

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TÉCNICAS DE AIRE LIBRE AVANZADO

PEÑA LA CABRA, EL BERRUECO Y MANGIRÓN -PERNOCTA-

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 27 Y 28 DE SEPTIEMBRE DE 2025

PARTICIPANTE: JÓVENES ENTRE 18 Y 35 AÑOS

HORA DE INICIO: 09:00 HORAS DEL 27 DE SEPTIEMBRE

HORA DE FINALIZACIÓN: 15:00 HORAS DEL 28 DE SEPTIEMBRE

PUNTO DE ENCUENTRO: PUERTO DE LA PUEBLA

DURACIÓN: 2 DÍAS

LONGITUD: 1º DÍA 13,85 KM - 2º DÍA 7 KM

DESNIVEL: 1º DÍA 470M – 2º DÍA 350M

DIFICULTAD: MODERADA/MANTENIDA

PERNOCTA: ALOJAMIENTO Y PC EN ALBERGUE MANGIRÓN

<https://alberguesierranorte.es/>

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¡Prepárate para una aventura inolvidable en la Sierra Norte Madrileña! Te invitamos a participar en nuestra salida de Técnicas de Aire Libre Avanzadas en Peña La Cabra, El Berrueco y Mangirón. Esta experiencia está diseñada para aquellos que buscan llevar sus habilidades al siguiente nivel y disfrutar de la naturaleza en su máxima expresión.

Durante esta salida, aprenderás orientación avanzada, perfeccionando tu capacidad para navegar en terrenos difíciles. También te enseñaremos primeros auxilios en zonas remotas, una habilidad esencial para cualquier aventurero. Además, dominarás el uso de cuerdas y nudos, así como las técnicas básicas de rapel para descender con seguridad.

No solo eso, sino que también exploraremos la señalización y rescate en la naturaleza, asegurándonos de que sepas cómo actuar en situaciones de emergencia. Y para completar tu formación, abordaremos la psicología de supervivencia, ayudándote a mantener la calma y tomar decisiones acertadas bajo presión.

¡No te pierdas esta oportunidad única de mejorar tus habilidades y disfrutar de la belleza de la Sierra Norte! Inscríbete ahora y prepárate para una experiencia que cambiará tu forma de ver la naturaleza.

**Pernocta: Albergue Mangirón
(Mangirón)**

Actividades:

- **Primer día:**
 - **Ruta Peña la Cabra**
- **Talleres de Técnicas de Aire Avanzados**
- **Segundo día:**
 - **Orientación avanzada, cuerdas Rapel, primeros auxilios etc.**

