

Meses de Septiembre Octubre 2005

Septiembre						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octubre						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MONTAÑA
ALPINISMO
SENDERISMO
TREKKING
ESCALADA DEPORTIVA
ESQUÍ ALPINO
ESQUÍ DE MONTAÑA
ESQUÍ DE FONDO
BARRANCOS
AVENTURA
BICICLETA DE MONTAÑA
ESPELEOLOGÍA

Club Alpino Madrileño - Montañeros Madrileños

Barco, 30 bajo 28004 - MADRID



(Martes y jueves de 20,00 a 22,00h.)

Teléfono (24 horas): 91 518 70 72

Fax 91 531 79 87

Internet: www.clubalpino.org

E-Mail : socios@clubalpino.org

Club Alpino Madrileño - Montañeros Madrileños

forma parte de

federación madrileña de montaña



mountain wilderness
Ayllón, Guadarrama y Gredos
Alpinistas de todo el mundo en defensa de la montaña

Mountain
Wilderness
Internacional



PICTOGRAMAS

	SALIDA EN AUTOBUS
	SALIDA EN AUTOBUS LINEA REGULAR
	SALIDA EN COCHES
	SALIDA EN FURGONETAS
	SALIDA EN TREN
	ACTIVIDAD DE MARCHA
	ACTIVIDAD DE B.T.T.
	ACTIVIDAD DE ESCALADA
	ACTIVIDAD DE NATURALEZA
	ACTIVIDAD DE ESPELEOLOGÍA
	ACTIVIDAD DE ESQUI
	ACTIVIDAD DE BARRANCOS
	ACTIVIDAD DE ALPINISMO
	ACTIVIDAD MICOLÓGICA
	MONTAÑA CON NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS
	RECOMENDADA JÓVENES DE 14 A 17 AÑOS
	PASAR LA NOCHE, SIN TIENDA DE CAMPAÑA
	PERNOCTA EN REFUGIO
	PERNOCTA EN CAMPING
*	ACTIVIDAD FÁCIL
**	ACTIVIDAD DIFICULTAD BAJA
***	ACTIVIDAD DIFICULTAD MEDIA
****	ACTIVIDAD DIFÍCIL
*****	ACTIVIDAD GRAN DIFICULTAD

La graduación de dificultad y horario se estima en condiciones físicas normales y es orientativa

Dependiendo de las condiciones climáticas, la dificultad podrá verse aumentada.

Edita e Imprime: Club Alpino Madrileño - Montañeros Madrileños. Depósito Legal: M-9525-2000.

© CLUB ALPINO MADRILEÑO - MONTAÑEROS MADRILEÑOS - Madrid 2000. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo, ni en parte, en ninguna forma, ni por ningún medio, sin el previo permiso escrito de Club Alpino Madrileño - Montañeros Madrileños.

INSTRUCCIONES PARA LAS ACTIVIDADES

Las inscripciones serán solamente hasta la fecha y hora que se indica: en el domicilio del club, en el contestador **915187072** o bien por email en actividades@clubalpino.org indicando referencia actividad, número de socio, nombres y apellidos de los participantes, teléfono de contacto y si comparte coche, número de plazas libres. No se inscribirán a los que llamen después de la hora de cierre de la actividad.

En salidas que se indique necesario pago por banco, se realizará en la cta. **0075 1061 30 0600002078** a nombre de Club Alpino Madrileño Montañeros Madrileños en cualquier Banco Popular de la Comunidad de Madrid, poniendo el nombre en el campo Observaciones. Al mismo tiempo dejar mensaje en el contestador diciendo nombres, fecha del ingreso y si se está federado por otro club. Las plazas se otorgarán por riguroso orden de recepción de ingresos.

EN AUTOBÚS, SE LLAMARÁ A LOS INSCRITOS SÓLO EN EL CASO DE ALGÚN CAMBIO O NO TENER PLAZA.

Las actividades son totalmente gratuitas, contemplándose solamente los gastos de desplazamiento para aquellos que compartan coche, no se consideran los gastos de autopistas, ni alojamientos.

Para participar en las actividades será necesario estar federado o tener algún tipo de seguro. El club optativamente podrá proporcionar un seguro de día con un coste de **2 €** por día de actividad.

Las actividades son para socios y federados, excepcionalmente los **No Socios** podrán participar **una sola vez** en actividades de un día de duración en las cercanías de Madrid, teniendo que **PAGAR en la sede del Club, Barco 30, los GASTOS de VIAJE, más el seguro de 2 € (si no se está federado);** necesitando hacerse socio si se desea volver a realizar alguna otra actividad.

Club Alpino Madrileño Montañeros Madrileños (CAM-MM) es una sociedad civil deportiva legalmente constituida y registrada en la Comunidad Autónoma de Madrid, que se rige por sus propios estatutos y por las Leyes autonómicas y estatales que le sean de aplicación conforme a su naturaleza y fines. CAM-MM selecciona, propone y coordina para sus asociados y afines determinadas actividades que éstos asumen como propias y en las que pueden participar a título individual y bajo su exclusiva responsabilidad personal. CAM-MM en ningún caso y bajo ningún concepto asume funciones de "Guía de Montaña" o de cualquier otro tipo respecto de las personas participantes en las actividades que propone. CAM-MM no se responsabiliza de cualquier tipo de incidencia o accidente ocasionado y/o sufrido por sus asociados o afines; tampoco, si éstos no reúnen las condiciones físicas idóneas para la práctica de los deportes de montaña, o si carecen de la documentación, permisos, licencias deportivas o seguros nacionales o internacionales de accidentes y/o rescate en montaña, oficiales o privados, recomendados o de libre elección, y que son habituales en el ámbito deportivo general y en particular de los deportes de montaña. CAM-MM recomienda expresamente -lo que en cualquier momento podrá exigir de los participantes de cada actividad-, la posesión de la documentación personal necesaria para la práctica de los deportes de montaña. CAM-MM se reserva el derecho de rectificar, modificar, suspender y/o anular, total o parcialmente cualquier calendario de actividades propuesto con anterioridad a sus asociados o afines, sin que por ello CAM-MM incurra en ningún tipo de responsabilidad exigible conforme a Derecho. La participación en las actividades, individual o en grupo, propuestas y/o programadas por CAM-MM supone la expresa aceptación de la totalidad de las presentes cláusulas de responsabilidad, así como de las normas de funcionamiento y organización de CAM-MM.

