>Linterna frontal y pilas de repuesto, saco de dormir de "Confort -5º"</b>, esterilla aislante, manta térmica de emergencia, móvil con batería cargada,</p>
	Material recomendado	Funda vivac o tienda de campaña, power bank, GPS, silbato, aplicación móvil Alpify activada, aguja e hilo, navaja, cinta americana en rollo pequeño, 5 m. de cordino, férula de aluminio, infiernillo, gas y cazo para calentar agua para desayunar o cenar algo caliente, trozo de tela por si hubiera que filtrar el agua de la laguna, ropa y calzado de repuesto en el coche (para podernos cambiar al llegar si lloviera) ruta impresa, mapa y brújula.
<p>Contenido Web</p> <p><a href="https://es.wikiloc.com/">https://es.wikiloc.com/</a></p> <p>La ruta creada en Wikiloc es privada. Para acceder a ella hay que clicar en Entrar y poner el <b>usuario:</b> malbarranrios@gmail.com <b>Contraseña:</b> misrutas16. Entrar en <b>"Tus rutas"</b>, seleccionar ésta y clicar en el nombre en azul a la izquierda y en "ver detalles". Así se podrá ver la ruta y sus fotos, así como descargarla en diferentes formatos. Si tenéis cualquier cuestión, no dudéis en llamarme.</p> <p><b>No autorizo a usar o compartir esta ruta por cualquier persona ajena a esta actividad del club.</b></p>		

MIDE

CIRCULAR POSTERO- CUERDA DE TRESMILES- CALDERETAS- PUERTO DE TREVÉLEZ				
horario	7h 55'		 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1800 m		 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	785 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,0 Km		 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2019.				

CIRCULAR POSTERO- CUERDA DE TRESMILES- CALDERETAS- PUERTO DE TREVÉLEZ (día 2)				
horario	8h 30'		 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	833 m		 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1822 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,7 Km		 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2019.				

#### DATOS DE ENCUENTRO

Lugar y hora de salida hacia el punto de inicio de la ruta	Los lugares serán dispares en función de si se llega el viernes a Postero o el mismo sábado de madrugada al punto de inicio. Nos pondremos de acuerdo en la reunión informativa.
Hora de quedada en el punto de encuentro	7:00
Hora de inicio de la ruta.	La salida es a las 7:15 desde el parking del Refugio de Portero Alto.
Punto/s de encuentro intermedio/s	No
Como llegar al punto de inicio de la ruta	<a href="https://goo.gl/maps/vYyiN3DWUboRYkDC9">https://goo.gl/maps/vYyiN3DWUboRYkDC9</a>