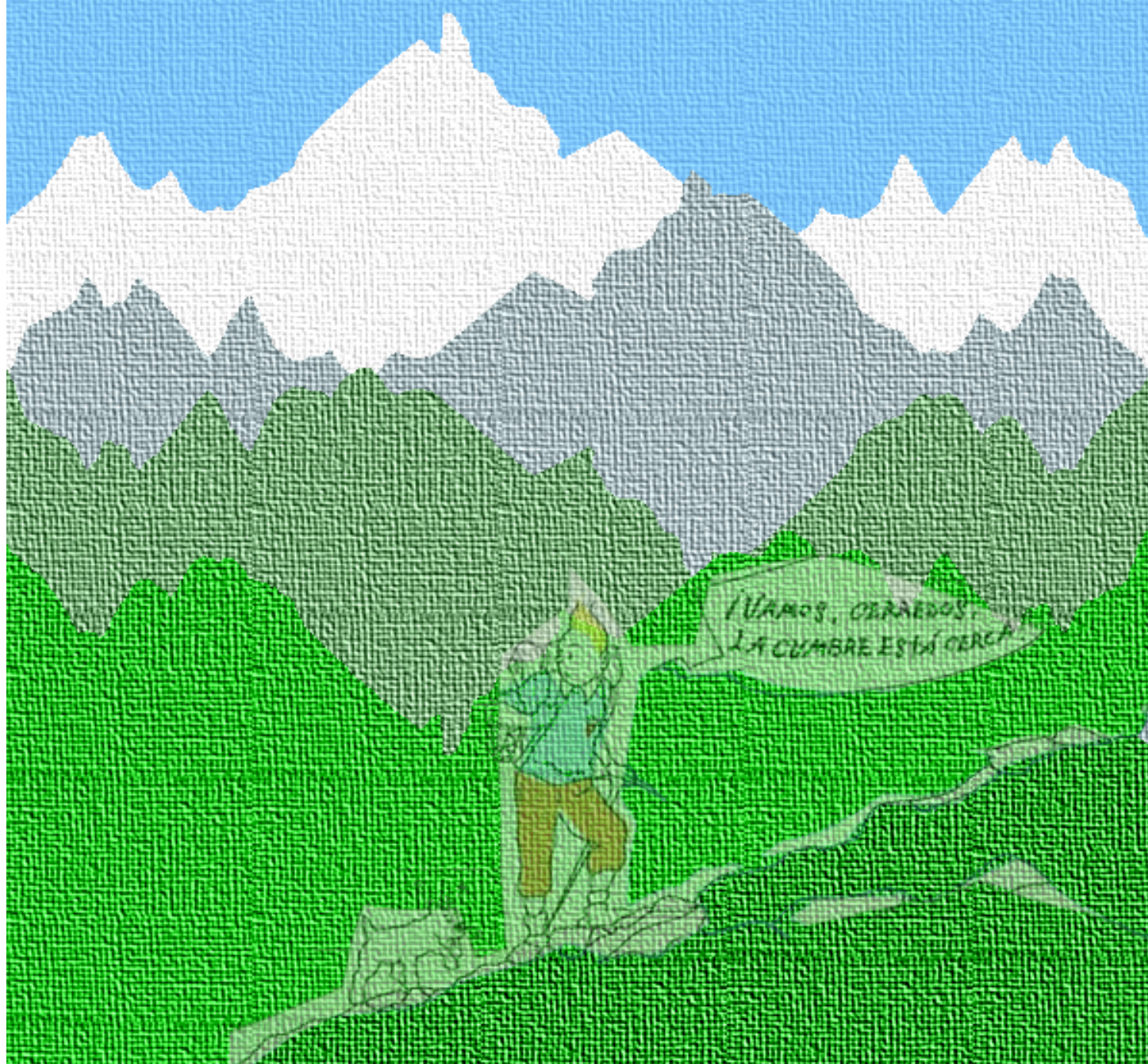


# II TRAVESÍA SIERRA NEVADA (2021) TORRECERREDO – FEMPA



## **La Agrupación Montañera Astur Torrecerredo convoca por segundo año consecutivo la “Travesía Sierra Nevada 2021”**

Podremos ascender hasta 14 cumbres de más de 3.000 m entre las que se encuentran las más altas de la península.

El enclave geográfico de Sierra Nevada la hace única. La inexistencia de ecosistemas similares en 1.000 km a la redonda han convertido este macizo en un reducto de flora y fauna boreal, mediterránea, rifeña y plagada de endemismos evolucionados en su aislamiento.

Sus vistas son espectaculares desde la Sierra de Grazalema hasta Albacete, casi toda Andalucía, la costa mediterránea desde Almería hasta el estrecho. Marruecos y el rift....

Geológicamente entramos en un mundo nuevo para nosotros, desaparecerán las rocas familiares sedimentarias de la cordillera cantábrica para introducirnos en las rocas ígneas y de altos metamorfismos. Nos encontraremos nuevos minerales que no encontramos en Asturias.

