



- ¡¡Nos vamos a practicar con el piolet y los crampones!!
- ¡¡Actividad de Iniciación a la Alta Montaña Invernal!
- ¡¡Distribución de varios grupos por nivel!!
- ¡¡Disponemos de 20 plazas en el refugio!!
- ¡¡Reserva antes del 15 de Febrero!!
- ¡¡Solo para soci@s federados!

## **PRÁCTICAS INVERNALES**

### **Refugio Postero Alto**

**Viernes 22 de Febrero a Domingo 24 de Febrero de 2011**



Todos los años nos vamos a realizar prácticas con piolets y crampones (progresión y autodetención) en Sierra Nevada. No basta con saber el uso de la técnica de material de progresión (piolets y crampones) sino que tenemos que practicar su uso, y tener automatizado todos los pasos a seguir. Ello será lo que nos va a servir realmente en situaciones más comprometidas.

Es de **obligada asistencia** esta actividad, para los que quieran realizar actividades de Alta Montaña, como la ascensión al M' Goum en Semana Santa, Travesías en Pirineos o Picos de Europa, o cuatromiles en Alpes.

Se trata de una actividad de fin de semana que no va dirigida solamente para las personas con experiencia en actividades en montaña invernal, sino para para tod@s aquell@s que quieran iniciarse y nada mejor que hacerlo en este maravilloso rincón de Sierra Nevada. Requisitos mínimos:

- Tener experiencia en Actividades de Media Montaña
- Tener buena condición física. Llevar un ritmo de ascenso de 400 m/ hora.
- Material obligatorio: Se especifica más adelante

Se trata de una actividad con **carácter formativo**, en ningún caso trata de suplir los conocimientos que se adquieren en los cursos técnicos de la Federación de Montaña de la Región de Murcia, como el curso de Iniciación al Alpinismo.



El lugar de inicio y final de las excursiones es el **Refugio de Postero Alto**, situado a 1.900 metros de altitud en las faldas del Picón de Jerez 3.088 m. **Tenemos reservadas 20 plazas para esta ocasión.**

Para participar en las excursiones y alojarse es necesario reservar e inscribirse en la lista que se abrirá al efecto, mandando correo de confirmación a [ecarpio74@hotmail.com](mailto:ecarpio74@hotmail.com) (Enrique Mañas).

Los precios para la actividad no los tenemos todavía confirmados, pero rondarán los **80-85 euros** para **federados FEDME**. Es importante, tener en posesión la tarjeta federativa FEDME, para poder acogerse a los descuentos en el refugio.

Incluye:

- 2 Pernoctas (viernes y sábado).
- Cena del viernes y del sábado.
- Desayuno sábado y domingo.
- Picnic del sábado
- ½ medio picnic domingo.
- Comida celebración Domingo.



Las plazas se asignarán por riguroso orden de petición.

**La fecha tope de reserva es el 15 de Febrero**





## PROGRAMA

**Viernes:** Por la tarde, viaje hacia el Refugio de Postero Alto (<http://refugioposteroalto.es>). Se organizará entre los asistentes. Lo ideal es llegar antes del anochecer al Refugio y deleitarnos con la puesta de sol. También evitaremos las placas de hielo en la pista de acceso al refugio.

**Sábado:** Nos distribuiremos en dos grupos, uno de iniciación y otro avanzado. El grupo de iniciación realizará distintas formas de progresión con crampones y piolet, y ascensión a un “dosmil” (Cerro Trevezlez) o algún “tresmil” (Picón de Jerez o Cerro Pelao) o “dosmiles” (Cerro Trevezlez), siempre que las condiciones climatológicas y el nivel del grupo sea adecuado.



El grupo avanzado realizará la ascensión a un tresmil, realizando maniobras de autoaseguramiento y encordamiento en zona de tránsito. Ascensión a Cerro Pelao (3181 m), el más alto de Sierra Nevada Oriental. En los descansos se irán tratando diversos temas como el material, cuerdas a utilizar, material de aseguramiento, etc. Cuando se pueda también se harán prácticas con crampones y piolet. Posteriormente (al final de la mañana o inicio de la tarde) realizaremos prácticas de autodetención. Llegada al Refugio y Cena en el mismo.



