



**Boletín Digital y Propuestas
Mayo Junio 2009**



Propuestas Club Alpino Madrileño Montañeros Madrileños

Meses de Mayo Junio 2009

Puedes encontrar amplia información, fotos y detalles extra en nuestro boletín digital y donde también podrás descargarlo en PDF

www.clubalpino.org/actividades/actmay09

En el club disponemos de diversos ordenadores a disposición de los socios.

MONTAÑISMO

ALPINISMO

SENDERISMO

TREKKING

ESCALADA DEPORTIVA

ESQUÍ ALPINO

ESQUÍ DE MONTAÑA

ESQUÍ DE FONDO

ESPELEOLOGÍA

AVENTURA

BICICLETA DE MONTAÑA

CARRERAS POR MONTAÑA

MEDIO AMBIENTE



CLUB ALPINO MADRILEÑO
Montañeros Madrileños

Barco, 30 bajo 28004 - MADRID



Tribunal

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

Teléfono (24 horas): 91 518 70 72

Fax 91 531 79 87

E-Mail : actividades@clubalpino.org

Club Alpino Madrileño
Montañeros Madrileños
forma parte de

 federación madrileña de montañismo	 mountain wilderness ayllón, guadarrama y gredos
	
<p>www.clubalpino.org</p>	

INDICE

2009

Mes de mayo

Referen.	Fecha	Actividad
9106	30-1-2-3 MAY	Escaladas en Chulilla
9107	1 MAY	Pto de los Cotos-Manzanares el Real
9108	6 MAY	Los miércoles paseos por GUADARRAMA
9109	8-9-10 MAY	Marcha de Carlos V (Marcha de Primavera)
9110	8-9-10 MAY	Cain - Los Lagos de Covadonga - Cain
9111	9 MAY	Morcuera - Alameda del Valle (montaña con niños) Marcha Juvenil
9112	9 MAY	Canto Cochino - La Barranca
9113	9 MAY	Jornada lúdico-festiva de escalada femenina
9114	9 MAY	Andanzas en Ayllón
9115	10 MAY	La Barranca - Canto Cochino
9116	10 MAY	Descenso del Tajo: Trillo-Sacedón
9117	13 MAY	Los miércoles paseos por GUADARRAMA
9118	14-15-16-17 MAY	Montidiego - Aragüells (esquí de montaña)
9119	14-15-16-17 MAY	DescensoTajo: Sacedón-alavera de Reina (BTT)
9083	15-16-17 MAY	Cotiella - Peña de las Once
9120	15-16-17 MAY	Peña Salón y Canto Cabronero
9121	16 MAY	Laguna de los Pájaros (montaña con niños)
9122	16 MAY	Andanzas por el Júcar
9123	17 MAY	Paseos por la Pedriza
9124	20 MAY	Los miércoles paseos por GUADARRAMA
9125	22-23-24 MAY	Circo Gredos - Portilla del Rey (montaña con niños)
9126	22-23-24 MAY	Morra de Lechugales
9127	23-24 MAY	Somosierra - Cotos
9128	23 MAY	2000 m en 22 km de Guadarrama
9129	23 MAY	Plataforma del Circo Gredos hasta Candeleda
9130	24 MAY	San Rafael - El Escorial
9131	29-30-31 MAY	Escalada en Galayos
9132	29-30-31MAY	Macizo de Aitzgorri
9133	29-30-31MAY	Ruta de Don Quijote Consuegra-Belmonte (BTT)
9134	30 MAY	La Najarra (Montaña con niños)
9135	30 MAY	Canto Cochino - Puerto Navacerrada
9136	30 MAY	Andanzas en el Cerrón
9137	31 MAY	Puerto Navacerrada - Canto Cochino
9138	31 MAY	El nacimiento del Rio Agujejo

[Pinchar aquí para apuntarse a la actividades en el formulario](#)

2009

Mes de junio

Referen.	Fecha	Actividad
9139	3 JUN	Los miércoles paseos por GUADARRAMA
9140	6 - 7 JUN	Cuerda Larga nocturna
9141	6 JUN	Cuerda Larga
9142	10-11-12-13-14 JUN	Encuentro Ibérico de Senderismo IBERSENDER
9143	12-13-14 JUN	Descenso del Tajo: Talavera de la Reina- Almaraz (BTT)
9144	13 JUN	Retiendas-Chorretón de Valdesotos
9145	14 JUN	Un paseo por la Sierra de la Bodega
9146	17 JUN	Los miércoles paseos por GUADARRAMA
9147	19-20-21 JUN	VIII Marcha Pirenaica
9148	19-20-21 JUN	Cascadas de Altuzarra (montaña con niños)
9149	19-20-21 JUN	Cañón de Tera
9150	20 JUN	Cascada de Gavilanes y Chorrera Blasco Chico
9151	21 JUN	Vuelta a Siete Picos (montaña con niños)
9152	21 JUN	Cotos - Peñalara- Puerto Nevero - La Granja
9153	24 JUN	Los miércoles paseos por GUADARRAMA
9154	26-27-28 JUN	Peña Remoña
9155	26-27-28 JUN	Escalada en Galayos
9156	27 JUN	Ermita de Peñamira desde Tamajón
9157	28 JUN	Marcha de la toalla (montaña con niños)
9050	11 al 25 JUL	Dolomitas (semana de montaña) Curso básico de montaña y cursos de escalada Curso escalada en alta montaña Proyecciones Actividades espeleología GEG-CAM Condiciones Generales Contacta con el Club Nuevas actividades programadas Noticias Colaboradores

Descripciones específicas de actividades concretas

Pinchando en el número de referencia se irá al resumen de características de las actividades, fechas tope inscripción, gastos viaje, nivel y tipo de transporte.

Pinchando en la actividad se irá a las Descripciones generales de las actividades del boletín digital en base a lo que indican los organizadores.

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 se comparte coche, número de plazas libres o en el formulario <http://www.clubalpino.org/formularios/actividades.htm>. 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, poniendo el nombre y referencia actividad en el campo Observaciones. Al mismo tiempo dejar mensaje en el contestador o por email 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. Calculado 3 personas vehículo. 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 podría proporcionar un seguro de día para actividades al aire libre y coberturas básicas, 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.

DIFICULTAD ACTIVIDADES: * ACTIVIDAD FÁCIL ** ACTIVIDAD DIFICULTAD BAJA *** ACTIVIDAD DIFICULTAD MEDIA **** ACTIVIDAD DIFICIL ***** ACTIVIDAD GRAN DIFICULTAD
La graduación de dificultad y horario se estima en condiciones físicas normales y es orientativa. Dependiendo de los de los factores, especialmente de las condiciones climáticas, la dificultad podrá verse aumentada.

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.

Referencia	Fechas	ACTIVIDAD	Luga actividad	Tipo actividad	Dificult	Compartir	Transporte	Inscripciones hasta	Datos técnicos
9106	30-1-2-3 MAY	Escaladas en Chulilla	Valencia	Escalada	***	24,00 €	Coche	Martes 21 a las 20 h	Es una actividad de escalada deportiva en un precioso pueblo Valenciano. El precio por persona es de 70 euros que incluye exclusivamente la pernocta de las tres noches.
9107	1 MAY	Pto. de los Cotos - Manzanares	Pedriz	Montaña	***	----- €	Transporte Publico	Miércoles 22 a las 20 h.	Travesía entre el puerto de los Cotos a 1830 metros y la plaza de Manzanares el Real a 950 metros. Desnivel positivo 600 m. negativo 1000 m. Distancia 22 Km. Tiempo estimado 8 horas
9108	6 MAY	Los miércoles paseos por Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	8,00 €	Coche	Domingo 3 a las 20 h.	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra. Distancia unos 10 Km. Con un desnivel de 200 / 300 m. Tiempo estimado 4 horas.
9109	8-9-10 MAY	Ruta de Carlos V Marcha de Primavera	Cáceres	Montaña	****	20,00 €	Coche	Lunes 4 a las 20 h.	Durante este fin de semana alojados en el camping del Valle del Jerte, vamos a realizar el sábado la Ruta de Carlos V. Desnivel de 894 m. y el recorrido 28 Km. Tiempo 9 h.
9110	8-9-10 MAY	Caín - Los Lagos de Covadonga - Caín	Picos de Europa	Montaña	*****	32,00 €	Coche	Lunes 4 a las 20 h.	Recorrido circular de fuertes rampas se sube la canal de Cullumbro, al lago Enol y Vegarredonda se baja por la Canal de Mesones. Desnivel 2100 m. Distancia 28 Km. Tiempo 10 h. día
9111	9 MAY	Morcuera - Alameda del Valle Marcha Juvenil	Guadarrama	Montaña con niños	**	8,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Del Puerto de la Morcuera se sigue el sendero PR-M12 hasta el pueblo de Alameda del Valle. Desnivel positivo 55 m. negativo 635 m. Distancia 12 Km. Tiempo estimado 2 / 3 horas



