



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

1ª PRÁCTICAS INVERNALES 2017

NIVEL I (iniciación), NIVEL II (avanzado)

Fecha:	Sábado 4 de Febrero de 2017
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:	<u>NIVEL I (iniciación):</u> - 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. <u>NIVEL II (avanzado):</u> - Técnicas de progresión con crampones pendientes >40°, puntas frontales y descenso frontal. - Técnicas de piolet de apoyo y piolet de tracción. - Prácticas de autodetención
Material obligatorio:	Ropa invernal, crampones, piolet y casco.
Inscripción:	• INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 23 DE ENERO EN www.montanapegaso.com • Para consultas: e-mail : Formacion@montanapegaso.com (Fernando Serrano) <u>Ver condiciones de inscripción/anulación en la web.</u>