Culturalmente estamos en la capital del reino Nazarí que en su momento fue la capital cultural del mundo. Por aquí pasaron muchas culturas, todas muy avanzadas en su momento desde los Tartesos. Podremos ver acequias casi milenarias todavía en pie, veremos la revolución que supusieron en el desarrollo agrícola del Reino de Granada, desde la fuente desde lo alto de la sierra.

Conoceremos un portento de la ingeniería geológica, las acequias de carga, destinadas a llenar acuíferos para disponer de más agua en las fuentes de los valles.

Montaña llena de historia y de leyendas que iremos conociendo a lo largo del recorrido.

Tendremos como origen y destino Gúejar Sierra localidad de la vertiente norte de la Sierra, a 1.000 m que bebe aguas de las altas cumbres del Mulhacén, Alcazaba y Veleta.

Guejar floreció con el reino nazarí a expensas de su prestigiosa seda muy valorada hasta en Damasco. Tras la rebelión de los moriscos de entre las 6.500 almas que la habitaban quedaron 2.500 esclavos y los demás muertos o huidos. Se repobló entonces con “cristianos viejos del Norte” la zona despoblada de moriscos y a Gúejar Sierra le tocaron asturianos como demuestran sus apellidos más frecuentes, Quirós y Castro, su cerámica, similar a la de faro, su gastronomía quirosana, las decoraciones de la iglesia mudejar, .... Su relieve, que no su vegetación recuerdan mucho el conceyu de Quirós.

Dispondremos de un día libre en la localidad que podremos descansar, conocer más a fondo el pueblo que a parte de su arquitectura, historia enclave natural, ofrece múltiples servicios deportivos, entre ellos un rocódromo a la sombra, ... También se ofrecerá la alternativa de visitar Granada si las condiciones sanitarias no nos recomiendan lo contrario.

Del 21 al 29 de Agosto de 2021

Dirigido a jóvenes de 14 a 17 años en posesión de la licencia federativa FEMPA/FEDME.

**Si aún no estás federado, hazlo con nosotros.**

### **MÁS INFORMACIÓN:**

985 09 52 21 – 665 654 283 c/ Joaquín Fernández Acebal n.º 4 bajo, Gijón.  
[www.torrecerredo.com](http://www.torrecerredo.com).

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.

1. Edad recomendada entre 14 y 17 años.
  - Tener ganas de hacer la Travesía. Aquellos que practiquen algo de deporte no tendrán ningún problema en completarla. Hasta ahora en todas las ediciones completaron la Travesía jóvenes sin experiencia montañera y fuera de forma física
  - Formar parte de algún club adscrito a la FEMPA, FDMESCyL o GMF, estando en posesión de la licencia federativa.
  
2. Informarse
  - Leyendo los Protocolos de Seguridad, Emergencias, actuación COVID-19, medioambientales y Normas de la Travesía Itinerante.
  - Leyendo el libro de Dirección de Ruta.
  - Leyendo las fichas de las Rutas.
  
3. Autorizando:
  - Las acciones sanitarias de emergencia
  - El uso de imágenes individuales o colectivas por parte de la organización y promotores en las condiciones marcadas por la ley.
  - Protocolo de COVID: El participante no haya tenido síntomas o contactos conocidos que dieran positivo, ni formar parte de un grupo de riesgo COVID en los últimos 15 días.
  - Comprometiéndose a que su tutelado cumplirá con estas condiciones y respetará las normas de comportamiento y sanitarias de la travesía, siguiendo las instrucciones que marque los Guías
  
4. Inscribirle en nuestra web, <http://www.torrecerredo.com/torrecerredo/> , incluyendo todos los campos.
  
5. Las autorizaciones, consentimientos informados o declaración responsable, se imprimirán y se enviarán al correo [seccionmontana@torrecerredo.com](mailto:seccionmontana@torrecerredo.com).  
Los originales los entregará el participante al inicio de la Travesía.

