



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

[www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com)

## PRÁCTICAS INVERNALES I

NIVEL I (iniciación)

Fecha:	Domingo 29 de Enero de 2012
Transporte:	Coches particulares (se coordinará a los participantes para compartir vehículos).
Punto de reunión:	8:00 h. Pto. de Cotos (Venta Marcelino)
Precio:	Federado licencia B1 o superior : 2 € Otros: 4,50 € (incluye seguro)
Contenido:	<b><u>NIVEL I (iniciación):</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material para progresión en nieve. Tipos de crampones y piolets, ropa técnica.</li><li>- Técnicas de progresión con crampones pendientes &lt;40°. Marcha (0-15°), pies de pato (15-30°), diagonal (30-40°).</li><li>- Técnicas de piolet bastón para travesía y piolet de ancla y cambio de dirección.</li><li>- Autodetención.</li></ul>
Material obligatorio:	Ropa invernal, crampones, piolet y casco.
Inscripción:	<ul style="list-style-type: none"><li>• INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 2 DE ENERO EN <a href="http://www.montanapegaso.com">www.montanapegaso.com</a></li><li>• Para consultas: e-mail : <a href="mailto:fserranosaz@yahoo.com">fserranosaz@yahoo.com</a> Tlf. 616 966 594 (Fernando Serrano)</li></ul> <p><u><a href="#">Ver información detallada y condiciones de inscripción/anulación en la web.</a></u></p>

