



Propuestas Montañeros CAM

Año IV

Número 21

Mayo - Junio 2003

Meses de
Mayo
Junio
2003

MONTAÑA

ALPINISMO

SENDERISMO

TREKKING

ESCALADA DEPORTIVA

ESQUÍ ALPINO

ESQUÍ DE MONTAÑA

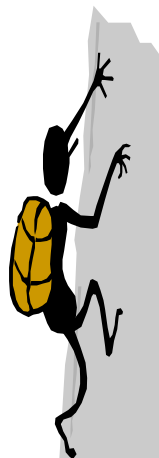
ESQUÍ DE FONDO

BARRANCOS

AVENTURA

BICICLETA DE MONTAÑA

ESPELEOLOGÍA



INSCRIPCIONES TELEFÓNICAS EN:

Teléfono/Fax: **91 518 70 72**

Montañeros Madrileños

Ctra. Boadilla del Monte, 21 1º Dcha.
28024 - MADRID

INSCRIPCIONES PERSONALES EN:

Club Alpino Madrileño

Augusto Figueroa, 37 2º 28004 - MADRID
(Martes y jueves de 20,00 a 22,00h.)
Tfno. 91 531 79 87

Internet: www.montmadrid.org

E-Mail : cam@montmadrid.org

Montañeros CAM

(Montañeros Madrileños - Club Alpino Madrileño)

forman parte de



Mountain
Wilderness
Internacional



	SALIDA EN AUTOBUS
	SALIDA EN FURGONETAS
	SALIDA EN COCHES
	SALIDA EN TREN
	ACTIVIDAD DE MARCHA-SENDERISMO
	ACTIVIDAD DE B.T.T.
	ACTIVIDAD DE ESCALADA
	ACTIVIDAD DE NATURALEZA
	ACTIVIDAD DE ESPELEOLOGÍA
	ACTIVIDAD INVERNAL
	ACTIVIDAD DE ESQUI
	ACTIVIDAD DE BARRANCOS
	ACTIVIDAD DE ALPINISMO
	MONTAÑA CON NIÑOS
	RECOMENDADA JÓVENES DE 14 A17
	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: Montañeros Madrileños.
Depósito Legal: M-9525-2000.
 © 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 Montañeros Madrileños.

INSTRUCCIONES PARA LAS ACTIVIDADES
Las inscripciones serán: En el domicilio del club o en el contestador 915187072 indicando nombres y apellidos de participantes, teléfono de contacto y si comparte coche, número de plazas libres.

En salidas que se indique es necesario realizar ingreso de los gastos de viaje en la cta. 0075 0126 94 0601437886 a nombre de 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 **1,80 €** por día de actividad.

Las actividades son para socios y federados, excepcionalmente los **No Socios** podrán participar en actividades **una sola vez** en actividades de un día en las cercanías de Madrid, teniendo que hacer **INGRESO en Banco de los GASTOS de VIAJE, más el seguro de 1,80 € por día (si no están federados);** necesitando hacerse socio si se desea volver a realizar alguna otra actividad.

Montañeros Madrileños (M & M) y Club Alpino Madrileño (CAM) son sociedades civiles deportivas legalmente constituidas y registradas en la Comunidad Autónoma de Madrid, que se rigen por sus propios estatutos y por las Leyes autonómicas y estatales que le sean de aplicación conforme a su naturaleza y fines. M & M y CAM seleccionan, proponen y coordinan 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. M & M y CAM en ningún caso y bajo ningún concepto asumen funciones de "Guía de Montaña" o de cualquier otro tipo respecto de las personas participantes en las actividades que propone. M & M y CAM no se responsabilizan 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. M & M y CAM recomiendo 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. M & M y CAM se reservan 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 M & M y CAM incurran en ningún tipo de responsabilidad exigible conforme a Derecho. La participación en las actividades, individual o en grupo, propuestas y/o programadas por M & M y CAM supone la expresa aceptación de la totalidad de las presentes cláusulas de responsabilidad, así como de las normas de funcionamiento y organización de M & M. y CAM

Mes de Mayo

Núm.	Fechas	Actividad	Zona	Programa	Nivel	Gtos. viaje	Transporte	Pag.
95	1 al 4	Senderismo Picos de Europa	Picos Europa	Montaña	***	32,00 €	Coche	5
97	1 al 4	Valle de Liébana	Picos Europa	Montaña con niños	**	32,00 €	Coche	5
98	10 y 11	Arribes del Duero	Salamanca	Bicicleta de montaña	***	27,00 €	Coche	5
99	10	Puertos pasos del Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	7,50 €	Coche	5
100	11	Laguna de los Pájaros	Guadarrama	Montaña con niños	**	7,50 €	Coche	5
101	11	Marcha de Carlos V	Sierra de Gredos	Montaña	****	12,00 €	Coche	5
102	11	Montón de Trigo	Guadarrama	Montaña	***	7,50 €	Coche	6
103	15 al 18	Campamento Cinco Lagunas	Sierra de Gredos	Montaña	****	14,00 €	Coche	6
104	15 al 18	Picos Padiorna y Coriscao	Picos de Europa	Alpinismo	****	34,00 €	Coche	6
105	15 al 18	Aigües Tortes - Pallars	Pirineos	Esquí montaña	*****	44,00 €	Coche	6
106	15 al 18	Pico La Sagra - Revolvedores	Murcia	Montaña	***	30,00 €	Coche	6
107	17	Puerto pasos del Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	7,50 €	Coche	6
108	18	Marcha de Primavera	Guadarrama	Montaña	***	7,50 €	Autobús	7
109	24 y 25	Aneto - Corredor Estasen	Pirineos	Escalada en hielo	****	42,00 €	Coche	7
110	24 y 25	Travesía Sistema Central	Sierra de Gredos	Bicicleta de montaña	***	18,50 €	Coche	7
111	24 y 25	Navalperal de Tormes	Sierra de Gredos	Montaña	****	14,00 €	Coche	7
112	24	Cantalojas - Tejera Negra	Guadalajara	Senderismo	***	12,00 €	Coche	7
113	25	III Trofeo Juvenil	Guadarrama	Montaña con niños	**	7,50 €	Coche	7
114	25	Hoz de Traquavivos	Cuenca	Montaña	***	15,00 €	Coche	8

