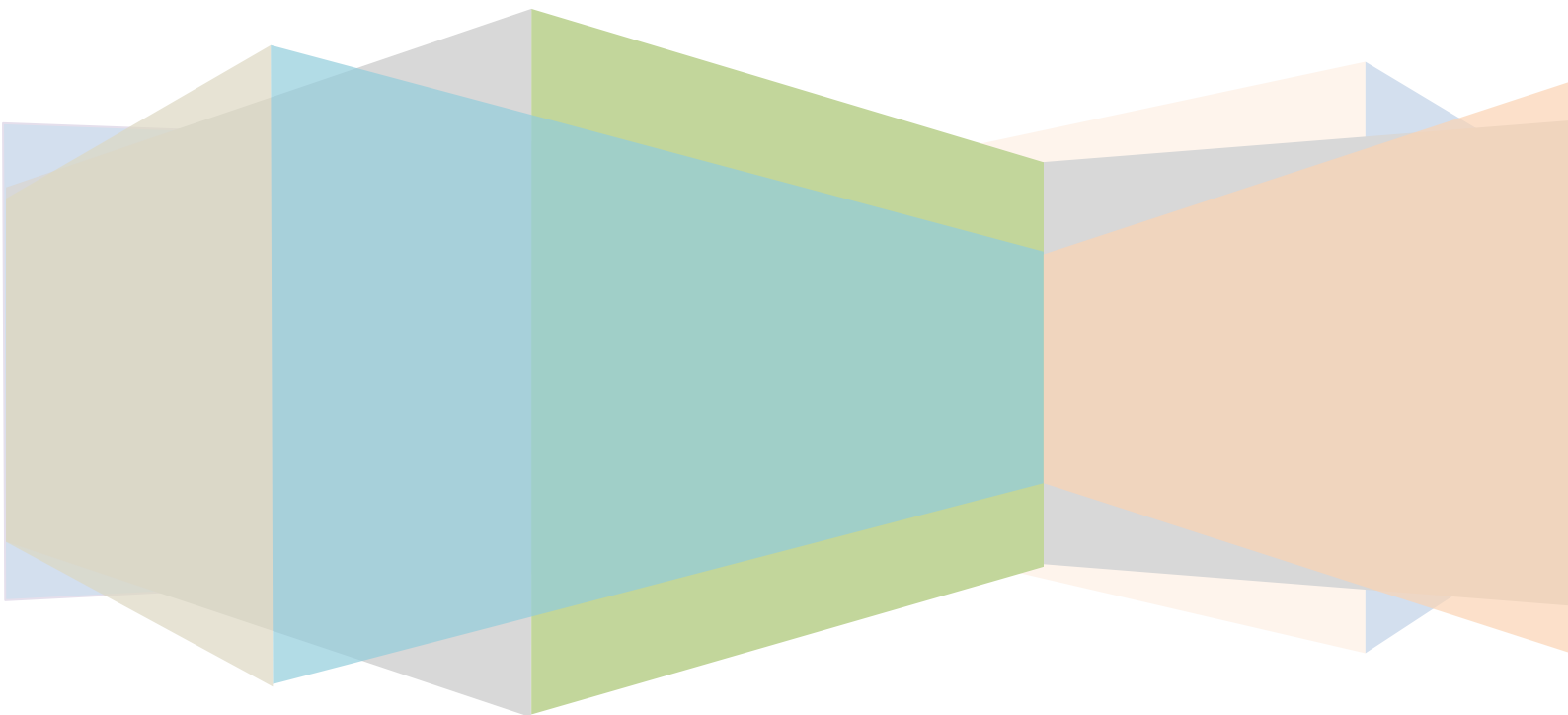




**GRUPO AMADABLANDE MONTAÑISMO**

# PROGRAMA 2024

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES**



E N E R O									
	ALPINISMO MONTAÑISMO	13	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Ascensión de corredores – Ruta de Montaña Zona de Peñalara-El Nevero-Cabezas-Maliciosa					
	ESCALADA DEPORTIVA	26	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope					
	SENDERISMO MONTAÑISMO	27	S	<b>LOS BOSQUES DE VALDEMANCO</b> Valdemanco					
	9,85 Km		+/-416		2		02:30		

