Calendario de Actividades Club Escalada Marbella
Calendario de Actividades Temporada 2019

Mes	Fecha	Tipo de Actividad	Lugar	Hora de Salida	Duración	Dificultad / Observaciones	Coordinador	Nº Actividad
Enero	6/1/19	MARCHA NÓRDICA TODAS MUJERES EN LAS VEREDAS	SIERRA BLANCA MARBELLA	Por definir	DIA COMPLETO	Jornada de limpieza de los caminos por los que transcurrirá la carrera de Sierra Blanca como ayuda a las mujeres en las veredas. Para todos los socios	María Maestro	1
	12/1/19	ESCALADA DEPORTIVA	ARROYO MOLINOS (ISTAN)	Punto de encuentro* 8:30	DIA COMPLETO	Escalada deportiva de todos los niveles desde iniciación, en la escuela de Istán	Daniel Merino	2
	20/1/19	BTT	CIRCULA LOS MOLINEROS (Marbella)	Por definir	MEDIO DIA	Ruta de dificultad media de 30 km	Manolo Roda	3
	26/1/18	SENDERISMO	MINA DE BUENAVISTA POR LOS MOLES (SIERRA BLANCA - MARBELLA)	Punto de encuentro* 8:00	Medio día (APROX. 5 horas)	8 KM de ruta de dificultad media.	Toni Prieto y Raquel Martínez	4
	27/1/19	CARRERA POR MONTAÑA	MARBELLA (SIERRA BLANCA CORTA)	Punto de encuentro 9:00*	Medio día (3-4 horas)	Carrera preparatoria de la corta de Sierra Blanca de 15,5 km, dificultad media	Sonia Tellez y José de la Cámara	5
	26 y 27/1/2019	MARCHA NÓRDICA + CXM + SENDERISMO	BATALLA DE MUNDA - MONTILLA (CORDOBA)	Sábado por la tarde	DIA Y MEDIO	Salida Sábado a Montilla y realizar prueba= Domingo popular de 17 km al Domingo en modalidad Marcha Nórdica, con o senderismo, todos la misma distancia.	Evaristo Ballorca	6
Febrero	2/2/19	MARCHA NÓRDICA	OBEJO (CORDOBA)	Salida Sabado día 2 por la mañana	FIN DE SEMANA COMPLETO	I Prueba de la Copa Andaluza de Marcha Nórdica, donde podrán participar todos los marchadores del club.	María Maestro	7
	9-10-16-17/02/2019	CURSO VIAS DE LARGOS	MARBELLA	Por definir	DOS FINES DE SEMANA	Curso de iniciación a la escalada de vías de largos para socios del club, hasta fin de pascua.	Técnico deportivo Angel Chiapi	8
	16/2/19	SENDERISMO	PECO VACIOSOA (SIERRA ALCAPARAIN-CARBATÉRICA)	Punto de encuentro* 8:00	MEDIO DIA	9,2 km. 1,5 horas. Dificultad moderada Desnivel positivo 580 M	Toni Prieto y Raquel Martínez	9
	17/2/18	BTT	MONTES DE MALAGA	Punto de encuentro* 9:00	MEDIO DIA	Ruta de 35 km de dificultad media	Manolo Roda	10
	23/2/19	CARRERAS POR MONTAÑA	SIERRA CANUCHA	Refugio Juanar 8:00 am	2 horas	10-12m circular. 700 m positivo. Dificultad media	Sonia Tellez y José de la Cámara	11
	24/2/19	ESCALADA DEPORTIVA	PUERTO RICO (MARBELLA)	Punto de encuentro* 9:30	DIA COMPLETO	Escalada Deportiva en Puerto Rico, vías de todos los niveles	Joaquín y Jaime Serrano	12
Marzo	2/3/19	TALLER INICIACION ALPINISMO	ASCENSO AL VELETA (Granada)	Punto de encuentro* 7:00	DIA COMPLETO	Toma de contacto con material alpino de travesía y alpinismo. Nociones básicas de progresión en montaña en alpinismo invernal	Javier Martín	13
	9 Y 10/ 3/2019	TALLER INICIACIÓN BARRANCOS	TALLER BASICO DESCENSO DE BARRANCOS	DOS DÍAS 6 HORAS POR DIA	DIA COMPLETO	Taller para iniciar a los socios en el deporte con el objetivo de que tengan los conocimiento basicos de descenso vuelta2 con total seguridad	Sebastián Urtaneja	14
	9/3/19	SENDERISMO	LA CAÑADA DEL INFIERNO (SIERRA BLANCA-ISTAN)	Punto de encuentro* 8:00	5 HORAS	Ruta de dificultad media.	Toni Prieto y Raquel Martínez	15
