

## REFUGIO POSTERO ALTO



### Especial Actividades de nieve

Con la llegada del invierno la montaña se transforma y se vuelve aun más atractiva e interesante cuando esta nevada. Lejos de renunciar a ella te ofrecemos diferentes formas de disfrutar de la nieve y de conocer Sierra Nevada en invierno. Ascensiones, esquí de travesía, raquetas, otra forma diferente.

## Cursos de Montañismo Invernal I

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.

### DESCRIPCIÓN

1er. Día: Encuentro con los participantes y programa de actividades.

2º. Día: Itinerario: marcha y progresión por la montaña nevada. Técnicas de progresión con raquetas, crampones y piolets.  
Nivología básica (aludes, DVA, escala europea de riesgo de aludes)

#### Protocolos de emergencia en montaña

- Nudos básicos, el rapel, auto seguro del rapel, tipos de seguros en nieve, encordamiento en glaciares.

3er. Día: Itinerario de Ascensión a cumbre: Picon de Jerez, Despedida y fin de la actividad.

**[\\*\\* Pincha Aquí para Reservar \\*\\*](#)**