F E B R E R O									
	ALPINISMO MONTAÑISMO	10	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Ascensión de corredores – Ruta de Montaña Zona de Peñalara-El Nevero-Cabezas-Maliciosa					
	ESCALADA DEPORTIVA	23	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope					
	SENDERISMO MONTAÑISMO	24	S	<b>PICO ALMOJÓN - PICO ALMENARA</b> Robledo de Chavela					
	12,8 Km		+/-606		3		05:00		

M A R Z O									
	FORMACION ALPINISMO	9	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA</b> Iniciación al Alpinismo Prácticas de ascensión de corredores					
	ESCALADA DEPORTIVA	13	X	<b>JORNADA DE LA MUJER ESCALADORA</b> Rocódromo de Paracuellos de Jarama Ascensión de vías en Top Rope					
	ESCALADA DEPORTIVA	22	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope					
	SENDERISMO MONTAÑISMO	23	S	<b>MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA</b> <b>SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID-SEGOVIA)</b> Collados de Cercedilla – Cº Viejo de Segovia – Puerto Fuenfría – Collado de Marichiva					
									

A B R I L					
	ALPINISMO MONTAÑISMO	5 a 7	V a D	<b>GREDOS</b> Ascensión invernal de corredores y cumbres	
	ESCALADA DEPORTIVA	19	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope	
	SENDERISMO MONTAÑISMO	20	S	<b>SIERRA DE GUADARRAMA - LA PEDRIZA</b> El Tranco - Lagunilla – El Elefantito - El Caracol – - Cueva de las Brujas - Cueva del Ave María	
	ESCALADA DEPORTIVA	27	S	<b>XIII ENCUENTRO DE ESCALADA DEPORTIVA LIGA INFANTIL DE ESCALADA DE MADRID</b> Rocódromo de Paracuellos de Jarama	
	SENDERISMO MONTAÑISMO ESCALADA	30	M	<b>SALIDA ESPECIAL DE PRIMAVERA</b> Parque Natural de Els Ports <a href="https://parcsnaturals.gencat.cat/es/xarxa-de-parcs/ports/inici/index.html">https://parcsnaturals.gencat.cat/es/xarxa-de-parcs/ports/inici/index.html</a>	







M A Y O							
	SENDERISMO MONTAÑISMO ESCALADA	1 a 5	X a D	<b>SALIDA ESPECIAL DE PRIMAVERA</b> Parque Natural de Els Ports			
	ESCALADA DEPORTIVA	10	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Jornada Solidaria Contra el Cáncer Infantil Ascensión de Vías en Top Rope			
	ALPINISMO ESCALADA MONTAÑISMO	17 a 19	V a D	<b>PICOS DE EUROPA</b> Ascensiones en el Macizo Occidental Lago Ercina – Vega de Ario			
	ESCALADA DEPORTIVA	24	V	<b>SEMANA DEPORTIVA DE PARACUELLOS</b> Prácticas de Escalada – Rocódromo Municipal Ascensión de Vías en Top Rope			
	SENDERISMO MONTAÑISMO MARCHA INFANTIL	25	S	<b>SENDA DE LAS PESQUERÍAS REALES</b> Reserva Natural Fluvial Alto Eresma Real Sitio de San Ildefonso - Segovia			
				 16,69 km	 +/- 198	 2	 05:00

# PROGRAMA ACTIVIDADES 2024











## J U N I O

 	SENDERISMO MONTAÑISMO	1	S	<b>DIA AUTONÓMICO DEL SENDERISTA</b> <b>SIERRA DE GUADARRAMA (MADRID-SEGOVIA)</b> Ascensión al Pico Peñalara						
					10,0 Km		+/-617		3	
 	ALPINISMO MONTAÑISMO	14 a 16	V a D	<b>ACTIVIDAD DE ALTA MONTAÑA</b> " PIRINEOS 3000 "						
 	ESCALADA DEPORTIVA	21	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						
 	FORMACION EIJEM	22	S	<b>ESCALADA EN ROCA E.I.J.E.M</b> Prácticas de Escalada La Pedriza – Patones – S. Martín Valdeiglesias						

## J U L I O

	ESCALADA	6	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> El Pontón de la Oliva						
	SENDERISMO MONTAÑISMO	20-21	S-D	<b>NOCTURNA "LUNA LLENA DE VERANO"</b> Los Cuchillares – Cabeza Mediana Monumento al Guarda Forestal - Rascafría						
	11,4 Km		476		3		03:50			

