



¡¡Actividad de Iniciación a la Alta Montaña Invernal!

¡¡Reserva antes del 20 de Enero!!

¡¡Solo para soci@s federados!

PRÁCTICAS INVERNALES Refugio Postero Alto

Viernes 24 de Enero a Domingo 26 de Enero de 2.014



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 travesías en España o en otros lugares como en Alpes, ascensiones de Alpes u otras cordilleras de más de 3000 metros de altura. En próximas actividades de Alta Montaña se exigirá (de forma obligatoria) haber realizado esta actividad.

No va dirigida solamente a personas con experiencia en actividades en montaña invernal, sino 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 la actividad es necesario reservar e inscribirse en la lista que se abrirá al efecto, mandando correo de confirmación a ecarpio74@hotmail.com (Enrique Mañas).

La cuota extraordinaria será de:

- **75 euros** si eres socio federado FEDME.
- **100 euros** si eres socio federado con FMRM. Esta tarjeta no permite acogerse a los descuentos del refugio.

Incluye:

- 2 Pernoctas (viernes y sábado) en el Refugio Postero Alto (Jerez del Marquesado – Granada).
- Cena del viernes y del sábado.
- Desayuno sábado y domingo.
- Comida celebración Domingo (típicas migas de Pedro, el guarda del refugio).



Las plazas se asignarán por riguroso orden de petición.

La fecha tope de reserva es el 20 de Enero



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.

Tras la cena iniciaremos charla por parte de los instructores (material de Alta Montaña) y revisión de material (crampones, piolet y mochila).



Sábado: **Técnica de progresión en Alta Montaña.** 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 Trevelez) o algún “tresmil” (Picón de Jerez o Cerro Pelao) siempre que las condiciones climatológicas lo permitan.



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. Llegada al Refugio y Cena en el mismo.



Domingo: Técnica de autoaseguramiento y encordamiento. 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 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 (soft Shell y/o 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.

		<h1>PRÁCTICAS INVERNALES</h1>		Duración	2 Días
		<h2>Refugio Postero Alto</h2>		Desnivel	+ 1.000 m
		Altitud Máxima	3.181 m	Dificultad	Formación

Fotos de las Prácticas Invernales de años anteriores
<https://plus.google.com/photos/115939746392691945745/albums/5706123017810457745?banner=pwa>
<https://plus.google.com/photos/115939746392691945745/albums/5706435568095049585?banner=pwa>
<https://picasaweb.google.com/115939746392691945745/PracticasEnLaNieveSierraNevada#>

Un día de sendero, una semana de salud

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, carreras por montaña, vías ferratas, nordic working, culturales**, etc. entre otras actividades por la naturaleza. Habitualmente realizamos actividades senderistas abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo. Si deseas más información debes visitar nuestra página web.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programa han tenido como lemas: El Agua, El Bosque Mediterráneo, Senderos con Historia y Encanto, El Río Segura, Las Cuatro Estaciones, Senderos Mágicos-Montañas Sagradas, Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura, Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo Mejor, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario.

Para 2012 nuestro lema fue: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**. Recorridos cargados de magia y leyenda por los santuarios naturales y religiosos que ofrece nuestro entorno excursionista, por las fortalezas humanas o naturales que se levantan en los caminos del valle o la montaña.

Para 2013 nuestro lema fue: **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.).

Para 2014 nuestro lema es **Nuestros Bosques**. Nos centraremos en la riqueza de los bosques, en la variedad de ellos, los visitaremos en las diferentes épocas, comprobaremos como cambian de unas épocas a otras, como se adaptan a cada clima.

Y para el 2015 nuestro lema será: **Nuestro Patrimonio Geológico**.

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@asmregiondemurcia.org

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.es>

INFORMACION DE INTERES y ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

ASM Informa que **la actividad a realizar es peligrosa** y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso de aventura, puedes sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico, en buena forma física y reunir los conocimientos técnicos necesarios. Si decides participar reconoces que ha sido informado de los riesgos que entraña la actividad. Asimismo, deberás seguir las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía de la actividad en todo momento, y deberás cuidar de reducir el riesgos al mínimo posible, debes guardar siempre un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario. **La participación en las actividades de ASM en montaña implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.**

Para más información sobre la participación en las actividades de ASM [pícha aquí](#)



“No es más quién más alto llega, sino aquel que influenciado por la belleza que le envuelve, más íntensamente siente”. [Maurice Herzog]