



## Iniciación teórico-práctica al senderismo

Fecha: 22 y 25 de enero de 2020

Transporte: Coches particulares (coordinación para compartir vehículo)

Contenido de la actividad y datos técnicos

- **22 de enero teórica:** presentación del club, preparación de la ruta, adquisición de conocimientos básicos (MIDE; material y equipo básico; botiquín; orientación básica).  
En C.C. Eduardo Chillida C/ Arroyo Belincoso 9. De 18:30 a 20:30 horas (horario pendiente concretar)
- **25 de enero práctica de senderismo:** Restaurante Ntra. Sra. De Fátima, área recreativa de La Jarosa. 10:00 horas

La Jarosa-Cerro de los Álamos Blancos (Guadarrama)  
Distancia: 9 km; Desnivel: + 480m -480m; MIDE: 1-2-3-2

Requisitos

- Prioridad nuevos socios que no han participado en ninguna actividad previa realizada por el club.
- Personas que realicen ejercicio aeróbico (no sedentarias).
- No necesaria experiencia previa en senderismo.
- Personas motivadas para iniciarse en la actividad del senderismo con intención de progresar en su práctica.

Precio - 2 euros (federados) - 5 euros. Otros (incluye seguro)

Material obligatorio: Botas de trekking, ropa de abrigo, algo de comida y agua suficiente (1,5 l). Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).

Inscripción: Por email a partir del 8 de enero. Una vez confirmada la plaza por la coordinadora, el participante podrá hacer el pago por la web.  
Consultas: Belén [senderismo@montanapegaso.com](mailto:senderismo@montanapegaso.com)  
*Ver condiciones de inscripción/anulación en la web*

Síguenos en