Mes de septiembre

Núm.	Fechas	Actividad	Zona	Programa	Nivel	Gastos de viaje	Transporte	Pág.
		<u>Condiciones Generales</u>						2
		<u>Información a socios</u>						4
5223	8 al 11	<u>Picos Puntal Caldera - Mulhacen</u>	Sierra Nevada	Montaña	****	42,00 €	Coche	5
5224	8 al 11	<u>Monte Perdido</u>	Pirineos	Alpinismo	****	43,00 €	Coche	5
5225	9-10-11	<u>Cresta Salenques/Tempestades</u>	Pirineos	Escalada en roca	****	45,00 €	Coche	5
5226	10	<u>Cabezo de la Parra</u>	Avila	Bicicleta de montaña	***	9,00 €	Coche	5
5227	16-17-18	<u>Pico Alba</u>	Pirineos	Alpinismo	****	45,00 €	Coche	5
5228	16-17-18	<u>Sanabria</u>	Zamora	Montaña con niños	***	33,00 €	Coche	5
5229	16-17-18	<u>Escaladas en Galayos</u>	Sierra de Gredos	Escalada en roca	****	15,00 €	Coche	6
5230	18	<u>Alto del León - San Rafael</u>	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	6
5231	18	<u>Cabeza Lijar - Cueva Valiente</u>	Guadarrama	Montaña	***	-----	Tren	6
5232	23-24-25	<u>Ruta de Don Quijote etapas 2-7</u>	Ciudad Real	Bicicleta de montaña	***	20,00 €	Coche	6
5233	24	<u>Anciano Alcornoque</u>	Pedriz	Montaña	***	8,00 €	Coche	6
5234	25	<u>Siete Picos</u>	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	6

Mes de Octubre

5235	30 al 2	<u>Catalañazor</u>	Soria	Montaña con niños	***	20,00 €	Coche	7
5236	30 al 2	<u>Cresta Murcielago Pico Aspe</u>	Pirineos	Escalada en roca	****	42,00 €	Coche	7
5237	30 al 2	<u>Tour del Box</u>	Pirineos	Montaña	****	45,00 €	Coche	7
5238	1	<u>La Najarra</u>	Guadarrama	Montaña	***	8,00 €	Coche	7
5239	7-8-9	<u>Escaladas en Galayos</u>	Sierra de Gredos	Escalada en roca	***	15,00 €	Coche	7
5240	8-9	<u>Pico Ocejón</u>	Sierra de Ayllón	Montaña con niños	****	12,00 €	Coche	7
5241	9	<u>Bajada del Manzanares</u>	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	8
5242	9	<u>Maliciosa</u>	Guadarrama	Montaña	***	8,00 €	Coche	8
5243	12	<u>Río Eresma</u>	Guadarrama	Montaña	**	-----	L. Regular	8
5244	15-16	<u>Marcha de los Tres Hayedos</u>	Sierra de Ayllón	Montaña	***	22,00 €	Autobús	8
5245	21-22-23	<u>Parque Natural de Sanabria</u>	Zamora	Montaña	***	33,00 €	Coche	8
5246	22	<u>La Buitrera</u>	Sierra de Ayllón	Montaña con niños	***	11,00 €	Coche	8
5247	23	<u>Valle del Lozoya</u>	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	9
5248	23	<u>Pico Bailanderos</u>	Sierra Norte	Montaña	***	8,00 €	Coche	9
5249	28 al 1	<u>Montaña Palentina</u>	Palencia	Montaña con niños	***	33,00 €	Coche	9
5250	28 al 1	<u>Montserrat - Montseny</u>	Pirineos	Escalada en roca	***	50,00 €	Coche	9
5251	28 al 1	<u>Montserrat - Montseny</u>	Pirineos	Bicicleta de montaña	***	50,00 €	Coche	9
5252	28 al 1	<u>Valle de Anso</u>	Pirineos	Montaña	****	44,00 €	Coche	9
5253	29	<u>Honorable Acebo</u>	Pedriz	Montaña	***	8,00 €	Coche	10
		<u>Proyecciones</u>						11
		<u>Espeleología</u>						12
5190	Varias	<u>Curso Integral técnicas montaña</u>	Guadarrama	Montaña,escalada	***	345,00 €	Coche	13
5260	24- 25 SEP	<u>Curso básico montaña escalada</u>	Guadarrama	Montaña	***	50,00 €	Coche	14
5261	8 al 16 OCT	<u>Curso escalada roca Nivel I</u>	Guadarrama	Escalada en roca	***	125,00 €	Coche	14
5262	22-23 OCT	<u>Curso escalada roca Nivel II</u>	Guadarrama	Escalada en roca	***	105,00 €	Coche	14
5263	5-6 NOV	<u>Curso escalada roca Nivel III</u>	Guadarrama	Escalada en roca	****	140,00 €	Coche	14
5264	26SEP a 20 NOV	<u>Curso Orientación. Cartografía Meteorología GPS</u>	Guadarrama	Curso	**	55,00 €	Coche	15
5265	Desde 28 NOV	<u>Curso Socorrismo</u>	Madrid	Curso	*	30,00 €		15
5266	21 NOV	<u>Sesión de estiramientos</u>	Madrid		*	3,00 €		15
5267	22 NOV	<u>Taller de reparación de esquí</u>	Madrid		*	15,00 €	Coche	15

Cursos

Fichero Actividades en Internet [Para verlo e imprimirlo](#) necesitas el programa Acrobat, si no lo tienes pincha conectado a internet en el banner y lo conseguirás gratis.





Información a socios y próximas actividades

Septiembre - Octubre 2005

Gastos de viaje

Montaña Joven

Oferta de Material

Gastos de viaje

Como todos sabéis, en el Club para realizar las actividades, utilizamos con profusión los coches particulares, por mayor rapidez para llegar al comienzo de las actividades. Los diversos socios participantes ponen su vehículo particular a disposición del resto de participantes, o van directamente.

Debido a las continuas subidas de los precios de los carburantes y para no mermar a los socios que aportan su vehículo, vamos a reajustar desde este bimestre los precios para fijarlos a los nuevos costes.

También queremos indicar que todos los que podáis aportar el vehículo rogamos nos lo digáis a la hora de apuntaros, aunque ya tenemos controlados en nuestra base de datos muchos socios que tienen coche, puede darse el caso que en alguna actividad si no hay vehículos suficientes, se queden socios sin poder ir.