Mes de Junio

115	30-31-1	Campamento Infantil	Sierra de Gredos	Montaña con niños	**	14,00 €	Coche	8
116	30-31-1	Redes - Pico Tiatordos	Asturias	Montaña	***	36,00 €	Coche	8
117	31 - 1	Sierra del Zapatero	Sierra de Gredos	Escalada en roca	***	12,00 €	Coche	8
118	31	Puertos pasos del Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	7,50 €	Coche	8
129	1	Marcha Circular de Pedriza	La Pedriza	Montaña	****	11,00 €	Autobús	8
120	1	Pico Peñalara	Guadarrama	Montaña	***	-----	Tren	9
121	6-7-8	Marcha Pirenaica - Petrechema	Pirineos	Montaña	****	36,00 €	Coche	9
122	7 ó 8	Camino de los Neveros	Guadarrama	Montaña	***	7,50 €	Coche	9
123	7	Puertos pasos del Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	7,50 €	Coche	9
124	8	Embalse de Picadas	Madrid	Bicicleta de montaña	***	8,00 €	Coche	9
125	8	Manzanares - Canto Cochino	La Pedriza	Montaña	***	7,50 €	Coche	9
126	13-14-15	Lagunas del Trampal	Sierra de Gredos	Montaña	***	18,00 €	Coche	10
127	13-14-15	Pico Anie	Pirineos	Montaña	****	36,00 €	Coche	10
128	14-15	Alto Tajo	Guadalajara	Bicicleta de montaña	***	18,00 €	Coche	10
129	13-14-15	Balaitus	Pirineos	Alpinismo Esc. hielo	****	38,00 €	Coche	10
130	14	Las Torres de la Pedriza	La Pedriza	Montaña	***	7,50 €	Coche	10
131	14	Puertos pasos del Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	7,50 €	Coche	10
132	15	Peñas Arcipreste - El Espinar	Guadarrama	Montaña con niños	**	7,50 €	Coche	11
133	20-21-22	Valle del Jerte	Caceres	Senderismo	***	18,00 €	Coche	11
134	21-22	Casillas - Mijares	Sierra de Gredos	Bicicleta de montaña	****	8,50 €	Coche	11
135	21	Pico de la Buitrera	Sierra de Ayllon	Montaña	***	10,00 €	Coche	11
136	22	Cabezas de Hierro	Guadarrama	Montaña	***	-----	Tren	11
137	22 al 29	Trekking Infantil	Pirineos	Montaña con niños	***	Cons.	Coche	11
138	27-28-29	Peña Santa de Castilla	Picos de Europa	Escalada en roca	*****	35,00 €	Coche	12
139	28-29	Galayos	Sierra de Gredos	Escalada en roca	****	13,00 €	Coche	12
140	28-29	Candelario - Hervás	Sierra de Gredos	Bicicleta de montaña	***	20,00 €	Coche	12
141	28	Puertos pasos Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	7,50 €	Coche	12
142	29	Siete Picos	Guadarrama	Montaña	***	-----	Tren	12
41	28 al 6	Trekking Valle Arán - Andorra	Pirineos	Trekking	***	90,00 €	Coche	13

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

Mayo - Junio 2003

Actividades de Verano

QUINCENA DE MONTAÑA EN CHAMONIX

12 al 27 de julio

Chamonix es la capital mundial de las montañas, del esquí y del alpinismo. Es también la zona principal de Francia. La nieve o el hielo, las rocas o los senderos (350 kms de sendas montañosas), el verano agradable nos permite caminar por la montaña. Nuestro alojamiento será en Chamonix-Sud, cerca de la salida del teleférico de la Aiguille du Midi. Además se puede visitar el museo del alpinismo. El Brevent, El Observatorio Aiguille du Midi, la Mer de Glace tomando el tren de Chamonix-Montenvers. El coloso Mont Blanc. El Parque Nacional de las Aiguilles Rouges, el Lago Blanco, el Nido del Aguila, el Grand y Petit Balcón Sud, el glaciar de Bossons, son algunos de los recorridos que este viaje nos permitirá realizar; además de la ya tradicional escapada a Zermatt de 2 días en la que se pueden realizar algunas ascensiones de mucho interés. Para los días de descanso entre actividades o de posible mal tiempo, y a un tiro de piedra Ginebra, Lausana, Berna, el lago Lemán y Annecy. Interesados llamar al contestador e ingresar 95 €.

Organización técnica CICMA 495

TREKKING MARRUECOS

2 al 13 septiembre *Plazas Limitadas*

Se vuelve a repetir el trekking, siempre y cuando los acontecimientos así lo permitan y exista total seguridad para los participantes. Este trekking será por el macizo montañoso del Alto Atlas marroquí, con una duración total de 12 días de los cuales, 8 días lo son en alta montaña. Su desarrollo es el siguiente:

Día 2- Madrid/Casablanca/Marrakech

Día 3- Marrakech-Asni-Imilil.

Día 4- Imilil-Ref. del Toubkal 5 h.

Día 5- Ascensión Jbel Toubka 7 h.

Día 6- Ascens.Ras,Timesguida 7 h.

Día 7- Ref. Toubkal-Imelen. 7 h.

Día 8- Imelen- Tiselday 6 h.

Día 9- Tiselday-Azib Tifni 7 h..

Día 10- Azib Tifni-Tachdirt. 8 h..

Día 11-Tachdirt-Oukaimeden. 5h.

Día 12- Oukaimeden- Marrakech.

Día 13- Marrakech/Casablanca/Madrid

El coste del trekking es de 590 € por persona (Precio aproximado). Los interesados deberán inscribirse lo más rápidamente posible, por la reserva de vuelos, antes del 1 de junio de 2003, llamando a nuestro contestador, y realizando un ingreso previo de 200€ por participante en la cuenta.

Más información en internet:

<http://personales.ya.com/montmad/tekkingmarruecos/>

Organización técnica CICMA 1038

SEMANAS EN PIRINEOS

30 agosto al 7 septiembre

Para el mes de septiembre están previstos dos recorridos que proponemos con la casa a cuestas.

1 - Alta Ruta Pirenaica Francesa

Este es un recorrido que se caracteriza por su alto nivel con algunas etapas un poco largas, se desarrolla por zonas de media y alta montaña. Su recorrido tiene las siguientes etapas:

Día 30- Madrid-Canfranc

Día 31- Borce-Ref. Arlet - 3,30h.

Día 1- Ref. Arlet-Ayous - 7,30h.

Día 2- Ref.Ayous-Pombie - 4h.

Día 3- Ref.Pombie-Arremoulit - 6h.

Día 4- Ref.Arremoulit-Larribet - 3h

Día 5- Ref.Larribet-Wallon - 7h.

Día 6- Ref.Wallon-Panticosa - 7h.

