

ANTES DE APUNTARTE DEBES SABER..

1. Todas nuestras actividades son de carácter colectivo y están dirigidas por profesionales titulados en cada una de las disciplinas que se ofertan. Ellos gestionan en todo momento la seguridad, la calidad y el servicio, ofreciéndote un trato personalizado.
2. La ocupación de las plazas se realiza por riguroso orden de inscripción según la fecha de pago de la actividad.
3. En la actividades que no se incluye el transporte, se indicará el lugar de reunión para el comienzo de las mismas en la ficha informativa. En estos casos, los desplazamientos hasta y desde el lugar de la actividad, corren por cuenta de cada participante.
4. Todas las actividades cuentan con un seguro de accidentes personal y específico. Las coberturas de este seguro se encuentran a tu disposición en las oficinas del Polideportivo. No dudes en consultarlas.
5. Antes de apuntarte a una actividad, debes tener en cuenta factores como el desnivel, la distancia y el material necesario, de manera que la ruta se adapte a tu condición física y técnica. No dudes en consultarnos!!

INSCRIPCIÓN A LAS ACTIVIDADES

1. Para apuntarte a cualquiera de las actividades, deberás solicitar la reserva de tu plaza en el Polideportivo, en horario de oficinas. Confirma en primer lugar la existencia de plazas para la actividad en la que quieres participar y facilítanos al mismo tiempo, tus datos personales para contactar contigo. Recuerda que no se considerará la inscripción efectuada si no nos has confirmado tu inscripción, previo al ingreso del pago.
 2. Para que la inscripción se considere efectiva, deberás realizar el ingreso del precio correspondiente, en el número de cuenta del Polideportivo: ES31 2038 2289 76 6000024292, indicándonos en el ingreso, nombre, apellidos y la actividad en la que deseas participar con la fecha de la misma.
- El plazo límite para efectuar el pago será el jueves anterior a la realización de la actividad. No obstante, una vez publicado este folleto, se considera abierto el plazo para la inscripción en cualquiera de las actividades, previo pago de la totalidad del importe indicado.
3. Una vez inscrit@, podrás descargar la ficha específica de cada actividad entrando en la web: www.aytocoladomediano.es en la pestaña "deportes" de las Áreas Municipales. En esta ficha, encontrarás toda la información referente a horarios, material y condiciones específicas de cada propuesta. Por favor, consúltala atentamente y verifica los requisitos de inscripción.
 4. La anulación de la inscripción implica la penalización del 100% de lo ingresado, si se comunica 48 horas antes del comienzo de la actividad, y del 30% si la comunicación se efectúa 4 ó 5 días antes.
 5. La Organización se reserva el derecho a la modificación de alguno de los componentes de esta programación (fechas, actividades, precios....) e incluso la suspensión de las actividades en caso de no contar con un número mínimo de inscripción fijado de antemano.

XXI PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN MONTAÑA
POLIDEPORTIVO COLLADO MEDIANO 2020
www.aytocoladomediano.es
e-mail: polideportivo@aytocoladomediano.es
Tel.: 91 855 75 78



En muchas ocasiones, nos damos cuenta que desconocemos muchos lugares y rincones de nuestro medio más cercano, sólo porque no nos atrevemos a llegar a ellos. Nosotros cuidamos el diseño y ubicación de nuestras actividades, para acercarte fácilmente y con la mayor seguridad posible, a esos enclaves que siempre has querido descubrir. Para nosotros, no solo cuenta el dónde sino el cómo llegar, de forma que la calidad sea siempre uno de los objetivos a cumplir en las actividades que proponemos.

