



Club Escalada Marbella Calendario de Actividades Temporada 2016

Mes	Fecha	Nº	Tipo de Actividad	Lugar	Hora de Salida	Duración	Dificultad / Observaciones	Coordinador
Enero	16/1/16	1	MONTAÑA	La Cañcha 1.216m (Sierra Blanca-Málaga)	Nagüetes a las 8:00	Día completo	Primera actividad del año. Subida directa por la cara sur desde Nagüetes. Dificultad Alta	Pedro Soto
	31/1/16	2	CARRERA POR MONTAÑA/SENDERISMO	Sierra Blanca (Marbella-Ojén-Juárez)	Cementerio nuevo Marbella las 9:00	Medio día	Larga 21 km Dificultad alta Cortá 8 km Dificultad media	Kike Villanueva y Jaime Vigary
	6/2/16	3	ROCCODROMO	Climax Málaga	Punto de encuentro* 9:00	Medio día	Dos horas de entrenamiento dirigido y dos horas de escalada libre por 4C	Pedro Soto
Febrero	11/2/16	4	ASAMBLEA ANUAL	Lugar por definir	18:00 pm	Dos horas	Asamblea anual de socios del CEM 2016	Directiva CEM
	13/2/16	5	MONTAÑA	Pico de los Enamorados Yunquera (Sierra de las Nieves)	Punto de encuentro* 8:00	Día completo	Trekking de 5 horas aprox con desnivel y de dificultad media/alta	Tomé Prieto
	14/2/16	6	ESCALADA DEPORTIVA	Mojaio-Tarifa (Cádiz)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Todas las dificultades	Pedro Soto
	20/2/16	7	ALPESISMO	Hoya de la Mora (Sierra Nevada-Granada)	Punto de encuentro* 8:00	Día completo	Taller básico de iniciación al Alpinismo	Javi Martín y Pablo Enciso
	5/3/16	8	ALPESISMO	Ascenso al Veleta (Granada)	Punto de encuentro* 8:00	Día completo	Para los socios que han participado en taller anterior o tienen experiencia	Javi Martín
Marzo	12/3/16	9	ROCCODROMO	Vertikalia (Málaga)	Punto de encuentro* 9:30	Medio día	Entrada gratuita a Vertikalia y una hora de entrenamiento específico con monitor	María Maestro
	13/3/16	10	ESCALADA DEPORTIVA	Las Mesas-Maniiva (Cádiz)	Punto de encuentro* a las 9:00	Día completo	Todas las dificultades	Rogelio Pascual
	26 y 27/3/2016	11	ALPESISMO	Ascenso al Mulhacén (Granada)	Punto de encuentro* 8:00	Fin de semana	Para socios con experiencia. Dificultad alta. Con noche en refugio.	Javi Martín
Abril	10/4/16	12	BOULDER	Pecho de las Cuevas, Polideportivo Marbella (Málaga)	Pecho de las Cuevas 10:00	Día completo	Día de Maratón de bloques para los socios del club. 20 bloques de todas las dificultades para disfrute de todos.	Sanco Blanco
	17/4/16	13	TALLER	Pecho de las Cuevas, Polideportivo Marbella (Málaga)	Pecho de las Cuevas 10:00	Medio día	Taller de aire libre de entrenamiento de fuera aplicado a la escalada. "Natural Training"	Lucas González
	23/4/16	14	ESCALADA DEPORTIVA	Pirame de San Antón (Málaga)	Punto de encuentro 9:00	Día completo	Todas las dificultades	Agustín González
	7/5/16	15	ROCCODROMO	Vertikalia (Málaga)	Punto de encuentro* 9:30	Medio día	Entrada gratuita a Vertikalia y una hora de entrenamiento específico con monitor	María Maestro
Mayo	15/5/16	16	LIMPIEZA MEDIO AMBIENTE (Actividad Abierta)	Pecho de las Cuevas, Polideportivo Marbella (Málaga)	Pecho de las Cuevas 9:00	Medio día	Limpieza de una zona de escalada a determinar	Imma Pérez
	21/5/16	17	BOULDER	Pecho de las Cuevas, Polideportivo Marbella (Málaga)	Pecho de las Cuevas 10:00	Día completo	Día de Maratón de bloques para los socios del club. 20 bloques de todas las dificultades para disfrute de todos.	Pedro Soto
	22/5/16	18	BARRANCO	Jorox (Sierra de las Nieves)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Descenso de Barranco pensado para los socios del club. Todos los socios bienvenidos	Javier Martín
	3/6/16	19	REINICIACIÓN CEM, COMPRA VENTA MATERIAL, PRIMERA Y SEGUNDA MAND (Actividad Abierta)	Pecho de las Cuevas, Polideportivo Marbella (Málaga)	18 Pm Pecho de las Cuevas del Polideportivo Pico Cantos	3-4 horas	Reiniciación de material de escalada y montaje en buen estado para cambiar o vender entre socios y amigos. Aprovechamos para entrenar en las zonas de bloques entre visita a venta.	María Maestro
Junio	4/6/16	20	ROCCODROMO	Rocódromo	17:00 pm* en lugar por definir	4 horas	Jornada de equipación rocódromo	María Maestro
	5/6/16	21	TALLER	Pecho de las Cuevas, Polideportivo Marbella (Málaga)	11:00 am en Pecho de las Cuevas	2/3 horas	Taller de yoga al aire libre para todos los socios de todos los niveles	Vanesa Washington
	18/6/16	22	ESCALADA DEPORTIVA	El chorro (Málaga)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Escalada deportiva zona buena sombra por la mañana y travesía de escalada en paranas (psicológico divertido) y notado por la tarde	Liane Dry