-Retorno a Madrid

2 - Gran Tour del Monte Perdido es una actividad que asciende y bordea este pico, pasando por algunos lugares poco conocidos. Es una actividad de etapas largas y para la que es preciso una experiencia previa en este tipo de recorridos y buena forma física.

Día 30 Madrid - Torla

Día 31 Torla . Góriz

Día 1 Monte Perdido

Día 2 Goriz - Pineta

Día 3 Pineta - Gavarnie

Día 4 Gavarnie - Bujaruelo

Día 5 Bujaruelo - Torla

Día 6 Torla - Madrid

Estas actividades son de alta dificultad para personas muy acostumbradas a largos recorridos por alta montaña.

Fecha tope para apuntarse a estas actividades 1 de julio, es necesario, llamar al contestador e ingresar 30 €.

TODAS LAS SEMANAS Y LA QUINCENA SON SÓLO PARA SOCIOS DEL CLUB.

Actividades

A partir de este boletín de Propuestas de actividades se ha suprimido la indicación que figuraba en cada actividad, anunciando el club que la organizaba. Se ha tomado esta decisión en el marco de la integración de los dos clubes en una sola entidad.

Decathlon Alcobendas

Os comunicamos que **no nos enviéis** ningún ticket de este establecimiento, ya que desde el día 12 de marzo no son válidos para los descuentos. Os informaremos en caso de que se restablezca el acuerdo. Los tickets del establecimiento de Alcorcón se siguen admitiendo con toda normalidad.

1 al 4 /MAY



PICOS EUROPA MACIZO CENTRAL

Teniendo como base la zona de Arenas de Cabrales, realizaremos diversos recorridos como la travesía de Sotres a Puente Poncebos, pasando por el Collado de Pandebano y Bulnes. Otro bonito recorrido es el que parte de Urdón subiendo al pueblo de Tresviso. Otra actividad es la conocida como Garganta del Cares. Existiendo la posibilidad también de aprovechar uno de estos días para acercarse al Lago Enol y subir al refugio de Vegarredonda y luego al famoso mirador de Ordiales.

Tiempo de las actividades 5 a 6 h.

Gastos viaje 32,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el jueves día 24 a las 20 h.

95



1 al 4 /MAY



PICOS EUROPA VALLE DE LIEBANA

MONTAÑA CON NIÑOS

Actividad para realizar con nuestros menores. Prevista en principio en la comarca de la Liébana compuesta por cuatro valles que convergen en Potes. Ubicada en el sureste de Cantabria linda con el Principado de Asturias y las provincias castellanas de León y Palencia. Se realizarán diversas excursiones como los Puertos de Aliva subiendo en el teleférico de Fuente De y otros recorridos en el entorno de Potes. Actividad sujeta a posible variación. **Plazas Limitadas.** Durará cada actividad 3/5 h..

Gastos viaje 32,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el jueves día 24 a las 20 h.

97



**

10-11 /MAY



SALAMANCA ARRIBES DEL DUERO

BICICLETA DE MONTAÑA

El Parque Natural de los Arribes del Duero, se denomina al entorno natural que se extiende a lo largo de 122 Km., sobre la profunda grieta granítica horadada por las aguas fronterizas entre España y Portugal del río Duero. Este fin de semana realizaremos dos recorridos, uno por la zona de Miranda do Douro, más al norte y otro por la zona de Aldeadávila de la Ribera, más al sur. Los recorridos que se realicen serán de un día de duración.

Tiempo de la actividad 5 a 6 h.

Gastos viaje 27,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

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

98



10 /MAY



GUADARRAMA

PUERTOS Y PASOS DEL GUADARRAMA

Se trata de una excursión fácil que nos permite recorrer los puertos y collados más conocidos de la sierra de Guadarrama. Equipo normal para excursiones, mochila, botas, ropa de abrigo, de lluvia, cantimplora y comida; la actividad dura todo el día. El recorrido se fijará el mismo jueves en función de la climatología reinante, se informará a los interesados sobre hora de salida e itinerario. Recorrido acompañado por Domingo Pliego.

Tiempo de la actividad 4 a 6 h.

Gastos viaje 7,50 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h

99



**

11 /MAY



GUADARRAMA Laguna de los Pájaros

MONTAÑA CON NIÑOS

Esta actividad esta especialmente recomendada para realizarla con nuestros menores. La excursión, parte del Puerto de los Cotos, es sencilla, teniendo los únicos problemas en el último tramo del itinerario por el camino que va por la amplia hombrera pedregosa que se extiende al pie de las paredes y corredores que bajan desde la zona de cumbres, la Laguna tiene forma alargada y poca profundidad. Vuelta por mismo itinerario. Tiempo de la actividad 4 h.

Gastos viaje 7,50 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

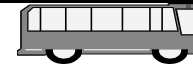
Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h.

100



**

11 /MAY



SIERRA GREDOS RUTA DE CARLOS V

Este largo recorrido une las localidades de Tornavacas en el valle del Jerte, y Jarandilla en la Vera, es el camino más lógico y sencillo de pasar entre las dos comarcas sin perder demasiada altura, aprovechando eso sí, los desniveles más suaves. Esta ruta la abrieron los ingenieros militares de Carlos V para facilitar el traslado del emperador a su última morada atravesando la sierra de Tormantos. La organiza el club Almanzor. Saldrá un autobús muy temprano el domingo. Sólo socios. Tiempo de la actividad 8 h.

Gastos viaje 12,00€ (aproximado)
PAGO EN LA ACTIVIDAD.

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

101



11 /MAY 

GUADARRAMA MONTON DE TRIGO

CLÁSICAS DEL GUADARRAMA
Desde Las dehesas de Cercedilla se alcanza la calzada romana que ya no hay que perder hasta coronar el Pto. de la Fuenfría, con algunos tramos muy inclinados. Se sube el cerro Minguete pelado en su parte superior de árboles. Hacia el norte ya se observa la forma cónica perfecta del Montón de Trigo. Se tienen que descender unos metros, y se emprende la ascensión, "a pico" hasta el Montón de Trigo. La bajada por el mismo itinerario.
Tiempo de la actividad 4 a 5 h.
Gastos viaje 7,50 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h.

102  ***

15 al 18 /MAY 

SIERRA GREDOS

Campamento Cinco Lagunas

Esta prevista la salida sólo para los días 17 y 18, siendo el 15 y 16 optativos. La aproximación se hará por la garganta de El Pinar y pernoctando en tienda o vivac en Cinco Lagunas, lugar de reunión en la tarde del sábado. Proponemos varias actividades, que consistirán en escaladas alpinas (mixtas de nieve y roca), aunque también se podrán ascender por vías normales a varias de las cumbres del Circo de Cinco Lagunas, se requiere conocimientos de utilización de crampones y piolet.
Tiempo de la actividad 6 a 7 h.
Gastos viaje 14,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h.