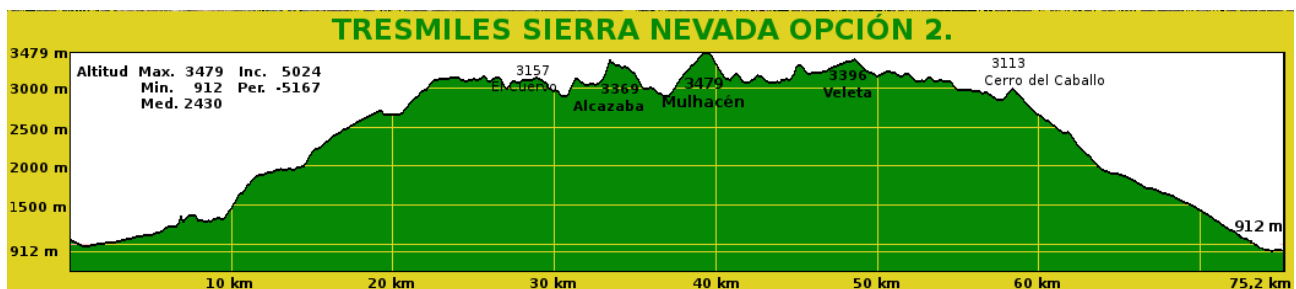
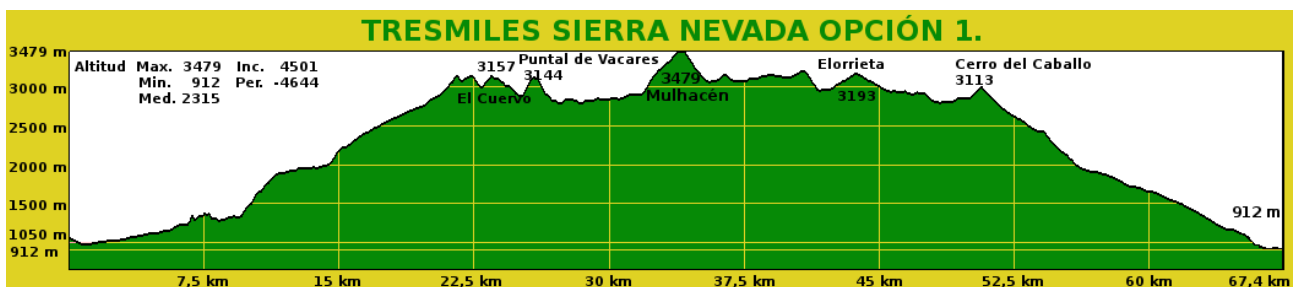
# PROGRAMA.

## OBSERVACIONES GENERALES:

Las hora de despertar vespertina evitará insolaciones, golpes de calor, quemaduras solares y permitirá llegar pronto a cada punto de destino, que siempre es una garantía de seguridad y que además, en esta travesía más exigente, nos permitirá ganar tiempo para potabilizar y dotar de sales el agua de consumo.

Como en todas las Travesías de la AMA Torrecerredo, ofrecemos una alternativa más fuerte y otra más suave pero ambas serán exigentes porque debemos portear todo nuestro material y solo tendremos un avituallamiento.

El programa que describimos es una sugerencia, un guión. Las etapas las adaptamos a la condición física y a la meteorología.

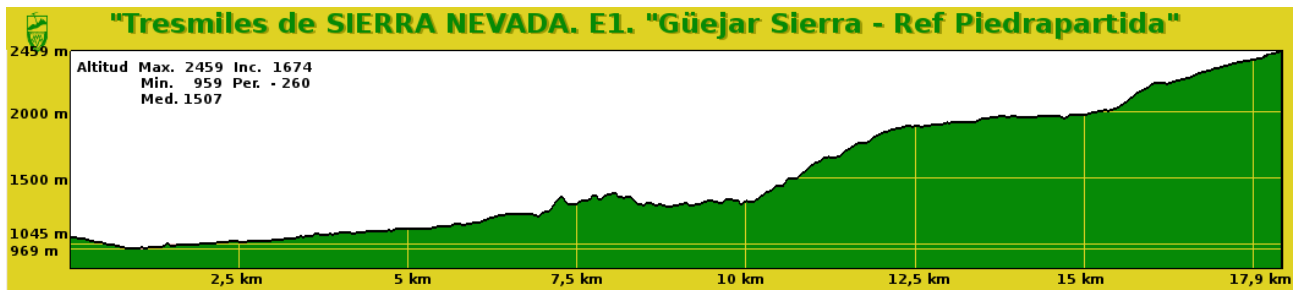


## Sábado 21. Viaje.

- 8:00 Salida Plaza del Parchís.
- 8:10 Molinón.
- 8:30 Cuatro Caminos.
- 11:15 Tordesillas. Parada de 30 min. Cambio de conductor.
- 15:45 Valdepeñas. Parada de 30 min. Cambio de conductor.
- 19:00 Güejar Sierra. Descarga equipaje, aseo, descanso.
- 20:00 Cena en terraza al aire libre sin proximidad ni contactos fuera del grupo.
- 22:00 Dormir.

