



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com



Sierra de Los Ancares

Fecha:	22 – 23 de marzo
Transporte:	Coches particulares (se coordinará a los participantes para compartir vehículos).
Alojamiento:	Viernes 22 y sábado 23: albergue Os Ancares (Campa de Fieiró, Lugo), (régimen m.p.). ¡ATENCIÓN! : No disponible menú vegetariano ni celiaco
Datos Técnicos:	<p>Sábado 22. Tres Bispos (1.798m)</p> <p>a) Albergue dos Ancares (1.450 m) – Pico de Bois (1.645 m) - Tres Bispos (1.798 m) – Pico das Charcas (1.800 m) – Corno Maldito (1.830 m) - Tres Bispos (1.798 m) – Colada das Brañas (1.665 m) – Alto da Trapa (1.663 m) – Monte da Trapa (1.587 m) - Refugio de Brego (1.450 m) – Colada da Jara (1.463 m) – Monte da Vara – Cabana Vella (1.212 m) - Albergue dos Ancares (1.620 m). 19,5 km, +1.153m / -1.153m. Duración 8h a 9h. MIDE 4-3-3-4.</p> <p>b) Albergue dos Ancares (1.450 m) - Tres Bispos (1.798 m) - Corno Maldito (1.848 m) – Alto de Valongo (1.848 m) - Alto Das Becerreiras (1.696 m) - Pena da Verda (1.674 m) - Peñarrubia (1.822 m) - Albergue dos Ancares (1.620 m). 29 km, +1.362m / -1.322m. Duración 11h. MIDE 4-3-3-5.</p> <p>Domingo 23. Pto Ancares (1.658m)</p> <p>a) Pto. de Ancares (1.658 m) – Cuiña (1.987 m) – Penalonga (1870 m) - Mustallar (1924 m) – Pto. de Ancares (1.658 m). 13,6 km, +1.250m / -1.250m. Duración 6h. MIDE 3-3-3-4 .</p> <p>b) La tres cumbres de Lugo. 14,95km, +1.196 / -1.191m. Duración 6h30. MIDE 3-3-4-4</p> <p>Ver mas datos en el fichero de información adicional <u>¿Que es MIDE?</u></p>
Inscripción:	<p>Inscripción a partir del 24 de febrero en: www.montanapegaso.com</p> <p>Información: Antonio tlf: 665 07 56 60 (a partir de las 17h)</p> <p>E-mail: antoniopajaresbernandez@gmail.com asunto: “Los Ancares”</p> <p>Ver información detallada y condiciones de inscripción/anulación en la web</p>



Precio :	<p>Federados Lic. “B” o superior: 37 €. Otros: 43 € (incl. seguro 3 €/día).</p> <p>Ingreso de la totalidad del dinero mediante tarjeta bancaria (preferentemente) o por transferencia a la cuenta: 2100 5522 72 2100264522</p> <p>Como “concepto” indicar “Apellidos - Ancares”</p> <p>Enviar justificante al e-mail de contacto.</p> <p>Si no se hace el ingreso en un plazo de 5 días se perderá la plaza</p>
-----------------	--

