INFORM*AC*ION

PRECIOS CUOTA ANUAL CLUB DE MONTAÑA NEMUS

5.00€ Hasta 5 años (*) 25.00 € Hasta 17 años (*) De 18 hasta 65 40 00 € 25.00 € Mayores 65 años Cuota familiar 70.00€

Los socios del club de Montaña Nemus tienen precios reducidos en el uso libre de Rocódromo de Torrejón de Ardoz.



(*) Licencia federativa autonómica gratis para socios entre 0 y 17 años incluidos.

PRECIOS LICENCIA FEDERATIVA F.M.M. 2014

/			<u>Adulto</u>	<u> Infantil/Juve</u>	<u>nil</u>
×	AU	Autonómica	47.00 €	24.00 €	
F	AU1	Autonómica ampliado	58.00 €	35.00 €	
	Α	Senderismo	69.00 €	28.00 €	
Λ.	В	Nacional	77.00 €	31.00 €	
K V	B1	Nacional ampliada	85.00 €	37.00 €	_
י	С	Europa	104.00 €	45.00 €	4
licencia	s tino l	B v B1 incluven Andorra	Pirineo francés	Portugal y Marruecos	۱ (م

encias tipo B y B1 incluyen Andorra, Pirineo francés, Portugal y Marruecos.



HORARIO DEL CLUB: JUEVES DE 20:00h a 22:30h

En el Club de Montaña Nemus dispones de un local para reunirte, asesoramiento, alquiler de material, mapas y libros.

RESERVA DE PLAZAS

- Las reservas de plaza de las excursiones del Club se realizan en la sede del mismo abonando la cantidad correspondiente, tanto socios como invitados. La fecha límite es el jueves anterior a la correspondiente excursión.
- En caso de pernoctas en refugio quardado, como norma general la reserva ha de realizarse al menos con tres semanas de antelación, para consequir plaza en él.
- El sistema de transporte y lugar de reunión se fija en cada caso en la sede del Club.
- El Club de Montaña Nemus se reserva el derecho de cambiar, modificar o anular total o parcialmente los itinerarios y excursiones previstas.

El Club de Montaña Nemus es miembro de:



Federación madrileña de montañismo



Federación española de orientación



Federación madrileña de orientación



Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

El Club de Montaña Nemus mantiene intacto el espíritu y funcionamiento con el que se fundaron los clubes de montaña y agrupaciones deportivas, por lo que el Club de Montaña Nemus no es una agencia de viajes. El Club de Montaña Nemus es un club hecho por sus socios y para sus socios, con los derechos y obligaciones que cada uno asuma libremente y respetando sus estatutos y normas.

2014



Orientación Senderismo Travesías Alpinismo Montañismo Escalada clásica y deportiva Bicicleta de montaña Vias ferratas Espeleología Esqui de pista y de montaña Descenso de cañones y barrancos Expediciones



Visita nuestra web: http://www.nemus.org

Polideportivo Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume, s/n) 28850 Torrejón de Ardoz Email:club@nemus.org Telf.619 80 15 26

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2014

ENERO

Día 12 Domingo. Sierra de Guadarrama (Dif. Media)

Cabezas de Hierro

Saldremos desde el Parking de Cotos para pasar por el Refugio de El Pingarrón, cruzar el arrollo de las Cerradillas y ascender a Cabezas de Hierro por su vertiente noroeste. El descenso se realizará por la misma ruta.

Días 18 y 19 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama (Curso) Curso de Alpinismo Nivel I

El objetivo es Adquirir los conocimientos básicos y las técnicas necesarias para una práctica deportiva segura y eficaz en el medio montañoso invernal.

Días 25 y 26 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama (Curso) Curso de Alpinismo Nivel I

El objetivo es Adquirir los conocimientos básicos y las técnicas necesarias para una práctica deportiva segura y eficaz en el medio montañoso invernal.

FEBRERO

Día 2 Domingo. Sierra de Guadarrama (Dif. Fácil - Media) Monte Abantos

Ascensión al Monte Abantos desde San Lorenzo de el Escorial. La vuelta la haremos por la cara este y acabando la ruta en el Embalse de Lajarosa.

Días 8 y 9. Fin de Semana. Sierra de Gredos (Dif. Alta) Los Galayos y Espaldar

Saldremos el sábado de Mingo Fernando para ascender la Canal Reseca. Desde aquí, bajaremos a pernoctar al Refugio del Victory. el domingo se ascenderá La Mira y por el cordal llegaremos al Puerto de El Peón para descender a Mingo Fernando.

MARZO

Día 2 Domingo. Sierra de Ayllón (Dif. Media)

Pico del Lobo

Empezaremos la ruta en el Puerto de la Quesera en el cual pasaremos por el Collado de Prado Llano. Continuaremos por el Cerro del Venteadero y finalizaremos en el mismo Pico del Lobo con 2273 m de altitud. La vuelta se realizará por el mismo recorrido de la ida

Días 8 y 9 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama o Gredos (Curso)

Curso de Alpinismo Nivel II

Perfeccionar y avanzar en las técnicas aprendidas en el alpinismo de iniciación para afrontar de manera autónoma rutas de mayor envergadura y dificultad.

