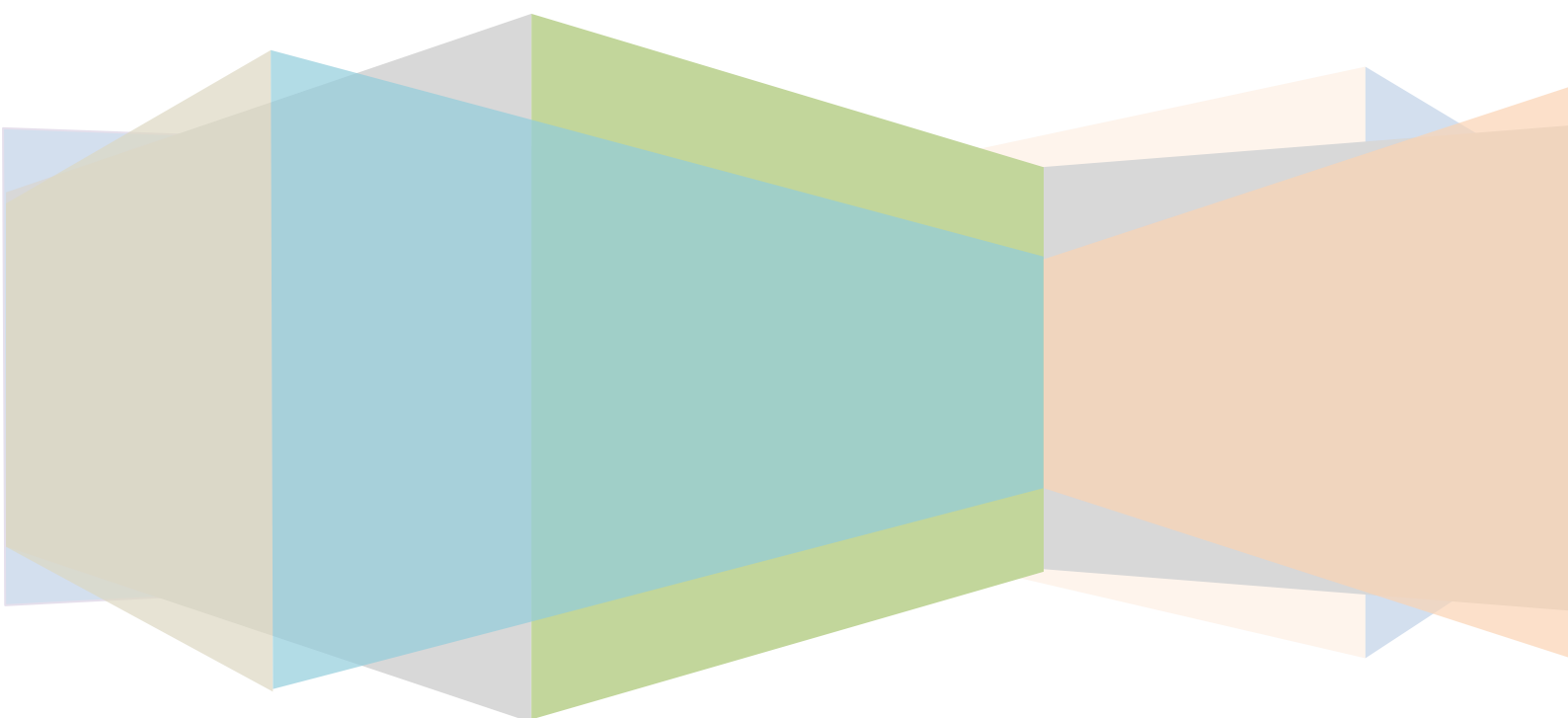




**GRUPO AMADABLANDE MONTAÑISMO**

# **PROGRAMA 2023**

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES**



E N E R O									
	ALPINISMO MONTAÑISMO	14	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Ascensión de corredores – Ruta de Montaña Zona de Peñalara-El Nevero-Cabezas-Maliciosa					
	ESCALADA DEPORTIVA	27	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope					
	SENDERISMO MONTAÑISMO	28	S	<b>CANCHO GORDO</b> SIERRA DE LA CABRERA (MADRID) Cancho Gordo (1563 m) – Desde Valdemanco					
	6,2 Km		+/- 465		3		03:00		