Montaña Joven

Como sabéis, nuestro club ha desarrollado con éxito desde hace años las actividades de "Montaña con Niños" que consisten en salidas a la montaña para niños

de 5 a 13 años acompañados de sus padres.

Esos niños y niñas, que en una buena parte tienen ya asumido el sentido de la montaña y una larga experiencia, han ido creciendo y ello llevó al club a plantearse un nuevo reto: La puesta en marcha de una nueva línea de actividades que bajo el nombre de MONTAÑA JOVEN, dé una actividad interesante en una etapa en la que la principal motivación de los adolescentes es la relación con otros chicos/chicas de su edad, lo cual no quiere decir que no les guste la montaña, sino que ya empiezan a sentirse extraños en un binomio "niños más pequeños-padres" puesto que se sienten a otro nivel.

Los objetivos que nos planteamos son -evidentemente- el seguir potenciando el mantenimiento de la afición a la montaña en un nuevo marco que la refuerce y acreciente y la consolide como una referencia permanente que les acompañe a lo largo de su vida

La edad a la que se va a dirigir esta actividad es el tramo de 14 a 17 años, no descartando que en función de las primeras experiencias pueda establecerse un sub-tramo.

Se realizarán diversas salidas acompañadas por algún profesor del club.

Oferta de Material

Tenemos una oferta muy interesante que nos ofrece **LA TIENDA**.

Van a celebrar su 25 aniversario para lo cual van a realizar una venta especial de material actual y de exposición con el **40% de descuento en los meses de septiembre y octubre**.

Durante el mes de septiembre dirigen la oferta a los clubes, como nosotros, con los que tienen un vínculo especial. En el mes de octubre saldrá un anuncio en la revista Desnivel dando la oferta al resto de federados.

Por tanto no dejéis escapar esta oportunidad de estrenar o renovar vuestro equipo.

Tenéis que identificaros que sois socios del club, enseñando vuestro carnet de socio. Os recordamos que **La Tienda** se encuentra en la **Corredera Baja de San Pablo, 8. Metro Callao**.

Nueva cuenta para cursos en Caja Madrid Rogamos toméis nota de la nueva cuenta, **la anterior ha quedado cancelada**.

2038 1070 11 6000646160

8-9-10-11 /SEP



SIERRA NEVADA

Puntal Caldera-Mulhacén

OBJETIVO 3000

El Mulhacén con sus 3479 m. máxima altitud de la Península, y el Puntal de la Caldera con 3219 m. serán el objetivo de nuestra actividad. Comenzamos en el pueblo de Capileira subiendo al Refugio de Poqueira, ubicado a una altitud de 2.500 metros, seguimos en dirección a la laguna de la Caldera, donde nos espera una empinada y dura ascensión por terreno pedregoso, hasta llegar a la cumbre del Mulhacén luego iremos al Puntal de la Caldera, bajando al refugio. Tiempo de actividad 7/8 h

Gastos viaje 42,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 6 a las 20 h.

5223



8-9-10-11 /SEP



PIRINEOS

MONTE PERDIDO

Esta ascensión se inicia en la Pradera de Ordesa 1301 m., en nuestra subida contemplamos las Gradadas del Soaso hasta la cascada Cola de Caballo 1787 m. alcanzamos las clavijas y cadenas de Soaso y luego por buen camino llegamos al refugio de Goriz, a 2190 m. donde se dormirá. Al día siguiente y por el barranco de Goriz, tras salvar algunas morrenas, llegamos al Lago Helado, luego por la graveira y por su parte derecha llegamos a la cima de Monte Perdido con sus 3355 m.

Tiempo de actividad 5 / 6 h

Gastos viaje 43,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 6 a las 20 h.

5224



9-10-11 /SEP



PIRINEOS

Salenques -Tempestades

ESCALADA EN ROCA

Para alpinistas bien entrenados en alta montaña y muy buena forma física, con conocimientos de escalada clásica y alpinismo. El viernes se sale por la mañana de Madrid para madrugar mucho el sábado 3,30 h. de la mañana. Intentaremos hacerla en el día, ya que nos jugamos un vivac y acabaríamos la cresta el domingo. Material de escalada y de vivac de urgencia. Hay que bajar por el glaciar, crampones. **Apuntarse por cordadas completas, no se admiten individuales.** Tiempo de actividad 12 h.

Gastos viaje 45,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 6 a las 20 h.

5225



vivac

10 /SEP



AVILA

CABEZO DE LA PARRA

BICICLETA DE MONTAÑA

Excelente recorrido ascensión para bici de montaña al Cabezo de la Parra 1638 m. en BTT. La salida desde el Tiemblo 689 m. ascensión por pistas por el valle de la Hiedra, hermosos pinares hasta coronar la cima, con espectaculares vistas. Dos opciones de descenso: por pistas o por una de las mejores bajadas trialeras de la zona. Son 1000 m. de desnivel por cortafuegos, senderos y callejas de piedras, siendo el total de 40 o 50 Km. **(nivel técnico alto).**

Tiempo de la actividad 5 h.

Gastos viaje 9,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 7 a las 20 h.

5226



16-17-18 /SEP



PIRINEOS

PICO ALBA

OBJETIVO 3000

El pico Alba con sus 3118 m. se encuentra situado en el extremo O. de los Montes Malditos. El Macizo de la Maladeta está formado por imponentes picos que se agrupan formando un armazón alargado y estrecho, coronado por una aguda línea de crestas. La subida al pico Alba se efectuará partiendo desde Basurta, subiendo al refugio de la Renclusa, al llegar a la brecha hay que hacer una trepada y tener mucho cuidado con la caída de piedras. El desnivel es de 1248 m.

Tiempo de la actividad 7 / 8 h

Gastos viaje 45,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 13 a las 20 h.

5227



16-17-18 /SEP



ZAMORA

SANABRIA

MONTAÑA CON NIÑOS

Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. La Comarca Zamorana de Sanabria posee el lago de origen glaciar más grande de España. El entorno del Lago de Sanabria y el altiplano de las Sierras Cabrera y Segundera, ofrecen un amplio abanico de posibilidades para excursiones, con diferentes grados de dificultad, donde tendremos el placer de caminar por el silencio sonoro de la naturaleza, disfrutando cada rincón.

Tiempo de la actividad 4 h.


Gastos viaje 33,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 13 a las 20 h.


