



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

“Sección de Formación 2018”



Practicas Invernales 2: Nivel I (iniciación), Nivel II (avanzado) y Nivel III (introducción al alpinismo)

Fecha:	Domingo 11 de Febrero de 2018
Transporte:	Autocar <ul style="list-style-type: none">7:00 h. Canillejas (C/ Alcalá, 634) / 7:15 h. Plaza de Castilla7:30 h. Tres Cantos (Estación) / 7:50 h. Soto del Real (Ctra. De Miraflores parada autobuses urb. “El Real de San Antonio”) Ver en mapa: https://goo.gl/maps/Eb4V95mRZEr
Precio:	<ul style="list-style-type: none">15 €. Federados (con Licencia B o superior)18 €. Otros. (Incluye seguro) Pago previo obligatorio mediante tarjeta bancaria.
Contenido:	<u>Grupo de NIVEL I (iniciación)</u> <ul style="list-style-type: none">Material para progresión en nieve. Tipos de crampones y piolets, ropa técnica.Técnicas de progresión con crampones pendientes <40°. Marcha (0-15°), pies de pato (15-30°), diagonal (30-40°).Técnicas de piolet bastón para travesía y piolet de ancla y cambio de dirección.Prácticas de auto detención. <u>Grupo de NIVEL II (avanzado):</u> <ul style="list-style-type: none">Técnicas de progresión con crampones pendientes >40°, puntas frontales y descenso frontal.Técnicas de piolet : de apoyo, de tracción,Prácticas de auto detención <u>NIVEL III (introducción al Alpinismo):</u> <ul style="list-style-type: none">Técnicas de progresión con crampones y piolet cuando no es posible autodetención.Anclajes en nieve (con piolet, estaca, ancla) y colocación de tornillos de hielo.Cuerdas: Nudos, encordamiento (progresión simultánea y con seguros intermedios).Rescate (montaje de un polipasto).
Material Obligatorio:	Equipación invernal de montaña. Ropa-tres capas-, botas semirrígidas, gafas de sol y ventisca, crampones, piolet, casco, ...
Inscripciones:	En www.montanapegaso.com → a partir del 31 de enero. Ver condiciones de inscripción y anulación en Web
Coordinador:	Fer Serrano Consulta por Email: formación@montanapegaso.com

¡¡ ATENCION !!
CAMBIO ITINERARIO BUS