	10/3/18	BTT	VILLANUEVA DEL ROSARIO	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Ruta 60 km, dificultad media.	Manolo Roda	16
	16/3/19	ESQUI DE FONDO (MARCHA NORDICA)	SIERRA NEVADA	POR DEFINIR	DIA COMPLETO	Actividad de iniciación al esquí de fondo, pensado para los marchadores del club para poder acotar otros socios interesados	María Maestro	17
	16/3/19	BARRANCO	ZARZALONES SUPERIOR E INFERIOR (YUNQUERA)	PUNTO DE ENCUENTRO 7:30	DIA COMPLETO	Descenso con 1-300 m de desarrollo y un desnivel de 1120+ 14 rápeles entre 4 m y 20 m, toboganes y saltos. Duración 3-3:30 horas	Diego Carrasco	18
	17/3/18	CARRERAS POR MONTAÑA	CASTAÑO SANTO (FUENTE EL CHORRILLO-MEDINA 32 KM)	EL ERIOIXI 8:00	5-6 HORAS	Dificultad media-baja de 23 k circular, de carrera por montaña 800 m desnivel positivo	Sonia Tellez y José de la Cámara	19
	23 Y 24 /03/2019	CXM Y CAMPEONATO DE ANDALUCIA ESCALADA DIFICULTAD	ACTIVIDAD DE CLUB ORGANIZADOR DE LA PRUEBA	Por definir	FIN DE SEMANA COMPLETO	Competición oficial FAM donde nuestro club es el organizador, los socios podrán participar como voluntarios y como competidores de todas las edades	María Maestro y voluntarios	20
	30/3/19	ALPINISMO/MONTAÑA	ASCENSIÓN INVERNAL AL MULHACÉN SIERRA NEVADA	Punto de encuentro viernes por la tarde	DE VIERNES A SABADO	Subida al Mulhacén. Actividad de dificultd alta de 24 km y 2-800 m de desnivel positivo	Javier Martín	21
	31/3/19	ESCALADA DEPORTIVA	PIEDRA DEL CABALLO (SIERRA BLANCA - MARBELLA)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Escalada de vías de todos los grados en una zona preciosa de nuestra Sierra.	Daniel Merino	22
Abril	6/4/19	BARRANCO	BARRANCO SECRETO O DEL CIPIÓN	Punto de encuentro* 8:00	DIA COMPLETO	Descenso con 1-300 m de desarrollo y un desnivel de 1120+ 14 rápeles entre 4 m y 20 m, toboganes y saltos. Duración 3-3:30 horas	Sebastián Urtaneja	23
	13/4/19	ALPINISMO/MONTAÑA	LAVADEROS DE LA REINA (SIERRA NEVADA- GRANADA)	Punto de encuentro* 9:30	DIA COMPLETO	24 km. Dificultad media. 7 horas aprox.	Joaquín y Jaime Serrano	24
	14/4/19	TALLER SOPORTE VITAL BASICO	MARBELLA	Punto de encuentro* 9:30	MEDIO DIA	Taller de Soporte Vital Básico y desfibrilador semi-automático	Rosa Sánchez Ramiro y Francis Ruiz	25
	18/4/19	CARRERAS POR MONTAÑA	MARBELLA-RONDA (PMD- 101)	MARBELLA NORAUTO	7-9 horas	Carrera de dificultad media de 50 km linealm. 2000 m desnivel positivo	Sonia Tellez y José de la Cámara	26
	18,19, 20 y 21	ESCALADA DEPORTIVA	CHULILLA (VALENCIA)	POR DEFINIR	SEMANA SANTA	Escalada en Chulilla en Valencia aprovechando la Semana Santa, disfrutando de la escalada y su cañon. Para socios que desenvuelvan autonomamente y con un nivel de sexto grado.	Carlos Blanco	27
	27/4/19	SENDERISMO	LLANOS DEL REPUBLICANO A PUERTO DEL CORRIO SIERRA DE GRAZALEMA	Punto de encuentro* 8:00	MEDIO DIA	13 km. 4,5 horas Desnivel acumulado: 480 Dificultad: fácil	Toni Prieto y Raquel Martínez	28
	27 al 30/04/2019	BTT	RUTA MOZÁRABE CÓRDOBA - MERIDA	Punto de encuentro* 8:00	DIA COMPLETO	Ruta de cuatro días para expertos en BTT	Manolo Roda	29
