



SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS

C. MONTAÑA LAS CABRERAS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2009

PATROCINA



CURSOS DE ALPINISMO

FEBRERO

Días 14-15.- Curso Alpinismo Nivel I

*Inscripciones: Hasta 1 semana antes del comienzo del curso. Socios federados. Precio 100€. Empadronados en SMV y socios sin federar: 120 €. No socios o no empadronados: 150 €

*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

Subvenciones a familias con poco ingresos o familias numerosas

Día 7.- Actividad de Escalada en Navatalgordo.

Hora: 8.30 en la Plaza de Toros de San Martín de Valdeiglesias. Solo federados de cualquier sitio.

Día 8.- Escalada en hielo en el Circo de Gredos, en Parque Nacional de la sierra de Gredos:

*Solo federados. *Inscripciones: hasta una semana antes de la actividad.

*Material imprescindible: Botas de montaña, crampones, piolet, polainas o guetres, cortaviento tipo Gore-tex, 4 prendas abrigo (2 capas parte arriba- 2 capas parte abajo), guantes, gafas y gorro, comida y cantimplora, si a alguien le hace falta crampones o piolet, el club se los puede dejar.

Día 14.- Actividad de senderismo. Ascensión al Cerro de Guisando

A esta actividad podrán participar cualquier persona.

Hora: 15.30 en la plaza de toros de San Martín de Valdeiglesias

Días 28 y 1.- Curso Alpinismo Nivel II

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

Empadronados en SMV y socios sin federar: 140 €. No socios o no empadronados: 170 €

*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

*Material: botas trekking, chubasquero.

MARZO

Día 8.- Actividad de escalada clásica de varios largos en el Toro.

Hora: 8.00 en la plaza de toros

Solo federados.

Días 14-15.- Curso Alpinismo Nivel III

*Inscripciones: al final nivel II ó hasta 1 semana antes comienzo del curso. Socios federados. Precio 150€.

Empadronados en SMV y socios sin federar: 170 €. No socios o no empadronados: 200 €

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

Día 14.- Actividad de senderismo.

Circular, S. M. Valdeiglesias – Cerro Trasierra – San Milan – Valdeolaosa – S. M. Valdeiglesias.

A esta actividad podrán participar cualquier persona.

Hora: 15.30 en la plaza de toros de San Martín de Valdeiglesias

Días 21-22.- Actividad invernal Ascensión a Los Galayos-La Mira 2343m.

Donde subiremos una de las montañas mas importantes de la cordillera, haremos noche vivac (Refugio Victory opción para quien lo desee) a los pies de las majestuosas moles de granito, cuna de la escalada clásica en centro de la península.

*Nivel Medio. Solo federados. (**). *Inscripciones: hasta una semana antes de la actividad.

*Material: saco invernal, funda vivac, botas montaña, crampones, piolet, guetres, chaqueta cortaviento, 4 prendas abrigo (2 capas parte arriba- 2 capas parte abajo), guantes, gafas y gorro, comida y cantimplora.

Día 27, 28 y 29.- Curso de Orientación en Montaña

Plazas: 10. Fecha límite de inscripción: 25 de marzo

Profesor: Técnico Deportivo en Montaña y Guía de Alta Montaña de la Escuela Madrileña de Montañismo.

Precios: Socios del club: 40 €, no socios: 50 €

Incluye material técnico necesario

Material necesario: Ropa y calzado de montaña, Brújula, lápiz, goma y calculadora.

También puedes traer cualquier material relacionado con la orientación: Transportadores de ángulos, curvímetros, escalímetros, clinómetros, altímetros, mapas de la zonas, etc.

ORGANIZA



C/ SALAMANCA Nº17
PABELLON CUBIERTO

SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS

PRESIDENTE: BRAULIO EXPOSITO 686089140

SECRETARIO: CARLOS GRANDE 626587002

TESORERIA: FERNANDO EXPOSITO: 637827076

MONTAÑISMO: DAVID SANZ 649631372

SENDERISMO: PACO GONJI 629231860