



Guía de actividad

ESQUÍ DE TRAVESÍA, RAQUETAS Y CRAMPONES (SIERRA NEVADA)

Naturaleza, seguridad y respeto al entorno

28 MARZO 2026



El **esquí de travesía** (o esquí de montaña) es una modalidad que combina la ascensión por terreno nevado con pieles de foca adheridas a los esquís y el posterior descenso con los esquís en modo alpino.

Las **raquetas de nieve** son el complemento perfecto para quienes desean disfrutar de la montaña invernal sin necesidad de esquiar, distribuyendo el peso sobre la nieve para avanzar sin hundirse.

Los **crampones** son dispositivos metálicos con puntas que se fijan a las botas para garantizar la tracción y seguridad en terrenos helados o con nieve compactada, siendo imprescindibles para el descenso seguro de quienes no tengan el nivel de esquí requerido.

1.- Presentación de la actividad

¿En qué consiste?

Nuestra actividad, con un nivel de dificultad **medio**, se desarrollará en el entorno de la estación de esquí de Sierra Nevada, en el itinerario oficial de esquí de montaña señalizado. El grupo saldrá en **autobús desde Málaga** con parada para desayunar en el camino. El punto de inicio en la nieve será el **aparcamiento Sierra de las Nieves**, desde donde comenzaremos la actividad a las 10:00 h.

Se formarán **dos grupos de máximo 10 personas** cada uno.

El primer grupo realizará el itinerario con **esquís de travesía**, ascendiendo y descendiendo por el circuito de esquí de montaña.

El segundo grupo lo hará con **raquetas de nieve**, siguiendo un recorrido paralelo adaptado a esta modalidad. Para aquellos participantes del grupo de esquí que, en el momento del descenso, no se sientan seguros para bajar esquiendo, se les proporcionarán **crampones** y la técnica necesaria para descender con total seguridad.

La actividad tiene una duración aproximada de **3 a 4 horas**, con un recorrido total de **10 km** (5 km de ascenso y 5 km de descenso). La comida se realizará en la montaña, en la zona alta del recorrido, con el almuerzo que cada participante llevará en su mochila.

Al finalizar, nos desplazaremos a **Pradollano** antes de regresar en autobús a Málaga.

Resumen Ficha técnica – Esquí de travesía, raquetas y crampones. Sierra Nevada

- Ubicación: Pista de Esquí de Montaña, Sierra Nevada (Granada).
- Dificultad: Media – requiere buena condición física y adaptación a la altitud. Para esquí de travesía, es imprescindible descender con soltura pistas azules-rojas.
- Recorrido equipado: 10 km totales: 5 km de ascenso + 5 km de descenso. Circuito Cauchiles – Pista El Águila.
- Desnivel positivo: Aprox. 700-950 m de desnivel positivo en ascenso / negativo en descenso
- Modalidades: Esquí de Travesía (máx. 10 pers.) + Raquetas de Nieve (máx. 10 pers.) + Crampones para descenso
- Elementos destacados: Progresión por el Parque Nacional de Sierra Nevada, vistas panorámicas a las cumbres del Veleta y Mulhacén, visita a Pradollano.

2.- Dónde estamos: Parque Nacional de Sierra Nevada

Sierra Nevada es el macizo montañoso más meridional de Europa, declarado **Parque Nacional** en 1999 y **Reserva de la Biosfera** por la UNESCO. Se extiende por las provincias de Granada y Almería, albergando las cumbres más altas de la Península Ibérica: el **Mulhacén (3.479 m) y el Veleta (3.394 m)**. La estación de esquí de Sierra Nevada, situada en el corazón del parque, es la más meridional de Europa y una de las más singulares del continente.

Nuestra actividad se desarrolla en la zona de **Pradollano y el Circuito Cauchiles**, a altitudes que oscilan entre los 2.100 y los 2.800 metros, en un entorno de alta montaña de extraordinaria belleza y valor ecológico.