5228




16-17-18 /SEP 

SIERRA GREDOS GALAYOS


ESCALADA EN ROCA
Los Galayos, en la vertiente sur de Gredos, a no menos de dos horas y media andando desde el pueblo de Guisando, es un lugar de gran relevancia para la escalada, cuenta con vías de gran dificultad en la escala tradicional alpina. Además la mayoría de los Galayos están sin equipar lo que supone un compromiso serio. Es necesaria la licencia de federado siendo como mínimo la de tipo B1. **Apuntarse por cordadas completas, no se admiten individuales.**
Tiempo de la actividad 6 h.
Gastos viaje 15,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 14 a las 20 h.

5229  ***

18 /SEP 

GUADARRAMA Alto del León-San Rafael

MONTAÑA CON NIÑOS
Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Partiendo del Alto del León o Puerto de Guadarrama 1.509 m. subiremos a la panorámica cumbre de Cabeza Lijar 1.823 m.; para descender luego al collado de la Mina 1.709 m. y al collado del Hornillo 1.637 m., desde el cual nos dirigiremos a San Rafael 1.250 m. siguiendo el curso del Arroyo de Mayo. En total 11 km. de recorrido, 370 m. de desnivel positivo y 635 m. de desnivel negativo.
Tiempo de la actividad 3 / 4 h.
Gastos viaje 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 14 a las 20 h.


5230  ***

18 /SEP 

GUADARRAMA Cabeza Lijar-Cueva Valiente


Este Itinerario será de tipo de travesía que unirá el apeadero de Tablada con la estación de San Rafael. Subimos por la fuente de las Hondillas hasta el mirador y vértice geodésico de Cabeza Lijar 1824 m. Tras la bajada y paso por el collado del Hornillo ascenderemos al vértice de Cueva Valiente 1903 m. donde nos espera un verdadero espectáculo de buenas vistas. Un empinado descenso por la vaguada del arroyo de la Gargantilla, nos dejará en San Rafael. El recorrido será de unos 20 km., con un desnivel acumulado de unos 1000 m. más o menos.
Tiempo de actividad 7 h
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 14 a las 20 h.


5231  ***

23-24-25 /SEP 

CIUDAD REAL Ruta de Don Quijote


BICICLETA DE MONTAÑA
Reanudamos la Ruta de D. Quijote haciendo tramos sueltos significativos. Este fin de semana haremos dos etapas del Tramo 7: Campo de Criptana-Molinos Ruidera y Ruidera-Villanueva de los Infantes, pasando por Argamasilla de Alba, lagunas de Ruidera, cueva de Montesinos, etc. Las etapas son largas pero bastante llanas, salvo por Ruidera, con lo que se avanza deprisa. La 1ª etapa son 85 Km y la 2ª etapa son 72 Km. Desnivel 500 m.
Tiempo de la actividad 5 h.
Gastos viaje 20,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 20 a las 20 h.


5232  ***

24 /SEP 

PEDRIZA ANCIANO ALCORNOQUE


En el parque regional de la Pedriza resulta que tenemos un legendario árbol que según ha publicado la prensa recientemente (julio del 2005) tiene unos 600 años de edad. Este magnifico ejemplar está catalogado en un libro que recoge los 100 árboles centenarios y singulares de España. Saldremos desde El Tranco hacia el Yelmo para rematar el recorrido donde lo empezamos. Para mas información sobre el singular alcornoque, hay que ir al Museo Nacional de Ciencias Naturales en Madrid.
Tiempo de la actividad 6 / 7 h.
Gastos viaje 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 21 a las 20 h.

5233  ****

25 /SEP 

GUADARRAMA SIETE PICOS

MONTAÑA CON NIÑOS
Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Se trata de la ruta circular ascendiendo a los emblemáticos Siete Picos. Nuestro recorrido parte del Puerto de Navacerrada ascendiendo por buen pero empinado camino a Siete Picos, continuamos hasta el Collado Ventoso, desde donde bajaremos al camino Schmid, y luego llaneando llegar al Puerto de Navacerrada, donde termina la actividad. Son un total de 17 km.
Tiempo de la actividad 5 h.
Gastos viaje 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 21 a las 20 h.

5234  ***

30-1-2 /OCT



SORIA CATALAÑAZOR

MONTAÑA CON NIÑOS

Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Catalañazor es un pueblo medieval con gran encanto que se localiza a 32 kilómetros de Soria. Fue el escenario de una famosa batalla. El Sabinar de Calatañazor es uno de los bosques de sabinas mejor conservados del planeta. Estos árboles que constituyen una auténtica reliquia del Terciario cuentan con sus casi dos mil años de existencia. Realizaremos alguna ruta por los alrededores.

Tiempo de la actividad 5 h.

Gastos viaje 20,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 27 a las 20 h.

5235



30-1-2 /OCT



PIRINEOS Pico Aspe Arista Murciélago

ESCALADA EN ROCA

El pico de Aspe 2645 m. se orienta claramente en una línea Este-Oeste en forma de aristas hacia sus dos extremos, una de las cuales es bien conocida por los escaladores como arista de los Murciélagos. La vía descrita se trata de una escalada (PD sup – AD inf) Es necesaria la licencia de la Federación del año en curso, siendo precisa como mínimo la de tipo B1. **Apuntarse por cordadas completas, no se admiten individuales.**

Tiempo de la actividad 7 h.

Gastos viaje 42,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 27 a las 20 h.

5236



30-1-2 /OCT



PIRINEOS TOUR DEL BOX

PIRINEO DESCONOCIDO

El Pico Box tiene una altura de 2733 m. Esta actividad consistirá en dar la vuelta entera a dicho pico. El recorrido se inicia en el pueblo de Sahún, que se encuentra en el extremo inferior del valle de Benasque, y asentado en una ladera de la margen derecha del Esera. Dura dos días, por lo que tendremos que hacer un vivac a la mitad, la bajada por el camino de la Vall, hasta llegar nuevamente al pueblo de Sahún. El desnivel acumulado será de 1500 m.

Tiempo de la actividad 9 h

Gastos viaje 45,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 27 a las 20 h.

5237



vivac

1 /OCT



GUADARRAMA LA NAJARRA

La cumbre de la Najarra de 2106 m., se encuentra en el límite este de la Cuerda Larga. Llegaremos a ella partiendo de la Fuente del Cura, para adentrarnos por el bosque del Hueco de San Blas, subiendo por la senda del arroyo de los Vitros. Una vez alcanzada la Cuerda Larga crestearemos hasta llegar a la cumbre de la Najarra. Para la bajada descenderemos a la Morcuera por el embalse de Miraflores. El desnivel será de 1200 m. aproximadamente y el recorrido total de unos 23 Km.