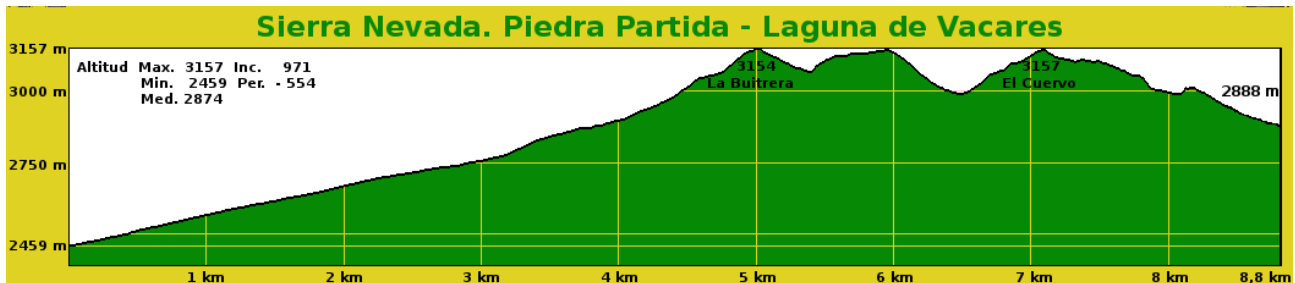
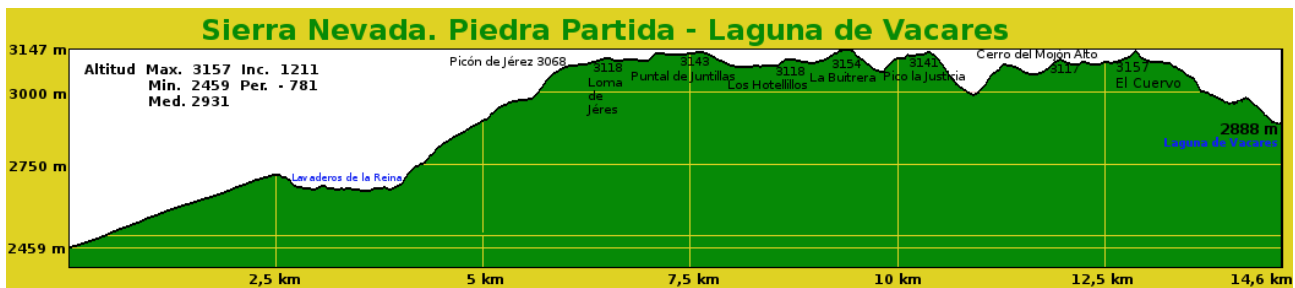
## Domingo 22. Güejar Sierra – Piedra Partida

- 6:30 Despertar. Ventilar sacos. Aseo.
- 7:00 Desayuno en la terraza al aire libre sin proximidad ni contactos fuera del grupo.
- 7:30 Calentamiento.
- 7:45 Hora tope de salida diario.
- 14:00 La Cucaracha. Descanso a la sombra. Siesta Granaína.
- 17:30 Salida hacia Piedra Partida.
- 20:00 Piedra Partida. Aseo.
- 20:30 Cena.



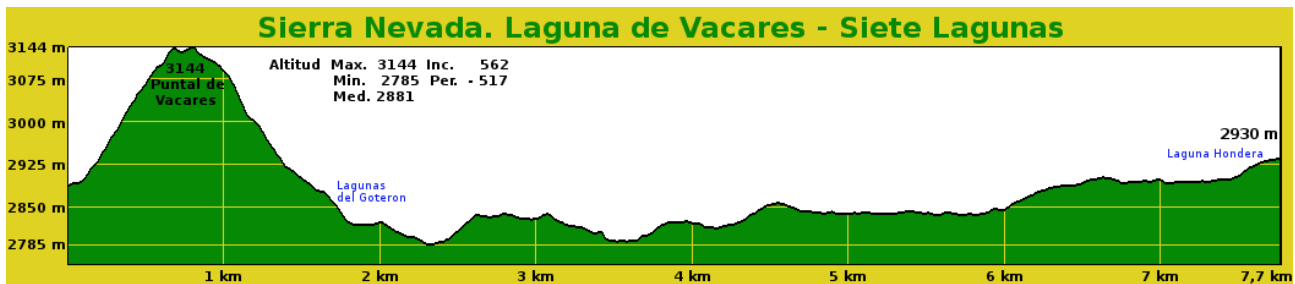
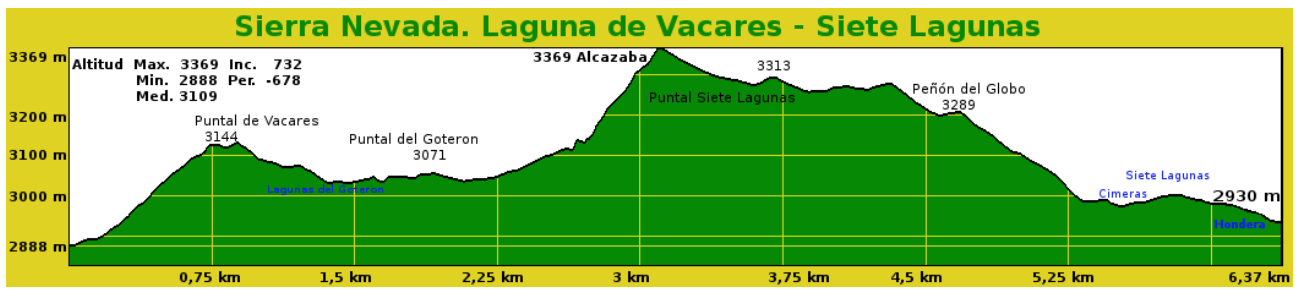
**Lunes 23. Piedra Partida – Vacares o Caldereta.**

- 6:30 Despertar. Recogida del vivac, ventilar sacos. Aseo.
- 7:00 Preparar desayuno desayunar recoger sacos y enseres. Individualmente.
- 7:30 Calentamiento.
- 7:45 Hora tope de salida diario.
- 14:00 Descanso buscando aire y sombra.
- 17:30 Partida
- 19:30 Hora prevista fin de etapa.
- 20:30 Cena.
- 22:00 Vivac.



