

## Material para raquetas

- Aplicamos regla de las capas.
- Pequeña **mochila** para llevar agua y algún alimento energético.
- **Botas** de montaña.
- **Linterna** (mejor frontal, 2º de reserva).
- **Guantes** de nieve.
- **Gorro y braga**.
- Pantalón adecuado para la actividad.

## Material para esquí de fondo

- Aplicamos regla de las capas.
- Pequeña **mochila** para llevar agua y algún alimento energético.
- **Guantes** de nieve.
- **Gorro y braga**.
- Pantalón adecuado para la actividad, al tratarse de una actividad aeróbica, se suelen usar mallas de material sintético y de invierno.
- **Crema solar**
- **Gafas de sol**
- Barra de cacao labial

## Material para dormir

- **Saco** de dormir.
- Ropa cómoda para dormir.

Aconsejamos siempre que se traiga alguna **prenda de repuesto** más, para los imprevistos o solo por comodidad.



**30 PLAZAS**

Sábado 30:

SALIDA A COTOS: 18:00h  
desde el Centro de Salud  
Actividad raquetas de nieve  
Cena (no incluido en precio)

Domingo 31:

Desayuno  
Esquí de fondo  
Bus de regreso: 15:00h aprox.

Para realizar la inscripción, realizar transferencia bancaria al número de cuenta indicado y presentar el resguardo del pago y hoja de inscripción en el

**PUNTO JOVEN**

(antes del 22/01/16)

también se puede presentar por el correo  
[juventud@ayuntamiento-losmolinos.es](mailto:juventud@ayuntamiento-losmolinos.es)

Cuenta Bancaria inscripción:  
ES20 0182 2507 28 0201529117  
Titular cuenta: TODOAVENTUR  
Concepto: Nombre y Apellidos, ACTIVIDAD  
MULTINIEVE

Consultar disponibilidad de plazas.  
Info en PUNTO JOVEN  
Tlf INFO: 685 36 78 74 Whatsapp

Ayuntamiento Los Molinos  
Concejalía de Juventud



**ACTIVIDAD  
MULTINIEVE**

**RUTA NOCTURNA DE RAQUETAS DE NIEVE**  
y por la mañana ESQUÍ DE FONDO con pernocta

**2016 ENERO**  
**30 Y 31**

**35 € TODO INCLUIDO**

INCLUYE: Autobús, actividades, material deportivo, alojamiento y desayuno.

Inscripciones en [www.ayuntamiento-losmolinos.es](http://www.ayuntamiento-losmolinos.es) y Punto Joven.  
Fecha límite de inscripción **22-01-16**

\*Presentar el resguardo en Punto Joven o enviar mail a [juventud@ayuntamiento-losmolinos.es](mailto:juventud@ayuntamiento-losmolinos.es)

Orden de inscripción por presentación de resguardo.

**¡Plazas limitadas!**





### Ruta nocturna de raquetas de nieve

La ruta será de 1h y 30min a 2h a la laguna de Peñalara, pudiendo variar el itinerario y la duración si las condiciones meteorológicas lo aconsejan.

**La empresa facilitara el material específico para esta actividad (Raquetas de nieve y bastones), los guías acompañantes necesarios según el número final del grupo y Seguro de responsabilidad civil.**

### Cena y noche

La cena no estará incluida en la actividad, los clientes podrán traer comida de casa y tomarla en el salón del refugio, no obstante la cafetería podría dar cenas mediante reserva.

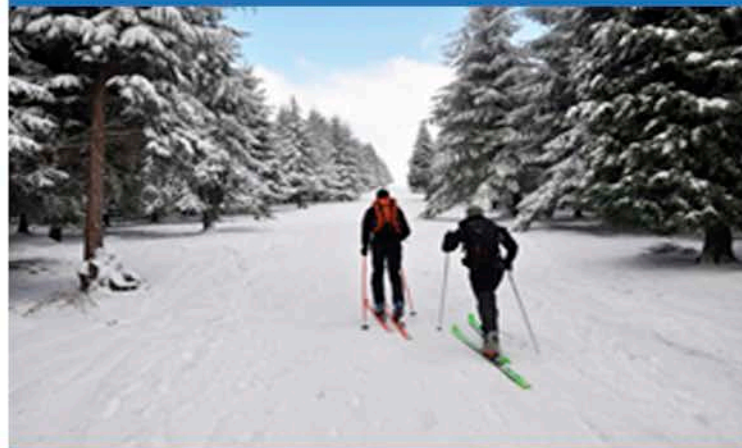
Se podrá disfrutar del espacio del salón, siempre que se cumplan las normas del refugio.

Para pasar la noche cada uno tendrá que traer su saco de dormir, en el caso de que no se disponga de uno, se podrán alquilar, el coste es de 3€.

### Desayuno

El desayuno está incluido en la actividad, el desayuno puede variar, pero es bastante completo, suele constar: Tostadas, cereales, bollería, embutido, zumo, leche, café...

Se servirá de 8 a 9 de la mañana aproximadamente.



### Mañana de esquí de fondo

Se impartirá un curso de 4 horas de duración, donde se aprenderán las técnicas básicas de esta disciplina.

La empresa facilitara el material específico para esta actividad (esquí, botas y bastones), los profesores de esquí, además de seguro de responsabilidad civil.

- Regreso a casa -

### **MATERIAL NECESARIO PARA LA ACTIVIDAD**

Regla de las tres capas.

Para el tipo de actividades deportivas que vamos a realizar, es importante que tengamos en cuenta la regla de las 3 capas, que es la forma adecuada de cuidar nuestro indumentario. Mantenernos calientes y secos.

#### 1ª CAPA

Es la prenda de interior, de fibra sintética (poliéster), esta será de rápida evaporación y nos mantendrá secos.

#### 2ª CAPA

Sera la penda intermedia que retendrá ese calor que generamos, es el típico forro polar.

#### 3ª CAPA

Es la última capa, esta será impermeable. Nos mantendrá protegidos del agua y del viento.