Referencia	Fechas	ACTIVIDAD	Lugar actividad	Tipo actividad	Dificultad	Compartir gtos coche	Transporte	Inscripciones hasta	Datos técnicos
9112	9 MAY	Canto Cochino - La Barranca	Guadarrama	Montaña	****	8,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Travesía que parte de Canto Cochino y termina en La Barranca. Actividad larga limitada a 15 personas, Desnivel:1200 m. Tiempo estimado 7 / 8 horas.
9113	9 MAY	Jornada lúdico-festiva de escalada femenina	Pedriza	Escalada	**	8,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Actividad de escalada para las chicas del club. Después de una mañana de escalada iremos a tomarnos una buena paella. Al inscribirse hay que decir si se va a la comida Tiempo 8 h.
9114	9 MAY	Andanzas en la sierra de Ayllón	Sierra de Ayllón	Montaña	***	9,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Se trata de un recorrido circular de menos de 15 km. y de unos 500 m de desnivel, con algún tramo fuera de senda. Grupo máximo de 20 personas
9115	10 MAY	La Barranca - Canto Cochino	Guadarrama	Montaña	****	8,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Travesía que parte de La Barranca y termina en Canto Cochino. Actividad larga limitada a 15 personas, Desnivel:1200 m. Tiempo estimado 7 / 8 horas.
9116	10 MAY	Descenso del Tajo Trillo - Sacedón	Guadalajara	Bicicleta de montaña	***	12,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Reanudamos el descenso del Tajo. Distancia recorrida diaria 65 Km. Desnivel acumulado, sábado 400 m y domingo 250 m. Tiempo estimado 6 h.
9117	13 MAY	Los miércoles paseos por Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	8,00 €	Coche	Domingo 10 a las 20 h	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra. Distancia unos 10 Km. Con un desnivel de 200 / 300 m.Tiempo estimado 4 horas.
9118	14-15-16-17 MAY	Montidiego - Aragüells	Pirineos	Esquí de montaña	***	41,00 €	Coche	Domingo 10 a las 20 h	Actividad de esquí de montaña en el valle de Benasque. Desnivel positivo y negativo 1464 + 1096 m. Distancia 18 + 8 Km. Tiempo 8 + 5 h. Pernocta en camping.
9119	15-16-17 MAY	Descenso del Tajo Sacedón - Talavera	Toledo	Bicicleta de montaña	***	18,00 €	Coche	Domingo 10 a las 20 h	Este recorrido lo haremos habiendo dejado las bicis en Sacedón el domingo anterior Desnivel acumulado 250 m y la distancia de 65 Km. Tiempo estimado 6 h.
9083	15-16-17 MAY	Cotiella	Pirineos	Montaña	*****	40,00 €	Coche	Domingo 10 a las 20h.	Cotiella es un gran macizo calcáreo ubicado al sur de la divisoria pirenaica, es una atalaya del alto Pirineo. Limitado a 15 personas. Desnivel 2600 m. Tiempo estimado 8 + 8 h.
9120	15-16-17 MAY	Peña Salón y Canto Cabronero	Asturias	Montaña	****	33,00 €	Coche	Domingo 10 a las 20h.	Durante este fin de semana vamos a conocer el Desfiladero de los Beyos y los Concejos de Ponga y Cangas de Onís. Desnivel positivo y negativo 1100 m Distancia 18 Km. Tiempo 6/7 h.
9121	16 MAY	Laguna de los Pájaros	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	Lunes 11 a las 20 h.	Actividad a realizar con nuestros menores acompañados de sus padres.
9122	16 MAY	Andanzas por el Júcar	Cuenca	Montaña	***	16,00 €	Coche	Lunes 11 a las 20 h.	En este puente, para algunos, dedicaremos un día a la visita de las conocidas como Hoces del Río Júcar, en la provincia de Cuenca.
9123	10 MAY	Paseos por la Pedriza	Pedriza	Montaña	***	8,00 €	Coche	Martes 5 a las 20 h.	Se realizará un recorrido por la Lagunilla del Yelmo, Son unos 700 m de desnivel y puede hacerse un poco pesado para los que estén fuera de forma. Tiempo estimado 6 horas
9124	20 MAY	Los miércoles paseos por Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	8,00 €	Coche	Domingo 17 a las 20 h	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra. Distancia unos 10 Km. Con un desnivel de 200 / 300 m.Tiempo estimado 4 horas.
9125	22-23-24 MAY	Circo de Gredos - Portilla del Rey	Sierra de Gredos	Montaña con niños	****	13,00 €	Coche	Lunes 18 a las 20 h.	De la plataforma ascendemos a los Barrerones para ir al refugio Elola, subiendo a la Portilla del Rey. Desnivel positivo 800 + 500, negativo 600 + 700 Distancia 15 + 12 Km. Tiempo 7+6 h.



Referencia	Fechas	ACTIVIDAD	Lugar actividad	Tipo actividad	Dificultad	Compartir gtos. coche	Transporte	Inscripciones hasta	Datos técnicos
9126	22-23-24 MAY	Morra de Lechugales	Picos de Europa	Alpinismo	*****	35,00 €	Coche	Lunes 18 a las 20 h	La Morra de Lechugales 2441 m pico mas alto del Macizo Oriental de Picos de Europa. Desnivel positivo 1200 m negativo 700 m. Actividad limitada a 18 personas. Tiempo 7 h.
9127	23-24 MAY	Pto. Somosierra - Pto. de los Cotos	Guadarrama	Montaña	*****	-----	Transporte Público	Martes 19 a las 20 h.	Esta actividad no ofrece dificultad técnica, pero sí es muy larga que requiere muy buena forma física. Distancia 57 Km. Desnivel positivo 2600 m. negativo 2200 m Tiempo 16/18 h.
9128	23 MAY	2000 metros en 22 Kilómetros	Guadarrama	Montaña	****	8,00 €	Coche	Martes 19 a las 20 h.	La Barranca, Maliciosa, Guarramillas, Valdemartin, Cabezas, Sierra Francés, Pedriza, Collado Piornal, La Barranca. Actividad bastante dura, necesario buena forma física. Tiempo 10 h.
9129	23 MAY	Plataforma del Circo de Gredos hasta Candeleda	Sierra de Gredos	Montaña	***	15,00 €	Autobús	Martes 19 a las 20 h.	Salida a las 7 horas de Salas de los Infantes (Federación) metro begoña. Necesario ingreso previo para obtener plaza. Tiempo estimado 7 horas. No socios ingreso 21,00 €
9130	24 MAY	San Rafael - El Escorial	Guadarrama	Montaña	***	-----	Tren	Martes 19 a las 20 h.	Recorrido clásico que nos permite atravesar esta parte de la sierra aprovechando el tren. Tiempo estimado 6 h.
9131	29-30-31 MAY	Escaladas en Galayos	Sierra de Gredos	Escalada en roca	****	10,00 €	Coche	Lunes 25 a las 20 h.	Con esta actividad abrimos la temporada Galayera. Las vías de escalada en Galayos están desequipadas. Hay que llevar compañero de cordada. Se vivaqueará Tiempo estimado 7 h.
9132	29-30-31 MAY	Macizo de Aitzgorri	País Vasco	Montaña	***	30,00 €	Coche	Lunes 25 a las 20 h.	Desde el Santuario de Arantzazu, subimos el Aitzurri 1.551 m. Siguiendo la cuerda ascendemos el Aitzabal 1.519 m. y el Aizkorri 1.528 m. Desnivel 820 m Distancia 26 Km. Tiempo 6 h.
9133	29-30-31 MAY	Ruta de Don Quijote Consuegra-Belmonte	Toledo	Bicicleta de montaña	***	10,00 €	Coche	Lunes 25 a las 20 h.	Continuamos el tramo 8 donde se dejó la última vez, más que en Consuegra en Madridejos. Desnivel 250 m. Distancia 52 + 48 Km. Tiempo 7 h.
9134	30 MAY	La Najarra	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	Martes 26 a las 20 h.	La Najarra tiene una altura de 2.108 metros (el vértice geodésico) y de 2.119 metros la cumbre verdadera. Desnivel positivo y negativo de 300 m. Tiempo estimado 3 h
9135	30 MAY	Canto Cochino - Puerto Navacerrada	Guadarrama	Montaña	****	8,00 €	Coche	Martes 26 a las 20 h.	El punto de partida es Canto Cochino subiendo en dirección a la Maliciosa terminando en el Puerto de Navacerrada. Actividad limitada a 15 personas. Tiempo 7 / 8 h.
9136	30 MAY	Andanzas en el Cerrón	Sierra de Ayllón	Montaña	*****	9,00 €	Coche	Martes 26 a las 20 h.	Segunda altura del macizo de Ayllón, el Cerrón, dada su posición de centralidad, es un magnífico mirador de los cerros circundantes. Desnivel 900 m. Distancia 20 Km. Tiempo 6 h.
9137	31 MAY	Puerto Navacerrada - Canto Cochino	Guadarrama	Montaña	****	8,00 €	Coche	Martes 26 a las 20 h.	El punto de partida es el Puerto de Navacerrada subiendo en dirección a la Maliciosa terminando en Canto Cochino en la Pedriza. Actividad limitada a 15 personas. Tiempo 7 / 8 h
9138	31 MAY	El nacimiento del Río Aguijesejo	Guadalajara	Montaña	**	11,00 €	Coche	Martes 26 a las 20 h	El punto de partida es el pueblo de Villacadima a 171 Km. de Madrid. Son entre 10 y 12 Kilómetros con muy poco desnivel 200 m. Tiempo estimado 4 h.
9139	3 JUN	Los miércoles paseos por Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	8,00 €	Coche	Domingo 31 a las 20 h	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra. Distancia unos 10 Km. Con un desnivel de 200 / 300 m. Tiempo estimado 4 horas.
9140	6-7 JUN	La cuerda Larga Nocturna	Guadarrama	Montaña	****	8,00 €	Coche	Martes 2 a las 20 h	Aprovechando la Luna llena proponemos esta ruta clásica de la Sierra de Madrid para hacerla por la noche. Desnivel positivo 1916 m., negativo 1.226 m. Distancia 28 Km. Tiempo: 10 h.
9141	6 JUN	La cuerda Larga	Guadarrama	Montaña	***	12,00 €	Autobús	Martes 2 a las 20 h	Salida a las 7:30 horas de Mateo Inurria junto a la Plaza de Castilla. Necesario ingreso previo para obtener plaza. Tiempo estimado 8 horas. No socios ingreso 16,00€