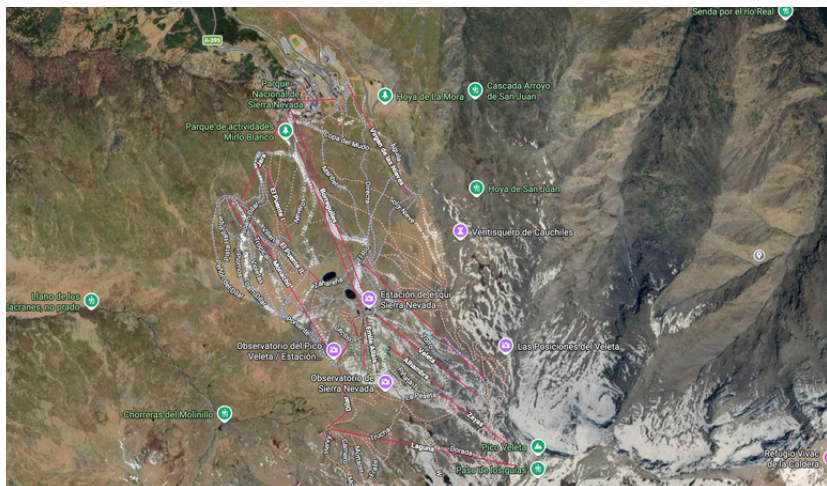
Geología y paisaje

El núcleo central de Sierra Nevada está formado por rocas metamórficas (esquistos, pizarras y cuarcitas) del Complejo Alpujárride. El paisaje invernal está dominado por extensas laderas nevadas, circos glaciares y lagunas de origen glaciar que en invierno permanecen heladas, creando un escenario de una belleza sobrecogedora.

Flora y fauna del entorno

Sierra Nevada es el **centro de diversidad vegetal más importante de la región mediterránea occidental**, con más de 2.000 especies vegetales, muchas de ellas endémicas. En la zona de alta montaña donde realizaremos la actividad predominan los **pastizales alpinos y los piornales**, adaptados a las duras condiciones invernales. En cuanto a la fauna, el animal más emblemático y frecuente es la **cabra montesa** (*Capra pyrenaica hispanica*). También habitan en la zona el **águila real**, el **halcón peregrino**, el **acentor alpino** y el **topillo nival**, entre otras especies.

 Localización de la actividad



Importante:

No solo estás en la nieve, estás entrando en un ecosistema de alta montaña de incalculable valor. El Parque Nacional de Sierra Nevada necesitamos cuidarlo y respetarlo entre todos.

3.- Material y requisitos básicos

Material técnico (aportado por ALÚA):

Grupo Esquí Travesía	Grupo Raquetas nieve
• Esquíes de Travesía • Pielas de foca • Cuchillas de ascenso • Bastones telescópicos • Crampones (para descenso si necesario)	• Raquetas de nieve • Bastones telescópicos

Qué debe traer cada participante:

- Es imprescindible llevar **botas de montaña impermeables y rígidas** (compatibles con las raquetas o crampones).
- La vestimenta debe seguir el **sistema de tres capas**: camiseta térmica de manga larga, capa intermedia de forro polar o similar, y chaqueta impermeable y cortavientos. Completar con pantalones de montaña invernales, gorro, guantes impermeables y braga para el cuello.
- Es fundamental llevar **gafas de sol de categoría 3 o 4** y gafas de ventisca para protegerse de la intensa radiación solar sobre la nieve.
- No olvidar la **crema solar de factor alto** y el protector labial.
- Cada participante deberá llevar una mochila (20-30L) con al menos **1,5 litros de agua** y la **comida del día** (bocadillo, frutos secos, barritas energéticas, fruta, chocolate), ya que el almuerzo se realizará en la montaña durante el recorrido.

Requisitos personales:

Es muy importante **no tener ninguna lesión reciente** ni ningún problema de salud que desaconseje la práctica de ejercicio intenso en altitud (problemas cardíacos, respiratorios, vértigo, etc.). La actividad se desarrolla a más de 2.100 metros de altitud, lo que puede afectar a personas no aclimatadas.

Para la modalidad de esquí de travesía es imprescindible tener un nivel de esquí alpino que permita descender con soltura y fluidez por pistas de nivel azul-rojo. Los participantes que no alcancen este nivel en el momento del descenso utilizarán crampones.

Es necesario seguir en todo momento las indicaciones del equipo de guías

Nota sobre el calzado:



Para la modalidad de raquetas y crampones, se requieren botas de montaña de caña alta con suela rígida. Para el esquí de travesía, se utilizarán botas específicas de esquí de montaña. Consultar con la organización si tienes dudas sobre el material.

4.- Normas básicas de seguridad

1.- Escucha siempre al guía

El guía de montaña titulado es quien decide si se puede iniciar, continuar o modificar la actividad en función de las condiciones del terreno y meteorológicas. Cualquier comportamiento inseguro puede suponer la retirada de la actividad.

