

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TÉCNICAS DE AIRE LIBRE EN LAS CUMBRES DEL PARQUE NACIONAL "MIRAFLORES DE LA SIERRA" **-PERNOCTA-**

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 19 Y 20 DE OCTUBRE DE 2024

PARTICIPANTE: JÓVENES ENTRE 18 Y 35 AÑOS

HORA DE INICIO: 09:00 HORAS DEL 19 DE OCTUBRE

HORA DE FINALIZACIÓN: 15:00 HORAS DEL 20 DE OCTUBRE

PUNTO DE ENCUENTRO: FRENTE AL COLEGIO PÚBLICO "EL PERALEJO"

<https://maps.app.goo.gl/n9Ts365N4Ngbcgdu8>

DURACIÓN: 2 DÍAS

LONGITUD: 20 KM TOTALES 10 KM CADA DÍA

DESNIVEL: 500M PRIMER DÍA Y 341M SEGUNDO DÍA

DIFICULTAD: MEDIA

PERNOCTA: PC ALBERGUE "EL COLLADITO"

TRACK:

1º DÍA



2º DÍA



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la montaña, podemos encontrarnos con situaciones imprevistas que pueden convertir una jornada de ocio y disfrute, en una experiencia complicada y de alto riesgo. En esta salida aprenderemos algunas técnicas básicas para desenvolvernos con mayor seguridad en la montaña. Al tiempo que disfrutamos de una de las zonas de mayor riqueza medioambiental y espectacularidad del Parque Nacional de Guadarrama.

Contenidos:

- ❖ Trecking.
- ❖ Equipación.
- ❖ Técnicas de progresión.
- ❖ Técnicas de Orientación.
- ❖ Refugios de fortuna (vivac).
- ❖ Astronomía.

