



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

2^a PRÁCTICAS INVERNALES 2015

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



Fecha:	Sábado 14 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): <ul style="list-style-type: none">- Material para progresión en nieve. Tipos de crampones y piolet, ropa técnica.- Técnicas de progresión con crampones pendientes <40º. Marcha (0-15º), pies de pato (15-30º), diagonal (30-40º).- Técnicas de piolet bastón para travesía y piolet de ancla y cambio de dirección.- Prácticas de autodetención. NIVEL II (avanzado): <ul style="list-style-type: none">- Técnicas de progresión con crampones pendientes >40º, 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:	<ul style="list-style-type: none">• INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO EN www.montanapegaso.com• Para consultas: e-mail : Formacion@montanapegaso.com (Fernando Serrano) <p><u>Ver condiciones de inscripción/anulación en la web.</u></p>