103   ****

15 al 18 /MAY 

PICOS EUROPA

Picos Padiorna-Corisco

Durante estos cuatro días se podrá ascender el **Corisco** (2.234), fácil y con buenas vistas de los Picos de Europa, subimos desde Pido o desde el Puerto de San Glorio (más corto). **Pico de la Padiorna** (2.319) en el macizo central de los Picos de Europa, subimos por el telecabina o la canal de la Jenduda hasta el Cable. Por los Hoyos de Lloroza y la canal de San Luis llegamos a la Colladina de las Nieves. Desde aquí fácil y corta ladera norte. Bajada por los Tornos de Liordes.
Tiempo de las actividades 5 a 7 h.
Gastos viaje 34,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h.



104   ****


15 al 18 /MAY 

PIRINEOS

AIGÜES TORTES

ESQUÍ DE MONTAÑA
Este itinerario en el Pallars consiste en dar la vuelta a cuatro refugios. Desde el lago de Cavallers (1790 m) empieza la travesía se irá a dormir al refugio de Colomers (2130 m) tras pasar por el de Ventosa y Calvell y el Port de Caldes (2560 m). El segundo día se iría hasta el refugio d'Amitges (2370 m) atravesando el Port de Ratera (2590 m). El tercer día y por el Portarró d'Espot (2424 m) y el refugio Llong se bajaría por Aigues Tortes por el valle de San Nicolau.
Tiempo de la actividad 5 a 7 h.
Gastos viaje 44,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h.

105   *****

15 al 18 /MAY 

MURCIA

Picos Sagra - Revolcadores

La Sagra es una cumbre de 2.369 m. de altitud, a la espalda de las sierras de Cazorla y Segura y próxima al desierto de Almería. Nuestro itinerario se desarrolla por el Collado Blanco, siguiendo a la Sagra Chica llegando posteriormente a la cumbre de La Sagra, la bajada por el Collado de las Víboras y Los Collados. En el extremo más occidental y elevado de la región se encuentra el pico de Revolcadores 2.027 m de altura, que se realizará al día siguiente.
Tiempo de la actividad 5 a 7 h.
Gastos viaje 30,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 8 a las 20 h.

106    ***

17 /MAY 

GUADARRAMA

PUERTOS Y PASOS DEL GUADARRAMA

Se trata de una excursión fácil que nos permite recorrer los puertos y collados más conocidos de la sierra de Guadarrama. Equipo normal para excursiones, mochila, botas, ropa de abrigo, de lluvia, cantimplora y comida; la actividad dura todo el día. El recorrido se fijará el mismo jueves en función de la climatología reinante, se informará a los interesados sobre hora de salida e itinerario. Recorrido acompañado por Domingo Pliego.
Tiempo de la actividad 4 a 6 h.
Gastos viaje 7,50 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el miércoles día 14 a las 20 h.

107  **

18 /MAY



GUADARRAMA MARCHA PRIMAVERA

Este recorrido se inicia en el pueblo de Patones de Abajo, ascendiendo al bonito pueblo de Patones de Arriba, se continúa por el fondo y largo barranco de calizas hasta alcanzar un gran collado, después por un amplio cortafuegos se llega al Cancho de la Cabeza que domina el embalse del Atazar, con unas buenas vistas. El descenso lo efectuaremos por el poblado del Atazar, y por bonito y aéreo sendero llegar a la presa del Pontón, donde terminará nuestro recorrido.

Tiempo de la actividad 4/5 h

Gastos viaje 7,50 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el miércoles día 14 a las 20

108



**

24-25 /MAY



PIRINEOS ANETO Corredor Estasen

ESCALADA EN HIELO

El pico de Aneto es la montaña más frecuentada y deseada de todos los Pirineos. Durante todo el año gran número de personas se acercan para alcanzar su cumbre, yendo la inmensa mayoría por la clásica ruta de los Portillones y dejando en el olvido el resto de vertientes. El histórico corredor Estasen es un bello itinerario, con un fuerte desnivel. 45° grados de inclinación. La pernocta se realizará en vivac el viernes en Basurta y el sábado en Coronas.

Tiempo de la actividad 7 h

Gastos viaje 42,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el martes día 20 a las 20 h.

109



vivac

24-25 /MAY



SIERRA GREDOS Barco Avila - Candelario

BICICLETA DE MONTAÑA

Seguimos con la travesía del Sistema Central, se saldrá el sábado tarde y se irá a dejar un coche en el pueblo de Candelario, mientras que se va con el resto a Barco de Avila. La pernocta se realizará en camping. El recorrido hace inevitable que tengamos que tomar la carretera, pero se cogerán carreteras locales, el itinerario irá por La Carrera, subiendo a Tremedal, Becedas, San Bartolomé de Bejar y terminando finalmente en la población de Candelario.

Tiempo de la actividad 5 h.

Gastos viaje 18,50 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el martes día 20 a las 20 h.

110



24-25 /MAY



SIERRA GREDOS Navalperal-Cinco Lagunas

El circo de Cinco Lagunas está situado en la parte alta de la garganta del Pinar, su origen es glaciar. En un punto intermedio entre la Galana y el Cervunal, se encuentra la Portilla del Rey, principal vía de comunicación entre este circo y el de Gredos. En la cubeta del circo se alojan las lagunas la primera o Címera a la quinta o Bajera, pasando por Mediana y Brincalobitos, todas ellas comunicadas entre sí por canales de desagüe. Se dormirá en vivac o con tiendas ligeras. Tiempo de actividad 7 / 8 h

Gastos viaje 14,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el martes día 20 a las 20 h.

111



24 /MAY



GUADALAJARA TEJERA NEGRA

El Parque Natural del Hayedo de Tejera Negra se encuentra en el rincón noroccidental de la provincia de Guadalajara, en el término municipal de Cantalojas, pueblo que le sirve de acceso y donde se encuentra la caseta de vigilancia del Parque. Forma parte del macizo de Ayllón, en el extremo oriental del Sistema Central. El mayor atractivo del Parque lo constituye la masa forestal de hayas, una de las más meridionales de la península. Se realizará un recorrido por el interior de este parque.

Tiempo de la actividad 4 a 6 h.

Gastos viaje 12,00 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el jueves día 22 a las 20 h.