OFERTA MUNICIPAL DE CALIDAD

Desde 1999, El Ayuntamiento de Collado Mediano ha desarrollado año a año, una importante oferta de calidad en actividades dirigidas en el Medio Natural, a través de los ya conocidos "Programas de Actividades en Montaña". En los 20 años de Programa, se han ofrecido más de doscientas ochenta propuestas en las que han participado más de mil personas en la única OFERTA MUNICIPAL de actividades en Montaña de la Comunidad de Madrid. Una apuesta por LA MONTAÑA MUNICIPAL, que tiene por objetivo acercar los deportes de montaña a todos los que convivimos próximos a un medio natural que nos ofrece infinitas posibilidades de disfrute y actividad física. Una oferta que pretende llegar a un gran número de deportistas, adaptando las actividades a distintos colectivos para acercar la Montaña a todos, y ofrecer una alternativa de deporte de calidad en los fines de semana. Un trabajo que ha consolidado un PROGRAMA único en nuestra Comunidad, gracias al esfuerzo de una Concejalía de Deportes que año a año ha apostado por la Montaña como nuestra "mejor instalación deportiva".

INFORMACIÓN GENERAL

XXI PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN MONTAÑA 2020



12 MESES 14 RUTAS
Concejalía de Deportes - Ayuntamiento de Collado Mediano

ASÓMATE A LA

MONTAÑA MUNICIPAL

12 MESES 14 RUTAS

21º PROGRAMA ANUAL DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA 2020 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL COLLADO MEDIANO



19 DE ENERO

**Raquetas de Nieve - PNSG
Bosque Norte de Siete Picos**

La vertiente Norte de Los Siete Picos alberga un sinfín de posibilidades para la práctica de raquetas de nieve, visitando rincones de preciosas praderas como Navalviento o Navalazor en mitad de un Pinar sin igual. Completaremos una ruta lineal en descenso en la que sacar el máximo provecho a este material, iniciándonos en su utilización. (En caso de ausencia de nieve se mantendrá la ruta descontándose el coste del alquiler de material).

N. Técnico: Fácil, iniciación a las raquetas.
Distancia: 9 Kms
Desnivel: +350 mts / -650 mts
Incluye: Transporte en bus - Guía de Montaña - Material específico - S.Accidentes - Info ficha
Precio: 20 €

1



16 DE FEBRERO

**Raquetas de Nieve -Sierra de Gredos
Puerto de Candeleda- Morezón**

Por el Antiguo Camino Real del Puerto de Candeleda, alcanzaremos el cordal que nos conduce al Morezón, mirador excepcional sobre el Circo de Gredos. Descenderemos después hasta la Plataforma en una ruta circular de espectaculares paisajes y contrastes. (En caso de ausencia de nieve se mantendrá la ruta descontándose el coste del alquiler de material).

N. Técnico: Fácil +
Distancia: 13 Kms
Desnivel: +750 mts / -750 mts
Incluye: Transporte en bus - Guía de Montaña - Material específico - S.Accidentes - Info ficha
Precio: 25€

2



15 DE MARZO

**Senderismo Pedriza Anterior
Canto del Berrueco - Cantocochino**

Completaremos esta bonita travesía contando con el apoyo del autobús, visitando rincones sorprendentes y poco conocidos de la Pedriza Anterior como "La Raja" o "4 Damas". Descenderemos después desde el Collado de la Dehesilla pasando por el Tolmo.

N. Técnico: Fácil +
Distancia: 11 Kms
Desnivel: +800 mts / -750 mts
Incluye: Transporte en bus - Guías de montaña - S.Accidentes - Info ficha
Precio: 13 €

3



12 DE ABRIL

**Montañismo Gredos Oriental
Piedralaves - Sierra del Valle**

El Pico Lanchamala constituye el punto más alto de la Sierra del Valle sobre la presa de Piedralaves, un cordal prolongación de la Sierra de Gredos de frondosos bosques y pastizales. Realizaremos una bonita ruta circular en la que poner en valor la riqueza paisajística de esta Sierra en la Cara Sur de Gredos que seguro nos va a sorprender.

N. Técnico: Medio
Distancia: 14 Kms
Desnivel: +950 mts / -950 mts
Incluye: Transporte en bus - Guías de montaña - S.Accidentes - Info ficha
Precio: 25 €

4



17 DE MAYO

**Senderismo Bosque de Valsain
Cascada de La Chorrancia**

El bosque de Valsain, famoso por el porte de sus pinos, esconde en las faldas del Peñalara, un sinfín de rincones para el senderismo como el salto de agua de "La Chorrancia". Visitaremos también la "Silla del Rey" en el cerro conocido como el "Moño de la tía Andrea" y la famosa "Cueva del Monje".

