



Diputación de Granada

Avanzamos junt@s

Hola:

Como guía responsable de la jornada de senderismo que organiza la Diputación de Granada en Sierra Nevada el próximo domingo 15 de Julio, me pongo en contacto con los monitores y responsables de los grupos de senderismo participantes en dicha actividad, para informarles en relación a la misma, así como rogarles su colaboración de manera que entre todos podamos conseguir el máximo de seguridad para los senderistas y un mayor éxito y grado de satisfacción en el desarrollo de la jornada:

1 En la jornada de senderismo habrá dos rutas: una LARGA (8,5 kms - 4h 30 min aproximadamente - de dificultad Media-Alta que requiere una buena preparación física) y otra CORTA (4,5 kms - 3 h aproximadamente - de dificultad baja y apta para todos los públicos que estén acostumbrados a caminar normalmente distancias y desniveles semejantes).

2 Las dos rutas, LARGA y CORTA transcurren por el Espacio Natural de Sierra Nevada, es decir, terreno de **ALTA MONTAÑA**, siendo esto algo que debemos tener muy presente, sobre todo por las condiciones del terreno a gran altura (por encima de los 3000 m), las variaciones inesperadas del tiempo y muy especialmente la gran acumulación de nieve que en algunas zonas del recorrido este año existe, así como la adaptación de cada persona a estas alturas. En las que pueden aparecer el mal de altura, como sensación de mareo, dolor de cabeza...

3 Todos los senderistas deben llevar ropa de abrigo (pantalones largos, forro polar, cortavientos/chubasquero, guantes, bragas/buff, gorra, gafas de sol y protección solar). Aunque estemos en pleno verano, no olvidar que es alta montaña y hace frío. Es preferible que sobre a que falte ropa. Si falta ropa se puede pasar muy mal y los senderistas no van a llegar a disfrutar de la jornada.

4 Además, los senderistas inscritos en la ruta LARGA, deben llevar **OBLIGATORIAMENTE** 2 bastones de montaña y bota o zapatillas de montaña. Si no es así, y por su propia seguridad, se les recomendará encarecidamente que se cambien a la ruta CORTA.

5 Al tener que superar algunos tramos con abundancia de nieve y gran desnivel, no se ve conveniente que menores realicen la ruta LARGA, rogando a los padres o mayores acompañantes que realicen la ruta CORTA.

6 En definitiva, a todos aquellos senderistas que no tengan el material mínimo o que no tengan claro su nivel físico, se les aconsejará encarecidamente que realicen la ruta CORTA.



Diputación de Granada

Avanzamos junt@s

7 Si hay algún senderista que tenga problemas de corazón, mal de altura, etc..., se le aconseja que realice la ruta CORTA y lo comunique a la organización. Si en cualquier momento algún senderista se encontrase mal, debe decírselo inmediatamente a la organización para valorar su posible evacuación y puesta en conocimiento a los servicios sanitarios que nos acompañan durante la ruta.

8 El recorrido de las rutas podrá alterarse por motivos de seguridad si las circunstancias meteorológicas o del terreno así lo hacen preciso.

9 Al final de la ruta habrá una paella y refresco para todos los senderistas y que se estima sea en torno a las 14:30 horas, en Borreguiles, corriendo solamente a cargo de cada senderista la comida de media mañana que llevará en su mochila, siendo fundamental el llevar agua suficiente, no hay posibilidad de abastecimiento durante el recorrido. El lugar y hora del almuerzo podría alterarse por la organización.

10. No olvidar que estamos en un espacio protegido con lo cual hay que resaltar las normas de comportamiento elementales: no tirar nada; no recolectar plantas ni dar de comer a los animales; seguir el camino que tracen los guías; nada de hacer recortes; no dar gritos; no meterse dentro de las lagunas y mantener una actitud respetuosa con el medio ambiente en todo momento. ¡Ojo con los pañuelitos blancos!

Toda la información y descripción de la ruta se encuentra colgada en la web Senderos de Granada: <http://www.senderosdegranada.com/sierra-nevada.html>

Les agradecería el traslado de toda esta información a los senderistas participantes para su información y conocimiento oportunos.

Gracias por su colaboración, ya que entre todos disfrutaremos de una gran jornada senderista. Saludos cordiales.

Atentamente Luis Díaz.