112



25 /MAY



GUADARRAMA III TROFEO JUVENIL

MONTAÑA CON NIÑOS

Esta actividad está especialmente recomendada para realizarla con nuestros menores. En este día realizaremos la marcha que tenemos incluida en el calendario de la Federación Madrileña de Montañismo, contará con diversos controles que tendrán que pasar todos chavales agrupados por los mismos, siendo una marcha de regularidad. Se dará un trofeo a los niños participantes durante la celebración de la asamblea anual de socios en el mes de diciembre.

Tiempo de la actividad 3 h.

Gastos viaje 7,50 €

SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.

Inscripciones: hasta el jueves día 22 a las 20 h.

113



**

25 /MAY 

CUENCA
HOZ DE TRAGAVIVOS

Esta Actividad la organiza el Club Alcarreño de Montaña. El río Guadiela después de recibir las aguas del río Cuervo en Puente de Vadillos, es represado en el embalse del Molino de Chinchá, aprovechando un estrechamiento natural del valle, conocido como el Estrecho de Guijarro, a partir del cual el río se encajona en una profunda hoz, muy inhóspita, que recibe el nombre de Hoz de Tragavivos, siguiendo el cauce original del río Guadiela.

Tiempo de la actividad 5 a 7 h.
Gastos viaje 15,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 20 a las 20 h.

114  *******

30-31-1 /JUN 

SIERRA GREDOS
Campamento Infantil

MONTAÑA CON NIÑOS
Esta actividad esta especialmente recomendada para realizarla con nuestros menores. Para realizar este ya tradicional campamento infantil nos trasladaremos a la Sierra de Gredos en concreto nos instalaremos en el camping de Hoyos del Espino. Para realizar la actividad nos trasladaremos a la Plataforma de Gredos pudiendo realizar actividades hacia Navasomera o los Barrerones que nos permitirán contemplar la grandiosidad del Circo de Gredos.

Tiempo de la actividad 6 a 7 h.
Gastos viaje 14,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 27 a las 20 h.


115  ******

30-31-1 /JUN 

ASTURIAS
Redes - Pico Tiatordos


El Parque Natural de Redes, se encuentra situado en el sector de la montaña centro-oriental del Principado de Asturias. La riqueza ambiental de este espacio protegido se manifiesta en una multitud de paisajes y contrastes. Se realizará la subida al pico Tiatordos, comenzamos a caminar valle arriba hasta la foz del Palombar. La senda sube por la canal en una ascensión prolongada y dura. Desde aquí se sube a través de un terreno boscoso y desemboca en la majada del Tiatordos al pie de la peña. Tiempo de marcha 5 h.
Gastos viaje 36,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 22 a las 20 h.

116  *******

31 - 1 /JUN 

SIERRA GREDOS
SIERRA DEL ZAPATERO


PROMOCIÓN ESCALADA EN ROCA
En la provincia de Avila y en la antesala de la Sierra de Gredos, se encuentra la Sierra del Zapatero. Se realizarán rutas equipadas y clásicas de diferentes grados, predominando las vías fáciles en esta sierra de la Paramera de Avila. El acceso es desde Avila al puerto de Naval Moral, y de aquí por una pista practicable por coches y que deja casi a pie de vías. Es necesaria la licencia federativa tipo B1.
No es un curso.
Tiempo de actividad 5 / 6 h.
Gastos viaje 12,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 27 a las 20 h.

117  *******

31 /MAY 

GUADARRAMA

PUERTOS Y PASOS DEL GUADARRAMA
Se trata de una excursión fácil que nos permite recorrer los puertos y collados más conocidos de la sierra de Guadarrama. Equipo normal para excursiones, mochila, botas, ropa de abrigo, de lluvia, cantimplora y comida; la actividad dura todo el día. El recorrido se fijará el mismo jueves en función de la climatología reinante, se informará a los interesados sobre hora de salida e itinerario. Recorrido acompañado por Domingo Pliego.
Tiempo de la actividad 4 a 6 h.
Gastos viaje 7,50 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 29 a las 20 h.


118  ******

1 /JUN 

PEDRIZA
MARCHA CIRCULAR

Esta actividad la organiza la F.M.M. Tiene un recorrido aproximado de 16 Km. un desnivel de subida de 1200m. y de bajada 1400m. El recorrido comienza en Canto Cochino, subiendo al Collado Cabrón, continuando a los Collados de Carabina, Ventana, y el de la Dehesilla. Continúa por El Rompeolas, terminando en Manzanares El Real. Se irá en patrullas teniendo que pasar juntos por los controles. La F.M.M. dará un obsequio conmemorativo.
Tiempo de la actividad 7 h.
Gastos viaje 11,00€
PAGO INGRESO POR BANCO.
Inscripciones: hasta el lunes día 26 a las 20 h.

119  ********

1 / JUN	
GUADARRAMA PICO PEÑALARA	
<p>Se parte del puerto de los Cotos, se asciende por la pista con una importante inclinación, hasta llegar a un rellano. Se sigue una senda en sucesivos giros a derecha e izquierda que sube hacia el pico de Dos Hermanas. Al pico Peñalara se accede fácilmente siguiendo la línea de cumbres. Se baja a un pequeño collado y desde allí, por una arista estrecha y peligrosa se llega al risco de Claveles. Se desciende por terreno rocoso hasta la Laguna de los Pájaros; se continúa bajando por buen camino hasta el puerto de los Cotos. Tiempo de la actividad 5 h.</p> <p><i>Inscripciones: hasta el jueves día 29 a las 20 h.</i></p>	
120	***

6 - 7 - 8 / JUN	
PIRINEOS PETRECHEMA	
MARCHA PIRENAICA	
<p>En esta ocasión el itinerario que os ofrecemos es Linza - Collado de Ansó - Pico Petrechema - Linza, se desarrolla por caminos perfectamente marcados, destaca en este recorrido la impresionante visión de la Agujas de Anso desde el collado de Anso límite fronterizo con Francia, el último tramo de ascensión al pico Petrechema consiste en una estrecha pero fácil arista. El descenso se realiza por el muy bonito cordal hasta retornar nuevamente a Linza.</p> <p>Tiempo de la actividad 5 a 6 h.</p> <p>Gastos viaje 36,00 € PAGO MEDIANTE INGRESO EN BANCO <i>Inscripciones: hasta el martes día 3 a las 20 h.</i></p>	
121	****

