



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

[www.montanapegaso.es](http://www.montanapegaso.es)

## GRANGES D'ASTAU – HOURGADES - ESPINGO



<b>Fecha:</b>	23 al 25 de junio
<b>Transporte:</b>	En coches particulares. Se coordinará a los participantes para compartir.
<b>Alojamiento:</b>	Refugio de Granges d'Astau, La Soulan, Espingo. <b>Se informará del protocolo COVID.</b>
<b>Precio:</b>	Federados FEDME (licencia B o superior): <b>74,75 €</b> Otros federados: <b>81,20 €</b> . No federados <b>104,20 €</b> (incluye seguro 3€/día).
<b>Datos técnicos:</b>	<p><b><u>Viernes 23 de junio.</u></b> Llegada al refugio. <b>Cena no incluida.</b></p> <p><b><u>Sábado 25 de junio.</u></b></p> <p><b>Opción A:</b> 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><b>Opción B:</b> Granges d'Astau – Hourgade – Espingo. 14,4 km. Desnivel: +1968 m / -1142 m. Tiempo: 8h 40m. MIDE: 4-4-4-4</p> <p><b><u>Domingo 26 de junio.</u></b></p> <p><b>Opción A:</b> Espingo – Lac de Oo – Granges d'Astau 5,8 km. Desnivel: +76 m / -897 m. Tiempo: 2h. MIDE: 2-2-2-3</p> <p><b>Opción B:</b> Espingo – Val Médassoles – Granges d'Astau. 8,2 Km. Desnivel +397 / -1215 m. Tiempo 4h 15m. MIDE: 3-4-3-3.</p>
<b>Material:</b>	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).
<b>Inscripción:</b>	En la web del club a partir del <b>22 de mayo a las 22h.</b> Si no se hace el pago en <b>6h</b> se perderá la plaza. Ver <a href="#">Protocolo de participación en actividades.</a>
<b>Coordinador:</b>	Ricardo Muñoz – <a href="mailto:ridggi@gmail.com">ridggi@gmail.com</a> – Móv: 699 450 310

