



Iniciación teórico-práctica al senderismo

Fecha: 14 y 16 de enero de 2021

Transporte: Coches particulares (coordinación para compartir vehículo)

Contenido de la actividad y datos técnicos

- **14 de enero teórica:** presentación del club, preparación de la ruta, adquisición de conocimientos básicos (MIDE; material y equipo básico; botiquín; orientación básica).

Reunión telemática a través de la aplicación Zoom a las 19:00 horas (la coordinadora facilitará enlace de acceso a los inscrit@s).

- **16 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. Mayor de edad.

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 5 de enero. Una vez confirmada la plaza por la coordinadora, el participante podrá hacer el pago por la web.

Consultas: Belén senderismo@montanapegaso.es

Ver condiciones de inscripción/anulación en la web

Síguenos en