	27 y 28/04/2019	MARCHA NÓRDICA / CXM/ ESCALADA	CAZORLA (JAÉN)	POR DEFINIR	FIN DE SEMANA COMPLETO	Actividad de convivencia con el Club de montaña de Jaén que nos enseñarán rutas de marcha y carreras y zona de escalada.	María Maestro	30
Mayo	Del 11 al 18 de Mayo/2019	BARRANCO	ISLA DE MADEIRA (Portugal)	POR DEFINIR	SEMANA COMPLETA	Expedición de descenso de barrancos a la isla de Madeira en Portugal para socios con experiencia y autonomía en descenso de barrancos. Se dará un curso previo.	Diego Carrasco	31
	11/5/19	SLACK LINE	Lugar por definir en Marbella	Punto de encuentro* 9:30	MEDIO DIA	Jornada de prueba de slack line a los que no lo han probado y práctica a los ya iniciados	Evaristo Ballorca y María Maestro	32
	12/5/19	MARCHA NÓRDICA	EL PADRON (ESTEPONA)	Punto de encuen * 9:00	MEDIO DIA	Ruta de dificultad media de unos 16 km.	Silvia Solís	33
	18 Y 19/5/2019	ESCALADA DEPORTIVA Y KITESURF	SAN BARTOLO (TARIFA)	Punto de encuentro* 9:00	FIN DE SEMANA COMPLETO	Fin de semana de escalada deportiva y realización de cursos de iniciación al kitesurf con una escuela local para los que estén interesados en iniciarse. Los que no quieran tocar el agua podrán escalar los dos días	María Maestro y Evaristo Ballorca	34
	18/5/19	SENDERISMO	PUERTO DE LA ADELFILLA (SIERRA BLANCA- MARBELLA)	Punto de encuentro* 8:00	5,5 HORAS	Ruta de dificultad media	Toni Prieto y Raquel Martínez	35
	19/5/19	CARRERAS POR MONTAÑA	ZAGALETA-EL DAIDIN	MARBELLA NORAUTO 9:00	3 HORAS	Carrera de montaña de dificultad media con recorrido técnico moderado de aproximadamente 23 km circular. +360 m positivos	Sonia Tellez y José de la Cámara	36
	31/5/19	TALLER NUTRICION	TALLER DE NUTRICION PARA DEPORTISTAS (MARBELLA)	Polideportivo Paco Cantos 18:30 pm	2 HORAS	Taller de nutrición orientado a deportistas, para los entrenamientos y para la competición.	Rosa Sánchez Ramiro	37
Junio	1/6/19	ESCALADA LARGOS	EL CHORRO (ALORA)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Escalada de vía de largos en el Chorro solo para los socios escaladores con experiencia en pared	Javier Martín	38
	2/6/18	BTT	CIRCULAR PASAJE NATURAL (El Chorro)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Dificultad media 50 km	Manolo Roda	39
	15/6/19	SENDERISMO	LOS ALGARVES -BETIJUELO (Tarifa)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	11 km. 4,5 horas Desnivel acumulado:540 Dificultad:fácil	Toni Prieto y Raquel Martínez	40
	16/6/18	MARCHA NÓRDICA	BENAHAVÍS	Punto de encuentro* 9:00	MEDIO DIA	Ruta de 15 km dificultad media-baja	María Maestro	41
	23/6/19	CARRERAS POR MONTAÑA	MARBELLA-OJÉN	Bello Horizonte 9:00 am	2 horas	Ruta fácil de unos 12 km de Marbella a Ojén por Río River. 600 m positivos.	Sonia Tellez y José de la Cámara	42
	29/6/19	BARRANCO	BARRANCO DE LAS BUITERAS (GAUCÍN)	Punto de encuentro* 7:00	DIA COMPLETO	Una de los barrancos más famosos de la zona de dificultad medi apara socios con experiencia o que hayan hecho el taller de iniciación con el club.	Diego Carrasco	43
Julio	7/7/19	CARRERAS POR MONTAÑA	CXM Y MARCHA NORDICA NOCTURA ZAGALETA EL DAIDIN	CTRA DE SAN PEDRO KM 27,5 (LA ZAGALETA)	3-4 HORAS	Recorrido técnico moderado de 21 km circulares de 2E7 m de desnivel positivo que se podrá hacer en modo carrera o marcha nórdica	Sonia Tellez y José de la Cámara	44