Referencia	Fechas	ACTIVIDAD	Lugar actividad	Tipo actividad	Dificultad	Compartir gtos. coche	Transporte	Inscripciones hasta	Datos técnicos
9142	10-11-12-13-14 JUN	IBERSENDER Encuentro Ibérico de Senderismo	Portugal	Montaña	***	50,00 €	Coche	Martes 2 a las 20 h	Este evento esta organizado por los Clubes Ibéricos Celtas do Minho, club Alpino Madrileño, con los pueblos de Arcos de Valdevez y Ardales, y Parque Nacional Peneda-Gerês.
9143	12-13-14 JUN	Descenso del Tajo: Talavera de la Reina- Almaraz	Toledo	Bicicleta de montaña	***	-----	Tren	Martes 9 a las 20 h.	Este recorrido es el que mas medios nos ofrece para ir y volver ya que se puede hacer en tren regional. Desnivel 250 m. Distancia 70 Km. Tiempo estimado 6 h.
9144	13 JUN	Retiendas-Chorretón de Valdesotos	Guadalajara	Senderismo	***	8,00 €	Coche	Martes 9 a las 20 h.	Saliendo del pueblo de Retiendas, nos dirigimos al Monasterio de Bonaval. Desde aquí, vadearemos el río Jarama (calzado para agua, recomendable). Tiempo 4 /5 h.
9145	14 JUN	Un paseo por la Sierra de la Boderá	Guadalajara	Senderismo	***	10,00 €	Coche	Martes 9 a las 20 h.	Subiremos el Alto de la Peña y el Pico de la Boderá. Son entre 10 y 15 Km con 400 m de desnivel positivo. Vistas estupendas sobre las Sierras del Alto Rey , Ayllon y Ocejón.
9146	17 JUN	Los miércoles paseos por Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	8,00 €	Coche	Domingo 14 a las 20 h.	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra. Distancia unos 10 Km. Con un desnivel de 200 / 300 m.Tiempo estimado 4 horas.
9147	19-20-21 JUN	VIII Marcha Pirenaica	Pirineos	Montaña	****	43,00 €	Coche	Lunes 15 a las 20 h.	La actividad va desde el pueblo de Arties desnivel subida 800 m, acumulado 1600 m aprox. Material, piolet para el paso del collado, guêtres y ropa de abrigo Tiempo estimado 7 a 8 h., .
9148	19-20-21 JUN	Cascada de Altuzarra	Burgos	Montaña con niños	***	21,00 €	Coche	Lunes 15 a las 20 h	Los peques verán las indescritibles Cascadas de Altuzarra atravesando preciosos bosques y hayedos. Desnivel positivo 150 m negativo 700 Distancia 9 Km. Tiempo 4 h.
9149	19-20-21 JUN	Cañón de Tera	Sanabria	Montaña	****	30,00 €	Coche	Lunes 15 a las 20 h.	En fase de luna nueva, hemos elegido un paraje de ensueño, junto a la laguna de Lacillo, en la sierra Segundera. Desnivel positivo y negativo 1200 m. Distancia 21 + 18 Tiempo 7 + 6 h.
9150	20 JUN	Cascada de Gavilanes y Chorrera Blasco Chico	Avila	Montaña	***	10,00 €	Coche	Martes 16 a las 20 h.	Varias son las gargantas que discurren por el término del pueblo, y que recorreremos en este día. Tiempo estimado 5 h.
9151	21 JUN	Vuelta a Siete Picos	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	Martes 16 a las 20 h.	Actividad para niños que estén habituados a caminar por montaña por tratarse de un recorrido duro y exigente. La distancia de 12 Km y el desnivel de 500 / 600 m. Tiempo 6 h.
9152	21 JUN	Puerto de los Cotos - Peñalara-Puerto del Nevero - La Granja	Guadarrama	Montaña	***	-----	Transporte Público	Martes 16 a las 20 h.	Recorrido clásico en Guadarrama, muy gratificante y con espectaculares vistas. Tiempo 6 h.
9153	24 JUN	Los miércoles paseos por Guadarrama	Guadarrama	Senderismo	**	8,00 €	Coche	Domingo 21 a las 20 h.	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra. Distancia unos 10 Km. Con un desnivel de 200 / 300 m.Tiempo estimado 4 horas.
9154	26-27-28 JUN	Peña Remoña	Picos de Europa	Montaña	***	32,00 €	Coche	Lunes 22 a las 20 h.	Desde Fuente de se sube por los Tornos de Liordes a Peña Remoña, la bajada nuevamente por los Tornos. Alojamiento en albergue de Espinama y cena de cocido Lebaniego.
9155	26-27-28 JUN	Escalada en Galayos	Sierra de Gredos	Escalada en roca	***	10,00 €	Coche	Martes 23 a las 20 h.	Con esta actividad abrimos la temporada Galayera. Las vías de escalada en Galayos están desequipadas. Hay que llevar compañero de cordada. Se vivaqueará Tiempo estimado 7 h.
9156	27 JUN	Ermita de Peñamira desde Tamajón	Guadalajara	Montaña	***	8,00 €	Coche	Martes 23 a las 20 h.	Saldremos de Tamajon hacia Muriel y de allí al Embalse de Beleña, por su orilla llegaremos a la Ermita de Peñamira y luego nos volvemos a Tamajon subiendo algún que otro cerro.
9157	28 JUN	Marcha de la Toalla	Guadarrama	Montaña con niños	***	8,00 €	Coche	Martes 23 a las 20 h.	Actividad para realizar con nuestro menores acompañados de sus padres.



9158 Curso de Técnicas Básicas de Montaña y Escalada

Objetivos: El objetivo de este curso es dominar las técnicas comunes de todas las disciplinas de montañismo, alpinismo y escalada, tales como vestuario y equipo, progresión en montaña, orientación básica, **prevención y seguridad**, alimentación en montaña, vivac, medio ambiente y entrenamiento básico, además de encordamientos, nudos, progresión en ensamble y rappel (nivel 0 de escalada).

Estas técnicas, básicas para cualquier actividad de montaña, lamentablemente mucha gente considera que las domina, por lo que suelen pasar de este curso y encaminarse directamente a cursos más técnicos, como escalada en roca o alpinismo. Craso error, porque luego se encuentran en estos cursos con que no dominan muchas técnicas básicas, que de otra forma les permitirían avanzar mucho más en los otros cursos y facilitar su impartición al profesorado.

Por esta razón el Club Alpino Madrileño desea promover este curso y en cierto modo, convertirlo en su "**curso estrella**", recomendándolo a todos los que no lo hayan hecho, en especial si son nuevos en la práctica del montañismo.

