



Calendario de Actividades Club Escalada Marbella Septiembre - Diciembre - Temporada 2024

Mes	Fecha	Tipo de Actividad	Lugar	Dificultad	Observaciones	Coordinad@r
Septiembre	8/9/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Barbate, Caños de Meca (La Breña)	Moderada	22 km. + 365 metros positivos	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
	15/9/24	BTT	Marbella – Altos de Marbella - Amberca Icona	Moderada	60,7 km. desnivel +810 metros	Jose Luis Blanco
	22/9/24	SENDERISMO	Benahavis, carril de la Higuera con baño en pozas	Baja	11 Km.	Maria Maestro, Marga Vergara y Juan Prieto
	22/9/24	MARCHA NORDICA	Benahavis, carril de la Higuera con baño en pozas	Baja	11 km.	Maria Maestro, Marga Vergara y Juan Prieto
	22/9/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Conceptos teóricos y técnicos sobre CxM. Alex Villalba	Baja	Iniciacion	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
	6/10/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Cueva del Agua, Peñón de los Enamorados	Media-Alta	22 km. +1200 metros	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
Octubre	6/10/24	BTT	Marbella - Ojén, por la Fuensanta y Cerrillares	Moderada	30,7 km. desnivel +810 metros	Jose Luis Blanco
	13/10/24	SENDERISMO	Venta San Juan - Benarrabá - Pasarelas del Genal- Venta San Juan	Media -Alta (distancia y desnivel)	14km. Y +550 desnivel.	Maria Maestro, Marga Vergara y Juan Prieto
	13/10/24	MARCHA NORDICA	Venta San Juan - Benarrabá - Pasarelas del Genal- Venta San Juan	Media -Alta (distancia y desnivel)	14km. Y +550 desnivel.	Maria Maestro, Marga Vergara y Juan Prieto
	20/10/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Taller prevención de lesiones. Alex Villalba	Baja	Taller CxM	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
	27/10/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Ruta por el Genal (por determinar)	Alta	sobre 25 km. y 1000 metos	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
Noviembre	2/11/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Taller bastones, Polideportivo Ojén, senda Mario Zumaquero	Baja	Taller CxM, 10 km. +500 positivo	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
	3/11/24	BTT	Vuelta al Pantano por Istan	Media-Alta	60 km. desnivel +1090 metros	Jose Luis Blanco
	16/11/24	ALPINISMO	Taller basico iniciacion alpinismo (Hoya de la Mora)	Baja	Iniciacion	Diego Carrasco
	24/11/24	SENDERISMO	Juanar-Bosque Encantado-Miradores	Baja	6 km. apenas desnivel	Maria Maestro, Marga Vergara y Juan Prieto
	17/11/24	ESCALADA	Bautismo de Escalada	Baja	Rocodromo paco Cantos	Maria Maestro/Ari Chaves
	24/11/24	MARCHA NORDICA	Juanar-Bosque Encantado-Miradores	Baja	6 km. apenas desnivel	Maria Maestro, Marga Vergara y Juan Prieto
Diciembre	1/12/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Grazalema, Villaluenga del Rosario, circular PN Grazalema	Alta	28 km. y 1500 desnivel	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
	14/12/24	ESCALADA	Rocabella /El Chorro	Para todos los niveles	Con vías de iniciacion a la escalada	Maria Maestro/Ari Chaves
	15/12/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Competición interna KM vertical. Puerto Rico Bajo, Casa del Guarda	Media	7 Km. y +500 desnivel	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.
	15/12/24	BTT	Vuelta a la sierra por Istan	Media	50 km. desnivel +953 metros	Jose Luis Blanco
	29/12/24	MARCHA NORDICA	Actividad fin de año	Baja	Salida fin de año con desayuno incluido. 12 km. ruta lineal desde los altos de Marbella a Ojen y vuelta, con 400 mts desnivel positivo.	Maria Maestro
	29/12/24	CARRERAS POR MONTAÑA	Subida navideña a Juanar (Gynkana)	Media	9 Km. y 400 metros desnivel	Sonia Tellez, Baldo Aragones, JL. De la Camara y Pedro Mera.

Tipología Actividades

ESCALADA	ALPINISMO	CARRERAS POR MONTAÑA	BARRANCOS	SENDERISMO
	SLACK LINE	BTT	EVENTOS	MARCHA NORDICA

IMPORTANTE

Normas de Actividades

- Punto de encuentro: Cafetería situada en la gasolinera Shell, junto a la estación de Autobuses Portillo 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 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 la 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. O aceptada telematicamente.
- Cualquier duda o sugerencia dirigirse por email al Club: escaladamarbella@gmail.com.