

<b>31</b> Octubre 2009	<b>Actividad</b>	<b>Inicio y presentación del Programa 2009-2010</b> <b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>Ascensión Mirador de los Poetas (1.650m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Dehesas de Cercedilla, frente a Casa Cirilo
	<b>Llegada</b>	<b>16:00 h</b> , Parking Dehesas de Cercedilla, frente a Casa Cirilo
	<i>Ruta</i>	>>> Las Dehesas (1.359m) - Mirador de los Poetas (1.650m) - Las Dehesas (1.359m)
<b>7</b> Noviembre 2009	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>Ascensión Monte ABANTOS (1.763m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Puerta Norte del Monasterio del Escorial. (Av. Juan de Borbón y Battenberg)
	<b>Llegada</b>	<b>16:00 h</b> , Puerta Norte del Monasterio del Escorial. (Av. Juan de Borbón y Battenberg)
	<i>Ruta</i>	>>> El Escorial (1.050m) - Monte Abantos (1.763m) - El Escorial (1.050m)
<b>14</b> Noviembre 2009	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>Camino SMITH - Cercedilla</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<b>Llegada</b>	<b>16:00 h</b> , Parking Dehesas de Cercedilla, frente a Casa Cirilo
	<i>Ruta</i>	>>> Cercanías Cercedilla (1.150m) - Puerto Navacerrada ( <i>*en tren</i> ) (1.860m) - Camino Smith - Las Dehesas (1.359m) <b>Extra: 5€ (tren)</b>
<b>28</b> Noviembre 2009	<b>Actividad</b>	<b>ESCALADA en ROCA</b> <b>Iniciación y toma de contacto</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Embalse de Navalmedio
	<b>Llegada</b>	<b>14:00 h</b> , Parking Embalse de Navalmedio
	<i>Ruta</i>	>>> Navalmedio - Aproximación y Escalada - Navalmedio
<b>12</b> Diciembre 2009	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO INVERNAL</b> <b>Ascensión PEÑALARA (2.430m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<b>Llegada</b>	<b>16:30 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<i>Ruta</i>	>>> Cercedilla - Puerto Cotos ( <i>*en tren</i> ) (1.830m) - Peñalara (2.430m) - Puerto Cotos (1.830m) - Cercedilla ( <i>*en tren</i> ) <b>Extra: 10€ (tren)</b>
<b>19</b> Diciembre 2009	<b>Actividad</b>	<b>ESCALADA en ROCA</b> <b>LA PEDRIZA</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Canto Cochino (La Pedriza)
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h</b> , Parking Canto Cochino (La Pedriza)
	<i>Ruta</i>	>>> Actividad de escalada en la Pedriza. Sector por determinar.
<b>9</b> Enero 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO INVERNAL</b> <b>Ascensión LA MALICIOSA (2.227m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<b>Llegada</b>	<b>16:30 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<i>Ruta</i>	>>> Cercedilla - Puerto Navacerrada ( <i>*en tren</i> ) (1.860m) - Bola del Mundo (2.258m) - Maliciosa (2.227m) - Bola del Mundo (2.258m) - Pto. Navacerrada - Cercedilla ( <i>*en tren</i> ). <b>Extra: 10€ (tren)</b>
<b>16</b> Enero 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL/INVERNAL</b> <b>Circular VALLE de la FUENFRÍA</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<b>Llegada</b>	<b>16:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<i>Ruta</i>	>>> Cercanías Cercedilla (1.150m) - Puerto de La Fuenfría (1.792m) - Cercanías Cercedilla.
<b>30</b> Enero 2010	<b>Actividad</b>	<b>ESCALADA</b> <b>ROCÓDROMO</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , *Lugar por determinar
	<b>Llegada</b>	<b>14:00 h</b> , *Lugar por determinar
	<i>Ruta</i>	>>> Sesión en sala de Boulder. Técnica gestual. <b>Extra: *Por determinar ¿?€</b>

