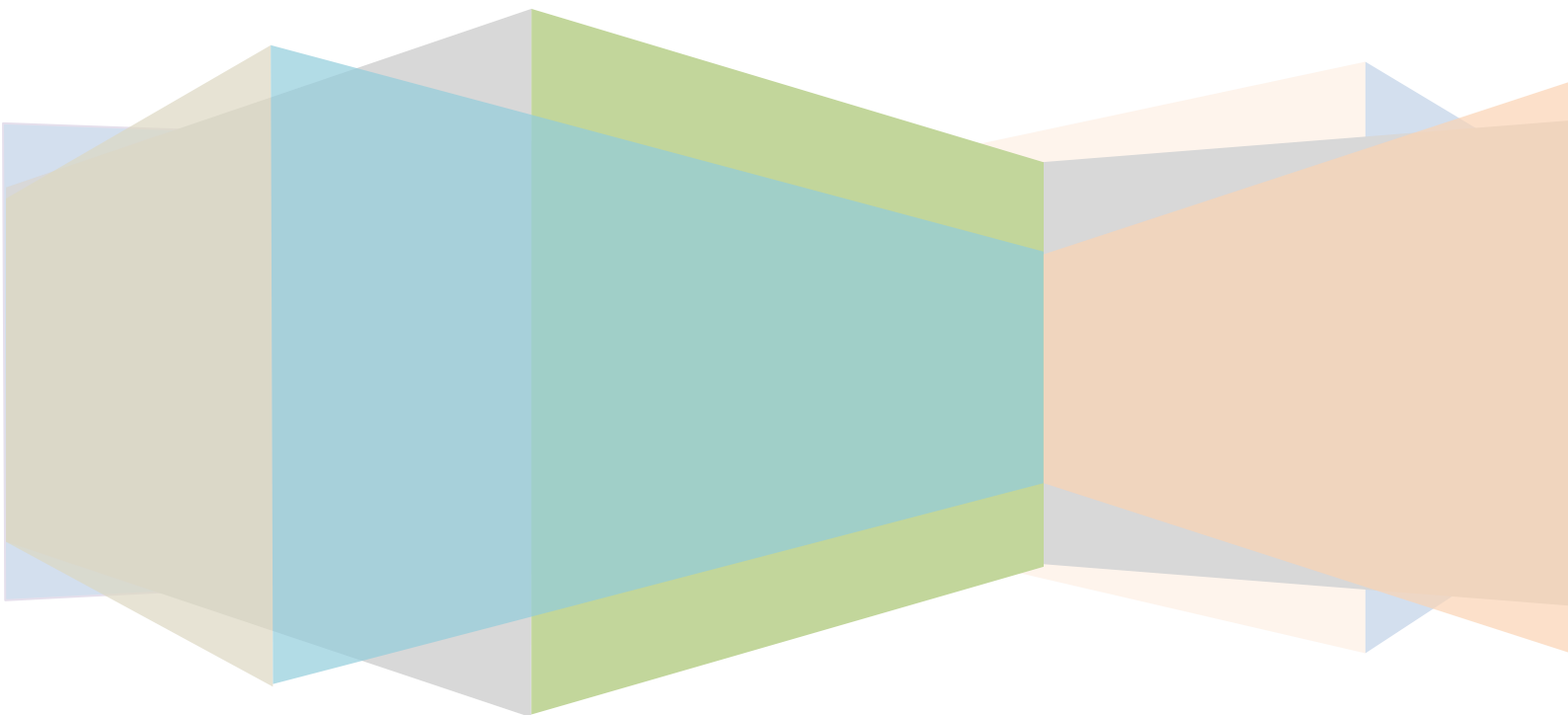










**GRUPO AMADABLANDE MONTAÑISMO**

# PROGRAMA 2022









**PROPUESTA DE ACTIVIDADES**



## ENERO

	ALPINISMO MONTAÑISMO	8	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Ascensión de corredores – Ruta de Montaña Zona de Peñalara-El Nevero-Cabezas-Maliciosa							
	SENDERISMO MONTAÑISMO	22	S	<b>Bustarviejo Valle Hermoso</b>							
	ESCALADA DEPORTIVA	28	V		14,3 Km		360 m		2		3:50
	ESCALADA DEPORTIVA	28	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope							

## FEBRERO

	ALPINISMO MONTAÑISMO	5	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Ascensión de corredores – Ruta de Montaña Zona de Peñalara-El Nevero-Cabezas-Maliciosa							
	SENDERISMO MONTAÑISMO	19	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Hueco de San Blas – Hoyo Cerrado (Desde Ermita de San Blas)							
	ESCALADA DEPORTIVA	25	V		18,2 Km		622		4		6:10
	ESCALADA DEPORTIVA	25	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope							