	19/6/16	23	TREKING SOLIDARIO (Actividad Abierta)	Marbella, por definir	Por definir	Medio día	Actividad conjunta con asociación de radiación adaptada y CAD (Círculo Atención a la Diversidad Infantil)	María Maestro y Angela Sánchez
Julio	2/7/16	24	MORAGA CEM	Lugar por definir	19:00	Noche	Moraga fin de temporada, apéndice de ascensos y diversión asegurada	Kike Villanueva
	9/7/16	25	KAYAK	Sabrebra (Málaga)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Actividad pensada para niños pero divertida para todos	Javi Martín
	5/8/16	26	BARRANCO	Barranco de Guadálmina (Barrabizo-Málaga)	Salida 20:00 pm	Nocturno	Descenso de Barranco pensado para los niños del club. Todos los socios bienvenidos	Javi Martín
	12-15/8/2016	27	ESCALADA DEPORTIVA	Recuntes (Palencia)	Salida el 12 desde Marbella	4 días	Salida a una zona de escalada de interior, con desnivel en albarque o similar de todo el grupo. Todas las dificultades de escalada	Sanco Blanco
Septiembre	11/9/16	28	BOULDER	Villanueva del Rosario "Kaos" (Málaga)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Todas las dificultades	Sanco Blanco
	17/9/16	29	ROCCODROMO	Vertikalia (Málaga)	Punto de encuentro* 9:30	Medio día	Entrada gratuita a Vertikalia y una hora de entrenamiento específico con monitor	María Maestro
	18/9/16	30	MONTAÑA	Alcañal (Sierra de las Nieves)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Ruta de dificultad media	Txema Peña
	23/9/16	31	TALLER	Lugar por definir	Hora por definir	Dos horas	Psicología en la escalada. Cómo gestionar el miedo	Imma Garrido
	24 y 25/9/2016	32	ESCALADA DEPORTIVA	Tarifa (Cádiz)	Punto de encuentro* a las 9:00	Fin de semana	Actividad de convivencia y escalada de antiguos alumnos de los cursos de iniciación a la escalada deportiva	Pedro Soto
	30/9/16	33	TALLER	Lugar por definir	Hora por definir	Medio día	Taller de primeros auxilios aplicados a la escalada con práctica con los elementos reales	Rosá Sánchez
Octubre	1/10/16	34	ESCALADA DEPORTIVA Y YOGA	Grazalema (Cádiz)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Día de escalada pensada para todos los socios, también niños. Todas las dificultades	María Maestro y Vanesa Washington
	8/10/16	35	MONTAÑA	Juana- La Cañcha (Sierra Blanca- Málaga)	Punto de encuentro* a las 8:00	Día completo	Subida a la Cañcha desde Parador de Juanes. Dos picos, Cruz Juanar y la Cañcha. Dificultad media/baja	Kike Villanueva
	9/10/16	36	CARRERA POR MONTAÑA	Cortafuegos Castaño Santo (Marbella)	Punto de encuentro* 8:00	Medio día	Carril de dificultad media de unos 17 km, unas tres horas de carrera	Angel Morán
	15/10/16	37	MONTAÑA	Sierra Bermeja (Sierra de Espuña-Málaga)	Punto de encuentro* 9:00	Fin de semana	Trekking de 6 km dificultad baja para todos los socios incluidos niños	Fina Ruiz
	16/10/16	38	BTI/SENDERISMO	Circular Istán-Casa Parrado, Casa de Puerto Blanco-Cañalón-Istán	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	25 km de dificultad baja. Pasee bonito con buenas vistas	Dani Melvino
	22/10/16	39	MONTAÑA	Piñaz de Armas (Sierra de las Nieves)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Trekking de unos 5 horas de dificultad media/baja.	Jaime Vigary
	29/10/16	40	TALLER	Por definir	Hora por definir	Medio día	Taller práctico de nudos aplicados a la escalada y montaña	José Moreno
	30/10/16	41	ESCALADA DEPORTIVA	Puerto Rico (Marbella)	Punto de encuentro a las 10:00	Día completo	Todas las dificultades	Sanco Blanco
Noviembre	6/11/16	42	ESCALADA DEPORTIVA	Castellar de la Frontera	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Día de escalada de iniciación para socios recién iniciados, los que quieren retomar y niños. Vase flexible	Evaristo Balboa
	12/11/16	43	MONTAÑA	Ruta del Esparto (Ojén-Istán)	Punto de encuentro* 9:00	Medio día	Ruta de unos 4 horas y dificultad media	Tomé Prieto
	19/11/16	44	TALLER	Lugar por definir	Hora por definir	Medio día	Taller sobre los beneficios de una dieta vegana para deportistas	Agustín González
	20/11/16	45	MONTAÑA	Pinapar de Yunquera (Sierra de las Nieves)	Punto de encuentro* 9:00	Día completo	Trekking familiar de dificultad baja de unos 8 km que se podría ampliar	Daniel Blanco
	26 y 27/11/2016	46	ESCALADA DEPORTIVA EN PARED	El chorro (Málaga)	Punto de encuentro* 8:00	Fin de semana	Jornadas de escalada deportiva en pared (Vase de largo). Primer día taller iniciación y segundo práctica	Pedro Soto
Diciembre	9/12/16	47	CENA ANUAL Y PREMIOS CEM (Actividad Abierta)	Lugar por definir	Hora por definir	Noche	Para todos los socios, familiares y amigos del CEM	María Maestro