**Martes 24. Vacares o Caldereta – Sietelagunas o la Caldera.**

- 6:30 Despertar. Recogida del vivac, ventilar sacos. Aseo.
- 7:00 Preparar desayuno desayunar recoger sacos y enseres. Individualmente.
- 7:30 Calentamiento.
- 7:45 Hora tope de salida diario.
- 17:30 Partida
- 19:30 Hora prevista fin de etapa.
- 20:30 Cena.
- 22:00 Vivac.



**Miércoles 25. Sietelagunas o la Caldera – La Caldera o la Carihuela.**

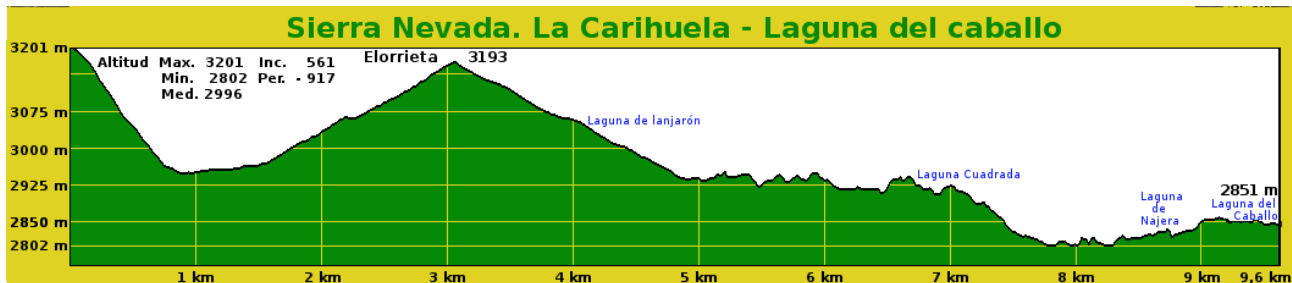
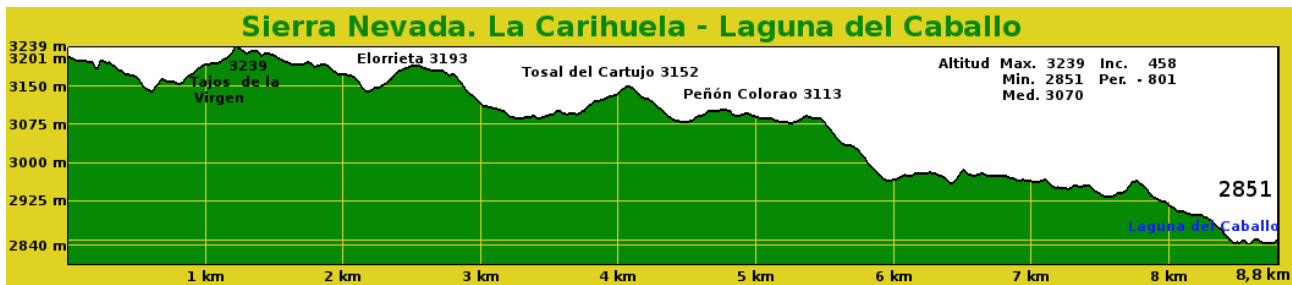
- 6:30 Despertar. Recogida del vivac, ventilar sacos. Aseo.
- 7:00 Preparar desayuno desayunar recoger sacos y enseres. Individualmente.
- 7:30 Calentamiento.
- 7:45 Hora tope de salida diario.
- 17:30 Partida
- 19:30 Hora prevista fin de etapa.
- 20:30 Cena.
- 22:00 Vivac.



**Jueves 26. La Caldera o la Carihuela – Elorrieta o El Caballo.**

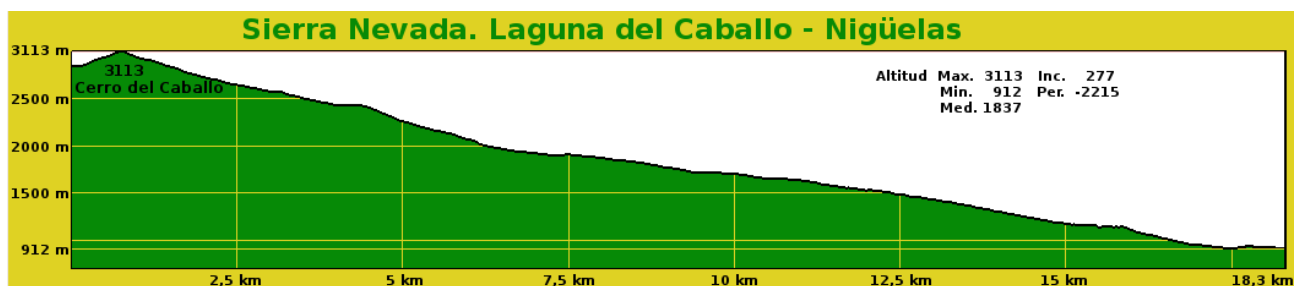
- 6:30 Despertar. Recogida del vivac, ventilar sacos. Aseo.
- 7:00 Preparar desayuno desayunar recoger sacos y enseres. Individualmente.
- 7:30 Calentamiento.
- 7:45 Hora tope de salida diario.
- 17:30 Partida
- 19:30 Hora prevista fin de etapa.
- 20:30 Cena.
- 22:00 Vivac.