Un aliciente que da el club es que todos aquellos que hayan hecho alguna vez este curso tienen un descuento de 10 € en los precios de los cursos de Escalada en Roca, Alpinismo y Esquí Travesía nivel 1.

REQUISITOS

- Ser socio del CAM y poseer la licencia de Federado mínimo de los tipos B1 o autonómica.

INCLUYE

- Material técnico colectivo
- Profesorado de la EMAM. Curso de 34 horas..

No incluye

- Los gastos de desplazamiento.

Modulo mínimo: 8 alumnos/profesor

Máximo de participantes: 16 alumnos

Precio 95 €

Fechas: 23,24,30 y 31 de mayo. Teórica 19 Mayo

- 3 días de practicas de Técnicas Básicas de Montaña. Guadarrama
- 1 días practico de nivel 0 de escalada

Inscripciones: HASTA EL 12 DE MAYO

9159 Curso básico de escalada en roca

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

REQUISITOS

Ser socio del Club Alpino Madrileño y tener la Licencia de Federado mínimo del tipo B1 o Autonómica.

INCLUYE

- Material de escalada, excepto pies de gato
- Profesorado de la EMAM. Curso de 34 horas.
- Seguro de recuperación de clases en caso de mal tiempo o imponderables.

No incluye

- Los gastos de desplazamiento.

Modulo mínimo : 6 alumnos/profesor

Máximo de participantes :16 alumnos

Fechas: 6,7,13 y 14 de Junio. Teórica 2 de Junio

Lugar Pedriza, Cabrera, Guadarrama.

Precio: 130 €

(Las personas que hayan realizado el curso de Técnicas Básicas Montaña y Escalada ingresarán 10 € menos)

Inscripciones: HASTA EL 27 DE MAYO

9160 Curso escalada en vías no equipadas

Objetivos: Aprendizaje de las técnicas de escalada en vías clásicas sin equipar hasta IV+ o V. Escalada de primero, colocación de seguros y montaje de reuniones.

-
Requisitos: Ser socio del Club Alpino Madrileño y tener la Federación tipo B1 mínimo o autonómica. Haber cursado el curso básico de escalada en roca o acreditar los conocimientos.

Incluye:

- Material de escalada excepto pies de gato
- Profesorado de la E.M.A.M. Curso de 18 horas.

No incluye

- Los gastos de desplazamiento.

Modulo mínimo : 6 alumnos

Máximo de participantes: 12 alumnos

Fechas:

- 20 y 21 de Junio. Teórica el 16 de Junio

Lugares: Guadarrama, Cabrera

Precio : 95 €

Inscripciones: HASTA EL 9 DE JUNIO

Características comunes de estos cursos

- Los ingresos se harán en la c/c de CAJAMADRID 2038 1070 11 6000646160 y confirmando después la inscripción mediante email al correo cursos@clubalpino.org o llamando al contestador 915187072

Cualquiera de estos cursos se podrá desplazar a cualquier macizo montañoso de la Península según las condiciones de tiempo . Los desplazamientos a mas de 300 km tienen un suplemento de 15 € por fin de semana



9161 Curso Escalada en Alta Montaña

Objetivos: *Practica de las técnicas de escalada en zonas no equipadas de Alta montaña, en general de varios largos, hasta IV+.*

Requisitos: *Ser socio del Club Alpino Madrileño y tener la Federación de tipo B1 como mínimo o la autonómica. Haber cursado el nivel 1 de escalada en roca o acreditar los conocimientos.*

Incluye:

- Material de escalada excepto pies de gato
- Profesorado de la E.M.A.M. Curso de 18 horas.

No incluye

- Los gastos de desplazamiento.

Modulo mínimo: 4 alumnos

Máximo de participantes: 8 alumnos

Fechas:

- 27 y 28 de Junio. Teórica el 23 de Junio

Lugares:

Circo de Gredos o Galayos

Precio: 120 €

Inscripciones:

HASTA EL 16 DE JUNIO

Proyecciones (Sede del club a las 20:30 h.)

7-MAY	BOLIVIA Autor: Federico González de Orduña
21-MAY	MERA PEAK 6476 m Autor: Carlos Carretero Patiño
28-MAY	DOLOMITAS Autor: Prisca Toledo González
4-JUN	PATAGONIA Autor: Adolfo López Murcia
11-JUN	PERU 08 (Bici + Trekking) Autor: Myrian de Grado e Inmaculada Martín

ACTIVIDADES ESPELEO G.E.G.

9162	1-2-3 MAY	JAEN, ALBACETE: Sistema del Peal del Becerro (PB-4), Cueva de los Chorros, Sima del Barranco de los Pinos. Barrancos del río Segura
9163	15-16-17 MAY	MALAGA, CADIZ: Sima MQEK-1, Sistema Motillas-Ramblazo. Barranco del Guadiaro
9164	23-24 MAY	PALENCIA: Actividades en la Zona de Exploración
9165	30-31 MAY	NAVARRA: Sima del Vizcaíno, Sima de Pagomariko.
9166	6-7 JUN	PALENCIA: Actividades en la Zona de Exploración
9167	13-14 JUN	ASTURIAS: Torca Juanin. Travesía Cueva de Pruneda-Cueva de Purón
9168	30-21 JUN	HUESCA: Barrancos Gorgas Negras, Peonera, Mascún
9169	27-28 JUN	CANTABRIA: Sistema de la Gandara. Cuivo-Mortero. Cueva Vallina



Referencia	Fecha	Actividad	Comentarios del socio que ha propuesto la actividad
9106	30-1-2-3 MAY	Escaladas en Chulilla	Disfruta de la escalada en una escuela que te sorprenderá. En el pueblo de Chulilla (Valencia) podrás encontrar una gran variedad de vías adaptadas a todos los niveles. Además disfrutarás de un entorno privilegiado en plena Serranía de Valencia.
9107	1 MAY	Pto. de los Cotos - Manzanares	Llevaremos a cabo la travesía entre el puerto de los Cotos a 1830 metros y la plaza de Manzanares el Real a 950 metros. El recorrido va a transcurrir por los senderos del Pingarrón, la vaguada de las Cerradillas y la ascensión por el circo de las Cortadillas y el Canchal, hasta el collado de Valdemartín. Después continuaremos el curso del arroyo de Valdemartín y el río Manzanares a su paso por los Chorros, Charca Verde, Canto Cochino y la garganta de la Camorza.
9108	6 MAY	Los miércoles paseos por Guadarrama	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra, (partes bajas de la Pedriza, Navacerrada, Cotos, Morcuera, Abantos, Pinares Llanos y Puerto de Navafría. Todo esto aprovechando que la Primavera es la estación propicia para este tipo de actividad. Tomándonos el tiempo necesario para hacer fotos, ir charlando y picar alguna cosilla con una bota de vino.
9109	8-9-10 MAY	Ruta de Carlos V Marcha de Primavera	Vamos a realizar la tradicional Travesía del emperador Carlos V. Se trata de un camino realizado a mediados del siglo XVI para facilitar el paso de Carlos V hacia su retiro de Yuste. Efectivamente el emperador realizaría así su última proeza al atravesar por la Sierra de Tormantos cruzando viejas e históricas calzadas romanas, caminos estrechos medievales, cordales ganaderos de antaño por veredas trazadas por la lógica de los ganaderos para unir el Valle con la Vera dándole nombre a su recorrido.. Esta Ruta de Carlos V bien señalizada pasa por milenarios puentes y calzadas e innumerables gargantas de aguas frías y limpias reino de la trucha, formando buena parte de su trazado parte del territorio comprendido en la Reserva Natural de la Garganta de los Infernos. El recorrido, de 8 horas de duración es sin embargo asequible a cualquier aficionado/a entrenados dada la comodidad de su trazado siendo la mayor dificultad para realizarlo la larga distancia que separa por carretera el lugar de partida (pueblo de Tornavacas) del de llegada (Jarandilla), unos 80 km. siendo por lo tanto una ocasión inmejorable para recorrerla con la fórmula que el club ha preparado.
9110	8-9-10 MAY	Caín - Los Lagos de Covadonga - Caín	Saliendo del pueblo de Cain, nos dirigiremos por la senda del Cares hacia la canal de Culiembro, por la cual subiremos pasando por la majada de Ostón hasta el collado de la Sierra Buena desde donde bajaremos a los Lagos de Covadonga. Posteriormente, tras darnos un baño en el lago Enol, subiremos a Vegarredonda donde pasaremos la noche. Al día siguiente subiremos al Jou Santu desde donde iniciaremos una larga bajada por la canal de Mesones hasta llegar a Caín. Se trata de un recorrido largo sin dificultad técnica reseñable.
9111	9 MAY	Morcuera - Alameda del Valle Marcha Juvenil	SALIDA: Refugio-albergue de La Morcuera, tomar la carretera hacia la izquierda (circular por ella en grupo y con mucha precaución). Cruce de la carretera con pista forestal. Dejar la carretera y tomar la pista que está a nuestra derecha. Hay que cruzar una puerta para el ganado. Cruce de pistas, tomar la pista de la izquierda. Cruce de pistas, tomar la pista de la derecha. CONTROL: Refugio de Majada del Cojo. Curva muy marcada de la pista, tomar el sendero que sale a mano derecha justo en la curva (camino viejo de Alameda del Valle). El camino hace una curva muy marcada. Hay varios atajos y que acaban siempre por juntarse en dirección al pueblo. Tratar de seguir siempre el camino principal. El camino empieza a ensanchar y poco a poco pasa a ser una pista forestal. Cruce con una pista, seguir recto, por la pista de la derecha. Puente sobre el río Lozoya. Seguir recto por la pista y cruzar una puerta para el ganado, se llega así al pueblo de Alameda del Valle. Estatua dedicada al hombre de campo (en Alameda del Valle). LLEGADA: Plaza mayor de Alameda del Valle.