Tiempo de la actividad 8 h.

Gastos viaje 8,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 28 a las 20 h.

5238



7-8-9 /OCT



SIERRA GREDOS GALAYOS

ESCALADA EN ROCA

Los Galayos, en la vertiente sur de Gredos, a no menos de dos horas y media andando desde el pueblo de Guisando, es un lugar de gran relevancia para la escalada, cuenta con vías de gran dificultad en la escala tradicional alpina. Además la mayoría de los Galayos están sin equipar lo que supone un compromiso serio. Es necesaria la licencia de federado siendo como mínimo la de tipo B1. **Apuntarse por cordadas completas, no se admiten individuales.**

Tiempo de la actividad 6 h.

Gastos viaje 15,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 5 a las 20 h.

5239



8-9 /OCT



GUADALAJARA OCEJON

MONTAÑA CON NIÑOS

Actividad montañero-culinaria a realizar con los menores acompañados de sus padres. Para el recorrido salimos del pueblo de Almiruete, seguimos toda la cuerda hasta coronar el pico del Ocejón, luego bajamos por las chorreras de Despeñalagua hasta Valverde de los Arroyos. Los que lo deseen podrán comer cabrito en restaurante de la zona. Si se quiere pernoctar en el pueblo puede ser en tienda de campaña, o alquilar cabañas el precio se informará en su momento. Tiempo actividad 5/6 h.


Gastos viaje 12,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 11 a las 20 h.


5240




9 / OCT 

GUADARRAMA BAJADA MANZANARES


MONTAÑA CON NIÑOS
 Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Esta tradicional marcha consiste en seguir el cauce del río Manzanares hasta la Pedriza. El itinerario comienza en el puerto de Navacerrada ascendiendo hasta las instalaciones de la Bola del Mundo. Bajamos por el Ventisque-ro de la Condesa y la vereda de Mesones que nos lleva al puente de los Manchegos y los Chorros del río Manzanares, finalizando la marcha en Canto Cochino.
 Tiempo de actividad 6 h.
Gastos viaje 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 5 a las 20 h.


5241  ***

9 / OCT 

GUADARRAMA MALICIOSA


CLÁSICAS DEL GUADARRAMA
 Ascenderemos este pico por la zona de la Barranca, subiremos entre pinares, remontaremos el arroyo del Regajo del Pez, luego empieza una dura subida bien marcada que va ganando altura por el pinar, el paisaje es ahora de piornos y pedreras. Pasamos por una fuente, se corona el Collado de el Piornal, ahora hacia la derecha y recto al pico de La Maliciosa, donde se observan inmejorables vistas de la sierra y de la meseta
 Tiempo de actividad 5/6 h.
Gastos viaje 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 5 a las 20 h.

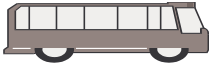
5242  ***

12 / OCT 

GUADARRAMA RÍO ERESMA


El Valle del río Eresma fue el lugar escogido para asentamiento de múltiples órdenes y monasterios, muchos de ellos no han llegado a nuestros días, pero otros se asientan aún hoy a uno y otro lado de la ribera del Eresma. El valle está plagado de huertos, fuentes, arroyos y en buena medida es un impresionante paraje por su belleza y colorido. El recorrido empieza en el Puerto de los Cotos bajando por el antiguo camino viejo del Paular hasta la Fuente de la Canaleja continuamos luego llegando a la zona conocida como Boca del Asno, terminando en La Granja. Tiempo de la actividad 5 h.
Inscripciones: en el contestador hasta el jueves día 6a las 20 h.


5243  **

15-16 / OCT 

SIERRA AYLLÓN MARCHA DE OTOÑO

Este año volvemos a programar la marcha denominada de los Tres Hayedos del Sistema Central: Hayedo de Montejo, de la Pedrosa y de Tejada Negra, siendo ésta la época adecuada para hacer este recorrido, el recorrido es muy interesante subiendo al pico Cerrón y pico del Lobo. La marcha es de dos días y se dormirá en Albergue o camping se informará a los inscritos. *Salida a las 7,30 h. de Moncloa bajo los soportales del Aguila, frente al Cuartel General del Aire.* Tiempo de actividad 5/6 h
Precio socios 22,00 €
No socios invitados 28,00 €
PAGO POR BANCO.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 12 a las 20 h.


5244  ***

21-22-23 / OCT 

ZAMORA SANABRIA


La comarca de Sanabria está situada en el extremo noroeste de Castilla y León. La actividad la realizaremos en el entorno del parque natural del Lago de Sanabria, donde tendremos oportunidad de hacer alguno de sus diferentes recorridos. El más atractivo será la ascensión por el valle del Tera hasta Peña Trevinca. Posteriormente podremos elegir otros recorridos como la Cascada de Sotillo, el Cañón del Forcadura o la Senda de los Monjes, entre castaños centenarios.
 Tiempo de la actividad 5 / 6 h.
Gastos viaje 33,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 18 a las 20 h.


5245  ***

22 / OCT 

SIERRA NORTE LA BUITRERA

MONTAÑA CON NIÑOS
 Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Desde el puerto de la Quesera 1733 m. empezamos ganando altura de forma rápida hasta alcanzar una especie de colladito, la primera dificultad montañosa es la cumbre de la Peña de la Silla 1929 m., seguimos al collado de las Lagunas 1795 m. y la cumbre de las Becerras 1917 m. constituida en realidad por varios resaltes de bella apariencia, luego llegamos a la cumbre de la Buitrera 2046 m. Tiempo actividad 5 / 6 h
Gastos viaje 11,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 19 a las 20 h.



5246  ***


23 /OCT 

GUADARRAMA VALLE DEL LOZOYA

**MONTAÑA CON NIÑOS
SALIDA MICOLOGICA**


Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Realizaremos esta actividad por el Valle del Lozoya, las setas se encuentran en lugares protegidos de las inclemencias climáticas. Las dehesas de pie de sierra atesoran un enorme potencial setero, boletos, agaricos, champiñones, lepiotas, corinarios y colmenillas abundan. La regla principal es tan sencilla como en caso de duda no recolectar cualquier seta. Tiempo de la actividad 4 h.
Gastos viaje 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 19 a las 20 h.