**Viernes 27. Elorrieta o el Caballo – Nigüelas.**

- 6:30 Despertar. Recogida del vivac, ventilar sacos. Aseo.
- 7:00 Preparar desayuno desayunar recoger sacos y enseres. Individualmente.
- 7:30 Calentamiento.
- 7:45 Hora tope de salida diario.
- 19:30 Hora prevista fin de etapa.
- 21:00 Traslado a Güejar
- 21:30 Cena.
- 23:00 Pernocta.



**Sábado 28. Día libre. Güejar Sierra.**

**Alternativas:**

- Visita a Granada.
- Visita Güejar + Actividad multideportiva (Incluye escalada).

**Domingo 29. Viaje.**

- 8:00 Despertar. Recoger.
- 8:30 Desayuno terraza aire libre
- 9:00 Salida de Güejar Sierra.
- 12:30 Valdepeñas. Parada de 30 min. Cambio de conductor.
- 15:45 Tordesillas. Parada de 30 min. Cambio de conductor.
- 19:45 Cuatro Caminos.
- 20:00 Molinón.
- 20:15 Parchís.

## MENÚ

<b>Sábado 21.</b>	Comida para el viaje. Cena en Terraza separados en EncaPaco.
<b>Domingo 22.</b>	Desayuno en Terraza separados. Comida. Bocadillo Fiambre Plátano + Naranja. Snack Cena. Sopa Verduras sobre. Lata de Albóndigas + Puré de Patata. Yogurt Natural.
<b>Lunes 23.</b>	Desayuno. Comida. Bocadillo Fiambre Manzana + Naranja. Snack Cena. Sopa de Pollo Sobre. Lata de Fabes. Manzana.
<b>Martes 24.</b>	Desayuno. Comida. Chori Pan de hogaza con queso, ... Manzana + Naranja. Snack Cena. Crema de verduras sobre. Pasta Sobre. Naranja.
<b>Miércoles 25.</b>	Desayuno. Comida. Chori Pan de hogaza con queso, ... 2 Naranjas. Snack AVITUALLAMIENTO. Cena. Caldo de Brick. Arroz con pollo. Yogurt.
<b>Jueves 26.</b>	Desayuno. Comida. Bocadillo Fiambre. Plátano + Naranja. Snack Cena. Sopa de pollo. Arroz con Atún. Manzana.
<b>Viernes 27.</b>	Desayuno. Comida. Choripán de Hogaza con queso, ... Manzana + Naranja. Snack. Cena en Terraza separados en EncaPaco.
<b>Sábado 28.</b>	Desayuno en Güejar Sierra. Terraza separados Comida en Granada o Güejar Sierra
<b>Domingo 29</b>	Desayuno en Terraza separados. Comida. Bocadillo encargado en Güejar Sierra.



## LAS RUTINAS DIARIAS:

### EL VIVAC ITINERANTE.

- a. Estiramientos, vuelta al reposo. Nos lavamos las manos.
- b. Coge ropa limpia, neceser, se asea, se hidrata y pone la ropa exterior, botas y medias a ventilar.
- c. La ropa sucia la mete en una bolsa de basura con su nombre y "Ropa Sucia" que cerrará y guardará en su mochila.
- d. Igualmente los guías.
- e. Aseados, los monitores les enseñan y ayudan a localizar en un buen vivac en lugar seguro, abrigado y distanciado.
- f. Los alimentos son platos precocinados, envasados y etiquetados que tendrán que calentar y comer con sus propios enseres.
  
- g. Limpieza de los enseres de la cena. Individualmente, por turnos, con jabón natural y desinfectante de vinagre, en el lugar y los medios designado por el guía, alejados de fuentes y cursos de agua. Los enseres estarán marcados y se guardarán en bolsas o estuches independientes.

*"Estamos en espacios abiertos, naturales y sin ruidos, no tenemos por qué celebrar con abrazos efusivos, pegando voces...De hecho en estos lugares y en esta actividad la distancia social se mantiene, tanto durante la ruta que se forma una larga fila como en el campamento donde se separan buscando cada uno el sitio más cómodo. Aún así, tenemos los guías un deber de educación en este sentido, pues esas medidas tendrán que mantenerlas cuando vuelvan a la ciudad."*

### AL DESPERTAR

Debemos evitar los peligros de la radiación solar y del calor. Por ello debemos formarlos en madrugar como primera medida preventiva.

