



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

1ª PRÁCTICAS INVERNALES 2015

NIVEL I (iniciación), NIVEL II (avanzado) y ESQUÍ DE MONTAÑA

50 años

Como introducción a estas Prácticas Invernales, el viernes 30 de Enero tendrá lugar la **SESIÓN FORMATIVA** de libre acceso

“PREVENCIÓN DEL RIESGO EN MONTAÑA INVERNAL”

en el C.C. Miguel de Cervantes (ver cartel)



JUNTA MUNICIPAL DE SAN BLAS



Fecha: Domingo 1 de Febrero de 2015

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: 18 € (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

ESQUÍ DE MONTAÑA: Ver actividad **Práctica Esquí de Montaña**

Material obligatorio: Ropa invernal, crampones, piolet y casco.

Inscripción: • INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 19 DE ENERO EN www.montanapegaso.com
• Para consultas: e-mail : Formacion@montanapegaso.com (Fernando Serrano)
[Ver condiciones de inscripción/anulación en la web.](#)