9112	9 MAY	Canto Cochino - La Barranca	Saldremos de Canto cochino (1.025m) hacia la cuerda de la sierra de los porrones. La subida es moderada pero el desnivel hasta alcanzar el collado se notará. El tramo mas fuerte es el que sigue hasta hacer cumbre en la Maliciosa (2.227mts). El esfuerzo se recompensa con la panorámica si el día nos brinda visibilidad. La bajada la haremos por el collado del Piornal. El tramo final es entre pinos y destaca la fuente de la Campanilla con abundante agua fresca. Remataremos el recorrido en el parking público de la Barranca.
9113	9 MAY	Jornada lúdico-festiva de escalada femenina	Esta es una actividad de escalada para las chicas del club. Desde hace tiempo venimos planeando un día de escalada (para las que tienen mucha experiencia y para las que tienen poca) para pasarlo bien en un ambiente distendido. Después de una mañana de escalada nos iremos al "Chiringuito" de La Foca para tomarnos una buena paella, en un rincón maravilloso del Río Manzanares. Tenemos unas pozas estupendas para refrescarnos si el día sale caluroso. Al inscribirse hay que decir si nos apuntamos a la comida, para reservarla
9114	9 MAY	Andanzas en la sierra de Ayllón	Embarcándonos en la aventura del asfalto, al final de una carretera rural plagada de curvas, llegaremos a Peñalba de la Sierra, pueblo situado en ese paraíso de soledades que constituye la Sierra de Ayllón. En Peñalba finaliza la carretera y comienza nuestro viaje a un presente lleno de pasado. La ruta no tiene más dificultades que las que se derivan de no haberla realizado antes el que aquí propone, ya aviso. Se trata de un recorrido circular de menos de 15 km. y de unos 500 m de desnivel, con algún tramo fuera de senda. Grupo máximo de 20 personas
9115	10 MAY	La Barranca - Canto Cochino	Es el recorrido inverso a la propuesta anterior del sábado día 9. Saldremos de Canto cochino 1.025m. hacia la cuerda de la sierra de los porrones. La subida es moderada pero el desnivel hasta alcanzar el collado se notará. El tramo mas fuerte es el que sigue hasta hacer cumbre en la Maliciosa 2.227m. El esfuerzo se recompensa con la panorámica si el día nos brinda visibilidad. La bajada la haremos por el collado del Piornal. El tramo final es entre pinos y destaca la fuente de la Campanilla con abundante agua fresca. Remataremos el recorrido en el parking público de la Barranca.
9116	10 MAY	Descenso del Tajo Trillo - Sacedón	Reanudamos el descenso del Tajo, donde lo dejamos, en Trillo. Iremos en coches pasando antes por Sacedón, donde acaba la etapa para dejar un coche para el regreso. Bajaremos de Trillo hasta Sacedón pasando por las Tetas de Viana y el embalse de Entrepeñas. Los que quieran continuar el descenso del Tajo el fin de semana siguiente (puente de San Isidro) dejarán las bicis en un hostel en el que nos alojaremos, de modo que el día 14 iremos en coche de línea hasta Sacedón para continuar el recorrido.
9117	13 MAY	Los miércoles paseos por Guadarrama	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra, (partes bajas de la Pedriza, Navacerrada, Cotos, Morcuera, Abantos, Pinares Llanos y Puerto de Navafria. Todo esto aprovechando que la Primavera es la estación propicia para este tipo de actividad. Tomándonos el tiempo necesario para hacer fotos, ir charlando y picar alguna cosilla con una bota de vino.
9118	14-15-16-17 MAY	Montidiego - Aragüells	El viernes y tras haber acampado en el área de Senarta, vamos en coches hasta el aparcamiento de la entrada del valle de Estós 1300m. Con zapatillas de deporte, remontamos el valle hasta 1700 m y tras esconder las zapatillas y calzar las botas de esquí remontamos el valle de Montidiego hasta alcanzar sucesivamente el ibón, el collado y la cima 2764m. El descenso es hacia el refugio de Estós pero retomando el camino de subida para dormir en Senarta. El sábado llevamos los coches hasta el refugio de Coronas 1950m y el por el valle de Coronas remontamos los ibones de Coronas hasta el collado de Cregüeña donde dejaremos los esquís para alcanzar a pie el Aragüells 3044m



9119	15-16-17 MAY	Descenso del Tajo Sacedón - Talavera	Este recorrido lo haremos habiendo dejado las bicis en Sacedón el domingo anterior. El día 15 iremos de Sacedón a Fuentidueña del Tajo por Zorita de los Canes. El 16 la Vega del Tajo por Fuentidueña, Villamanrique, Oreja, Aranjuez, Añover del Tajo y Toledo. Y el 17 seguiremos hasta La Puebla de Montalbán, Malpica y Talavera, siempre que sea posible por caminos rurales lo mas pegados al Tajo, aunque procurando visitar sitios interesantes. La vuelta se hará en tren regional que admiten bicis desde Talavera.
9083	15-16-17 MAY	Cotiella	Cotiella es un gran macizo calcáreo ubicado al sur de la divisoria pirenaica, considerado como una atalaya privilegiada del alto Pirineo. Sus dos parajes más emblemáticos (y que impresionan por su soledad) son la Basa de la Mora (o ibón de Plan), dominada por la Peña de las Once (2.650 m.), y el circo de Armeña, que culmina en el pico de Cotiella (2.912 m.). A ambos picos trataremos de ascender en esta excursión. El viernes dormiremos en algún hostel o albergue de la zona (Valle del Esera). La idea es subir el sábado, desde Barbaruens (1.130 m.), a pernoctar al refugio de Armeña (1.835 m, 24 plazas no guardado, con literas, hay que llevar material de vivac: comida, hornillo, saco, etc). Esta subida se hará, en función de las condiciones, por el GR-15 (Barranco de Bilsé) o por la más expuesta ruta del collado del Ibón. Duración unas 3 h., 700 m. Entre el mismo sábado y el domingo intentaremos subir, desde el refugio, al Cotiella (1.100 md 3 h.30' de subida, por la arista SO) y a la Peña de las Once (800 m. 2h. 30' de subida, acceso por el collado del Aibón). Ambas rutas presentan pasajes expuestos, pasos de grado I, palas de 45-50° en nieve y aristas afiladas y aéreas que habrá que superar. Necesario crampones, piolet y casco, recomendable cordino. Salida limitada a 15 personas (capacidad limitada en refugio de Armeña).
9120	15-16-17 MAY	Peña Salón y Canto Cabronero	Durante este fin de semana vamos a conocer el Desfiladero de los Beyos y los Concejos de Ponga y Cangas de Onís. Viernes 15: saldremos del Puente Vidosa para coger la Senda del Cartero hasta Peña Salón, y volveremos por la senda de los Vibolines de nuevo al Puente Vidosa. Parte de la ruta es circular y parte de ida/vuelta, distancia unos 17 km, desnivel acumulado unos 1.100 m., y tiempo unas 6-7 h. Sábado 16: Ascensión al Pico Cabronero desde Soto de Sajambre, son 15 km. casi 1.100 m de desnivel y unas 6-7 h. de marcha. Domingo 17: haremos una visita al mercado dominical de Cangas de Onís y después daremos un paseo por los Lagos de Enol y la Ercina.
9122	16 MAY	Andanzas por el Júcar	En este puente, para algunos, dedicaremos un día a la visita de las conocidas como Hoces del Río Júcar, en la provincia de Cuenca. El curso del Júcar ha cincelado la naturaleza creando un cañón atormentado, abrupto e intrincado, en el que la huella del agua reviste gran plasticidad. Ruta circular de unos 14 km. y 300 m de desnivel, con algún tramo corto de fuerte pendiente. Aviso del hecho de no haberla hecho antes con anterioridad. Grupo máximo de 20 personas
9123	17 MAY	Paseos por la Pedriza	“ La Lagunilla del Yelmo”.... La verdad es que no es muy fácil, muy fácil. Salen 700 metros de desnivel y puede hacerse pesadillo para los que estén fuera de forma. Según la gente que venga haremos mas o menos descansos. Con un poco de suerte podremos pillar la Lagunilla en floración, si es así, es espectacular. Si vienen marchosos bajamos por el Hueco de las Hoces, sino por lo facilito.
9124	20 MAY	Los miércoles paseos por Guadarrama	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra, (partes bajas de la Pedriza, Navacerrada, Cotos, Morcuera, Abantos, Pinares Llanos y Puerto de Navafría. Todo esto aprovechando que la Primavera es la estación propicia para este tipo de actividad. Tomándonos el tiempo necesario para hacer fotos, ir charlando y picar alguna cosilla con una bota de vino.
9125	22-23-24 MAY	Circo de Gredos - Portilla del Rey	Desde la plataforma subiremos a los Barrerones para dirigirnos al refugio Elola, situado en la laguna Grande de Gredos. Desde allí ascenderemos hasta la Portilla del Rey y regresaremos a dormir al refugio. Al día siguiente regresaremos hacia los coches, pudiendo subir a la cumbre del Morezón.