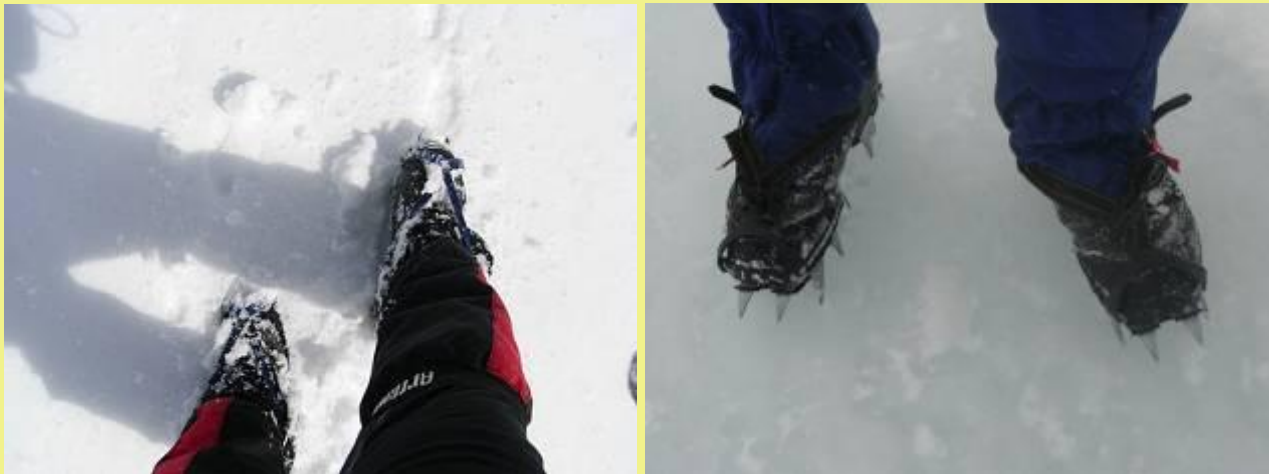
Cumbre del Picón de Jerez

**Domingo:** Nos iremos al Barranco del Alhorí, y seguiremos realizando prácticas con piolets y crampones, autodetención, técnicas de aseguramiento con distinto material, aseguramiento en glaciares, etc. Si nos da tiempo, y existen las condiciones idóneas, podemos ver la posibilidad de realizar alguna ascensión algún pico cercano o hacer algún corredor sencillo.



Autodetención con piolet

**Material Necesario y Obligatorio:** Botas de Goretex, aptas para la nieve, Crampones y piolet, arnés (opcional), casco (opcional), mochila 30-40 litros, ropa de abrigo (no olvidar gorro, guantes, buff, etc.), polainas, gafas de sol, protector solar, chaqueta cortavientos, guantes. Saco de dormir (aconsejable, mínimo saco de fibra – 20° C). En el refugio hay calefacción y administra mantas, pero nunca se sabe.



Crampones

***De interés:*** El paisaje de alta montaña, el refugio por su ubicación y su belleza, el nacimiento del Río Alhorí que en esta época se congela, iniciación a la actividad en montaña invernal.

Fotos de las Prácticas Invernales del año anterior

<https://plus.google.com/photos/115939746392691945745/albums/5706123017810457745?banner=pwa>  
<https://plus.google.com/photos/115939746392691945745/albums/5706435568095049585?banner=pwa>

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada** y **carreras por montaña**, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo, previa invitación si no es socio.

Para 2013 nuestro lema es: EL AGUA EN LA NATURALEZA. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.).

Y para 2014 nuestro lema será: Nuestros Bosques. Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

[asmregiondemurcia@gmail.com](mailto:asmregiondemurcia@gmail.com)

*o visita nuestra página web:*

<http://www.asmregiondemurcia.org/>



***Un día de montaña,  
una semana de salud***  
*"La Cima es la mitad del camino"*  
Ed Visteurs