7 - 8 / JUN	
GUADARRAMA CAMINO DE NEVEROS	
<p>Hasta hace poco tiempo, cuando no existían los frigoríficos y las neveras, fue muy habitual el uso de nieve de la sierra como conservante entre otras prácticas. Esto creó una muy lucrativa industria, con gran número de empleos a su alrededor, que se desarrolló desde los siglos XVII a XX quedando hoy en día bastantes restos de esta ocupación. Se irá a la zona de Miraflores, es una marcha fácil pero de gran desnivel, si hiciera mal tiempo iríamos a El Escorial.</p> <p>Tiempo la actividad 6 h.</p> <p>Gastos viaje 7,50 € SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD. <i>Inscripciones: hasta el jueves día 5 a las 20 h.</i></p>	
122	***

7 / JUN	
GUADARRAMA	
PUERTOS Y PASOS DEL GUADARRAMA	
<p>Se trata de una excursión fácil que nos permite recorrer los puertos y collados más conocidos de la sierra de Guadarrama. Equipo normal para excursiones, mochila, botas, ropa de abrigo, de lluvia, cantimplora y comida; la actividad dura todo el día. El recorrido se fijará el mismo jueves en función de la climatología reinante, se informará a los interesados sobre hora de salida e itinerario. Recorrido acompañado por Domingo Pliego.</p> <p>Tiempo de la actividad 4 a 6 h.</p> <p>Gastos viaje 7,50 € SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD. <i>Inscripciones: hasta el jueves día 5 a las 20 h.</i></p>	
123	**

8 / JUN	
MADRID EMBALSE DE PICADAS	
BICICLETA DE MONTAÑA	
<p>En las cercanías de Aldea del Fresno está la presa de Picadas, a 60 Km. de Madrid. A orillas de este embalse entre parajes de naturaleza virgen se desarrollará esta actividad. Irá por la pista que bordea el pantano, desde la presa de San Juan hasta la de Picadas, y que era la antigua vía del Ferrocarril del Tietar, a la espera de que alguien la convierta en vía verde y limpien el último túnel que está cegado. Recorrido fácil que podrán realizar incluso nuestros menores.</p> <p>Tiempo de la actividad 4 a 6 h.</p> <p>Gastos viaje 8,00 € SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD. <i>Inscripciones: hasta el jueves día 5 a las 20 h.</i></p>	
124	***


8 / JUN	
PEDRIZA Manzanares - C.Cochino	
<p>Partiendo de la plaza del pueblo de Manzanares el Real situado a 978m. de altura, ascenderemos por el Alcornocal hacia la Cueva del Ave María para llegar al Collado de la Pedriza y dar paso a la Gran Cañada, continuaremos bordeando el Yelmo hacia el Acebo y tras una breve bajada llegaremos al Collado de la Dehesilla, bajando hasta el Cancho del Tolmo y refugio Giner, para terminar en Canto Cochino, donde acabará la marcha.</p> <p>Tiempo de la actividad 5/6 h.</p> <p>Gastos viaje 7,50 € SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD. <i>Inscripciones: hasta el jueves día 5 a las 20 h.</i></p>	
125	***

13-14-15 /JUN 

**GREDOS
LAGUNAS TRAMPAL**


La laguna del Trampal se sitúa en la Sierra de Candelario, perteneciendo al Sistema Central. Se puede acceder a ella, bien desde la plataforma de Candelario, la ruta mas fácil, o desde la central del Chorro, mas difícil por la distancia a recorrer y por lo abrupto del terreno, al no tener un sendero que nos defina bien la ruta. El grupo de lagunas de El Trampal está formada por tres lagunas menores y una mayor. La actividad se puede completar coronando las cumbres del Calvitero y La Ceja.
Tiempo de la actividad 5/6 h.
Gastos viaje 18,00 €
PAGO INGRESO POR BANCO
Inscripciones: hasta el martes día 10 a las 20 h.

126   ***

13-14-15 /JUN 

**PIRINEOS
PICO ANIE**

El piramidal pico de Anie o Auñamendi, cumbre que alcanza los 2.507 m. es el más alto del Macizo de Larra, situado ya en territorio francés, es un punto de referencia claro, esbelto y atractivo, así como el primer pico en alcanzar los dos mil quinientos metros de altitud desde la zona cantábrica. El recorrido se caracteriza por ser un ascenso suave y continuado, hasta que llegamos a la parte final donde la dureza de su ascensión es la nota dominante. La distancia de 16 Kilómetros.
Tiempo de la actividad 6 h
Gastos viaje 36,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 10 a las 20 h.

127   ****

14 - 15 /JUN 

**GUADALAJARA
ALTO TAJO**

BICICLETA DE MONTAÑA
Exigente recorrido que saliendo de Molina de Aragón y siguiendo el curso del río Gallo nos llevará al Río Tajo. Seguiremos curso arriba el Tajo hasta llegar hasta Peralejos de las Truchas, pasando antes por la laguna de Taravilla. Un precioso recorrido de 90 km. La vuelta al día siguiente por los altos páramos de Guadalajara. Un recorrido de 65 km. Será necesario llevar una alforja o macuto. El recorrido no tiene dificultad técnica, si requiere una forma física aceptable
Tiempo de la actividad 5 h.
Gastos viaje 18,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 10 a las 20 h.

128   ***

13-14-15 /JUN 

**PIRINEOS
BALAITUS**

Es un macizo granítico de considerable tamaño, conteniendo complejas crestas y con 8 cumbres tresmiles. No es una cumbre fácil, es el primer tres mil occidental de los Pirineos. Desde Sallent de Gállego, embalse de La Sarra y refugio de Respomuso, subiremos por la vía de la Gran Diagonal. Desnivel: 1020m. Dificultad: F+ con una corta pero aérea cornisa y un pequeña trepada (II), es una ascensión atlética, se precisa buena forma física y excelente preparación y experiencia en montaña.
Tiempo de la actividad 6 / 7 h.
Gastos viaje 38,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 10 a las 20 H.

129   ****

14 /JUN 

**PEDRIZA
LAS TORRES**

Para realizar este itinerario saldremos del aparcamiento de Canto Cochino, subiremos por el camino que conduce al collado del Cabrón, iremos hasta el espectacular Risco de los Pollos, alcanzaremos el sendero circular de la Pedriza, siguiendo hasta Tres Cestos llegando al Collado de la Carabina. Desde allí podemos subir a Las Torres (máxima altura de La Pedriza con una espectacular vista de la misma), volveremos nuevamente al collado y bajar a Canto Cochino.
Tiempo de la actividad 6 / 7h
Gastos viaje 7,50 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 12 a las 20 h.

