



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

## www.montanapegaso.com

### PRÁCTICAS INVERNALES I

NIVEL I (iniciación) y NIVEL II (avanzado)

Fecha:	Sábado 19 de Enero de 2013
Transporte:	Autocar
Salida:	7:30 h. Canillejas (C/ Alcalá, 634) 7:45 h. Plaza de Castilla 8:00 h. Tres Cantos (Estación) 8:20 h. Navacerrada (Rotonda M-607 P.K. 56)
Precio:	Federado licencia B o superior : 15 € Otros: 17,50 € (incluye seguro)
Contenido:	<p><b>NIVEL I (iniciación):</b></p> <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>- Prácticas de autodetención.</li></ul> <p><b>NIVEL II (avanzado):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Técnicas de progresión con crampones pendientes &gt;40°, puntas frontales y descenso frontal.</li><li>- Técnicas de piolet de apoyo y piolet de tracción.</li><li>- Prácticas de autodetención</li></ul>
Material obligatorio:	Ropa invernal, crampones, piolet y casco.
Inscripción:	<ul style="list-style-type: none"><li>• INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 7 DE ENERO EN <a href="http://www.montanapegaso.com">www.montanapegaso.com</a></li><li>• Para consultas: (Fernando Serrano) <a href="mailto:formacion.gmpegaso@yahoo.com">formacion.gmpegaso@yahoo.com</a></li></ul> Reserva de material: (Japi) <a href="mailto:prestamomaterialpegaso@gmail.com">prestamomaterialpegaso@gmail.com</a>  <i><u>Ver condiciones de inscripción/anulación en la web.</u></i>

