



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

ESQUI CURSO DE CALENTAMIENTOS/ESTIRAMIENTOS



Lugar/fecha:	Sierra de Madrid (aún por determinar) domingo 30 de Enero del 2022
Transporte:	En coches. Se coordinarán los participantes para compartir vehículos.
Precio	Federados con licencia de ESQUI 2€ resto 5€ (incluye seguro de 3€/dia).
Información	<p>Minimizar el riesgo de padecer una lesión, es la idea principal en esta salida de Esquí de Montaña.</p> <p>En este Curso aprenderemos, los criterios básicos para realizar calentamientos específicos en la práctica del esquí, y estiramientos imprescindibles cuando finalizamos la actividad. La seguridad sabemos que es primordial en este deporte, pero a veces nos olvidamos de las posibles lesiones que podemos sufrir. Aprendamos cómo minimizarlas.</p> <p>Si las condiciones lo permiten realizaremos prácticas de esquí de Montaña.</p>
Material	El necesario para la práctica del esquí de montaña, además de ARVA, pala, sonda, piolet, crampones, casco. Todo lo necesario para esquiar con seguridad.
Inscripciones:	En la web del club desde del 20 de Enero.
Coordinadores:	Jorge Prendes y Goyo Moreno - llocantaro@Hotmail.com- y -kigoyan@gmail.com -