5247   ***

23 /OCT 

SIERRA NORTE PICO BAÑADEROS

Este recorrido circular se inicia en el Pto. del Cardoso, por una pista continuando después por sendero que nos sitúa en una praderita con un mirador rústico, se sigue por el cordal teniendo que atravesar cuatro pequeñas cumbres antes de llegar a la cumbre del pico Bañaderos, donde contemplamos una excelente vista de la Sierra del Rincón. La bajada al puerto de la Hiruela desde donde tendremos dos posibilidades de retorno por las pistas que rodean el Bañaderos, por la ladera oriental o la occidental. Tiempo actividad 9 h.
Precio socios 8,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 19 a las 20 h.



5248  ***

28 al 1 /NOV 

PALENCIA MONTAÑA PALENTINA

MONTAÑA CON NIÑOS

Actividad para realizar con los menores acompañados de sus padres. Con base muy cerca de Cervera de Pisuerga, se intentaran hacer una serie de recorridos de un día de duración, como por ejemplo, senderismo botánico paisajístico a la Tejeda de Tosande, caminata por la "senda Peña del Oso", Valle de Pineda y pozo Curavacas, ascensión a pico Valdecebollas, excursión a Fuente del cobre, o ascensión a algún otro pico de la zona. Tiempo de la actividad 4 / 5 h.
Gastos viaje 33,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 25 a las 20 h.

5249   ***

28 al 1 /NOV 

PIRINEOS MONTSERRAT-MONTSENY

ESCALADA EN ROCA

El macizo de Montserrat es la montaña catalana por excelencia, su compleja orografía y sus caprichosas formas es el resultado de un largo proceso geológico, su estructura se asemeja a un barco tumbado. Es una de las grandes zonas de escalada de España. Se puede encontrar desde el artificial más extremo hasta rutas deportivas de 8b+. Se realizarán diversas vías de dificultad. Necesaria la licencia como mínimo tipo B1.
Apuntarse por cordadas
Tiempo de actividad 7 h
Gastos viaje 50,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 25 a las 20 h.

5250   ***

28 al 1 /NOV 

PIRINEOS MONTSERRAT - MONTSENY

BICICLETA DE MONTAÑA

El macizo montañoso del Montseny se encuentra en la línea de sierras prelitorales catalanas. Se harán diversos recorridos por la zona. Hemos desdoblado esta actividad aunque se va al mismo sitio pero es necesario saber cuantos van a ir a hacer escalada o BTT. Si se piensa hacer las dos cosas hay que decir las dos referencias. Para la pernocta se reservará en el refugio de Montserrat y en el Montseny seguramente se irá a algún camping cercano. Tiempo de la actividad 5 / 6 h.
Gastos viaje 50,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 25 a las 20 h.

5251   ***

28 al 1 /NOV 

PIRINEOS VALLE DE ANSO

El sábado se sube en coche hasta el refugio de Linza y en unas 4 h se llega a la Mesa de los Tres Reyes 2444 m. por la vía normal de Cabañas y Cuello de Linza y Col d'Escoueste. El domingo se sube al Mayo Acherito 2362 m. por la vía directa de Achar d'o Caballo y Plano de Diego. Los que tenemos puente, el lunes se ascenderá a la Peña Forca 2390 m. desde el camping de Zuriza empezando en el PR-11 y subiendo el paso del Achar d'Alano. Desnivel total acumulado de 3300 m. Tiempo estimado de todo el recorrido y todos los días 21 h.
Gastos viaje 44,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: en el contestador hasta el martes día 25 a las 20 h.

5252   ****

29 /OCT



PEDRIZA HONORABLE ACEBO

Este es un ejemplar único en toda la Pedriza, gracias a su ubicación es muy poco frecuentado. Nace en una pequeña grieta que le ha obligado a lanzarse al vacío para luego buscar la luz. Y aunque parezca poco creíble el parque de la Cuenca Alta del Manzanares cuenta con callejones sembrados de acebos que preservan su belleza al estar en laderas y barrancos poco frecuentados. Este ejemplar es de género masculino y por lo tanto carece de las bayas rojas tan vistosas en este tipo de árboles.

Tiempo de la actividad 5 h.

Gastos viaje 8,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

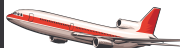
Inscripciones: en el contestador hasta el miércoles día 26 a las 20 h.

5253



Propuestas de socios

El club se limita solo a apuntar a los interesados y comunicárselo al socio organizador.



Trekking en PATAGONIA



Fechas: del 25-11 al 25-12-2005 (aproximadamente)

Descripción: El vuelo se hará a Buenos Aires, luego en línea regular de autobuses a Bariloche, donde se realizará un pequeño trekking pasando a Chile. Se tomará un barco que nos llevará a Puerto Mont, para realizar un buen trekking en el Parque de las Torres del Paine, tendrá una duración de 6 a 10 días. Luego continuaremos a la zona del Cerro Torre. También se harán algunas visitas de tipo turístico como por ejemplo el contemplar el grandioso glaciar del Perito Moreno.

Inscripción: hasta el 15 de septiembre en nuestro contestador o por correo electrónico, indicando socio y número de referencia. Una vez terminado el plazo, se realizará una reunión con los interesados, para poder cerrar el vuelo.

Propuesta de Oscar Rubio Fernández

5254



* * * *

" LA TIENDA VERDE "

DISTRIBUCIONES LA TIENDA DE LA CARTOGRAFIA S.L.



PLANOS - GUIAS DE MONTAÑA Y TURISMO

LIBRERIA ESPECIALIZADA

IMPORTADOR - DISTRIBUIDOR DE PUBLICACIONES

CATALOGO DE PUBLICACIONES

C/ Maudes, nº 23 y 38

Telf: 91 535 38 10 / 91 533 07 91 • Distribución 91 534 32 57

Fax: 91 533 32 44 - Fax Distribución 91 534 26 39

28003 - MADRID

LA TIENDA VERDE es, sin lugar a dudas, la principal referencia en cuanto a venta de cartografía y guías de viaje en nuestro país.

Fundada en 1950, en pocos años se convirtió en el foco de todos aquellos excursionistas o alpinistas que buscaban la poca información disponible en el mercado sobre rutas a pie o vías de escalada en nuestras montañas o fuera de España

Otros complementos como brújulas, GPS, altímetros o artículos para carreras de orientación completan el repertorio que ofrece **LA TIENDA VERDE** a los amantes de las actividades al aire libre o del turismo.