9126	22-23-24 MAY	Morra de Lechugales	El viernes aparcamos los coches en el alto Jitu Escarandi que esta entre Sotres y Tresviso es una pista asfaltada que no esta en muy malas condiciones, ese mismo viernes andaremos 1 hora hasta el Casetón de Andara el camino hasta el casetón es una pista que no tiene perdida. El sábado intentaremos subir a la Morra de Lechugales 2441m pico mas alto del macizo oriental de Picos de Europa llamado también de Andara, puede ser recomendable llevar casco ,arnés y cordino, puede que para esas fechas nos puedan hacer falta crampones y piolet. La subida se haría por la cresta de los grajales para subir por los Picos del Jierru 2424m y después trepar P.D.sup(II)+ la Morra de Lechugales 2441 m desde el refugio nos llevaría unas 4 horas de subida. Para el domingo podríamos subir al pico del Sagrado Corazón 2214 m esta actividad es mas corta y sin ninguna dificultad técnica.
9127	23-24 MAY	Pto. Somosierra - Pto. de los Cotos	Se trata de una zona poco frecuentada de nuestra Sierra. La marcha sigue el cordal divisorio entre Madrid y Segovia. Partiendo del Puerto de Somosierra se va ganando altura hasta el Pico Colgadizos y ya no abandonaremos la cuerda hasta el Puerto de Cotos. No ofrece apenas dificultad técnica, pero sí es una actividad muy larga que requiere muy buena forma física. La pernocta se realiza en el Puerto de Navafria, en vivac. La imposibilidad de avituallamiento intermedio nos obliga a cargar con lo necesario para los dos días.
9128	23 MAY	2000 metros en 22 Kilómetros	El recorrido comienza en la Barranca para ascender a Maliciosa de allí iremos al Alto de Guarramillas , Valdemartin, Cabezas Menor y Cabeza Mayor bajando por la Sierra del Francés, ladera sur, hasta el río Manzanares - Pedriza para volver al collado del Piornal y bajada a La Barranca. Actividad bastante dura, se requiere buena forma física.
9129	23 MAY	Plataforma del Circo de Gredos hasta Candeleda	Desde la Plataforma del Circo de Gredos 1550 m., ascenderemos por la antigua Vereda del Puerto de Candeleda, que asciende siguiendo la margen izquierda de la Garganta de Praopuerto. Por ésta alcanzaremos el alto del cordal divisorio, en donde se encuentra situado dicho puerto 2009 m. y señalado por un gran hito. Desde aquí iniciaremos el descenso hasta Candeleda 430 m., para lo cual seguiremos por el cordal que hace de divisoria entre la Garganta Lóbrega, a la izquierda con una magnífica panorámica de cumbres como las de Los Campanarios, La Mira o la del Cabezo del Cervunal, y a la derecha del cordal, la Garganta Blanca, con una impresionante panorámica de las cumbres del Risco del Fraile, Los Hermanitos, El Casquerazo, El Risco del Francés o El Alto de la Albarea, entre otras muchas más, pasando previamente junto a la Fuente de Vaciazurrones, situada aproximadamente a unos 1.900 m. de altitud. Luego, continuando por la mencionada cuerda, iremos pasando sucesivamente por La Hiruela Cimera, situada a unos 1730 m. de altitud; La Hiruela de Enmedio, a unos 1479 m.; y La Hiruela Bajera, a 1260 m., en donde se conserva un chozo tradicional de los pastores de Gredos. A partir de aquí, el secular camino da paso a una pista forestal de acusada pendiente, construida durante los trabajos de reforestación de esta parte del cordal y destruyendo de paso el camino tradicional que atravesaba por estos parajes. Después de pasar al lado de las ruinas de una antigua majada de pastores y conocida por el nombre de Majada Jacinto, la pista termina por desembocar en otra, en un paraje denominado Collado del Enebral. Tomando por la izquierda de esta nueva pista -que por la derecha proviene del Refugio de la Albarea y unos once kilómetros desde Candeleda y, por la izquierda termina poco más adelante a la entrada de la Garganta Lóbrega-, descenderemos por ella durante unos doscientos metros, hasta llegar junto a un cartel indicador de la nueva dirección que deberemos tomar para llegar hasta Candeleda. Desviándonos por una nueva pista que surge al pie del citado cartel, y de nuevo perteneciente ésta a los mismos trabajos de reforestación citados anteriormente, llegaremos hasta una praderita situada al borde del Arroyo de la Garganta Blanca, muy poco antes de alcanzar el puente medieval conocido por el nombre de la Puente del Puerto, situado a una altitud de 660 metros y en donde confluyen aquellas dos gargantas para formar, a partir de aquí, la llamada Garganta de Santa María. Tendremos que continuar ahora por una senda que cruza por unas praderías en donde abundan los enebros y, en paralelo al cauce del río, para , un poco más adelante, a la altura del Arroyo de la Majadilla, abandonar la compañía del río y comenzar a trepar por las laderas de aquél, a través de las cuales y entre enebros y robles, el camino nos conducirá hasta la Fuente del Sauce o del Zauce, muy próxima a una nueva pista forestal, por la que llegaremos hasta Candeleda a la altura del Convento de las Madres Concepcionistas.