2.- Uso correcto del equipo

Presta atención a las instrucciones sobre el uso del DVA, la pala y la sonda. En esquí de travesía, cambia correctamente las pieles y las cuchillas según las indicaciones. Asegúrate de que las raquetas o crampones estén bien ajustados antes de comenzar.

3.- Distancia de seguridad

Mantén una separación prudencial con el resto de participantes, especialmente en los descensos. En la pista de esquí de montaña, extrema la precaución con los esquiadores que descienden. Sube siempre en fila de uno por el borde de la pista.

4.- Progresión en grupo

Permanece siempre a la vista del guía y del resto del grupo. No te adelantes ni te quedes atrás sin avisar. En caso de necesitar parar, comunícalo al guía.

5.- Hidratación y alimentación

Bebe y come de forma regular durante la actividad. La altitud y el frío aumentan el gasto energético y pueden enmascarar la sensación de sed. No esperes a tener sed para beber.

6.- Conducta responsable

No corras riesgos innecesarios. Respeta la señalización de la pista de esquí de montaña. No consumir alcohol ni sustancias que reduzcan la capacidad de reacción antes ni durante la actividad.

7.- En caso de duda o miedo

Comunícalo al guía. Se buscará la mejor solución para que te sientas seguro y acompañado. En la montaña invernal, reconocer los propios límites es una virtud, no una debilidad.



Escucha, respeta y disfruta:

Tu valentía está en atreverte; tu inteligencia, en seguir las normas de seguridad. La montaña estará ahí para volver.

5.- Desarrollo de la actividad. Programación

- 07:00 h. Salida en autobús desde Málaga. Inicio del viaje hacia Sierra Nevada.
- 08:00 h. Parada para desayunar en el camino (bar o área de servicio). Tiempo aproximado: 30-40 minutos.
- 09:30 h. Llegada al Aparcamiento Sierra de las Nieves. Presentación de los guías, control de participantes y reparto de material técnico.
- 10:00 h. Inicio de la actividad. Breve charla de seguridad y técnica. Separación de los dos grupos (esquí de travesía y raquetas de nieve) y comienzo del ascenso por el Circuito Cauchiles – Pista El Águila (5 km de ascenso).
- 12:00 h. Llegada a la zona alta del recorrido. Parada para comer: almuerzo con el bocadillo y la comida que cada participante ha traído en su mochila. Descanso y disfrute de las vistas panorámicas al Veleta, Mulhacén y la costa mediterránea.
- 12:45 h. Inicio del descenso (5 km). El grupo de esquí de travesía descenderá con esquís. Los participantes sin nivel de descenso suficiente se equiparán con crampones para bajar de forma segura junto al guía.
- 14:00 h. Fin de la actividad en la nieve. Recogida y devolución del material. Valoración general de la jornada
- 14:30 h. Desplazamiento a Pradollano. Tiempo libre: paseo por la Plaza de Andalucía, tiendas de material de montaña y, para los más activos, posibilidad de realizar snow tubing o trineo ruso.
- 16:00 h. Regreso en autobús hacia Málaga. Fin de la jornada

(Los horarios podrán variar en función de las condiciones meteorológicas, del estado de la nieve y del ritmo del grupo)

Objetivos de la actividad



- Disfrutar de una experiencia de alta montaña en un entorno natural privilegiado.
- Aprender técnicas básicas de progresión en esquí de travesía, raquetas de nieve y crampones
- Conectar con el medio ambiente y poner en práctica valores ecológicos y de respeto al entorno.
- Conocer y disfrutar del entorno de Pradollano y Sierra Nevada.

6.- Valores ecológicos y comportamiento responsable



1. Respeto a la flora y fauna

No arrancar plantas ni molestar a los animales. Evitar el ruido excesivo: el silencio es parte de la experiencia en la montaña y respeta a la fauna silvestre.

2. Cuida los senderos y las pistas

Camina y esquía siempre por las zonas marcadas para evitar la erosión del suelo y la alteración de los ecosistemas de alta montaña.

3. Basura cero

Todo lo que sube, baja contigo. Papeles, envoltorios, colillas... utiliza la mochila como "papelera" hasta encontrar un contenedor. No dejes ningún residuo en la nieve.

4. Ahorro de recursos

Lleva tu propia botella reutilizable para reducir el uso de plásticos. Usa el agua de forma responsable.

5. Respeto al Parque Nacional

Estamos en un espacio protegido de máximo nivel. Respeta todas las señales y normativas del Parque Nacional de Sierra Nevada. No pintes ni grabes nombres en las rocas.