E-mail: info@tiendaverde.org

Web: www.tiendaverde.org/



PROYECCIONES



MES DE SEPTIEMBRE

No hay proyecciones previstas

LUGAR:

13 OCT

Tibet y Rombuk

Autor: Juan José Rodríguez

CALLE BARCO, 30

27 OCT

BTT por el Danubio

Autores: Concha Lagunas - Juan Pedro González

20,30 HORAS

EL SOCIO QUE QUIERA PROYECTAR SUS DIAPOSITIVAS LOS JUEVES,
PUEDE HACERLO INDICÁNDOLO EN BARCO 30

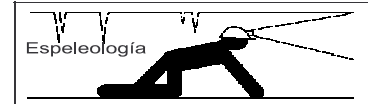
O EN EL CONTESTADOR DEL CLUB.

- SE OS DARÁ UNA FECHA PARA LA PROYECCIÓN -

**¡NO HACE FALTA
QUE SEAN
ESPECTACULARES!**



Grupo Espeleología de Geológicas
Club Alpino Madrileño Montañeros Madrileños



5255 * / **	10 - 11 SEP Espeleo León Travesía de Valporquero Famosa travesía de Valporquero, Entrada por el Sil de las Perlas, o entrada turística, ¿qué prefieres? Material de progresión vertical. Neopreno
5256 *	24 - 25 SEP Espeleo Guadalajara Cueva del Gorgocil Interesante cueva que se encuentra sumergida bajo las aguas de un embalse, pero en ciertas épocas del año la entrada está permitida (por las aguas). Material de progresión vertical.
5257 * / **	1 - 2 OCT Barrancos Material de progresión vertical. Neopreno
5258 *	15 - 16 OCT Espeleo Palencia Cueva del Cobre Preciosa cueva con colada AZUL al final de la misma. Exploración para convertir la cueva en travesía. Material de progresión vertical.
5259 * *	29 - 30 - 31 OCT Espeleo Cantabria Azpiricueta - Reñada Travesía de 8 horas, dentro podemos encontrar un interesante pozo de 100 metros, gateras verticales..... Duración aproximada de 8 horas, pero es necesaria soltura en el manejo de aparatos. Material de progresión vertical. Neopreno
* * * * * *	Necesario conocimientos básicos Necesario experiencia media Requerido niveles avanzados
Más información y para apuntarse a las actividades, los miércoles en Barco, 30 y en el teléfono 91 531 79 87	

Curso Integral de formación en técnicas de montaña, escalada y alpinismo

Actividad 5190

Objetivos:

El presente curso está dirigido a personas que se inician en el montañismo que nunca han hecho ningún curso, y deseen recibir en unos meses una formación integral en las técnicas de la montaña, escalada y alpinismo. El curso implica en realidad la participación ordenada para mejor aprovechamiento en los cursos que se realicen en otoño de 2005 e invierno de 2006. La realización de este curso permite al grupo participante hacer dichos cursos en un orden que les aporta los conocimientos previos necesarios para hacer el siguiente curso, más otros suplementarios. Concretamente son los siguientes cursos

- **Curso de Montañismo Básico. 24 y 25 SEP**
- **Curso de Cartografía, orientación y meteorología de montaña. Del 26 de SEP al 15 NOV (Teóricas, lunes y martes). 19 y 20 NOV, salidas prácticas.**
- **Curso de escalada en roca nivel I - 8,9,15 y 16 OCT**
- **Curso de Alpinismo Nivel I - 21, 22, 28 y 29 de Enero de 2006.**
- **Opcional.** Si los alumnos saben esquiar y tienen un nivel de viraje fundamental capaz de bajar pistas rojas sin dificultad, **Curso de Esquí de Travesía Nivel I - 18,19,25 y 26 de Febrero de 2006.**

Datos para el curso

Inscripciones: Del 1 de Junio al 8 de Septiembre de 2005.

Precio total del paquete:

- 345 € (Sin esquí)
- 460 € (Con esquí)

Forma de pago:

- 50 € de señal en la inscripción
- 165 € antes del 15 de septiembre.
- Resto (según opción) antes del 15 de diciembre.

Requisitos:

- Ser socio de CAM-MM.
- Licencia federativa tipo B1 mínimo.
- Módulo de 8 alumnos.

Material necesario:

- Botas de montaña (trekking), mochila y ropa adecuada.
- Pies de gato
- Botas mas rígidas e impermeables para alpinismo.

El resto del material lo aporta el Club, incluido en el curso, excepto el equipo de esquí de montaña, que es posible alquilarlo.

Advertencia: Si algún alumno, en el transcurso de los distintos cursos, no pudiera hacer alguno de ellos, deberá comunicarlo con 15 días de antelación al comienzo del mismo, para buscarle sustituto y tener derecho al reintegro de la parte proporcional del mismo.

Cuenta de ingresos para el curso 2038 1070 11 6000646160 (Caja Madrid **CUENTA NUEVA**) a nombre de Club Alpino Madrileño, poner nombre y número del curso, la inscripción por riguroso orden de ingreso, al mismo tiempo llamando al 915187072 indicando el nombre de los inscritos y fecha ingreso.

Cursos Otoño 2005

Impartidos por profesores de la Escuela Madrileña de Alta Montaña. Las teóricas en la sede del club

Inscripciones:

Tfno. 91 518 70 72

**Club Alpino Madrileño
Montañeros Madrileños**

**Barco, 30 bajo
28004 Madrid**

Escalada en roca NIVELES II Y III

Objetivos:

- Nivel II. Módulo 4 : 1 fin de semana. Técnicas de escalada en vías equipadas de mas de 1 largo, hasta V grado.
- Nivel III. Módulo 2 : 1 fin de semana. Técnicas de escalada en todo tipo de vías de hasta V grado.

Requisitos: Ser socio de CAM-MM y tener la licencia de la Federación tipo B1 como mínimo, y poseer los conocimientos de escalada impartidos en el nivel anterior

Precio : Nivel II : 105 € **Actividad 5262**

Precio : Nivel III : 140 € **Actividad 5263**

Incluye :

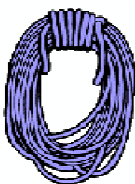
- Material de escalada excepto pies de gato
- Profesorado de la E.M.A.M.

