



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.es

GRANGES D'ASTAU – HOURGADES - ESPINGO



Fecha:	23 al 25 de junio
Transporte:	En coches particulares. Se coordinará a los participantes para compartir.
Alojamiento:	Refugio de Granges d'Astau, La Soulan, Espingo. Se informará del protocolo COVID.
Precio:	Federados FEDME (licencia B o superior): 83€ Federados sin rec.: 90 € . No federados 95 € (incluye seguro 3€/día). Descuento a Coord. 8€
Datos técnicos:	<p><u>Viernes 23 de junio.</u> Llegada al refugio. Cena no incluida.</p> <p><u>Sábado 25 de junio.</u></p> <p>Opción A: Granges d'Astau – Val Médassoles – Espingo (Extra Cécire +/- 290 m, 4,2 Km.) 8,2 km. Desnivel: +1215 m / -397 m. Tiempo: 4h 45m. MIDE: 3-4-3-3</p> <p>Opción B: Granges d'Astau – Hourgade – Espingo. 14,4 km. Desnivel: +1968 m / -1142 m. Tiempo: 8h 40m. MIDE: 4-4-4-4</p> <p><u>Domingo 26 de junio.</u></p> <p>Opción A: Espingo – Lac de Oo – Granges d'Astau 5,8 km. Desnivel: +76 m / -897 m. Tiempo: 2h. MIDE: 2-2-2-3</p> <p>Opción B: Espingo – Val Médassoles – Granges d'Astau. 8,2 Km. Desnivel +397 / -1215 m. Tiempo 4h 15m. MIDE: 3-4-3-3.</p>
Material:	Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).
Inscripción:	En la web del club a partir del 22 de mayo a las 22h. Si no se hace el pago en 6h se perderá la plaza. Ver Protocolo de participación en actividades.
Coordinador:	Ricardo Muñoz – ridggi@gmail.com – Móv: 699 450 310