6. Seguridad en avalanchas

Presta atención al boletín de peligro de aludes antes de la actividad. Lleva siempre el DVA encendido y en modo transmisión durante toda la jornada en la nieve.



Importante:

La mejor huella que podemos dejar es la que no se ve: **recuerdos, aprendizajes y ganas de volver**

7.- ¿Qué incluye la actividad?

- Transporte en autobús desde Málaga (ida y vuelta) con parada para desayunar.
- Servicio de Guía de Montaña Titulado (un guía por grupo).
- Material de seguridad colectivo a cargo de los guías (DVA, pala, sonda).
- Material específico para cada modalidad (esquí de travesía con pieles, raquetas de nieve, crampones, bastones).
- Botiquín de primeros auxilios y Plan de Contingencias.
- Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes.
- Asesoramiento técnico personalizado durante toda la jornada.
- Reportaje fotográfico de la actividad para posterior acceso y descarga de los participantes.

8.- Observaciones importantes

- Obligatorio presentar **DNI al comienzo de la actividad**.
- Es imprescindible ser **puntual en la salida del autobús** desde Málaga para no retrasar al grupo.
- Cada participante deberá llevar en su mochila la **comida del día** (bocadillo, fruta, snacks), ya que el almuerzo se realiza en la montaña.
- En caso de condiciones meteorológicas adversas o peligro de aludes, la actividad podrá **anularse o modificarse**, siempre bajo el criterio del guía de montaña.
- Las horas indicadas en la programación son **aproximadas** y dependerán del ritmo del grupo y las condiciones del día.
- Se recomienda consultar el **parte de nieve y el boletín de peligro de aludes** de Sierra Nevada la víspera de la actividad.
- Para participar en esta actividad es necesario estar en **buena condición física** y no tener contraindicaciones médicas para la práctica de deporte en altitud. Para la modalidad de esquí de travesía, **es imprescindible acreditar un nivel de esquí alpino equivalente a pistas azules-rojas**.

**Gracias por formar parte de esta experiencia con ALÚA
y el Área de Juventud del Ayuntamiento de Málaga.**

Esperamos que esta jornada en Sierra Nevada te haya servido no solo para disfrutar de la nieve, sino para conocer mejor uno de los parques naturales más extraordinarios de Europa, aprender a moverte con seguridad en la montaña invernal y comprometerte un poco más con el cuidado del entorno.

Participación e Inscripción.

Requisitos de Participación	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. Edad de 18 a 35 años. El Programa " Jóvenes y Naturaleza 2025-26 " está regulado mediante una Normativa de Participación elaborada por el Área de Juventud y a disposición de los interesados en la <u>página web del área</u> .
Procesos de Inscripción	Solicitud de Plaza (<u>online</u> o <u>presencial</u>), guardar el justificante que se genera.
Renuncia y devolución de cuota	Se podrá renunciar a la actividad: • Dando de baja directamente la inscripción en la <u>Aplicación de Inscripciones del Área de Juventud</u> • Comunicándolo hasta el último día del plazo de inscripción antes de las 23:59 h., enviando un email a la dirección <u>actividadedesjuveniles@malaga.eu</u> indicando Nombre y Apellidos, DNI, No de inscripción, Actividad y Fecha de realización de la misma. En caso de no asistir a la actividad sin haber anulado previamente la inscripción, el participante será sancionado con la NO PARTICIPACIÓN en el resto de actividades del Programa Jóvenes y Naturaleza durante el año 2025. La inasistencia deberá ser justificada documentalmente por motivos de salud u otras causas de fuerza mayor.
Proveedor	ALUA INNOVA S.L. (AT/SE/0006): CRTA NAC 331, KM 945.5 - 14910 BENAMEJI-CORDOBA. Tlfno./MÓVIL: 955110776 / 636733903 Email: ana@alua.es o reservas@alua.es Web: www.alua.es
Observaciones	Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad. Se recomienda llegar al lugar de salida del autobús al menos con 10 min. de antelación a la hora de salida. Es muy importante no tener ninguna lesión reciente ni ningún problema con las actividades en altura (vértigo, claudicación física, toma de medicamentos, alcohol, etc.), siendo necesario tener un nivel suficiente de fuerza en los brazos. <u>Aconsejable no estar embarazada.</u> En caso de condiciones meteorológicas adversas, la actividad podrá anularse, lo que conlleva el aplazamiento de la ejecución de la misma (si es posible para todas las partes). Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son aproximadas y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.