## MARZO

	FORMACION ALPINISMO	5	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Iniciación al Alpinismo Prácticas de ascensión de corredores							
	ESCALADA DEPORTIVA	16	X	<b>JORNADA DE LA MUJER ESCALADORA</b> Rocódromo de Paracuellos de Jarama Ascensión de vías en Top Rope							
	ESCALADA DEPORTIVA	25	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope							
	SENDERISMO MONTAÑISMO	26	S	<b>MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA</b> SIERRA DE GUADARRAMA Puerto de La Morcuera Alameda del Valle							














## ABRIL

	ALPINISMO MONTAÑISMO	2/3	S/D	<b>SIERRA DE GREDOS</b> Ascensión de corredores y Cumbres
	SENDERISMO MONTAÑISMO	9	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Cerro del Perro – La Camorza – La Pedriza
	SENDERISMO MONTAÑISMO ALPINISMO	29-30	V-S	<b>SALIDA ESPECIAL DE PRIMAVERA</b> VIZCAYA Parque Natural de Urkiola


## MAYO

	SENDERISMO MONTAÑISMO ALPINISMO	1-2	D-L	<b>SALIDA ESPECIAL DE PRIMAVERA</b> VIZCAYA Parque Natural de Urkiola
	ESCALADA DEPORTIVA	6	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Jornada Solidaria Contra el Cáncer Infantil Ascensión de Vías en Top Rope
	ESCALADA DEPORTIVA	20	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope
	SENDERISMO	21	S	<b>LIGA DE SENDERISMO FEDME</b> Ruta Circular de Paracuellos de Jarama (PR-M 40)
	SENDERISMO MONTAÑISMO	28	S	<b>GUADALAJARA - MOCHALES</b> Senda del río Mesa - El Tormo - El Escalerón
				 16,1 Km  321 m  2  6:00
	FIESTAS PATRONALES	28-29	S-D	<b>PARACUELLOS DE JARAMA</b> Fiestas Patronales






## JUNIO

 fmm	SENDERISMO MONTAÑISMO	4	S	<b>DIA AUTONÓMICO DEL SENDERISTA</b> SIERRA DE GUADARRAMA Ascensión al Pico Peñalara (2.430 m)						
					10,0 Km		617		3	
 	ALPINISMO	10-11-12	V-S-D	<b>ACTIVIDAD DE ALTA MONTAÑA</b> " PIRINEOS 3000 " Macizo de ANETO-MALADETA						
 	SENDERISMO MONTAÑISMO	18	S	<b>SIERRA DEL RINCÓN</b> Ascensión Pico Porrejón Marcha Homenaje a Víctor y Paco						
 	ESCALADA DEPORTIVA	24	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						
 	FORMACION EIJEM	25	S	<b>ESCALADA EN ROCA E.I.J.E.M</b> Prácticas de Escalada La Pedriza – Patones – S. Martín Valdeiglesias						

## JULIO

	ESCALADA	9	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Patones (GUADALAJARA-MADRID)						
 	SENDERISMO MONTAÑISMO	23	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA - LA PEDRIZA</b> El Tranco - Lagunilla – El Elefantito - El Caracol – Cueva del Ave María						
	9,8 Km		700		3		4:50			









## AGOSTO

	SENDERISMO MONTAÑISMO	12-13	V-S	<b>NOCTURNA "LUNA LLENA DE VERANO"</b> Pico del Nevero (posible vivac)						
	11,4 Km		476		3		3:50			

## SEPTIEMBRE

 	ESCALADA	3	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Sierra de Guadarrama – La Pedriza						
 	SENDERISMO MONTAÑISMO	17-18	S/D	<b>SALIDA DE LARGO RECORRIDO</b> Travesía de la Mujer Muerta Puerto de Navacerrada (Madrid) – El Espinar (Segovia)						
	23,7 Km		1.100 m		4		7:56			
 	ESCALADA DEPORTIVA	24	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						

## OCTUBRE

	SENDERISMO MONTAÑISMO	1	S	<b>SIERRA DE SANTA CRUZ</b> Cañón del Río Guadiela – Embalse de Buendía							
					18,5 Km		530 m		3		4:50
	FORMACION ESCALADA	15	S	<b>INICIACIÓN ESCALADA EN ROCA</b> Sierra de Guadarrama - La Pedriza Práctica de Escalada en Vías de IVº y Vº							
	ESCALADA DEPORTIVA	21	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope							
	SENDERISMO MONTAÑISMO	28-29-30-31	V-S-D-L	<b>SALIDA ESPECIAL DE OTOÑO</b> Zona de Chulilla (VALENCIA)							