Días 22 y 23 Fin de Semana. Sierra de Gredos o Guadarrama (Curso)

Curso de esquí de montaña

El objetivo de este curso es adquirir los conocimientos básicos, conocer el material y perfeccionar los descensos para disfrutar de la ascensión y descenso de montañas nevadas en todo tipo de nieves.

Días 22 y 23 Fin de Semana. Sierra de Gredos (Dif. Alta) Navalquijo-La Covacha-Juraco-Nava de

Navalguijo-La Covacha-Juraco-Nava del Barco

Ascensión a la Covacha desde el pueblo de Navalguijo. ascenderemos cor la garganta hasta la laguna de Los Caballeros donde dejaremos el equipo pesado para pernoctar. En el día ascenderemos a la Covacha y Juraco. El domingo descenderemos por la Laguna de la Nava.

ABRIL

Día 6. Domingo. Sierra de Guadarrama (Dif. Media)

Cotos - Puerto del Reventón - Rascafría

Ruta montañera con ascensión al Peñalara. Saldremos de Cotos para ascender al Peñalara y llegar al Puerto del Reventón, antes de iniciar la bajada hasta el pueblo de Rascafría.

Días 12 y 13 Fin de Semana. Sierra de la Cabrera (Curso)

Curso Iniciación Escalada Deportiva Nivel I

El objetivo es adquirir los conocimientos básicos para realizar los primeros pasos en la práctica de la escalada deportiva en medio natural, así como afianzar en el aprendizaje y conocimiento de dichos conceptos y su práctica de una forma segura.

Días 17, 18, 19 y 20 Semana Santa. Pirineo (Dif. Alta)

Añisclo y Monte Perdido

Desde la pradera de Ordesa subiremos al refugio de Goriz en el que pernoctaremos para desde este los siguientes días ascenderemos al Añisclo y Monte Perdido.

Días 26 y 27 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama (Curso)

Curso de conducción a discapacitados

El objetivo de este curso es adquirir los conocimientos básicos para realizar conducciones de montañismo y senderismo para personas discapacitadas

MAYO

Puente de Mayo. Días 1, 2, 3 y 4. Pirineo (Dif. Alta)

Alta ruta de las Maladetas.

Vuelta circular por las Maladetas con ascensión a los tresmiles fáciles de la zona,

Días 10 y 11 Fin de Semana. Sierra de La Cabrera (Curso)

Curso de Escalada en Roca Nivel II

Para escaladores que quieren aprender a realizar itinerarios de varios largos y avanzar en el conocimiento y práctica de la escalada.

Días 10 y 11 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama (Curso)

Curso de Orientación en Montaña

El objetivo es aprender a movernos y orientarnos de forma autónoma y con seguridad por terreno montañoso con la utilización del mapa y la brújula. Iniciar al alumno en las carreras de orientación...

JUNIO

Día 1 Domingo. Sierra de Guadarrama (Dif. Media)

XX Trofeo de Montaña Homenaje Felipe Monzón

Raider de orientación que se combina con algunas pruebas especiales relacionadas con la montaña. Carrera muy divertida para todos los niveles en los que cada uno pone sus los límites físicos y técnicos. Premios y trofeos.

Días 7 y 8 Fin de Semana. Sierra de La Cabrera (Curso)

Curso Iniciación Escalada Deportiva Nivel I

El objetivo es adquirir los conocimientos básicos para realizar los primeros pasos en la práctica de la escalada deportiva en medio natural, así como afianzar en el aprendizaje y conocimiento de dichos conceptos y su práctica de una forma segura.

Día 15 Domingo. Sierra de Guadarrama (Dif. Media).

Cuerda Larga

Travesía de la Cuerda Larga desde el Valle de la Barranca con

subida al Alto de Guarramillas. Transitaremos por el cordal hasta el Asómate de Hoyos, desde donde iniciaremos el descenso hasta La Pedriza.

Días 19, 20, 21 y 22 Corpus Cristi. Picos de Europa (Dif. Alta) Picos Albo

Ascensión a los Picos Albo desde Caín. Subida por la Canal de Dobresengros y pernocta en el Refugio de Cabrones. Ascensión a los Picos Albos y La Párdida. Regreso por Piedra Bellida y Ruta del Cares.

Días 28 y 29 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama (Dif. Baja) Fxcursión infantil

Excursión para los más pequeños y sus familiares. Se pernoctará en tiendas de campaña y se realizaran juegos nocturnos. El domingo se realizará una escalada en tope rope.

JULIO

Día 5 Sábado. Local Club Nemus (Curso)

Curso de primeros auxilios

Dirigido a todos aquellos alumnos, con cualquier perfil que quieran actualizar y mejorar sus conocimientos y capacidades teórico/prácticas en primeros auxilios.

Días 12 y 13 Fin de Semana. Sierra de Urbión (Dif. Media) Picos de Urbión

Marcha nocturna. Ascensión al Pico Urbión, donde nace el río Duero. Saldremos de Viniegra de abajo y realizaremos la travesía hasta la Laguna Negra, pasando por el Pico Urbión.