Tipologías Actividades	BOULDER	BARRANCO	ALPESISMO	LIMPIEZA	ESCALADA DEPORTIVA
	ASAMBLEAS/CEMAS/ FUERTOS CLUB	CARRERA POR MONTAÑA/BTT	ROCCODROMO BOULDER	ROCCODROMO	MONTAÑA

IMPORTANTE

Normas de Actividades	<p>* Punto de Encuentro: Cafetería situada en la Gasolinera Shell, junto a Estación de Autobuses Portillo de Marbella. Si el punto de encuentro es otro, se informará en el email que se envía previo a cada actividad</p> <p>*En las actividades abiertas podrán participar personas no asociadas al Club CEM pagando el seguro de un día si no están federadas (Si es actividad deportiva) siempre que confirmen el miércoles anterior a la actividad.</p> <p>En todas las actividades (tanto actividades abiertas) solo pueden participar los socios del Club CEM o un invitado del socio. Cada socio puede invitar hasta 3 personas durante el año, pero han de ser diferentes han de estar federados o asegurados. Los invitado pagará el día 10€ para participar en las actividades.</p> <p>Los socios o invitados no federados están obligados a contratar un seguro de accidentes que el Club pone a su disposición. En caso contrario no podrán participar en las actividades. Se tramitará el seguro si es solicitado como muy tarde el miércoles anterior a la actividad a desarrollar.</p> <p>Es obligatorio confirmar la asistencia a las actividades online en la página web que se envía a los socios con antelación o en su defecto, por escrito al email del club. En el caso de los socios federados pueden confirmar hasta el viernes anterior a la actividad y en el caso de los socios o invitados no federados, hasta el miércoles anterior a la actividad como máximo.</p> <p>Las actividades se desarrollarán siempre que haya un número suficiente de asistentes confirmados antes de la actividad vía email. El coordinador podrá cancelar la actividad si lo ve oportuno por cualquier otro motivo. El coordinador podrá ejercer el derecho de admisión y no llevara los socios o invitados que no vea capacitados para llevar a cabo la actividad.</p> <p>Las fechas y horarios definitivos se podrán saber según metodología o fuerza mayor, y siempre se enviará un email a los socios unos días antes confirmando todos los datos exactos de la actividad y donde tendrán que confirmarse online.</p> <p>El desplazamiento a las actividades se realiza de manera autónoma.</p> <p>El material de escalada es personal, y cada uno se hace responsable del mismo. El club tiene material que pone a disposición de los socios en las actividades que organiza. El coordinador se encargará de velar por el correcto uso del mismo. En actividades en las que se requiera de material específico se detallará en el email anterior a la actividad.</p> <p>Cada actividad tendrá su propia normativa y recomendaciones que habrá de ser firmada por cada socio antes de la asistencia a la misma.</p> <p>Cualquier duda o sugerencia dirigirse por email al Club: escalademarbell@gmail.com</p>
------------------------------	---