



## Calendario de Actividades Club Escalada Marbella Enero a Mayo - Temporada 2024

Mes	Fecha	Tipo de Actividad	Lugar	Dificultad	Observaciones	Coordinad@r	Nº Actividad	Estado
Enero	14/1/24	SENDERISMO	Cruz de Juanar-Senda de Mario	Alta	CIRCULAR La Cruz de Juanar - Senda Mario Zumaqueiro - Llanos del Enebro y del Arenal - Puerto de la Viborilla	Mercedes Quispe	1	Realizada
	14/1/24	BTT	Para comenzar el año	Media	Marbella - Ojén, por la Fuensanta y Cerrillares	Jose Luis Blanco	2	Realizada
	14/1/24	ESCALADA	Puerto Rico (Marbella)	Baja	Día de escalada de los alumnos de la escuela de escalada del CEM		3	Realizada
	21/1/24	MARCHA NORDICA	Benahavis-Puerto Velate	Alta	CIRCULAR Pantano de Benahavis, Puerto del Velate, 14 km.	Margarita Vergara/Juan Prieto	4	Realizada
	28/1/24	CARRERAS POR MONTAÑAS	Trapantojo-Sierra Blanca	Media	Presentación oficial de SOCIOS CxM CEM y recorrido de la trampantojo de Sierra Blanca. Para ponernos caras	Sonia Telez y Baldomero Aragonés	5	Realizada
Febrero	4/2/24	MARCHA NORDICA/SENDERISMO	Daidín	Media	Recorrido lineal de gran belleza	Maria Maestro/Margarita Vergara/ Juan Prieto	6	Realizada
	11/2/24	BTT	Marbella -Alberca Icona	Media	Marbella – Altos de Marbella - Alberca Icona	Jose Luis Blanco	7	Realizada
	17/2/24	ALPINISMO	Veleta	Media/Alta	Ascenso a la cumbre del veleta con crampones y piolets (Maximo 10 de febrero confirmar)	Diego Carrasco	8	Cancelada. Asistencia
	18/2/24	MARCHA NORDICA/SENDERISMO	Ronda	Alta/Media	Ruta por parte del recorrido de los 101 de Ronda (16 km)	Margarita Vergara / Juan Prieto	9	Realizada
	18/2/24	CARRERAS POR MONTAÑAS	Taller CxM	Baja/Media	taller de CxM con bastones I/II. Repetimos y perfeccionamos.	Sonia Telez y Baldomero Aragonés	10	Realizada
	24/2/24	ESCALADA	Tarifa	Todas	Día de Escalada en Tarifa	Maria Maestro / Diego Carrasco	11	Aplazada. Climatología
	25/2/24	RAQUETAS DE NIEVE	Sierra Nevada	Baja/Media	Iniciación a la práctica de Raquetas de Nieves con guía experimentado	Patricia Cabello	12	Aplazada. Climatología
Marzo	10/3/24	CARRERAS POR MONTAÑAS	Sierra Blanca	Alta	Triángulo de Oro de Sierra Blanca (Marbella-Ojén-Istán. Circular). Todo un reto	Sonia Telez y Baldomero Aragonés	13	
	10/2/24	RAQUETAS DE NIEVE	Sierra Nevada	Baja/Media	Iniciación a la práctica de Raquetas de Nieves con guía experimentado	Patricia Cabello	12	Aplazada. Climatología
	24/3/24	BTT	Marbella-Ojén Puerto las Golondrinas	Media-alta	Ruta combinando asfalto con carriles adentrandonos en el parque Nacional	Jose Luis Blanco	14	
	30/3/24	ESCALADA	Rocódromo de Marbella	Baja	Bautismo de Escalada. Toma de contacto con la escalada para socios que aún no la han probado	Maria Maestro	15	
	31/3/24	ESCALADA	Tarifa	Todas	Día de Escalada en Tarifa	Maria Maestro / Diego Carrasco	11	
	31/3/24	MARCHA NORDICA/SENDERISMO	La Mairena	Media	La Mairena - Ojen	Juan Prieto y Margatita Vergara	16	
Abril	7/4/24	CARRERAS POR MONTAÑAS	Ronda-Marbella	Alta	Todo un clásico del CEM para los más osadxs y cicientouneros. 52 km aprox	Sonia Telez y Baldomero Aragonés	17	
	7/4/24	RAQUETAS DE NIEVE	Sierra Nevada	Baja/Media	Iniciación a la práctica de Raquetas de Nieves con guía experimentado	Patricia Cabello	18	Aplazada. Climatología
