



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

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

## Quedada introductoria CARRERAS DE MONTAÑA



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