130  ***

14 /JUN 

GUADARRAMA

PUERTOS Y PASOS DEL GUADARRAMA
Se trata de una excursión fácil que nos permite recorrer los puertos y collados más conocidos de la sierra de Guadarrama. Equipo normal para excursiones, mochila, botas, ropa de abrigo, de lluvia, cantimplora y comida; la actividad dura todo el día. El recorrido se fijará el mismo jueves en función de la climatología reinante, se informará a los interesados sobre hora de salida e itinerario. Recorrido acompañado por Domingo Pliego.
Tiempo de la actividad 4 a 6 h.
Gastos viaje 7,50 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 12 a las 20 h.

131  **

15 / JUN

**GUADARRAMA****Peñas Arcipreste - Espinar****MONTAÑA CON NIÑOS**

Esta actividad esta especialmente recomendada para realizarla con nuestros menores. Situadas a 1.520 m de altitud, las Peñas del Arcipreste de Hita ocupan un canchal granítico de piedras caballerías en la que se describen las sendas de esta zona de la sierra madrileña, situadas entre el Collado de la Sevillana y la Peña del Cuervo. Desde su lugar de ubicación hay una buena panorámica de las dos Castillas. Nuestro recorrido terminará en El Espinar.

Tiempo de la actividad 4 h.

Gastos viaje 7,50 €**SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.**

Inscripciones: hasta el jueves día 12 a las 20 h.

132



**

20-21-22 / JUN

**CACERES****VALLE DEL JERTE**

Entre las estribaciones de la Sierra de Gredos y la ciudad de Plasencia se encuentra la comarca de "El Valle del Jerte", por la cual fluye el río Jerte, afluente del río Tajo, enclavado entre los montes de Tras la Sierra y la Sierra de Tormantos. El valle está especialmente indicado para quien goza descubriendo por sí mismo las sorpresas del paisaje. Se realizarán diversos itinerarios por umbrosos senderos que serpentean la montaña, partiendo del camping situado muy cerca del pueblo de Jerte.

Tiempo de la actividad 5 h.

Gastos viaje 18,00 €**SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.**

Inscripciones: hasta el martes día 17 a las 20 h.

133



21 - 22 / JUN

**GREDOS****CASILLAS - MIJARES****BICICLETA DE MONTAÑA**

Al sur de la provincia de Ávila se encuentra el valle del Tiétar, ocupa toda la solana de la sierra de Gredos y la vega por la que corre el río que le da nombre y marca el límite con la provincia de Toledo. Se realizará esta actividad de bicicleta de montaña que partirá del pueblo de Mijares y por diversas pistas subiendo un puerto de montaña con fuertes desniveles por pistas de tierra y asfalto llegar a la población de Mijares, uniendo los dos pueblos norteños.

Tiempo de la actividad 8 h.

Gastos viaje 8,50 €**SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.**

Inscripciones: hasta el martes día 17 a las 20 h.

134



21 / JUN

**SIERRA AYLLON****PICO DE LA BUITRERA**

Desde la ermita de Ntra. Señora de Montanares se asciende hasta un pequeño collado, se sigue el cordal en continua subida hasta llegar a un área rocosa. continuamos por la línea de cumbres ya más llana, descendiendo al collado Cimero y ascendiendo al cerro de Calamorro. Después se baja al collado de El Hoyo y se atraviesa la pradera de Zopgado. Desde ahí, la subida es sencilla al pico de la Buitrera, desde donde se divisan los barrancos del río Lillas y los hayedos de Tejera Negra.

Tiempo de la actividad 4 a 6 h.

Gastos viaje 10,00 €**SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.**

Inscripciones: hasta el jueves día 19 a las 20 h.

135



22 / JUN

**GUADARRAMA****CABEZAS DE HIERRO****CLÁSICAS DEL GUADARRAMA**

Realizaremos este recorrido ascendiendo a una de las cumbres más emblemáticas de la sierra de Guadarrama. Partimos del Pto. de Navacerrada subiremos al Alto de Guarramillas conocido como Bola del Mundo, continuamos por la cuerda al Cerro de Valdemartín, acometiendo la última subida a las cumbres de Cabezas de Hierro Menor y Mayor. Para el regreso volveremos hasta Valdemartín y por la loma del Noruego llegar al Pto. de Los Cotos, donde tomaremos el tren para llegar a Madrid.

Tiempo de la actividad 5 h

Inscripciones: hasta el jueves día 19 a las 20 h.

136



22 al 29 / JUN

**PIRINEOS****TREKKING INFANTIL****MONTAÑA CON NIÑOS**

Esta actividad es para realizarla con nuestros menores.

Sábado: Madrid – Canfranc**Domingo:** Astún, Pico o collado des Moines, Refugio de Ayous.**Lunes:** Refugio de Ayous, col de Peyreget, Refugio de Pombie**Martes:** Refugio de Pombie, Col de Suzon, Refugio Pirenée Sports**Miércoles:** Tren de Artouste Refugio de Arremoullit.**Jueves:** Refugio de Arremoullit, Col de Arrious.**Viernes y Sábado:** Excursiones desde Pueyo de Jaca**Plazas limitadas**

Inscripciones lo más rápido en el contestador fecha tope 2 de junio.

137



27-28-29 /JUN 

**PICOS EUROPA
PEÑA SANTA CASTILLA**

Esta es una autentica vía de montaña, el marco en que se desenvuelve es grandioso. La roca es de una calidad inmejorable, sobre todo en el último tercio donde la pared esta plagada de canalizos y la roca tiene una magnifica adherencia. La aproximación es muy larga y muy bonita. La pared forma pequeñas entradas y alguno de los rápeles están metidos en ella. Es un buen recorrido alpino para el que hay que tener un buen fondo. **Sera necesario el uso de cuerda licencia B1 como mínimo.**
 Tiempo de la actividad 5/6 h.
Gastos viaje 35,00 €
PAGO INGRESO POR BANCO
Inscripciones: hasta el martes día 24 a las 20 h.

138   *****

28-29 /JUN 

**GREDOS
GALAYOS**

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. El viernes vivac en el Nogal, sábado vivac en la apertura. Se necesita material técnico (friens, empotradores, etc) y la licencia de federado mínimo B1.
Inscripciones por cordadas
 Tiempo de la actividad 5/6 h
Gastos viaje 13,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 24 a las 20 h.