## S E P T I E M B R E

 	ESCALADA SENDERISMO	6 a 8	V a D	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Calcena - Zaragoza						
 	SENDERISMO MONTAÑISMO	21-22	S-D	<b>SALIDA DE LARGO RECORRIDO</b> Cuerda Escurialense San Lorenzo del Escorial – Cercedilla						
										
 	ESCALADA DEPORTIVA	27	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope						

## OCTUBRE

	FORMACION ESCALADA	5	S	<b>INICIACIÓN ESCALADA EN ROCA</b> Sierra de Guadarrama - La Pedriza (MADRID) Práctica de Escalada en Vías de IV <sup>o</sup> y V <sup>o</sup>
	SENDERISMO MONTAÑISMO	19	S	<b>P.N. BARRANCO DEL RÍO DULCE</b> Hoz de Pelegrina – Cascada del Gollorio Pelegrina - Guadalajara
	ESCALADA DEPORTIVA	25	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope
	SENDERISMO MONTAÑISMO ALPINISMO	31	J	<b>SALIDA ESPECIAL DE OTOÑO</b> P.N. SIERRAS SUBBÉTICAS

## NOVIEMBRE

	SENDERISMO MONTAÑISMO ALPINISMO	1 a 3	V a D	<b>SALIDA ESPECIAL DE OTOÑO</b> P.N. SIERRAS SUBBÉTICAS
	ESCALADA	16	S	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> La Pedriza
	ESCALADA DEPORTIVA	29	V	<b>ROCODROMO DE PARACUELLOS DE JARAMA</b> Prácticas de Escalada Ascensión de Vías en Top Rope
	SENDERISMO MONTAÑISMO	30	S	<b>SALIDA XXVII ANIVERSARIO G.A.M.</b> Cena Aniversario

## DICIEMBRE

	SENDERISMO MONTAÑISMO	1	D	<b>SALIDA XXVII ANIVERSARIO G.A.M.</b> Cena Aniversario
	ESCALADA	13 a 15	V a D	<b>SALIDA DE ESCALADA EN ROCA</b> Chulilla - Valencia
	MONTAÑISMO	28	S	<b>PICO OCEJÓN</b> SIERRA DE AYLLON (GUADALAJARA) Valverde de los Arroyos



# PROGRAMA ACTIVIDADES 2024

## 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 2024:

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

#### CURSO:

Del 11 de enero al 20 de junio (Curso 2023-2024 (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 2024.

#### SALIDAS DE CAMPO:

Escalada – 24/06

### ACTIVIDADES SOCIALES Y PROMOCIONALES FUERA DE PROGRAMA

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

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

**SIN FECHA:** Jornadas de Medioambiente / senderismo "Senderos de Paracuellos de Jarama

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

**DICIEMBRE:** Entrega de Premios de Montaña para Jóvenes 2024.

### 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.

GRUPO AMADABLAN DE MONTAÑISMO – Avda. Mesa del Monte nº 31. 28860 – Paracuellos de Jarama (Madrid)

Tfno: 619 185 656 / Mail: [grupoamadablan@gmail.com](mailto:grupoamadablan@gmail.com) / Web: [www.grupoamadablan.org](http://www.grupoamadablan.org)

NIF: G-81591703 / Nº Reg. Asoc. C.A.M. 16.240 / Nº Reg. Asoc. Juv. 99/00 / Nº Reg. Asoc. Munic. 15A / Nº Reg. FEDME 07.28.343



## 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. PODRAN 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 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.

*El participante recibirá información suficiente sobre las actividades y es su responsabilidad estudiar en 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. profundidad los datos técnicos facilitados para poder asumir su realización incluso de forma autónoma.*

## INFORMACIÓN SOBRE EL USO EN PRESTAMO DE MATERIAL DEL GRUPO

**PARA CONOCER LAS CONDICIONES EN LAS QUE PUEDES HACER USO DE CUALQUIER MATERIAL DE ESCALADA, MONTAÑA O BIBLIOTECA DEL GRUPO, TE RECOMIENDO QUE ACCEDAS A ESTE ENLACE, AL QUE PODRAS ACCEDER EN EL ESPACIO DEL SOCIO CON TU USUARIO Y CONTRASEÑA**

[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.grupoamadablan.org/socios/Reglamento\\_Prestamo\\_Material.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.grupoamadablan.org/socios/Reglamento_Prestamo_Material.pdf)

### LA JUNTA DIRECTIVA