9130	24 MAY	San Rafael - El Escorial	El recorrido discurre por un cordal con orientación sur en su totalidad y bastante redondeado, teniendo magníficas panorámicas. Se parte desde la estación del pueblo de San Rafael ascendiendo por una pequeña vereda junto al arroyo Mayo para alcanzar el Collado del Hornillo, continuamos al refugio de la Salamanca, seguimos a La Naranjera y por el cresterío llegamos a la cumbre del pico Abantos, que dispone de unas magníficas vistas de todos los alrededores. Desde aquí nada más nos quedará ya bajar al pueblo del Escorial donde terminará el recorrido.
9131	29-30-31 MAY	Escaladas en Galayos	Con esta actividad abrimos la temporada Galayera. Las vías de escalada en Galayos están desequipadas (afortunadamente y no sabemos por cuanto tiempo) y hay que llevar material para protegerlas. Hay que llevar compañero de cordada, con la posibilidad de poner en contacto a los que no tengan compañero y que se pongan de acuerdo para la escalada. Se dormirá el viernes en la plataforma de la cabra para subir el sábado temprano y escalar ya ese día. El sábado se vivaqueara en el refugio Victory.
9132	29-30-31 MAY	Macizo de Aitzgorri	Salimos de Madrid el viernes por la tarde para llegar a Vitoria esa noche. Nos levantamos por la mañana el sábado y nos acercamos en coche a el Santuario de Arantzazu. Subimos el Aitzurri 1.551 m. Siguiendo la cuerda ascendemos el Aitzabal 1.519 m. y el Aizkorri 1.528 m.; bajamos hasta la Ermita de San Adrián y volvemos hasta el punto de partida por la calzada de San Adrián y las praderas de Urbía. Pasamos la noche en Vitoria y para la mañana del domingo se buscará otra actividad mas asequible antes de la vuelta a Madrid.
9133	29-30-31 MAY	Ruta de Don Quijote Consuegra-Belmonte	Continuamos el tramo 8 donde se dejó la ultima vez, más que en Consuegra en Madridejos. Seguiremos el camino que se dirige a Puerto Lápice, con otro cerro con Molinos y después llegaremos a Herencia, para salirnos del tramo 8 y volver a enlazar con el tramo 1 por la laguna de las Yeguas hasta Alcázar de San Juan 52 km. Al día siguiente nos desplazaremos a Quintanar de la Orden y por Miguel Esteban, El Toboso, pueblo quijotesco por excelencia, Mota del Cuervo con molinos llegar a Belmonte, con su soberbio castillo. (48 km)
9134	30 MAY	La Najarra	La Najarra tiene una altura de 2.108 metros (el vértice geodésico) y de 2.119 metros la cumbre verdadera. Con frecuencia, las guías y algunos mapas citan erróneamente la altura del antiguo vértice geodésico, como altura máxima de la cumbre. Es la última cumbre del extremo este de la cuerda larga y con ella finalizan en esa zona las cumbres superiores a los 2.000 metros de la zona este de la Sierra de Guadarrama. Se le considera el lugar donde limitan la Cuerda Larga y la Sierra de la Morcuera, dos cordales con una orientación muy similar. u ascensión desde el Puerto de la Morcuera (1.796 m) no presenta ninguna dificultad, salvo el desnivel. Para ello iremos por un sendero por la cara norte hasta el collado y de allí a la cumbre. Para el descenso bajaremos desde la cumbre directamente hacia el puerto.
9135	30 MAY	Canto Cochino - Puerto Navacerrada	El punto de partida es Cto. Cochino 1.025m. Ponemos rumbo norte acompañando, en sentido opuesto, el curso del río Manzanares. En el recorrido nos encontraremos con la Charca Verde y un poco mas arriba los Chorros, así como sucesivas charcas para chapuzones en el verano. Se recomienda venir provisto de camara fotografica porque el entorno se lo merece. Seguiremos el curso del río y luego nos desviaremos hasta hacer cumbre en Guarramillas (2.268m).Nos podremos acercar a Maliciosa, si nos parece oportuno. Rematamos la travesía en el puerto de Navacerrada.
9136	30 MAY	Andanzas en el Cerrón	Segunda altura del macizo de Ayllón, el Cerrón, dada su posición de centralidad, se convierte en un magnífico mirador de los cerros circundantes. Abordaremos esta montaña desde Bocigano, en una ruta circular de menos de 20 km. y de más de 900 m de desnivel, por terreno sin dificultades reseñables, más allá del hecho, como siempre, de constituir ruta novedosa también para mí. Grupo máximo de 20 personas



9137	31 MAY	Puerto Navacerrada - Canto Cochino	Es el recorrido inverso a la propuesta anterior del sábado 30. El punto de partida es Cto. Cochino 1.025m. Ponemos rumbo norte acompañando, en sentido opuesto, el curso del río Manzanares. En el recorrido nos encontraremos con la Charca Verde y un poco más arriba los Chorros, así como sucesivas charcas para chapuzones en el verano. Se recomienda venir provisto de cámara fotográfica porque el entorno se lo merece. Seguiremos el curso del río y luego nos desviaremos hasta hacer cumbre en Guarramillas 2.268m. Nos podremos acercar a Maliciosa, si nos parece oportuno. Rematamos la travesía en el puerto de Navacerrada.
9138	31 MAY	El nacimiento del Río Aguijejo	El punto de partida es el pueblo de Villacadima a 171 Km de Madrid. Son entre 10 y 12 Kilómetros con muy poco desnivel (¿200 m?). Un paseito de nada. Se recomienda llevar prismáticos porque al parecer es posible divisar mucha y variada avifauna. Recorreremos el Cañón formado por el Arroyo de los Prados
9139	3 JUN	Los miércoles paseos por Guadarrama	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra, (partes bajas de la Pedriza, Navacerrada, Cotos, Morcuera, Abantos, Pinares Llanos y Puerto de Navafría. Todo esto aprovechando que la Primavera es la estación propicia para este tipo de actividad. Tomándonos el tiempo necesario para hacer fotos, ir charlando y picar alguna cosilla con una bota de vino.
9140	6-7 JUN	La cuerda Larga Nocturna	Aprovechando la Luna llena proponemos esta ruta clásica de la Sierra de Madrid para hacerla por la noche. Recorrido que incluye 8 cumbres que superan los dos mil metros de altitud. Para acometer esta travesía hay que tener una buena preparación física ya que por su longitud, se hace algo larga y dura. Saldremos desde el aparcamiento de la Fuente del Cura en Miraflores para subir por el Pinar del Umbrión a la Najarra y una vez allí coger el cordal que nos lleve hasta el Puerto de Navacerrada. Desnivel positivo +1916 m., desnivel negativo -1.226. Duración aprox. 10 h. Longitud 28 Km. Actividad limitada a 20 personas.
9141	6 JUN	La cuerda Larga	La caminata por la Cuerda Larga de Guadarrama es, probablemente, la marcha montañera más emblemática y representativa de cuantas podemos hacer por nuestro entorno serrano. En esta ocasión la recorreremos en el sentido Este-Oeste partiendo del puerto de la Morcuera y ascendiendo todas sus cotas: Najarra, Bailanderos, Asómate de Hoyos, Navahondilla, Cabezas de Hierro, Valdemartín y Guarramillas, para finalizar en el puerto de Navacerrada.
9142	10-11-12-13-14 JUN	IBERSENDER Encuentro Ibérico de Senderismo	Vamos a ser co-organizadores y responsables en España de la organización del Ibersender 2009 , un encuentro senderista y montañero Luso-Español o Hispano-Portugués, -como queramos verlo- en el que bajo la organización de nuestros amigos portugueses del club Celtas do Minho , el auspicio de la FERP/ERA (Federación Europea de Recorridos Pedestres) y el patrocinio de entidades municipales portuguesas y el Parque Nacional de Pereda-Geres . Esta actividad promete ser muy interesante ya que el jueves, viernes y sábado se va a realizar un recorrido en tres etapas en este Parque Nacional portugués, y el conjunto de la actividad va a contar con otros alicientes como demostraciones folclóricas y un encuentro gastronómico. todo ello a un coste muy asequible y con diversas posibilidades de alojamiento.
9143	12-13-14 JUN	Descenso del Tajo: Talavera de la Reina- Almaraz	Este recorrido es el que más medios nos ofrece para ir y volver ya que se puede hacer en tren regional pero también en vehículos privados, porque es fácil por la autovía dejar coches en Talavera y Navamoraleja, aunque el recorrido en bici será más largo ya que irá hasta Calera y Chozas, cogerá un trozo de la vía Verde de la Jara para llegar a Puente del Arzobispo. El segundo día por Valdeverdeja, Peraleda hasta Almaraz