<b>6</b> Febrero 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO INVERNAL</b> <b>Ascensión MONTÓN DE TRIGO (2.160m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Dehesas de Cercedilla, frente a Casa Cirilo
	<b>Llegada</b>	<b>14:00 h</b> , Parking Dehesas de Cercedilla, frente a Casa Cirilo
	<i>Ruta</i>	>>> Las Dehesas (1.359m) - Calzada Romana - Puerto de La Fuenfria (1.792m) - Montón de Trigo (2.160m) - Regreso a Las Dehesas.
<b>20</b> Febrero 2010	<b>Actividad</b>	<b>Nociones e Introducción</b> <b>PRIMEROS AUXILIOS en MONTAÑA</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , *Lugar por determinar
	<b>Llegada</b>	<b>14:00 h</b> , *Lugar por determinar
	<i>Ruta</i>	>>> Cuidados y precauciones a tener en cuenta en Montaña. Como actuar en caso de accidente. Nociones básicas sobre primeros auxilios en montaña. <b>Extra:</b> *Por determinar ¿?€
<b>27</b> Febrero 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>Travesía La Pedriza - Soto del Real</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Canto Cochino (La Pedriza)
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h</b> , Plaza del Pueblo de Soto del Real
	<i>Ruta</i>	>>> Canto Cochino (1.025m) - Collado de la Dehesilla (1.453m) - Soto del Real (921m)
<b>6</b> Marzo 2010	<b>Actividad</b>	<b>RAPEL y MANIOBRAS con CUERDAS</b> <b>CERCEDILLA</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Embalse de Navalmedio
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h</b> , Parking Embalse de Navalmedio
	<i>Ruta</i>	>>> Prácticas de Rapel y otras maniobras con cuerda
<b>20-21</b> Marzo 2010	<b>Actividad</b>	<b>FIN DE SEMANA de MONTAÑISMO y ESCALADA en ROCA - LA PEDRIZA - Refugio GINER</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h - 20 Marzo</b> , Parking Canto Cochino (La Pedriza)
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h - 21 Marzo</b> , Parking Canto Cochino (La Pedriza)
	<i>Ruta</i>	>>> Actividad de Montañismo y Escalada en La Pedriza. <b>Extra:</b> 25 € ( <i>Pernocta y Media Pensión en el Refugio Giner de Los Ríos</i> )
<b>1- 4</b> Abril 2010	<b>Actividad</b>	<b>INICIACIÓN AL ALPINISMO</b> <b>SIERRA DE GREDOS</b>
	<b>Salida</b>	*Hora y Lugar por determinar
	<b>Llegada</b>	*Hora y Lugar por determinar
	<i>Ruta</i>	>>> Iniciación al Alpinismo en la Sierra de Gredos <b>Extra:</b> 85 € ( <i>3 x Pernocta y Media Pensión en el Refugio ELOLA</i> )
<b>17</b> Abril 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>Ascensión LA PEÑOTA (1.945m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<b>Llegada</b>	<b>16:00 h</b> , Estación de Cercanías de Cercedilla
	<i>Ruta</i>	>>> Cercanías Cercedilla (1.150m) - La Peñota (1.945m) - Cercanías Cercedilla
<b>8</b> Mayo 2010	<b>Actividad</b>	<b>ESCALADA EN ROCA PADRES e HIJOS</b> <b>CERCEDILLA</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Embalse de Navalmedio
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h</b> , Parking Embalse de Navalmedio
	<i>Ruta</i>	>>> Actividad de Escalada Padres e Hijos ( <i>*No Obligatorio para los padres</i> ).
<b>22-23</b> Mayo 2010	<b>Actividad</b>	<b>FIN DE SEMANA de MONTAÑISMO y ESCALADA en ROCA - LA PEDRIZA - EL YELMO (1.716m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h - 22 Mayo</b> , Parking Cantocochino La Pedriza
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h - 23 Mayo</b> , Parking Cantocochino La Pedriza
	<i>Ruta</i>	>>> Actividad de Montañismo y Escalada en La Pedriza. Ascensión al Yelmo. Escalada en el Rompeolas. Vivac en la pradera del Yelmo.

<b>5</b> Junio 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>Ascensión MUJER MUERTA - LA PINAREJA (2.197m)</b>
	<b>Salida</b>	<b>9:00 h</b> , Parking Dehesas, frente a Casa Cirilo
	<b>Llegada</b>	<b>17:00 h</b> , Parking Dehesas, frente a Casa Cirilo
	<i>Ruta</i>	>>> Las Dehesas (1.359m) - Calzada Romana - Puerto de La Fuenfría (1.792m) - La Pinareja (2.197m) - Regreso a Las Dehesas.
<b>19-20</b> Junio 2010	<b>Actividad</b>	<b>MONTAÑISMO ESTIVAL</b> <b>PICOS DE EUROPA - Refugio NARANJO DE BULNES</b>
	<b>Salida</b>	*Hora y Lugar por determinar
	<b>Llegada</b>	*Hora y Lugar por determinar
	<i>Ruta</i>	>>> Viaje Madrid - Sotres. Ascensión al Refugio de la Vega Urriellu (1.960m) situado en la base del Naranjo del Bulnes desde el Collado de Pandebano (1.218m) - Noche en Refugio. Regreso para Madrid al día siguiente. <b>Extra:</b> *Por determinar €