F E B R E R O									
	ALPINISMO MONTAÑISMO	11	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Ascensión de corredores – Ruta de Montaña Zona de Peñalara-El Nevero-Cabezas-Maliciosa					
	ESCALADA DEPORTIVA	24	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope					
	SENDERISMO MONTAÑISMO	25	S	<b>CERRO DE SAN BENITO</b> SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID-AVILA) Cerro de San Benito (1626 m) – Desde la Paradilla (Ávila)					
	11.3 Km		+/-535		3		05:00		

M A R Z O									
	FORMACION ALPINISMO	11	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Iniciación al Alpinismo Prácticas de ascensión de corredores					
	ESCALADA DEPORTIVA	15	X	<b>JORNADA DE LA MUJER ESCALADORA</b> Rocódromo de Paracuellos de Jarama Ascensión de vías en Top Rope					
	ESCALADA DEPORTIVA	24	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope					
	SENDERISMO MONTAÑISMO	25	S	<b>MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA</b> SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID-SEGOVIA) Collados de Cercedilla y Río Moros					
	13,4 Km		+/-760		4		05:00		



## A B R I L

	ALPINISMO MONTAÑISMO	31/1/2	V/S/D	VALLE DE TENA (HUESCA) Ascensión invernal a picos de menos de 3000 metros Escalada en escuelas de Valle de Tena
	SENDERISMO MONTAÑISMO	15	S	<b>PASO AGUJERO ROCOSO – CANTO GORDO</b> SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID) La Barranca de Navacerrada
	ESCALADA DEPORTIVA	21	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope
	SENDERISMO MONTAÑISMO ALPINISMO	28- 29-30	V-S-D	<b>SALIDA ESPECIAL DE PRIMAVERA</b> PARQUE NATURAL SERRA DE ESTRELA PORTUGAL
				 8,6 Km  +/-605  3  04:00

## M A Y O




	SENDERISMO MONTAÑISMO ALPINISMO	1-2	L-M	<b>SALIDA ESPECIAL DE PRIMAVERA</b> PARQUE NATURAL SERRA DE ESTRELA PORTUGAL
	ESCALADA DEPORTIVA	5	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Jornada Solidaria Contra el Cáncer Infantil Ascensión de Vías en Top Rope
	ESCALADA MONTAÑISMO SENDERISMO	13/14	S/D	ESCALADA DEPORTIVA Escuela de Cuenca
	ESCALADA DEPORTIVA	19	V	<b>SEMANA DEPORTIVA DE PARACUELLOS</b> Prácticas de Escalada – Rocódromo Municipal Ascensión de Vías en Top Rope
	PROMOCION	21	D	<b>FERIA DE ASOCIACIONES DEPORTIVAS</b> Paracuellos de Jarama – 10:00 a 14:00 Pº de las Camelias / Avenida Consistorial
	SALIDA FAMILIAR SENDERISMO MONTAÑISMO	27	S	<b>CUEVA VALIENTE (Cima y Cueva)</b> SIERRA DE MALAGÓN (MADRID-AVILA) Valle Enmedio – Peguerinos (Avila)
				 15 Km  +/-560  3  05:00
	FIESTAS PATRONALES	27-28	S-D	<b>PARACUELLOS DE JARAMA</b> Fiestas Patronales

## JUNIO

 <b>fmm</b>	SENDERISMO MONTAÑISMO	3	S	<b>DIA AUTONÓMICO DEL SENDERISTA</b> SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID-SEGOVIA) Ascensión al Pico Peñalara (2.430 m)						
					10,0 Km		+/-617		3	
 	ALPINISMO MONTAÑISMO	9-10-11	V-S-D	ACTIVIDAD DE ALTA MONTAÑA " PIRINEOS 3000 " Benasque – Refugio de Estós (HUESCA)						
  <b>fmm</b>	ESCALADA DEPORTIVA	17	S	<b>XII ENCUENTRO DE ESCALADA DEPORTIVA</b> <b>LIGA INFANTIL DE ESCALADA DE MADRID</b> Rocódromo de Paracuellos de Jarama						
 	ESCALADA DEPORTIVA	23	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						
 	FORMACION EIJEM	24	S	<b>ESCALADA EN ROCA E.I.J.E.M</b> Prácticas de Escalada La Pedriza – Patones – S. Martín Valdeiglesias						

