



# REFUGIO POSTERO ALTO

Altitud; 1.900 m.



## Especial Combinada en Alta Montaña - Parque Nacional de Sierra Nevada – Granada

### PROGRAMA DE 5 DIAS LUNES / VIERNES

#### \*\* DÍA 1º:

- TRASLADO DESDE: Aeropuerto/RENFE/E.Autobuses hasta el REFUGIO
- RECEPCIÓN – BIENVENIDA – PICOTEO
- SENDERISMO: Pequeña Ruta de Estiramiento
- CENA, DESCANSO

#### \*\* DÍA 2º:

- DESAYUNO + PICNIC
- LA TRIADA: Ascensión a 3 picos de mas de 3.000 metros de altitud
- MASAJE DE RECUPERACION, MIEMBROS INFERIORES
- CENA, AUDIOVISUAL
- DESCANSO

#### \*\* DÍA 3º:

- DESAYUNO + PICNIC
- TRASLADO CABO DE GATA
- SENDERISMO ACANTILADOS PARQUE NATURAL
- BAÑO CALA PARADISIACA + BUCEO PULMON
- TRASLADO A REFUGIO
- MASAJE DE RECUPERACION, MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES
- CENA, AUDIOVISUAL
- DESCANSO

#### \*\* DÍA 4º:

- DESAYUNO + PICNIC
- OCTOMIL: Ascensión a 8 picos de mas 3.000 metros de altitud
- MASAJE DE RECUPERACION, MIEMBROS INFERIORES
- CENA, AUDIOVISUAL
- DESCANSO

#### \*\* DÍA 5º:

- DESAYUNO
- TRASLADO A GRANADA
- VISITA GUIADA A LA ALHAMBRA
- COMIDA PARADOR NACIONAL de San Francisco, Menú Degustación
- TRASLADO: Desde Granada hasta Aeropuerto/RENFE/E. Autobuses



**Servicios Incluidos:** Monitores Guías U.I.AA para la Actividad. Material Especifico y Colectivo, crampones, piolets, cuerda, arnés. Seguro de R.C. y de Asistencia. Alojamiento, Manutención, Entradas y Traslados.