

## LA INTEGRAL DE INVIERNO. SIERRA NEVADA



Esta actividad se suele realizar en diciembre, tomando tres días en condiciones normales. Consiste en un recorrido muy exigente que enlaza los picos de más de 3.000 de Sierra Nevada.

Se suele salir de Sevilla un jueves por la tarde, llegando al Ref de Postero Alto bien avanzada la noche.

Se inicia la marcha muy temprano, al día siguiente, intentando alcanzar la zona de Vacares, donde se pernocta.

La siguiente jornada, en función de la climatología, se suele alcanzar el Vivac de la Carigüela o incluso el Refugio de Elorrieta.

El último día se finaliza la ruta en Nigüelas o Lanjarón, según el año.

**Requerimientos:** muy buena forma física, sólida experiencia en alta montaña invernal, espíritu de equipo, autonomía total en el monte, capacidad para tomar decisiones correctas.

**Equipo:** el propio de una actividad de alta montaña invernal de tres días en vivac. Atención a la meteorología, al frío intenso y a la logística del agua. Incluir, sin duda, material de seguro.

**Logística:** lo más cómodo es contratar un colectivo que, tras dejar los vehículos al final de la ruta (Nigüelas o Lanjarón), traslade al grupo al inicio (Jeres del Marquesado o directamente Ref de Postero Alto).