## NOVIEMBRE

	SENDERISMO MONTAÑISMO	1	M	<b>SALIDA ESPECIAL DE OTOÑO</b> Zona de Chulilla (VALENCIA)						
	ESCALADA	12	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Santamera (GUADALAJARA)						
	ESCALADA DEPORTIVA	18	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						
	SALIDA SOCIAL G.A.M.	26/27	S/D	<b>SALIDA ANIVERSARIO G.A.M.</b> Actividad de Senderismo Cena XXVI Aniversario						

## DICIEMBRE

	SENDERISMO	3	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Cabeza Mediana por el Arroyo de la Umbría, Sillada Garcisancho, Cerrito Sarnoso - Rascafría							
					12,8 Km		540		3		5:50
	MONTAÑISMO	17	S	<b>SIERRA DE AYLLON</b> Pico Ocejón – Valverde de los Arroyos							
					12,8 Km		830 m		3		5:30

## ESCUELA INFANTIL Y JUVENIL DE ESCALADA (E.I.J.E.M. AMADABLAN)

**HORARIO 2020:**

Todos los Jueves de 17:30 h a 18:45 h (Ver Programa E.I.J.E.M.)

**CURSO:**

Del 13 de enero al 23 de junio (Curso 2021-2022 según programa) (días lectivos jueves no festivos).

**UNIDADES DIDACTICO-PRACTICAS:**

Teórico-Práctico de Técnica de Material (Módulos I – II – III y IV)

Calentamientos – Estiramientos

Teórico-Práctico de Técnica Gestual (Módulos I y II)

Juegos de Participación y Escalada

**PRUEBAS DEPORTIVAS:**

Liga Infantil y Juvenil de Escalada 2021.

**SALIDAS DE CAMPO:**

Escalada – 25/06

## ACTIVIDADES SOCIALES Y PROMOCIONALES

**MAYO/JUNIO:** *Comida de las Fiestas Patronales. Semana Deportiva de Paracuellos.*

**SIN FECHA:** *Charlas Concertadas sobre Orientación y Escalada Teórico-Prácticas en Centros Educativos de Paracuellos de Jarama*

**SIN FECHA:** *Jornadas De senderismo “Senderos de Paracuellos de Jarama*

**SIN FECHA:** *Jornada de formación en Primeros Auxilios (SAMUR)*

**DICIEMBRE:** *Entrega de Premios de Montaña para Jóvenes 2021.*

## FUERA DE CALENDARIO

Todos los jueves de 19:00 a 21:00 horas durante las reuniones, se pueden planificar otras actividades (escalada, alpinismo, senderismo y bici), para ese fin de semana (sábado o domingo), cuando no haya programación para él.

Paralelamente a las jornadas de alpinismo o escalada, se podrán programar salidas de senderismo o montañismo preferentemente en la misma zona.

## INFORMACIÓN SOBRE LA ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

### ACTIVIDADES DE ESCALADA Y ALPINISMO

LAS ACTIVIDADES DE ESCALADA Y ALPINISMO, ESTÁN RESERVADAS ÚNICAMENTE A LOS SOCIOS MAYORES DE 18 AÑOS (\*) DEL GRUPO AMADABLAN DE MONTAÑISMO.

(\*) Pueden realizarlas los menores que cumplan en el año natural en curso los 16 años con autorización de sus tutores legales.

*Estas actividades son organizadas por el Grupo Amadablan de Montañismo exclusivamente para la gestión del refugio o alojamientos y/o la coordinación en el transporte. Cada participante decidirá la actividad a realizar en la zona propuesta de forma particular y bajo su responsabilidad.*

### ACTIVIDADES DE SENDERISMO Y MONTAÑISMO

LAS ACTIVIDADES DE SENDERISMO Y MONTAÑISMO, EN LAS QUE NO SEA NECESARIO EL USO DE MATERIAL TÉCNICO (PIOLET, CRAMPONES, CUERDA, ETC.), SON DE LIBRE PARTICIPACION. PARA MAYORES DE 18 AÑOS (\*).

(\*) Pueden realizarlas los menores que cumplan en el año natural en curso los 16 años con autorización de sus tutores legales. Los menores de 16 años deberán ir acompañados por madre, padre o tutor legal.

*Los participantes que acompañen al personal de organización del Grupo Amadablan de Montañismo, deberán en todo momento seguir las instrucciones del mismo, con la salvedad de quienes, de forma explícita, manifiesten al personal de organización, al iniciar la actividad o ya iniciada la misma, no formar parte de la ruta organizada. El participante recibirá información suficiente sobre las actividades y es su responsabilidad estudiar en profundidad los datos técnicos facilitados para poder asumir su realización incluso de forma autónoma.*



#### LA DIRECTIVA