

ENERO

Día 7.- Escalada en el Madero (Pedriza). Hora: 7.00 en la plaza de toros S.M.Valdeiglesias

Día 8.- Escalada en Alcaudete de la Jara. Abierto a todo el mundo siempre y cuando se esté federado.

Hora: 9.00 en la plaza de toros de San Martín de Valdeiglesias

Día 15.- Marcha Senderista al pozo de Nieve desde el Castañar del Tiemblo.

Actividad propicia para traer a niños. Nos desplazaremos en coche hasta el Castañar del Tiemblo.

Hora: 15.30 de la Plaza de Toros.

*Nivel: medio-bajo. Se puede hacer con críos. *Inscripciones: hasta 2 días antes de la actividad. (**)

*Material: botas trekking, chubasquero. Frontales.

Día 21.- Escalada en Entrepeñas. Escalada al solecito invernal. Abierto a todo el mundo. Hora: 8.00 en la plaza de toros de San Martín de Valdeiglesias

Día 29.- Escalada en Cadalso de los Vidrios. Abierto a todo socio federado. Escalaremos vías de todos los niveles y matizaremos la técnica gestual, así como posibles errores durante el proceso de la escalada.

Hora: 15.15 en el aparcamiento de Cadalso. Imprescindible estar federado.

FEBRERO

Día 5.- Ascensión a la Cumbre de la Galana.

Hora: 4.30 de la mañana en la plaza de toros de San Martín de Valdeiglesias o 6.00 de la mañana en la plataforma de Hoyo del Espino.

Días 10, 11 y 12.- Curso Alpinismo Nivel I

*Inscripciones: Hasta 1 semana antes del comienzo del curso. Socios federados. Precio 90€. Socios sin federar (la diferencia es por el pago del seguro): 120 €. No socios: 140 €

Plazas: 6 a 8 participantes mínimo. De ser 4 personas el grupo las cuotas subirán 20 euros a lo estipulado.

*Contenidos: técnica progresión medio nevado (crampones y piolet). Detención en medio nevado. Nociones de material, ropa, técnicas de vivac.

Incluye: Todo el material técnico necesario y seguro RC

Días 17, 18 Y 19.- Actividad de Escalada en Jaen

Días 24, 25 y 26 .- Curso Alpinismo Nivel II.

*Inscripciones al final nivel I ó hasta 1 semana antes comienzo del curso. Socios federados. Precio 100€.

socios sin federar (la diferencia es por el pago del seguro): 130 €. No socios: 150 €. Plazas: 4 a 6 personas

*Contenidos: técnicas para realización de itinerarios dificultad moderada, repaso técnicas aprendidas en nivel I, auto detenciones complejas, anclajes en hielo, aseguramiento potencial, descenso, rapeles sobre nieve y nociones de nivología.

Incluye: Todo el material técnico necesario que no tengan los participantes.

Día 26.- Escalada en La Virgen. Abierto a todo socio federado. Escalaremos vías de todos los niveles y matizaremos la técnica gestual, así como posibles errores durante el proceso de la escalada.

Hora: 15.15 en el aparcamiento de la Ermita Virgen de la Nueva. Imprescindible estar federado.

MARZO

Días 2, 3 y 4.- Ascensión invernal al pico de Peña Ubiña (Asturias). *Nivel: medio-alto. Solo federados. *Inscripciones: hasta una semana antes de la actividad.

*Material: Cortaviento tipo Goretex, prendas de abrigo superior e inferior, botas de montaña invernales, crampones, piolet, guetres, guantes, gafas, gorro, comida y cantimplora.

Días 9, 10 y 11.- Curso Alpinismo Nivel III

*Inscripciones: al final nivel II ó hasta 1 semana antes comienzo del curso. Socios federados. Precio 120€.

socios sin federar: 150 €. No socios: 170 €. Plazas: 4 personas

*Contenidos: técnicas para la realización de itinerarios de dificultad, técnicas de escalada en hielo, seguros fijos de aseguramiento en hielo.

Día 11.- Escalada en Cadalso de los Vidrios. Abierto a todo socio federado. Escalaremos vías de todos los niveles y matizaremos la técnica gestual, así como posibles errores durante el proceso de la escalada.

Hora: 15.15 en el aparcamiento de Cadalso. Imprescindible estar federado

Día 25.- VI Marcha Senderista Club de montaña Las Cabreras.

Para dar la bienvenida a la estación de las flores con un recorrido por los alrededores de San Martín. San Carretera M-541 - Pico de la Fuenfria – Pozo de nieve – Canto el Guarro – Carretera M-541.

