

## CURSOS DE MONTAÑISMO INVERNAL. INFANTIL 5 DIAS

Aprender y adquirir los conocimientos y habilidades básicas y necesarias para moverse y progresar por la Alta montaña en invierno. No solo imprescindible para iniciarnos en la practica del montañismo sino también nos hará disfrutar de la montaña y experimentar nuevas e inolvidables sensaciones.

**Participantes:** Jóvenes de 12 a 17 años.  
**Curso de Iniciación:** Multiformación en Montaña Invernal.

### Cursos de Montañismo Invernal. Infantil

Aprender y adquirir los conocimientos y habilidades básicas y necesarias para moverse y progresar por la Alta montaña en invierno. No solo imprescindible para iniciarnos en la practica del montañismo sino también nos hará disfrutar de la montaña y experimentar nuevas e inolvidables sensaciones.

#### Día 1º: Aproximación Refugio de Postero Alto:

- Llegada a Jerez del Marquesado.
- Ruta del agua: Itinerario Interpretativo de aproximación al Refugio desde Jerez del Marquesado, 3,00 h. al Parque Nacional, las Altas Cumbres de Sierra Nevada el sendero PR A31.
- Picnic en Ruta. (No incluido)
- Llegada Al Refugio, distribución en los dormitorios, ducha.
- Teórica vida y movimiento en montaña invernal, utilización, ajuste y reparto de material: raquetas, crampones, piolets, casco, arneses, etc.
- Cena

#### Día 2º:

- Desayuno + Picnic.
- Practicas con Crampones, piolets,
- Técnicas de progresión en nieve sin crampones y con crampones
- Auto detección con piolets y crampones.
- Autoseguros en nieve y medios de fortuna.
- Llegada al Refugio, ducha.
- Cena.
- Proyección audiovisual: alta montaña invernal.

#### Día 3º:

- Desayuno + Picnic.
- Progresión en nieve con raquetas y bastones
- Construcción de un Iglú y vivac en la nieve.
- Llegada al Refugio, ducha.
- Teórica vida y movimiento en montaña invernal.
- Cena.



#### **Día 4º:**

- Desayuno + Picnic.
- Itinerario de ascensión a cumbre en terreno nevado: practicas con Crampones, piolets, raquetas, etc.
- Llegada al Refugio, ducha.
- Teórica vida y movimiento en montaña invernal.
- Cena.
- Proyección audiovisual: alta montaña invernal.

#### **Día 5º:**

- Desayuno + ½ Picnic para el viaje.
- Despedida.
- Bajada sendero PR A31 hasta el autobús en Jerez del Marquesado 1,30 h.

#### **• Servicios Incluidos:**

- Hospedaje, Manutención y duchas agua caliente, menos picnic día 1º.
- Monitores específicos actividades de montaña, 1 monitor/8 alumnos.
- Material específico, individual y colectivo (crampones, piolets, cuerda, arnés, etc.).
- Seguro de R.C. y de Asistencia.

