



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

Quedada introductoria CARRERAS DE MONTAÑA



Fecha:	SABADO 30 de NOVIEMBRE de 2013
Transporte:	Coches particulares (se coordinará a los participantes para compartir vehículos).
Actividad:	Se realizará circular por la sierra trotando en “estilo ligero” saliendo desde el Puerto de Navacerrada precedida de una charla informal introductoria sobre carrera de montaña y “estilo ligero”, mostrando material recomendable a utilizar.
Datos Técnicos:	<p><u>ATENCIÓN: MODIFICACIÓN RUTA:</u> <u>Ruta circular:</u> Aparcamiento CantoCochino (Pedriza)-pista “zetas de la pedriza-collado de los pastores (opcional)- Maliciosa baja (opcional) – cuerda porrones – Canto Cochino.</p> <p>Track a mano: http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5691206 Distancia: +/- 20 KM Desnivel acumulado positivo 1050 m. Desnivel acumulado negativo 1050 m.</p> <p>Opción corta: http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5685992 Distancia: +/- 14 KM Desnivel acumulado positivo 605 m. Desnivel acumulado negativo 605 m.</p> <p>Se realizarán dos ritmos quedando un responsable del club en cola y otro en cabeza de los grupos. QUEDADA: 9.30 h en 2º bar entrada aparcamiento Cantocochino</p> <p>Material: zapatillas correr por montaña, sistema de hidratación con agua suficiente para realizar la ruta, comida tipo barritas/gel, ropa técnica de abrigo/cortavientos</p>
Inscripción:	<p>Inscripción a partir del lunes 7 de octubre en: www.montanapegaso.com</p> <p>Precio. No federados: 5 euros (2.50 € gastos de gestión y 2.50 € para el seguro correspondiente). Federados: 2.50 euros (gastos de gestión).</p> <p>Información: https://www.facebook.com/groups/cmpegaso/ E-mail: fcaldelondelabarca@gmail.com asunto: “carreras de montaña” Tlf. 625685864 (Fernando) a partir de las 19:0</p>