	20 y 21 /04/24	ESCALADA	Curso de iniciación Escalada Deportiva	Alta	Curso de iniciación a la escalada deportiva nivel 1	Maria Maestri y Araceli Chaves	19	
	21/4/24	MARCHA NÓRDICA	Ronda-Marbella	Alta	Todo un clásico del CEM para los más osadxs y cicientouneros. 52 km aprox	Sonia Telez y Baldomero Aragonés	20	
	27/4/24	FIESTA ANUAL CEM	Por confirmar		Fiesta anual a medio día y al aire libre, con comida a cargo del club, y varias sorpresas y premios.	Anselmo Ortega, Juan Prieto, Margarita Vergara y Maria Maestro	21	
	28/4/24	CARRERAS POR MONTAÑAS	Daidín-Las Máquinas	Media -Alta	Una ruta de 22 km aprox de una belleza que os sorprenderá y en la que contaremos con una ruta histórica de la zona de la mano de nuestro compañero Paco Moreno.		22	
	28/4/24	BTT	Vuelta Pantano Istan	Media -Alta	Subida a Istan, para bajar por el herrojo,	Jose Luis Blanco	23	
	28/4/24	MARCHA NORDICA/SENDERISMO	Benahavis. Charca de la Gasolina	Baja-Media	11 km aproximadamente	Maria Maestro, Juan Prieto y Margatita Vergara	24	
Mayo	11/5/24	BARANCO	Zarzalones (Yunkera)	Baja	Barranco para todos los niveles desde iniciación.	Diego Carrasco	25	
	12/5/24	TALLER GARMIN	Marbella		Taller de iniciación a programación de entrenamientos con Garmin	Juan Carlos Cabello	26	
	18/5/24	ESCALADA	Placas del Cura	Alta	Actividad de Escalada en las placas del Cura (Sierra Blanca) y sesión de yoga al aire libre	Maria Maestri y Araceli Chaves	27	
	19/5/24	MARCHA NORDICA/SENDERISMO	Cabrero-Cortijo del Meliche	Media/Alta	Marcha aprox. 16 km. visita a las magnificas vistas sobre el pantano de Istan.	Maria Maestro, Juan Prieto y Margatita Vergara	28	
	26/5/24	CARRERAS POR MONTAÑAS	Colada del Estrecho	Baja	Una ruta atravesando el bosque encantado que es alucinante, 17 km aprox y 150 desnivel	Sonia Telez y Baldomero Aragonés	29	

### IMPORTANTE

Normas de Actividades	- * Punto de encuentro: Gasolinera Shell, junto a la estación de Autobuses de Marbella, si el punto es otro se informará en el email que se envía previo a cada actividad.
	-En las actividades 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 y han de estar federados o asegurados. Los invitados pagaran al club 10€ para participar en las actividades.
	-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 podrá participar en las actividades. Se tramitará el seguro si es solicitado como muy tarde el miércoles anterior a la actividad a desarrollar.
	-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.
	- Las fechas y horarios definitivos se podrán variar según climatología 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 confirmar online.
	- El desplazamiento a las actividades se realiza de manera autónoma.
	- El material de escalada, barrancos o alpinismo es personal, y cada uno se hace responsable del mismo. El club tiene material que pone a disposición en las actividades que organiza. El coordinador se encargará de velar por el correcto uso del mismo. En actividades en ala que se requiera material específico se detallara en el email anterior a la actividad.
	- Cada actividad tendrá su propia normativa y recomendaciones que habrá de ser firmada por cada socio antes de la asistencia a la misma.
- Cualquier duda o sugerencia dirigirse por email al Club: escaladamarbella@gmail.com.	