



PASCAL TOURNAIRE

Christophe Dumarest
escalando en el Mont
Blanc de Tacull.

Desnivel

C/ San Victorino nº 8
28025 Madrid
Teléfono: 91 360 22 42
Fax: 91 360 22 64
<http://www.desnivel.es>

Director: Darío Rodríguez
dario@desnivel.es

Redacción:

Eva Martos (coordinación)
evamartos@desnivel.es
Tino Núñez
tino@desnivel.es

Desnivel On Line:

Jorge Jiménez
jorgejimenez@desnivel.es

Publicidad:

Ana Vinuesa (Dirección).
ana.vinuesa@desnivel.es
Yolanda Castro (Jefa de Publicidad)
yolandacastro@desnivel.es
M. Ángeles Trujillo (Ejecutiva de cuentas)
mariaangels@desnivel.es
publicidad@desnivel.es
Tel: 91 360 22 60
Fax: 91 360 22 64

Diseño y Maquetación:

Nacho Olalla
nacho@desnivel.es

Archivo fotográfico:

Andrés Pino (91 360 22 88)
bancoimagen@desnivel.es
Digitalizaciones:
Roberto Blázquez

Producción y Comunicación:

Josué Crespo (91 360 22 49)
produccion@desnivel.es
prensa@desnivel.es

Contabilidad:

Mayte López (91 360 26 20)
contabilidad@desnivel.es

Distribución:

Mª José Santamaría (91 360 22 84)
mj.santamaria@desnivel.es

Suscripciones y pedidos:

Esther Rodríguez
(902 902 156)
suscripciones@desnivel.es

Envíos:

Ramón Díaz, Pedro Montes

Colaboran:

Raúl Lora, Alfredo Encinar, Álvaro Duque,
Toño Guerra, Israel Blanco, Xavi Metal,
Pere Rodés y Alberto Ayora.
Fotógrafos: Angel Pablo Corral, Jesús
Nicolás, José Mijares, Jonatan Larrañaga,
José Carlos Tamayo, Sílvia Vidal, Silvo
Caro, Simone Moro, Christian Tromdorff,
Darío Rodríguez, Monica Dalmaso y
Pascal Tournaire.
www.desnivelpress.com

Imprime: **IMPRIMEX**
en papel ecológico TCF
(totalmente libre de cloro).
Distribuye: **SGEL**
Tel. 91 661 70 00
PVP Canarias: 5,85 €

**Prohibida la reproducción sin
permiso escrito de DESNIVEL**

Depósito legal: **CU-31-1981**
ISSN: **0211-9765**

Las actividades de montaña invernal
conllevan riesgos, en ocasiones mortales.
Sólo deben practicarse con la debida
formación o bajo supervisión de un experto,
con independencia de las informaciones
aparecidas en esta revista.

Desnivel no se identifica necesariamente con
las opiniones expresadas por sus colaboradores.



5

Presentación

8

Iniciación al alpinismo

Consejos sobre material, estrategias
y técnicas básicas.

14

Vestimenta invernal

Deja de pasar frío.

20

Vocabulario básico

De la A a la Z, términos
del aplanismo invernal.

30

Reuniones con fundamento

En hielo, nieve, roca y mixto.

38

Mejora en hielo y mixto

Entrenamiento y trucos.

46

Flexiones y reflexiones

Que no te falte el humor.

54

Botas para todos

Plástico y cuero para especialistas.

60

Localizadores satélite

Spot y Cospas-Sarsat.

66

Aludes

Conocerlos y evitarlos.

68

Esquí

Freeride en el Annapurna.

S u m a r i o

NUMERO 270 / ESPECIAL INVIERNO



La mejor forma de iniciarse en montaña invernal
es de la mano de un guía de alta montaña. No
hay que infravalorar las rutas "poco difíciles".



Conoce los requisitos que han de tener las prendas,
sus características y cuál es la mejor combinación
para afrontar el frío con buena cara.



Entrenamiento en seco o en plafón, ejercicios espe-
cíficos y advertencias para rendir al máximo
cuando tus piolets encuentren la roca.



Hoy en día, los sistemas de localización por
satélite tienen una cobertura casi global y un
precio asequible. Conoce las ventajas y el funcio-
namiento de los dos más usados.