**6:30 Despertar.** Recogida del vivac, ventilar sacos. Aseo.

7:00 Preparar desayuno desayunar recoger sacos y enseres. Individualmente.

7:30 Calentamiento.

7:45 Hora tope de salida diario.

Si observamos que se retrasa la hora de salida adelantamos el despertar al día siguiente, así motivamos a los participantes en la eficacia en la preparación y evitaremos los esfuerzos en las horas de calor

### DURANTE LA RUTA.

Cada una de las jornadas que encadena la Travesía de Sierra Nevada tienen distintos recorridos desniveles, mejores o peores caminos, más o menos disponibilidad de agua....

Por ello, en el **LIBRO de RUTA**, cada tramo tienen una **FICHA del GUÍA** que representará la ruta a seguir, la alternativa, las posibilidades de evacuación y una evaluación de riegos y medidas preventivas y una **FICHA del participante** en la que se incluye el recorrido a realizar, normas y advertencias de seguridad.

Pero con **CARÁCTER GENERAL SE ADOPTARÁN LAS SIGUIENTES:**

#### **Medidas preventivas generales en montaña.**

- Se observará la previsión meteorológica a través de AEMET y otros canales.
- El responsable de seguridad de la A.M.A. Torrecerredo suspenderá la actividad si la previsión meteorológica supone un perjuicio para la calidad o peligro para los participantes.
- El guía aplazará o suspenderá la actividad si la observación meteorológica supone un perjuicio para la calidad o peligro para los participantes.
- La A.M.A. Torrecerredo informará a los participantes de la exigencia física, dificultad técnica y grado de exposición de cada una de las variantes de cada ruta, de los peligros inherentes a la montaña, de los propios de la actividad y de los posibles puntos de riesgo. También se informará del material necesario y la correcta actuación para la realización de la actividad de forma segura.
- El profesor/guía comprobará antes del inicio de la actividad si todos los participantes cuentan con el material deportivo y de seguridad necesario. También que conocen las instrucciones y protocolos de seguridad de la actividad.
- Material Necesario para participar en las actividades de montaña:
  - Botas de Montaña. Con buen agarre de suela y buena protección del tobillo.
  - Medias específicas de montaña que mantienen el pie seco y evitan rozaduras.
  - Pantalones específicos, resistentes, de fibras acrílicas de rápido secado.
  - Ropa interior térmica.
  - Forro polar u otra ropa de abrigo. Gorro y guantes.
  - Capa exterior impermeable y, preferiblemente transpirable.
  - Protección solar. Gorra, crema y labial de máxima protección. Gafas de sol.
  - 3 l de agua.
  - Alimentación y cantimploras con agua para la actividad.
  - Mochila, manta térmica, linterna frontal, silbato.
  - Pastilla de jabón.
  - Mascarilla
- El profesor/guía:
  - Dirigirá un calentamiento previo y dirigido a la actividad que vamos a realizar.
  - Podrá suspender la actividad en cualquier momento si las condiciones meteorológicas amenazan ser un peligro para los participantes, o no se pueden hacer según nuestros criterios de calidad.
  - Está formado y cuenta con la titulación definida por las normas reguladoras de la actividad, LOGSE, Ley del Deporte, decreto específico de la modalidad deportiva.
  - Conoce la ruta y estará provisto de sistemas de posicionamiento y orientación analógicos y digitales que fueran necesarios para evitar extravíos como consecuencia de un cambio en la meteorología y pérdida de visibilidad. El sistema de posicionamiento del profesor guía se encenderá en opción de grabar ruta hasta el final de esta.
  - Contará con kit de protección de caídas a distinto nivel. con un botiquín del Guía compuesto por:
    - Venda. Venda elástica. Gasas estériles individuales. Esparadrapo.
    - Tiritas y segunda piel.

- Goma de compresión.
  - Crema y labial de protección solar máxima, restauradora, vaselina.
  - Repelente de insectos.
  - Linitul (\*) en gasas individuales.
  - Betadine.
  - Pastilla de jabón.
  - Pastillas potabilizadoras de agua.
  - Alcohol 96°.
  - Suturas y suturas cutáneas.
  - Suero fisiológico bolsa 500 ml y en gotas.
  - Pastillas de glucosa.
  - Cánula higiénica de respiración asistida.
  - Jeringuilla y aguja hipodérmica. Goma de compresión.
  - Preparados inyectables de cortisona y adrenalina (\*).
  - Antihistamínico comprimidos(\*).
  - Ventolín (\*).
  - Nolotil ampollas y comprimidos (\*).
  - Paracetamol comp. (\*).
  - Transilum comp. (\*).
  - Sueroral (\*).
  - After-bite.
  - Tijeras, pinzas y bisturí de acero quirúrgico. Guantes estériles.
  - Compresas.
  - Saca venenos.
  - Manta térmica.
  - Guantes quirúrgicos. Mascarillas
- El Profesor guía, el guía acompañante y el conductor de apoyo podrán comunicarse por teléfono o por radiofrecuencia 2m.
  - El Guía y Acompañante mantendrán siempre a la vista y controlado el grupo de participantes.

