



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

1ª PRÁCTICAS INVERNALES 2016

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

Fecha:	Domingo 7 de Febrero de 2016
Transporte:	Autocar
Salida:	7:00 h. Canillejas (C/ Alcalá, 634) 7:15 h. Plaza de Castilla 7:30 h. Tres Cantos (Estación) 7:50 h. Navacerrada (Rotonda M-607 P.K. 56)
Precio:	Federado licencia B o superior : 15 € Otros: 18 € (incluye seguro)
Contenido:	<p>NIVEL I (iniciación):</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>NIVEL II (avanzado):</p> <ul style="list-style-type: none">- Técnicas de progresión con crampones pendientes >40°, puntas frontales y descenso frontal.- Técnicas de piolet de apoyo y piolet de tracción.- Prácticas de autodetención <p>ESQUÍ DE MONTAÑA: Ver actividad Esquí en Cabeza de Hierro</p>
Material obligatorio:	Ropa invernal, crampones, piolet y casco.
Inscripción:	<ul style="list-style-type: none">• INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 1 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>