N. Técnico: Fácil
Distancia: 13.5 Kms
Desnivel: +680 mts / -680 mts
Incluye: Transporte en bus - Guías de montaña - S.Accidentes - Info ficha
Precio: 13 €

5



5-7 DE JUNIO

**Montañismo Valle de Valdeón
Travesía de la Torre del Frierio**

En esta propuesta de fin de semana, la estrella es la ruta circular a la Torre del Frierio, dominando el Valle de Valdeón en el macizo Central de Los Picos de Europa. Un recorrido de senderos fáciles pero vertiginosos, en un entorno de montaña espectacular. El domingo cerraremos con un sencillo paseo por el fondo del Valle.

N. Técnico: Medio +
Distancia: 14 Kms
Desnivel: +1150 mts / -1400 mts
Incluye: Alojamiento Albergue - MP - S. Accidentes - Guía de Montaña - Info ficha
Precio: 50 €

6



26-31 DE JULIO

**Trekking Pirenaico
Tour del Posets - Ascensión**

Este año proponemos el Tour en torno a la segunda cima en altura del Pirineo, el Posets de 3371 mts. A través de sus profundos valles y superando los distintos collados que rodean su cumbre, alcanzaremos la cima en la penúltima etapa para concluir de nuevo en el punto de inicio. Un recorrido donde saborear lo mejor del Pirineo Central con un nivel de exigencia moderado.

Solicitar información específica a parte.

7



25 DE OCTUBRE

**Senderismo Hayedo de Tejera Negra
Travesía Pto. La Quesera - Cantalojas**

Desde el Puerto de la Quesera alcanzaremos el cordal de La Buitrera para descender después hasta el corazón del Hayedo de Tejera Negra. Un recorrido lineal donde poder observar desde arriba, y desde el interior, uno de los Hayedos mejor conservados del Sur de Europa y disfrutar de los colores del otoño.

N. Técnico: Fácil +
Distancia: 17 Kms
Desnivel: +1300 mts / -1400 mts
Incluye: Transporte en bus - Guías de montaña - S.Accidentes - Info ficha
Precio: 15 €

8



15 DE NOVIEMBRE

**Senderismo Cumbres del Escorial
Circular Pico de Abantos**

La cumbre de Abantos es sin duda, uno de los mejores miradores sobre S. Lorenzo del Escorial y del sector Oeste del Guadarrama. Accederemos a su cima cómodamente para descender después por la vertiente Suroeste a través de un valle poco frecuentado.

N. Técnico: Fácil +
Distancia: 7.5 Kms
Desnivel: +350 mts / -650 mts
Incluye: Transporte en bus - Alquiler de Material- Guía de Montaña - Seguro Accidentes
Precio: 13 €

9



13 DE DICIEMBRE

**Montañismo
Travesía del Ocejón**

El Ocejón es sin duda una de las cumbres más representativas del Sistema de Ayllón dominando toda la Alcarria. Cruzaremos este precioso macizo desde Valverde de Los Arroyos, accediendo a su cumbre, para descender después hasta Majaerarrayo, pueblo de la llamada arquitectura Negra.

N. Técnico: Fácil +
Distancia: 13 Kms
Desnivel: +1060 mts / -1100 mts
Incluye: Transporte en bus - Alquiler de Material- Guía de Montaña - Seguro Accidentes
Precio: 15 €

10



PROGRAMA DE MARCHAS PARA MAYORES 2020

- Marcha de invierno 20 de Marzo:** De Hoyo de Manzanares a Villalba.
- Marcha de Primavera 15 de Mayo:** De Cerceda a Manzanares el Real.
- Marcha de Otoño 23 de Octubre:** Camping de El Escorial - C. Villalba.
- Marcha de Invierno 11 de Diciembre:** Collado Mediano - Mataespesa - Alpedrete.

Niveles: Fácil-Recorrido Llano o en descenso
Distancias: De 4 a 6 kms
Incluye: Transporte en bus - Guía de Montaña seguro de accidentes - info ficha.

Precio: 7 € /salida
Plazas limitadas

11-12-13-14