	10/7/19	MORAGA CEM	MARBELLA	Por definir	Hasta que el cuerpo aguante	Moraga en playa de Marbella o San Pedro para disfrute de la compañía de todos los socios	Alex Villanueva	45
	20/7/19	TALLER DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA	ROCÓDROMO O ROCA EN MARBELLA	Por definir	DÍA COMPLETO	Jornada de repaso de seguridad en escalada deportiva, chapaje, reuniones, resolución de dudas, escalada con supervisión. Para socios con poca experiencia que quieran afianzar conocimientos	María Maestro	46
	27/7/19	BARRANCO	LA BOLERA (JAÉN)	Punto de encuentro 15 pm	FIN DE SEMANA COMPLETO	Uno de los barrancos más bonitos de la zona se caracteriza por sus charcoras, marmitas y oíllones. Se dormirá opcionalmente en campana a Nueva una a la de su entrada	Diego Carrasco	47
Agosto	10/8/19	CARRERAS POR MONTAÑA	SIERRA NEVADA - VELETA O MULHACÉN (Granada)	Polideportivo paco cantos 5 am	DIA COMPLETO	Ruta de dificultad alta para corredores con experiencia	Sonia Tellez y José de la Cámara	48
Septiembre	1/9/18	CARRERAS POR MONTAÑA	TAJILLO NEGRO	Ojén 8:00 am	DIA COMPLETO	14 Km. 1.800 m desnivel positivo Habrá 3 grupos de distintos ritmos (bajo, medio, alto) para que cada participante pueda realizarlo según su nivel. 1 Avituallamiento intermedio Individual.	Sonia Tellez, José de la Cámara , Raul Barriocanal, Ela Muñoz	49
	7/9/19	MARCHA NÓRDICA	SENDA LITORAL RINCÓN DE LA VICTORIA	Punto de encuentro* 9:00	MEDIO DÍA	Ruta de dificultad baja de 17 km aprximadamente	Silvia Solís	50
	15/9/19	SLACK LINE	Lugar por definir en Marbella	Punto de encuentro* 9:30	MEDIO DIA	Jornada de prueba de slack line a los que no lo han probado y práctica a los ya iniciados	Evaristo Ballorca y María Maestro	51
	21/9/19	SENDERISMO	DESDE MARBELLA A COÍN SIERRA BLANCA)	Punto de encuentro 8:30 am	4 HORAS	Ruta de dificultad media	Toni Prieto y Raquel Martínez	52
	28/9/19	ESCALADA DEPORTIVA	BENAOJAN	Punto de encuentro* 9:30	DIA COMPLETO	Escalada en la escuela de Benaoján.Vías de todos los grados y para todos los socios	Joaquín y Jaime Serrano	53
	29/9/19	BTT	VIA VERDE CORIPE (Ronda)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Ruta familiar de día completo de dificultad baja km según el grupo	Manolo Roda	54
Octubre	5 y 6/10/2019	ESCALADA DEPORTIVA + OTRAS ACTIVIDADES	ESPIEL (CORDOBA)	POR DEFINIR	FIN DE SEMANA COMPLETO	Fin de semana de escalada y actividades aras trekking, pirguas, en la bonita zona de Espiel.	Daniel Merino	55
	19/10/19	TALLER AUTORECORRIDO	ROCODROMO DE MARBELLA 9:00 AM	5 HORAS	DIA COMPLETO	Taller dirigido a escaladores deportivos y de vías de largos, pudiendo asistir socios a nivel informativo. Objetivo: Aprender a salir de un problema por los propios medios	Javier Martín	56
	19/10/19	SENDERISMO	CIRCULAR CERRO DE LAS CARMINETAS (SIERRA DE LAS NIEVES - EL BURGO)	Punto de encuentro 8:30 am	DIA COMPLETO	17 km. 8 horas Desnivel acumulado positivo: 940 más Dificultad: moderada. larga.	Toni Prieto y Raquel Martínez	57
	20/10/19	CARRERAS POR MONTAÑA	VEREDA DEL FARO	PUNTO DE ENCUENTRO 9:30	3 horas	Salida de dificultad baja de 6-8 km circular de 400m desnivel positivo para socios que se animen de iniciar	Sonia Tellez y José de la Cámara	58
