

## RECOMENDACIONES PREVIAS

Es necesario tener una capacidad física suficiente para realizar una actividad de 3 días seguidos de máxima exigencia física. Superando altitudes por encima de los 3.000 m.s.n.m. y distancias superiores a los 25 km. Sin olvidar un desnivel acumulado de 4.900 metros (En un solo día). Para no alterar el programa previsto de la actividad, se recomienda a las personas participantes:

- No padecer ninguna enfermedad o lesión que le impida realizar la actividad con normalidad.
- Tener una capacidad física suficiente para finalizar la actividad.
- Llevar el equipo necesario.

El coordinador de la actividad, previa consulta con los representantes de la FAM, se reserva el derecho de suspender la actividad el mismo día de su realización por inclemencias meteorológicas que impidieran el desarrollo normal de la ruta prevista. También se reserva el derecho de impedir la participación a las personas que no cumplan con las recomendaciones mínimas exigidas.

## EQUIPO MINIMO OBLIGATORIO

Mochila 15 a 25 litros de capacidad, Calzado y ropa de montaña, ropa de abrigo, gorra, gafas de sol, crema protectora solar factor 50, calcetines de repuesto, "camelbag" o sistema similar para hidratación, bastones de senderismo, pequeño botiquín personal.

Agua de 3 a 4 L. (repartidos en el camelbag y en un bote o botella), frutos secos, barritas energéticas o bocadillo, chocolate.



Evite hacer ruido



Respete los bienes y propiedad privada



Deposite la basura en contenedores



Manténgase en los caminos



No se permite hacer fuego



No se permite la recolección de minerales y rocas



No se permite la recolección de plantas



No se permite la captura de animales



WEB FAM

Organizada por el área de Infraestructuras de la FAM para promocionar nuestros refugios

# TRAVESIA INTERREFUGIOS DE SIERRA NEVADA

Del 6 al 8 de agosto de 2021

Distancia: 27, km

Desnivel acumulado positivo: 2800 m

Desnivel acumulado negativo: 2100 m



Jerez del Marquesado



Capileira



FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO

Refugio Noqueira



## 1.- FECHA Y LUGAR

La Travesía Interrefugios de Sierra Nevada tendrá lugar del 6 al 8 de agosto de 2021, con salida del Municipio de Jerez del Marquesado y llegada al Municipio de Capileira, con pernocta en los Refugio de Postero Alto y Refugio del Poqueira.

## 2.- PARTICIPANTES

Podrán participar en esta actividad, las personas **mayores de 18 años**, de ambos sexos, que se consideren con capacidad suficiente para realizar una actividad de 3 días seguidos de máxima exigencia física, superando desniveles superiores a los 3.000 metros de altitud.

Será imprescindible tener la Licencia Federativa de FAM (anual o de media temporada) o FEDME temporada 2021.

## 3. NÚMERO DE PARTICIPANTES

- El número máximo de participantes será de **35 personas** en total.
- Los participantes deberán demostrar que en la actualidad (Año 2021) realizan actividades montaÑeras con frecuencia, con desniveles y distancias similares a la actividad de la Travesía Interrefugios de Sierra Nevada. Demostración que será valorada por la FAM siendo prioritaria en la reserva de plaza.
- La admisión se realizará por riguroso orden de entrada en el enlace de inscripciones que se indica en el Punto 5 de esta convocatoria, para las solicitudes.

## 4.- INCORPORACIÓN Y REGRESO DE LOS PARTICIPANTES

Todos/as los/as participantes inscritos se deberán desplazar a Jerez del Marquesado (Granada) por sus propios medios, debiendo estar en el Hotel El Picón de Sierra Nevada, Calle Federico García Lorca, 22, 18518 Jerez del Marquesado, Granada Tfno: 628 23 25 29., el día 6 de agosto antes de las 16,00 h.

Al finalizar la actividad, el día 8 de agosto en Capileira, un Autobús de la Organización trasladará a los/as participantes que lo soliciten previamente, hasta Jerez del Marquesado para recoger sus vehículos.

## 5.-RESERVAS E INSCRIPCIONES

Todos los participantes tendrán que hacer su inscripción a través de la plataforma de inscripción.

- **Plazo de inscripción: hasta el miércoles 28 de julio.**
- No se realizarán **devoluciones de ingresos a partir del día 30 de julio.**

Las Inscripciones se realizarán a través del siguiente enlace:

<https://fedamononline.com/eventos/event/travesia-interrefugios-de-sierra-nevada/>

Tendrán que rellenar todos los datos personales requeridos y realizar el pago mediante tarjeta de crédito a través de pasarela de pago seguro.

**Cuota de participación: 116,00 €, por persona.**

## 6.- PROGRAMA GENERAL

Viernes, día 6 de Agosto:

Hasta las 16,00 horas: Incorporación en el Hotel de Jerez del Marquesado (Granada) (1.230 m).

Recogida de material.

16,30 h.: Inicio de la actividad: Sendero PR - A 31 Jerez del Marquesado al Refugio Postero Alto.

20,00 h.: Llegada al Refugio Postero Alto (1.900 m). Alojamiento.

21,00 h.: Cena en el Refugio Postero Alto.

Sábado, día 7 de Agosto:

07,00 h.: Desayuno en el Refugio Postero Alto. (Entrega de Picnic para la comida).

08,00 h.: Salida del Ref. Postero Alto, dirección Picón de Jerez (3.088 m): Sendero PR-A 344 el Avión.

13,00 h.: Comida Picnic.

15,00 h.: Cumbre Pico de la Alcazaba (3.365 m), Cumbre Mulhacén (3.480 m)

19,00 h.: Llegada Refugio Poqueira (2.500 m) Alojamiento.

21,00 h.: Cena en el Refugio Poqueira

Domingo, día 8 de Agosto:

08,00 h.: Desayuno en el Refugio Poqueira.

09,00 h.: Salida hacia el Municipio de Capileira por el Sendero SL-A 23.

13,00 h.: Llegada a Capileira (1.436 m).

Final de la actividad.

15,00 h.: Salida del Autobús con los participantes que lo hayan solicitado, hacia Jerez del Marquesado.

## 7.- MATERIAL QUE SE ENTREGARÁ A LOS /AS PARTICIPANTES

Cada participante recibirá al incorporarse, una bolsa del/a participante con:

- Una camiseta conmemorativa.
- 1 botella de agua de 1,5 l. cada día.
- Una gorra visera.
- Crema protectora para el sol.
- Protector labial.

## 8.- CUOTA DE PARTICIPACIÓN

La cuota de participación **incluye:**

- Guías - Técnicos Deportivos de la FAM durante toda la actividad.
- Cena, pernocta y desayuno en el Refugio Postero Alto.
- Picnic el día 7
- Cena, pernocta y desayuno en el Refugio Poqueira.
- Bolsa del/a participante.
- Certificado de haber realizado la Travesía Interrefugios de Sierra Nevada.

Precio real de la actividad 140,00 €

Subvención Promoción Refugios 2021 24,00 €

Cuota de participación 116,00 €

**"Nota Importante: La actividad se suspenderá si no se cubre un mínimo de 20 plazas, devolviéndose el total de la cuota a los inscritos."**