



## SECCIÓN CARRERAS POR MONTAÑA: ENTRENAMIENTO EN PIEDRALAVES

<b>Fecha:</b>	<b>Sábado 18 de Junio de 2022</b>
<b>Transporte:</b>	<b>Coches particulares. Se podrá coordinar para compartir. Se indicará la hora y lugar para quedar</b>
<b>Precio:</b>	<b>2 €.</b> Federados (con Licencia B o superior) <b>5 €.</b> Otros. <i>(Incluye seguro)</i> Si no se hace el pago en 6 h. desde la inscripción se perderá la plaza.
<b>Recorrido / Datos técnicos:</b>	<b>Opción 1: (dura):</b> Área Recreativa-Minas-Pradera del Pozo-Paso Malo-Serradillas-Paso Malo-Presa del Horcajo-Cabeza del Pozo por garganta Matavacas-Riscozo-Área recreativa <b>Distancia:</b> 20.1 km. <b>Desnivel:</b> +1500m / -1500 m.. Extra subida al Portacho 1 km. +-100 m. Extra a Lanchamala 3 km. +-250 <b>Opción 2: (media):</b> Área recreativa-Pista a Majalconejo- Sarnosa por canal suroeste-Presa del Horcajo-Cabeza del Pozo por garganta Matavacas--Riscozo-Área recreativa <b>Distancia:</b> 16.5 km. <b>Desnivel:</b> +1250m / -1250 m <b>Opción 3: (Light):</b> Como anterior . Contando con dos coches para eliminar tramos de pista de salida (1.5 km.) y llegada (1.2 km.) <b>Distancia:</b> 14 km. <b>Desnivel:</b> +1100 / -1050. Leer información adicional.
<b>Material:</b>	<b>Obligatorio:</b> zapatillas de correr por montaña, agua . <b>Recomendable:</b> gorra, protección solar gafas de sol,. Consultar meteorología días anteriores a la actividad.
<b>Inscripciones :</b>	A partir del 6 de Junio del 2022 en: <a href="http://www.montanapegaso.com">www.montanapegaso.com</a> Ver condiciones de inscripción y anulación en la Web
<b>Consultas:</b>	<b>Pedro Rodríguez Gijón:</b> <a href="mailto:prgijon@hotmail.com">prgijon@hotmail.com</a> Tfno 670770818