## JULIO

	ESCALADA	8	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Escalada Deportiva Escuela del Cañón de Uceda (GUADALAJARA)						
 	SENDERISMO MONTAÑISMO	22	S	<b>PINARES VALSAIN – PUERTO DE LA FUENFRÍA</b> SIERRA DE GUADARRAMA (SEGOVIA) Puente de la Cantina – Real Sitio de San Ildefonso						
					16 Km		+/-650		3	
	SENDERISMO MONTAÑISMO	29/30	S-D	<b>NOCTURNA "LUNA LLENA DE VERANO"</b> Pico del Nevero (posible vivac)						
					11,4 Km		476		3	

S E P T I E M B R E												
		ESCALADA SENDERISMO	2	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Escalada Deportiva - Covalada (Soria)							
		SENDERISMO MONTAÑISMO	16-17	S/D	<b>SALIDA DE LARGO RECORRIDO</b> <b>SENDERO PR-M 1 – LA PEDRIZA</b> SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID)							
						18,5 km		+/-1400		5		12:00
		ESCALADA DEPORTIVA	29	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope							
		FORMACION ESCALADA	30	S	<b>INICIACIÓN ESCALADA EN ROCA</b> Sierra de Guadarrama - La Pedriza (MADRID) Práctica de Escalada en Vías de IVº y Vº							

O C T U B R E									
		SENDERISMO MONTAÑISMO	11 a 15	X - D	<b>SALIDA ESPECIAL DE OTOÑO</b> PARQUE NATURAL POSET MALADETA BENASQUE - HUESCA				
		ESCALADA DEPORTIVA	27	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope				
		ESCALADA	28	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Escalada Deportiva Viana de Jadraque (GUADALAJARA)				

N O V I E M B R E											
		ESCALADA	11	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Escalada Deportiva Sierra de Guadarrama (MADRID)						
		ESCALADA DEPORTIVA	24	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						
		SENDERISMO MONTAÑISMO	25	S	<b>RIO COFIO – RISCOS GELECHAL - VALPARAISO</b> Valdemaqueda (MADRID)						
					12,5 Km		+/-520		3		04:00

D I C I E M B R E											
	ESCALADA	1/2/3	V/S/ D	SALIDA DE BOULDER EN ROCA Albarracin (TERUEL)							
	SALIDA SOCIAL G.A.M.	16/17	S/D	SALIDA ANIVERSARIO G.A.M. Actividad de Senderismo Cena XXVI Aniversario							
					12,8 Km		540		3		5:50
	MONTAÑISMO	30	S	PICO OCEJÓN – VALVERDE DE LOS ARROYOS SIERRA DE AYLLON (GUADALAJARA)							
					12,8 Km		+/-830		3		05:30

## CAMBIOS DE FECHAS, LUGARES Y OTROS ASPECTOS SOBRE LAS ACTIVIDADES

- Meteorología adversa para la actividad a desarrollar, pudiendo en principio aplazarse a otra fecha, en principio próxima a la programada y siempre no coincidente con otra programada. También podría haber cambio de la zona de actividad.
- Las salidas de formación (Iniciación al Alpinismo y a la Escalada en Roca), podrán cambiar de fecha y lugar debido a conveniencias meteorológicas, horas de luz, condiciones de terreno, etc., que motiven mayor participación y siempre comunicando el cambio con suficiente antelación a los socios.
- Las convocatorias para inscripción a las actividades se hará mediante los Formularios de Inscripción correspondientes.

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

#### HORARIO 2023:

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

#### CURSO:

Del 13 de enero al 22 de junio (Curso 2022-2023 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 2023.

#### SALIDAS DE CAMPO:

Escalada – 24/06

### 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 2023.

### 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. PODRÁN PARTICIPAR MENORES DE 16 AÑOS SI ASÍ SE ESPECIFICA.

(\*) 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 PARTICIPACIÓN. 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