



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.

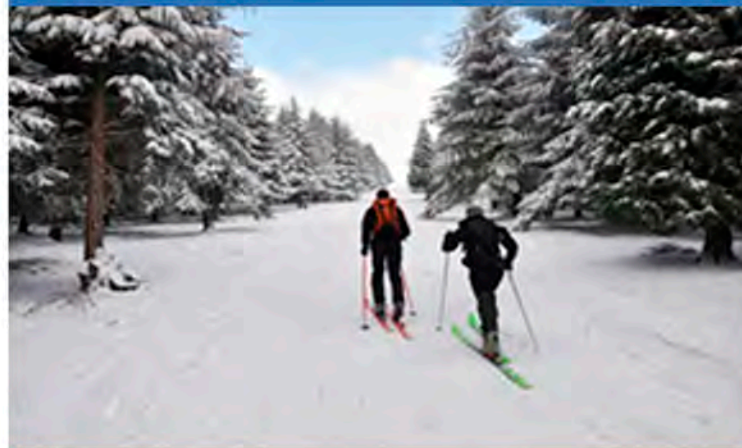
Se podrá disfrutar del espacio del salón, siempre que se cumplan las normas del refugio.

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.

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.



22 PLAZAS

Sábado 24:

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

Domingo 25:

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 17/01/15)

Cuenta Bancaria inscripción:
ES40 2038 22 7513 30 00488575
Titular cuenta: Rafael Vázquez
Concepto: Nombre y Apellidos, ACTIVIDAD MULTINIEVE

Consultar disponibilidad de plazas.
Info en PUNTO JOVEN
Tif INFO: 634 27 03 72 Whatsapp

ACTIVIDAD MULTINIEVE



2015
ENERO
24 Y 25

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

25 € TODO INCLUIDO

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

¡PLAZAS LIMITADAS!

Inscripciones en www.ayuntamiento-losmolinos.es y Punto Joven

Fecha límite de inscripción 17-01-15

Presentar el resguardo del pago en el Punto Joven,
Orden de inscripción por presentación de resguardo.