Hora: 15.30 de la Plaza de Toros.

*Nivel: Bajo. Ideal para hacer con críos. *Inscripciones: hasta 2 días antes de la actividad.

*Material: botas trekking, chubasquero, frontal.

ABRIL

Días 5, 6, 7, 8 y 9- Actividad de escalada en Guadalest y Valle del Eco (Alicante). Salida el día 5 por la tarde.

Días 13, 14 y 15.- Curso Escalada en roca Nivel I

*Inscripciones: Hasta 1 semana antes del comienzo del curso ingresando la cuota en la cuenta del club.

Socios federados: 80€. Socios(la diferencia es por el pago del seguro): 110 €. No socios: 130 €

Nº personas: 6. *Contenidos: Técnicas básicas para escalar con autonomía vías deportivas 1 largo hasta V. (Encordamientos, Chapajes, progresión, abandonos, descuelgue dudoso, ráppel)

Lugar: Teórica en Patronato M. Deportes y prácticas en la Ermita Virgen de la Nueva y alrededores.

Confirmar ingresando la cuota en la cuenta del club nº: 2038 2212 48 6000266958.

Día 22.- Marcha Senderista a la Covacha de las Cabreras desde el río Cofio.

Actividad propicia para traer a niños. Nos desplazaremos en coche hasta el río Cofio.

Hora: 15.30 de la Plaza de Toros.

*Nivel: medio-bajo. Se puede hacer con críos. *Inscripciones: hasta 2 días antes de la actividad. (**)

*Material: botas trekking, chubasquero. Frontales.

* Las actividades, ya sea por la localización, organización, época del año o falta de participantes están sujetas a cambio o suspensión.

* El club dispone de material común tanto de escalada como de montaña que puede ser prestado por orden de petición y hasta fin de unidades. El socio se debe comprometer a devolver dicho material en el plazo máximo de una semana a partir de la finalización de la actividad, y únicamente salvo en casos excepcionales, se podrá aplazar y acordar otra fecha, la cual en ningún caso excederá de los **30** días de la realización de la actividad.

* Los cursos incluyen: además del material común según sea escalada o montañismo, seguro R.C, dossier de la actividad, información, asesoramiento, seguro de Responsabilidad Civil del club y Seguro de Accidentes para las personas no federadas.

* Inscripciones:

-Para las actividades de **senderismo** se requerirá un mínimo de **4** personas e inscripción; de lo contrario pueden ser modificadas o suspendidas.

-Para las actividades, el número es **variable** y se confirma en el momento de la inscripción; también están sujetas a cambio o cancelación.

Los precios de los cursos son para el número determinado en las inscripciones. De ser menos o más participantes, se modificará el precio al alza o a la baja, comunicándolo a las personas interesadas.

Se ruega atender a los plazos de inscripción.

* **CUOTAS ANUALES PARA SER SOCIO DEL CLUB:**

- MENORES DE 18 AÑOS. 7€ (si se domicilia), 15 € (si no se domicilia)

- MAYORES DE 18 AÑOS. 15€ (si se domicilia), 20 € (si no se domicilia).

* Para cualquier duda relacionada con **licencias federativas** o información concreta y detallada de todas nuestras actividades, os rogamos contactar por email, pues es la forma más rápida y económica para todos. Para ello tenéis estas dos direcciones:

braulioexposito@gmail.com

* **ESCALADA**, tramites de licencias federativas: Braulio Expósito, 686089140

* **MONTAÑISMO**, Programa de Actividades: Braulio Expósito, 686089140

* **ESCUELA DE ESCALADA VIRGEN DE LA NUEVA:**

- Para información sobre la escuela contactar con Braulio.

- Reuniones semanales y atención a los interesados, los jueves de 21.00 a 22.00 en C/ Meridional, 1

Foro del club de montaña Las Cabreras: www.braulioexposito.com

- La guía la encontrareis en el bar Ortiz, bar A Puertagayola y bar Poincaré; precio **7€**.

- Si queréis participar en equipamiento, mantenimiento o reequipamiento de vías en la virgen o alrededores no dudéis en contactar con nosotros, siempre seréis bien recibidos.

Recuerda que cuidar el monte también es disfrutar de él;

Llevamos **todos** nuestros residuos, los clínex que utilizamos para nuestras necesidades, respetar la flora y la fauna e incluso dejar los lugares mejor que los encontramos, es responsabilidad de **cada uno** nosotros, y no solo de los demás.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2012



Club de montaña Las Cabreras

Telef. 686089140 - 91 8612043

28680 SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

(Madrid)