	20/10/19	MARCHA NÓRDICA	MONTES DE MALAGA	Por definir	MEDIO DÍA	Ruta de 12 km dificultad media con comida en las ventas de los Montes al regreso	María Maestro	59
	27/10/19	BTT	CIRCULAR SIERRA BLANCA - COÍN	Punto de encuentro* 9:00 am	MEDIO DÍA	Ruta de 40 km dificultad media	Manolo Roda	60
Noviembre	2/11/19	MARCHA NÓRDICA	ACANTILADOS DE BARBATE	Punto de encuentro* 8:00	DIA COMPLETO	Ruta de dificultad baja de unos 15 km aproximadamente	Silvia Solís	61
	8/11/19	ESCALADA DEPORTIVA + ACROSSÁ	PLACAS DEL CURA (ISTAN)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Jornada de iniciación y práctica de acrosaga básica. Haremos algunas posturas en el mirador de las Grutas y luego escalaremos en el mismo. Actividad para todos los socios independientemente del nivel	Carlos Blanco	62
	16/11/19	FERRATA	FERRATA DEL CASTILLO Y HACHO (GAUCÍN)	Punto de encuentro* 9:30	DIA COMPLETO	Se pueden hacer una o dos ferratas, dependiendo del tiempo y las fuerzas. Dificultad media, para socios con experiencia en escalada o ferrata	Joaquín y Jaime Serrano	63
	17/11/19	BTT	CIRCULAR SIERRA BLANCA	Punto de encuen * 9:00	MEDIO DÍA	65 km dificultad media	Manolo Roda	64
	23/11/19	SENDERISMO	TORREELLAS (SIERRA DE LAS NIEVES-RONDA)	Punto de encuentro* 8:00	POR DEFINIR	06 km. 6 horas Desnivel acumulado 900 mt Dificultad: moderada	Toni Prieto y Raquel Martínez	65
	24/11/19	CARRERAS POR MONTAÑA	EL ERIOIXI -ISTAN Circular	El Eriojo 8 am	5 horas	21 km lineal 1.500 m positivos. Dificultad media. Siguiendo recorrido de la nocturna La Calzada	Sonia Tellez y José de la Cámara	66
Diciembre	1/12/19	ESCALADA DEPORTIVA	SAN BARTOLO (TARIFA)	Punto de encuentro* 8:00	DIA COMPLETO	Vía de iniciación ferrática para todos los socios del Club.	Joaquín y Jaime Serrano	67
	14/12/19	GALA ANUAL Y PREMIOS CEM (Actividad Abierta)	LA FIESTA DEL AÑO (Marbella)	Hora por definir	DIA COMPLETO	Para todos los socios, familiares y amigos del CEM	María Maestro	68
	21/12/19	SENDERISMO	LA CONCHA (SIERRA BLANCA - MARBELLA)	Punto de encuentro* 9:00	DIA COMPLETO	Ruta lineal de 12 km. Aproximadamente 6 horas Dificultad media-alta.	Toni Prieto y Raquel Martínez	69
	22/12/19	CARRERAS POR MONTAÑA	SIERRA BLANCA	Ojén 9:00 am	5 horas	20 km circular. 1.900 m positivos. Dificultad media alta	Sonia Tellez y José de la Cámara	70
	29/12/19	MARCHA NÓRDICA	SALIDA FIN DE AÑO	Por definir	MEDIO DÍA	Salida especial fin de año	María Maestro	71

Tipologias Actividades

MARCHA NÓRDICA	BARRANCO/FERRATA	ALPINISMO	ESCALADA DEPORTIVA / OTRAS ACTIVIDADES	ESCALADA
EVENTOS CLUB	BTT	CARRERAS POR MONTAÑA	SLACK LINE	SENDERISMO

IMPORTANTE

Normas de Actividades

* **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.

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 pagarán 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 podrán 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 anterioridad 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 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 llevará los socios o invitados que no vea capacitados para llevar a cabo la actividad.

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 en 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 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.

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**