139  **vivac** ****

28-29 /JUN 

**GREDOS
CANDELARIO - HERVAS**

**BICICLETA DE MONTAÑA
TRAVESÍA SISTEMA CENTRAL**
 Iremos primero a Hervás a dejar un coche para el regreso. Luego iremos a Candelario y dormiremos en camping o en Albergue. El recorrido sale por la carretera de La Garganta hasta casi Hervás, pero como el recorrido es corto haremos un rodeo desviándonos por la pista de 30 Km que rodea el castañar, de gran belleza. Terminaremos la etapa y la Travesía tomando vinos de pitarra en el Barrio Judío (no los que conduzcan).
 Tiempo de la actividad 5 h.
Gastos viaje 20,00 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el martes día 24 a las 20 h.

140   ***

28 /JUN 

GUADARRAMA


PUERTOS Y PASOS DEL GUADARRAMA
 Se trata de una excursión fácil que nos permite recorrer los puertos y collados más conocidos de la sierra de Guadarrama. Equipo normal para excursiones, mochila, botas, ropa de abrigo, de lluvia, cantimplora y comida; la actividad dura todo el día. El recorrido se fijará el mismo jueves en función de la climatología reinante, se informará a los interesados sobre hora de salida e itinerario. Recorrido acompañado por Domingo Pliego.
 Tiempo de la actividad 4 a 6 h.
Gastos viaje 7,50 €
SOCIOS PAGO EN LA ACTIVIDAD.
Inscripciones: hasta el jueves día 26 a las 20 h.

141  **

29 /JUN 

**GUADARRAMA
SIETE PICOS**

CLÁSICAS DEL GUADARRAMA
 Esta es una de las excursiones más clásicas de la sierra del Guadarrama. Este itinerario se inicia en el Puerto de Navacerrada hasta alcanzar el séptimo pico que es el de mayor altura del macizo, continuando por el cordal ascendiendo cada una de las elevaciones que nos iremos encontrando a nuestro paso hasta llegar al pico Majalasca, culminando así el total de las cumbres. El descenso por las praderas de Navarrulaque a las Dehesas, terminando en estación de Cercedilla. Tiempo marcha 5/6h.
Inscripciones: hasta el jueves día 26 a las 20 h.

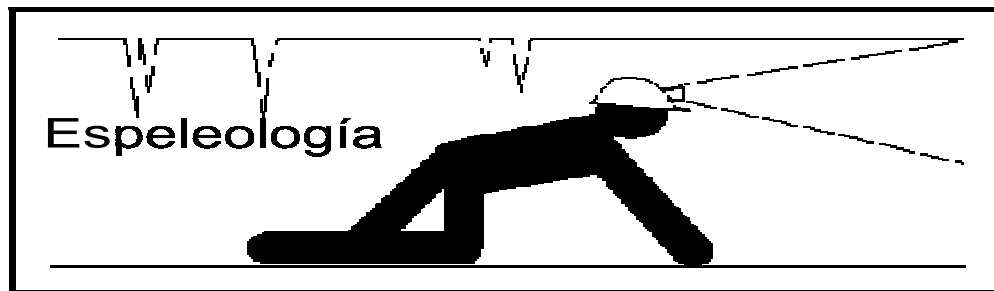
142  ***

28 al 6 /JUL 

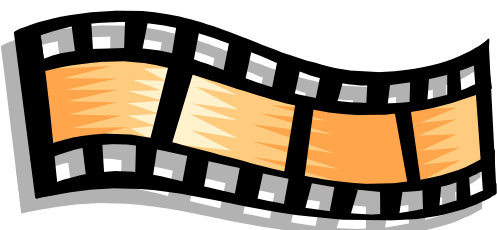
**PIRINEOS
Valle Arán - Andorra**

SEMANA DE TREKKING
 Este recorrido lo efectuaremos desde el Valle de Arán pasando por Aigües Tortes, hasta Andorra. Se contará con una furgoneta de apoyo para transportar equipaje y facilitar traslados. Su desarrollo es el siguiente:
28 Viaje Madrid - Colomers
29 Colomers - San Mauricio
30 San Mauricio - La Guingueta
1 La Guingueta - Ribera Cardós
2 Ribera Cardós - Tavascán
3 Tavascán - Vall Ferrera
4 Ascensión Pica Estats
5 Vall Ferrera - Andorra
6 Andorra - Madrid
 Máximo 15 personas. Necesario ser socio y licencia de federado.

41  ***



143	1, 2, 3, 4 MAY Espeleo. Submarinismo. Almería. Límite 23 Abril Karst de yesos de Sorbas
**	Desarrollo: Desnivel: Aproximación: Duración: Retorno: Material de progresión vertical. Buceo en el Cabo de Gata Al menos neopreno
144	15,17,18 MAY Espeleo. Levante. Límite 7 mayo Por determinar
**	Desarrollo: Desnivel: Aproximación: Duración: Retorno: Material de progresión vertical
145	31,1 JUN Espeleo. Cantabria. Límite 21 mayo Por determinar
**	Desarrollo: Desnivel: Aproximación: Duración: Retorno: Fotografía espeleológica Material de progresión vertical, y fotográfico
146	14,15 JUN Espeleo. Huesca, Torla. Límite 4 junio Travesía T1-Santa Elena
***	Desarrollo: 2,5Km Desnivel: 558m Aproximación: 2h Duración: 10h Retorno: 30' Se propondrá actividad alternativa de menor dificultad Material de progresión
147	28,29 JUN Espeleo. Cantabria. Rasines. Límite 18 junio Travesías Caballo-Canal y Canal-Valle
	Desarrollo: 10Km Desnivel: -498m Aproximación: 30' Duración: 14h Retorno: 5' Red del Silencio. Caballo-Canal: Travesía muy larga, con todo tipo de dificultades técnicas, y tramos con bastante agua. Canal-Valle: Bastante más asequible
*	Necesario conocimientos básicos
**	Necesario experiencia media
***	Requerido niveles avanzados
Más información los miércoles en 91 531 79 87	



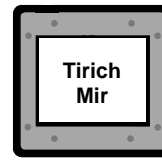
PROYECCIONES



8 - MAY
CHO OYU (VIDEO)
Autor: Francisco Villar



22 - MAY
TIRICH MIR
Autor: Ramón Ladra



5 - JUN
POZOS DE NIEVE
Autor: Jacinto Arévalo



AUGUSTO FIGUEROA, 37 2º
20,30 HORAS

EL SOCIO QUE QUIERA PROYECTAR SUS DIAPOSITIVAS LOS JUEVES,
PUEDE HACERLO INDICANDO EN AUGUSTO FIGUEROA 37 O EN EL
TELEFÓNO 91 531 79 87 DEL CLUB ALPINO MADRILEÑO
-SE OS DARÁ UNA FECHA PARA LA PROYECCIÓN -
¡NO HACE FALTA QUE SEAN ESPECTACULARES!