Fechas :

- Nivel II : 22 y 23 de Octubre. Teórica 18 Oct.
- Nivel III : 5 y 6 de Noviembre. Teórica 2 nov.

Lugar : Guadarrama (Se podrá cambiar de lugar en la Península y fecha, según las circunstancias climáticas. Los desplazamientos a mas de 300 km tienen un suplemento de 15 € por fin de semana)

**INSCRIPCION NIVEL II : HASTA EL 13 DE OCT.
INSCRIPCION NIVEL III : HASTA EL 27 DE OCT.
Ingreso por Banco**

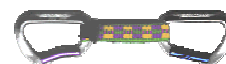


Escalada en roca NIVEL I

Actividad 5261

Objetivos: Conocer las técnicas de escalada y adquirir los conocimientos necesarios para realizar vías equipadas de un largo

Requisitos: Ser socio de CAM-MM y tener la licencia de la Federación tipo B1 mínimo.



Incluye:

- Material de escalada (excepto pies de gato)
- Profesorado de la E.M.A.M. Curso de 36 h.

Modulo : 8 alumnos

Fechas : 8,9,15 Y 16 de Octubre. Teórica 4 oct.

Precio : 125 €

Lugar : Guadarrama (Se podrá cambiar de lugar en la Península y fecha, según las circunstancias climáticas. Los desplazamientos a mas de 300 km tienen un suplemento de 15 € por fin de semana)

**INSCRIPCIONES HASTA EL 29 DE SEPTIEMBRE
Ingreso por Banco**

Técnicas básicas de montañismo y escalada

Actividad 5260

Objetivos: Conocimiento del material y técnicas básicas comunes que caracterizan cualquier tipo de salida de montaña, ya sea de senderismo, montañismo, alpinismo, esquí o escalada en roca. Trucos para optimizar dichas salidas.

Requisitos: Ser socio de CAM-MM y tener la licencia de la Federación tipo B1 como mínimo.

Módulo 8 alumnos

Incluye:

- Material técnico
- Profesorado de la E.M.A.M.
- Duración del curso. 16 horas

Precio: 50 €

Fechas: 24 y 25 Sep. Lugar : Guadarrama

Inscripciones: Por Ingreso en Caja Madrid

INSCRIPCIONES HASTA 15 DE SEPTIEMBRE



Los ingresos para estos cursos de Caja Madrid en efectivo, también mediante transferencia a nombre de Club Alpino Madrileño en la CCC 2038 1070 11 6000646160, **NUEVA CUENTA**. Para hacer definitiva la inscripción hay que llamar al contestador.

Curso de cartografía, orientación, GPS y meteorología de montaña

Actividad 5264



Fechas Clases teóricas:

Cartografía: 26,27 Sep. 3,4,17,18 Oct.

G.P.S.: 24,25 Oct.

Meteorología: 7,8,14,15 Noviembre.

Salidas prácticas: 19 y 20 Noviembre (Matallana y Patones)

Horario: 19,30 a 21,30

Contenido:

Cartografía: Fundamentos e interpretación de mapas. Brújulas. Perfiles topográficos. Formas del Relieve. G.P.S.

Meteorología: La Atmósfera. Factores del tiempo. Meteoros. Aerología. Masas de aire y frentes. Meteorología de Montaña. Tipos de tiempo en España. Interpretación de mapas del tiempo.

Precios:

Socios CAM.MM 55 €

Inscripción: Por ingreso en Caja Madrid

INSCRIPCIONES HASTA EL 22 DE SEPTIEMBRE.

Plazas limitadas 25 personas

Sesión de Estiramientos

Actividad 5266

Objetivos: Practicas y ejercicios de estiramientos para evitarse agujetas y lesiones después de la paliza en el monte.

Precios por persona:

- Socios CAM.MM 3 €

Inscripción: Pago el día sesión en oficina

Incluye:

- Personal especializado

Hay que llevar esterilla aislante

Fecha: 21 Noviembre a las 20.00 h. Sede CAM-MM

Necesario Inscripción previa en 91 518 70 72



Curso de Socorrismo

Actividad 5265

Impartido por:  Cruz Roja Española

Fechas: a partir del 28 de noviembre

Clases teóricas: Lunes, Martes de 19,30 a 21,30

Horas de clase: 32

Número mínimo de participantes: 20

Número máximo de participantes: 25

A los participantes se les dará título de socorrista válido para la EMAM Y Escuela española de Alta Montaña..

Precios: (según núm. de inscritos)

- Socios de CAM-MM 90 a 110 €
- No socios De 110 a 130 €

Inscripciones : Ingreso en Caja Madrid 30 € de señal

INSCRIPCIONES HASTA EL 10 DE NOVIEMBRE



Taller de Reparación y mantenimiento de esquís

Actividad 5267



Objetivos:

Saber como reparar y preparar los esquís de cara a la próxima temporada.

Incluye:

- Profesor especializado de la EMAM.
- Mínimo 8 personas

Precio: 15 €

Fecha: 22 de Noviembre 19.00 h.

Lugar: Sede CAM-MM

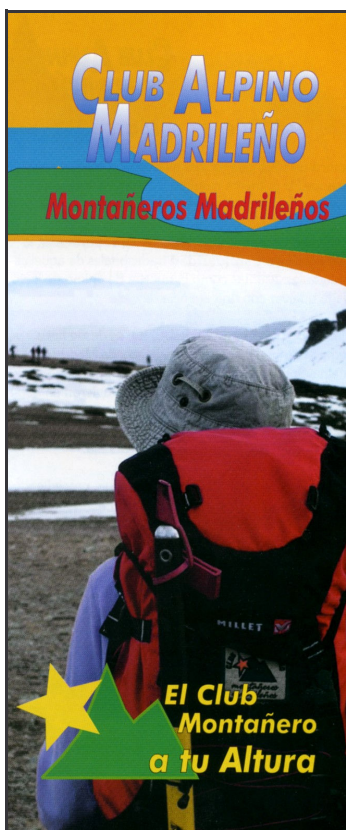
Necesario Inscripción previa

Pago por ingreso en cuenta Caja Madrid

INSCRIPCIONES HASTA 15 DE NOVIEMBRE



Club Alpino Madrileño - Montañeros Madrileños



El club de montaña



a tu altura



www.clubalpino.org

COLABORADORES



madrid

Dirección General de Deportes



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTES

Comunidad de Madrid