9144	21 JUN	Retiendas-Chorretón de Valdesotos	Saliendo del pueblo de Retiendas (Guadalajara), nos dirigimos al Monasterio de Bonaval. Desde aquí, vadaremos el río Jarama (si es factible y no entraña riesgos, y calzado para agua, recomendable), para en pocos metros, tomar a la izquierda el trazado original del GR-10 (ya sin marcas, por desuso), que sube por un sendero entre Pico Real y Penazo, y tras atravesar jarales, bordear campos de labranza y pintorescas cárcavas, llega a Valdesotos. Desde éste escondido pueblo serrano, cruzamos un puente sobre el arroyo de Palancares, y buscamos el curso del arroyo de Gazachuela, que nos llevará en media hora al Chorretón y Charco El Chorro. El regreso a Retiendas lo haremos por el Cañón del Jarama.
9145	14 JUN	Un paseo por la Sierra de la Boderá	Subiremos el Alto de la Peña y el Pico de la Boderá. Son entre 10 y 15 Km con unos 400 m de desnivel positivo. Un paseo. Vistas estupendas sobre las Sierras del Alto Rey, Ayllon y Ocejón.
9146	17 JUN	Los miércoles paseos por Guadarrama	Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra, (partes bajas de la Pedriza, Navacerrada, Cotos, Morcuera, Abantos, Pinares Llanos y Ptº de Navafria. Todo esto aprovechando que la Primavera es la estación propicia para este tipo de actividad. Tomándonos el tiempo necesario para hacer fotos, ir charlando y picar alguna cosilla con una bota de vino.
9147	19-20-21 JUN	VIII Marcha Pirenaica	Desde el refugio de Conangles allí dormiremos y cenaremos. La actividad va desde el pueblo de Arties se sube por pista al Prat del Cort y andando al Pont de Rius, sendero de pinos y abetos hasta el refugio y lago de la Restanca, de allí iremos al Estany Mar el mayor lago del valle de Aran a 2231 m y subiremos al collado del lago Mar 2502 m, para recorrer el lago Tort de Rius desde este último iremos al lago de Rius y por el GR 11, regresaremos al ref. de la Restanca y al Pont de Rius.
9148	19-20-21 JUN	Cascada de Altuzarra	Primera jornada: Ascenderemos con los coches hasta casi el Trigaza (a unos 150 mts bajo su cota). Los mayores pueden atacar el San Millán (ida y vuelta desde el Trigaza 2 h). Los peques iniciarán el descenso a las indescritibles Cascadas de Altuzarra atravesando preciosos bosques y hayedos, para terminar en el área de descanso de Tres Aguas en las márgenes del río Urbión, donde se reunirán con los que hayan optado por la ascensión. Después bajaremos al pueblo. La segunda opción tendrá que salvar una cuerda ondulante, ascendiendo unos 300 m. desde el Trigaza. Segunda Jornada: Visitaremos la Ermita y Hoz del río Oca para iniciar un tramo de una de las jornadas mágicas del Camino de Santiago, que tras adentrarse en los Montes de Oca pasa por el enclave de S. Juan de Ortega (milagro del rayo equinocial) y termina en Atapuerca. Allí los que quieran pueden ver el conjunto prehistórico. Después de comer la vuelta a Madrid desde Burgos.
9149	19-20-21 JUN	Cañón de Tera	Como cada año, seguimos considerando que el inicio del verano es la época más propicia para hacer un vivac de montaña, contemplando estrellas y gozando de la pernocta al aire libre. En este año y en fase de luna nueva, hemos elegido un paraje de ensueño, junto a la laguna de Lacillo, en la sierra Segundera, bajo el granítico Moncalvo de 2044 m. de altitud. Remontaremos el espectacular cañón del río Tera desde el pueblo de Ribadelago, por la Cueva de San Martín y la semidestruida presa de Vega de Tera, causante de la riada que destruyó Ribadelago y de la que se cumple el 50º aniversario.



9151	21 JUN	Vuelta a Siete Picos	<p>Actividad apta para niños que estén habituados a caminar por montaña, pese a tratarse de un recorrido duro y exigente, que consiste en rodear Siete Picos enlazando tres de las más tradicionales sendas de nuestra Sierra, pero haciendo algo de trampa, pues cruzaremos entre el primer y el segundo pico.</p> <p>Desde el Puerto de Navacerrada, subiremos al Alto del Telégrafo para recorrer la vertiginosa Senda Herreros, que cruzando el Cóncavo de Siete Picos nos lleva hasta Navarrulaque, lugar en que enlazaremos con la Senda de los Alevines, por la que tras cruzar la pradera de Majalasca, alcanzaremos el Collado Ventoso. Aquí encontraremos el Camino Schmid, que atravesando la Umbría de Siete Picos, nos devuelve al Puerto de Navacerrada. En total, unos 12 kms, con un desnivel positivo acumulado de 500-600 metros. Actividad dura, en la que hay que prestar atención a algunos pasos en la Senda Herreros. El previsible calor puede también jugar un papel relevante.</p>
9152	21 JUN	Puerto de los Cotos - Peñalara - Puerto del Ne- vero - La Granja	<p>La excursión comienza en el Puerto de los Cotos, a 1.830 m. la subida es suave pero constante en sucesivos giros hacia la cumbre más cercana, el pico de Dos Hermanas, siguiendo la línea de cumbres llegamos al pico Peñalara 2430 m., se baja a un pequeño collado y desde allí por una arista estrecha y peligrosa se llega al risco de Claveles, se desciende hasta la Laguna de los Pájaros, seguimos atravesando pequeñas lagunas glaciares hasta llegar al Pto. de Cotos.</p>
9153	24 JUN	Los miércoles paseos por Guadarrama	<p>Se trata de recorridos fáciles, de poco desnivel por lugares agradables de nuestra sierra, (partes bajas de la Pedri-za, Navacerrada, Cotos, Morcuera, Abantos, Pinares Llanos y Puerto de Navafría. Todo esto aprovechando que la Primavera es la estación propicia para este tipo de actividad. Tomándonos el tiempo necesario para hacer fotos, ir charlando y picar alguna cosilla con una bota de vino.</p>
9154	26-27-28 JUN	Peña Remoña	<p>Picos de Europa - Espinama, Fuente de, subida por los Tornos de Liordes a Peña Remoña, bajada por los Tornos. Alojamiento en albergue de Espinama y cena de cocido Lebaniego. Material, piolet .</p>
9155	26-27-28 JUN	Escalada en Galayos	<p>Actividad de escalada clásica. Hay que llevar material para la autoprotección ya que es una zona de alta montaña sin equipar. Los participantes tienen que tener compañero de cordada. Con la posibilidad de poner de acuerdo a aquellos que no lo tengan para que escalen juntos. Se vivaquea el viernes en la cabra y el sábado junto al ref. Victory.</p>
9156	27 JUN	Ermita de Peñamira desde Tamajón	<p>Tamajón de encuentra a 125 Km de Madrid Saldremos de Tamajón hacia Muriel y de allí al Embalse de Beleña, por su orilla llegaremos a la Ermita de Peñamira y luego nos volvemos a Tamajón subiendo algún que otro cerro. Un día entre pinos, con abundante agua y fauna. Si hace mucho calor nos daremos un baño corto en el Embalse. Llevarse bañador y sandalias cangrejeeras. Son algo más de 20 Km, tal vez 25, depende de lo que queramos andar por los bosques de la zona.</p>



NUEVAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Referencia	Fechas	ACTIVIDAD	Lugar actividad	Tipo actividad	Dificultad	Compartir gtos. coche	Transporte	Inscripciones hasta	Datos técnicos
9170	12-13-14 JUN	ANETO POR GLACIAR DE BARRANCS:	Pirineos	Alpinismo	*****	40,00 €	Coche	Lunes 8 a las 20 h.	Actividad limitada a 10 personas. Desnivel positivo y negativo 1450 m. Tiempo estimado 6 / 7 h.
<p>El viernes 12 salimos por la mañana de Madrid hacia Benasque, para según llegar subir hacia el Plan de Aiguallut donde vivaquearemos (0:45 h). Hay un "refugio" (2050 m). Al día siguiente subimos hacia el valle de Barrancs por la margen derecha del río homónimo hasta la Colladeta de Barrancs (2480 m), para llegar al glaciar (50°) y a la Espalda del Aneto (3350 m), por cuya arista subiremos a la cumbre. Bajada por el mismo sitio (opcional por el Puente de Mahoma cargando todo el material). La noche del sábado se pernoctará en Benasque.</p>									



FOROS DEL CLUB ALPINO MADRILEÑO



- **Foro General del Club y Tablón de anuncios** (tablón de anuncios)
Foro donde los socios se pueden intercambiar mensajes, buscar alguien para actividades, conseguir informaciones, comprar o vender material, dar opiniones, denuncias, etc
- **Foro de Escalada** www.clubalpino.org/escalada
Foro específico del área de Escalada.
- **Foro de Actividades de Última Hora** www.clubalpino.org/ultimahora
Foro para programar y apuntarse a actividades de última hora no incluidas en el boletín de propuestas de actividades del club.

PATROCINADOR



Club Alpino Madrileño
Montañeros Madrileños

CONTACTA CON NOSOTROS

- **CONTACTO CON SOCIOS** socios@clubalpino.org Gestiones y consultas relativas a la condición de socio y/o pertenencia al club y funcionamiento del mismo.
- **ACTIVIDADES** actividades@clubalpino.org Inscripciones y consultas relativas a las propuestas y actividades del club.
- **INFORMACION DEL CLUB** informa@clubalpino.org Información de no socios.
- **LICENCIAS DE FEDERADO** cam@montmadrid.org Gestiones y consultas relativas a las tarjetas de federado.
- **FORMACION Y CURSOS** cursos@clubalpino.org Gestiones y consultas relativas a las acciones y cursos de formación promovidos por el club.
- **CARRERAS DE MONTAÑA** carreras@clubalpino.org Gestiones y consultas relativas al área de carreras de montaña.
- **MONTAÑA CON NIÑOS** monicam@clubalpino.org Gestiones y consultas relativas al área de montaña con niños.
- **ESCALADA** escalada@clubalpino.org Gestiones y consultas relativas al área de escalada.
- **MEDIO AMBIENTE** medioambiente@clubalpino.org Sugencias, propuestas, denuncias y consultas relativas al área de medio ambiente.
- **INFORMATICA** informatica@clubalpino.org Gestiones y consultas sobre temas informáticos del club.

