



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

PRÁCTICAS INVERNALES II

NIVEL I (iniciación) y NIVEL II (avanzado)

Fecha:	Domingo 12 de Febrero 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:	NIVEL I (iniciación): - 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 autodetención. NIVEL II (avanzado): - Técnicas de progresión con crampones pendientes >40°, puntas frontales y descenso frontal. - Técnicas de piolet de apoyo y piolet de tracción. - Prácticas de autodetención
Material obligatorio:	Ropa invernal, crampones, piolet y casco.
Inscripción:	• INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 16 DE ENERO EN www.montanapegaso.com • Para consultas: e-mail : fserranosaz@yahoo.com Tlf. 616 966 594 (Fernando Serrano) <u>Ver información detallada y condiciones de inscripción/anulación en la web.</u>

