



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

## “Sección de Formación 2017”



### Practicas Invernales 2: Nivel I -iniciación- y Nivel II -avanzado-

Fecha:	Sábado 18 de Febrero de 2017
Transporte:	Autocar <ul style="list-style-type: none"><li>• 7:00 h. Canillejas (C/ Alcalá, 634) / 7:15 h. Plaza de Castilla</li><li>• 7:30 h. Tres Cantos (Estación) / 7:50 h. Navacerrada (Rotonda M-607 P.K. 56)</li></ul>
Precio:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 €. Federados (con Licencia B o superior)</li><li>• 18 €. Otros. (Incluye seguro )</li></ul> <b>Pago previo obligatorio mediante tarjeta bancaria.</b>
Contenido:	<p><u>Grupo de NIVEL I (iniciación)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Material para progresión en nieve. Tipos de crampones y piolets, ropa técnica.</li><li>• Técnicas de progresión con crampones pendientes &lt;40°. Marcha (0-15°), pies de pato (15-30°), diagonal (30-40°).</li><li>• Técnicas de piolet bastón para travesía y piolet de ancla y cambio de dirección.</li><li>• Prácticas de auto detención.</li></ul> <p><u>Grupo de NIVEL II (avanzado):</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de progresión con crampones pendientes &gt;40°, puntas frontales y descenso frontal.</li><li>• Técnicas de piolet : de apoyo, de tracción, ....</li><li>• Prácticas de auto detención</li></ul>
Material Obligatorio:	Equipación invernal de montaña. Ropa-tres capas-, botas semirrigidas, gafas de sol y ventisca, crampones, piolet, casco, ...
Inscripciones:	En <a href="http://www.montanapegaso.com">www.montanapegaso.com</a> → a partir 6 Febrero. Ver condiciones de inscripción y anulación en Web
Coordinador:	Jose AM. Consultas por Email: <a href="mailto:joseam66@gmail.com">joseam66@gmail.com</a>