Días 26 y 27 Fin de Semana. Alto Tajo (Dif. Media)

Alto Tajo. Ruta senderista y BTT

Bonita ruta por el Hundido de Armallones en el Alto Tajo. Realizaremos una ruta circular, durmiendo en refugio libre para al día siguiente volver al punto de partida.

AGOSTO

Mes destinado a las actividades personales de los Socios. Consultar actividades en el Club

SEPTIEMBRE

Día 7 Domingo. Sierra de Guadarrama (Dif. Media)

La Pinareja

También llamada La Mujer Muerta al conjunto de cumbres del mismo cordal. Ascenderemos a La Pinareja desde las Dehesas de Cercedilla. Ascenderemos por la Calzada Romana hasta el Puerto de La Fuenfría. Desde este punto pasaremos por el Cerro Minguete y el Collado de Tirobarra. La vuelta la realizaremos por el Collado de Marichiva para descender directamente a las Dehesas de Cercedilla.

Días 6 y 7 Fin de Semana. Sierra de La Cabrera (Curso)

Curso Iniciación Escalada Deportiva Nivel I

El objetivo es adquirir los conocimientos básicos para realizar los primeros pasos en la práctica de la escalada deportiva en medio natural, así como afianzar en el aprendizaje y conocimiento de dichos conceptos y su práctica de una forma segura.

Días 13 y 14 Fin de Semana. Sierra de Guadarrama (Curso)

Curso de primeros auxilios en Montaña

Para todos aquellos senderistas, montañeros, escaladores, alpinistas, esquiadores, barranquistas, bicicleteros, amater y/o profesionales y demás aficionados a estos y demás deportes, donde sufrir un accidente es intrínseco a la práctica de los mismos.

OCTUBRE

Días 4 y 5 Fin de Semana. Sierra de La Cabrera (Curso)

Curso de Escalada en Roca Nivel II

Para escaladores que quieren aprender a realizar itinerarios de varios largos y avanzar en el conocimiento y práctica de la escalada

Días 11 y 12 Fin de Semana. Macizo de las Ubiñas (Dif. Media) Cordillera Cantábrica

Excursión por los frondosos bosques de acebos de Agüeria, donde pernoctaremos en vivac y ascenderemos al Fariñentu y Fontan. El último día descenderemos de nuevo a Lindes por la Foz Grande.

Día 23 Jueves, Sede Club Nemus, Sólo Socios

Reunión Anual de Socios

Reunión Anual de Socios del Club de Montaña Nemus donde se comentarán la situación del Club y se preparará el Programa de Actividades para 2015.

Días 25 y 26 Fin de Semana. Picos de Europa (Dif. Media) BTT

Ruta de bicicleta de montaña por el Macizo Oriental de los Picos de Europa. Saldremos de Beges para subir al Casetón de Andara y posteriormente bajara a Sotres. Al día siguiente subiremos a los Prados de Áliva para descender el Valle de Liebana

NOVIEMBRE

Días 8 y 9 Fin de Semana. Montes Vascos (Dif. Media) Aizcorri y Aizchurri - Txindoki

El sábado saldremos desde el santuario de Nuestra Señora de Aránzazu dirección a las campas de Urbía. Desde aquí ascenderemos a la cresta del macizo de Aizcorri, y cresteando llegaremos a la cumbre del mismo nombre, pasando antes por la cumbre del Aizchurri. Después bajaremos de nuevo a las campas de Urbía para volver a Nuestra Señora de Aránzazu. El domingo saldremos desde el barrio guipuzcoano de Larrauriz desde el cual y si el tiempo acompaña iremos viendo toda la arista oeste del Txindoki la cual bordearemos para llegar a su cumbre

Días 29 y 30 Fin de Semana. Montes de León (Dif. Media) Peña Trevinca

Ascensión a Peña Trevinca. Situado en el Macizo de Trevinca y perteneciente al conjunto montañoso de los Montes de León.

DICIEMBRE

Puente de la Constitución. Días 6, 7 y 8. Sierra de las Nieves (Dif. Media)

La Mesa de los Tres Reyes

Tres ascensiones en el incomparáble marco del Valle de Anso. Se ascenderá la mítica Mesa de los Tres Reyes, Atxerito y Txamantxoia desde el Refugio de Linza.

Día 13. Sábado. Comida de Navidad.

Comida de Navidad de Socios

Realizaremos nuestra tradicional comida de navidad con unos suculentos platos serranos y la especial compañía de los socios del Club de Montaña Nemus

Los precios para cada una de las excursiones son los siguientes:

<u>Socios:</u> 3€/excursión. Los no federados además deben añadir 15€/día de seauro.

<u>No Socios:</u> 8€/excursión de un día o 10€/excursión de varios días. Los no federados además deben añadir 3€/día de seguro.

Los precios no incluyen transporte, manutención, ni alojamiento cuando alguno de éstos los contrate el club de forma colectiva.

En las salidas marcadas con REFUGIO, hay que reservar plaza en el club al menos 3 semanas de antes, pagando la señal correspondiente