## **PROTOCOLO MEDIOAMBIENTAL.**

La protección del medio ambiente es una labor importantísima para todos nosotros. Tu colaboración es necesaria e imprescindible para conservar el entorno en las mejores condiciones naturales.

La actividad, sus contenidos y las interpretaciones de los Guías de la "Travesía de Sierra Nevada" están dirigidos a dar a conocer el medio natural de montaña desde todos los aspectos: Geográficos, Geológicos, Meteorológicos, Ecológicos, históricos, etnográficos, .... y despertar en los participantes el interés por su estudio. En el Conocimiento está el Respeto a la Naturaleza.


1. Observaremos y Estudiaremos la vegetación relacionándola con los suelos, las orientaciones, altitudes,...Haremos un inventario fotográfico de toda la vegetación que nos encontremos en el camino. Nunca maltratamos a la vegetación, ni romperemos ramas de los árboles ni arrancaremos plantas.
2. Observaremos y estudiaremos animales salvajes y domésticos. Sin tratar de acercarnos o asustarlos.
3. Nunca haremos fuego y por supuesto no tiraremos colillas.
4. NO utilizaremos vehículos de motor fuera de carreteras o pistas autorizadas. Salvo Emergencia o Evacuación Autorizada.

5. Trataremos de avanzar generalmente en silencio, tratando de escuchar y reconocer las aves y de no ser escuchados para poder avistar más especies animales. NUNCA alteramos la paz de la naturaleza con música, ruidos o gritos.
6. Usaremos solo jabón natural y fuera de fuentes o ríos.
7. Respeta las normas de acampada y de protección del medio ambiente. No entraremos en lugares de acceso restringido.
8. No arrojemos basura en la montaña. Recoge la tuya y la que te encuentres. Entrega a la organización depositandola en los contenedores de orgánico compostable, envases reciclables y otros.
9. Serán 8 días seguidos de montaña y será inevitable que tengamos que hacer nuestras necesidades. Hazlo en lugares apartados de los caminos. Tapalo si es posible. Recoge el papel en tu bolsa de basura de Papel Higiénico y entrégalo a la organización depositandolo en el contenedor de mascarillas y guantes desechables.
10. La organización se encargará de depositar cada día estos residuos en contenedores habilitados para ello en la localidad más próxima.

**Los lugares por los que pasemos quedarán en el mismo o mejor estado que como nos los encontramos.**

**Descubre, estudia la naturaleza, ayúdanos a defenderla y predica con tu ejemplo.**

## LISTA DE CHECK IN DEL MATERIAL NECESARIO PARA LOS PARTICIPANTES.

TENGO	<b>Mochila de Montaña min 70 L</b>	Mochila
	Tarjeta Sanitaria y Tarjeta Federativa	
	Botas de montaña, caña protección tobillo, suela antideslizante	
	Medias de montaña, más altas que las botas, protegen de rozaduras, repuesto.	
	Ropa interior térmica.	
	Ropa de abrigo, tipo polar.	
	Chaqueta impermeable y preferiblemente transpirable. Capa de Agua.	
	Pantalón de montaña. Resistente, acrílico, secado rápido.	
	Esterilla y saco de dormir. Recomendable funda de vivac.	
	Guantes finos, gorro, medias de repuesto.	
	Crema, protector de labios y gafas máxima protección solar	
	2 o 3 cantimploras llenas. Comida para la primera jornada	
	Linterna frontal, pilas repuesto, brújula, silbato, navaja multiuso,	
	Papel higiénico, bolsa papel higiénico, bolsa de basura, pastilla de jabón natural	
	BOTIQUÍN: Gasas individuales, gasa venda, venda elastica, segunda piel, tiritas, betadine, Mascarilla, jabón, gel hidroalcohólico pequeño, guantes desechables, manta térmica, 2 sobres suero oral. Medicamentos personales	
	<p><b>KIT de cocina.</b> Personal. Es necesario la cocina de gas ligera            Todos los elementos están grabados con su nombre.            Pequeño trapo para secar. Funda o bolsa con el nombre.            Uso individual.</p> 	
	<b>Opcional</b> bastones.	
	<b>Recomendable</b> Prismáticos, cámara de fotos, móvil con app "Mapas de España"	
	<b>Recomendable</b> cuaderno, lápices y goma en bolsa estanca	

	<b>Macuto de máximo 35 L</b>	
	Zapatillas deportivas. crolls o chancletas. Botas repuesto	
	medias de montaña de muda. Ropa interior y de abrigo de muda	
	Chaqueta impermeable repuesto. Pantalón de montaña repuesto.	
	Neceser, toalla, jabones naturales, cepillo de dientes, <b>CORTAÚÑAS</b> , bote pequeño gel hidroalcohólico, 6 mascarillas y 6 guantes desechables	
	2 conjuntos de ropa de algodón, cómodos y agradables para las estancias.	

	Bolsas de basura: "ropa en uso", "ropa sucia", "ropa limpia", <b>con el nombre</b>	
--	--	--