



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

FORMACIÓN 2021

PRÁCTICA INVERNAL 14 MARZO

| | |
|----------------------|---|
| Fecha | 14 de Marzo de 2021 |
| Hora y lugar | 08:00 en Parking de Cotos- Navacerrada (a concretar antes de la actividad) |
| Duración | 08:00-15:00 |
| Transporte | Coches particulares (se coordinará a los participantes, se valorará la posibilidad de subir en lanzadera desde Cercedilla) |
| Precio | Federados (Licencia modalidad B o superior) : 2 € No federados (Sin licencia o con licencias inferiores a la modalidad B): 5 € (incluye seguro 3 €/día) |
| Contenido | Práctica invernal Se realizarán prácticas de manejo básico de material, técnicas de progresión con piolet y crampones, auto-detenciones. |
| Material | Llevar ropa adecuada para la práctica en nieve, así como botas semirrígidas o rígidas adecuadas para esta actividad, polainas, crampones*, piolet*, casco*, guantes, bastones, crema solar, gafas. Comida y agua. |
| Inscripción | En la web del Club: www.montanapegaso.com (ver condiciones de inscripción y anulación en la web). Coordinadora de formación: Teresa Aribas (t.aribas@gmail.com) |
| Observaciones | *En caso de no disponer de crampones, piolet y/o casco de alpinismo, lo puedes alquilar en el momento de la inscripción al curso. La actividad está destinada a socios que hayan realizado al menos dos actividades con el grupo durante el periodo 2020-2021. |

