

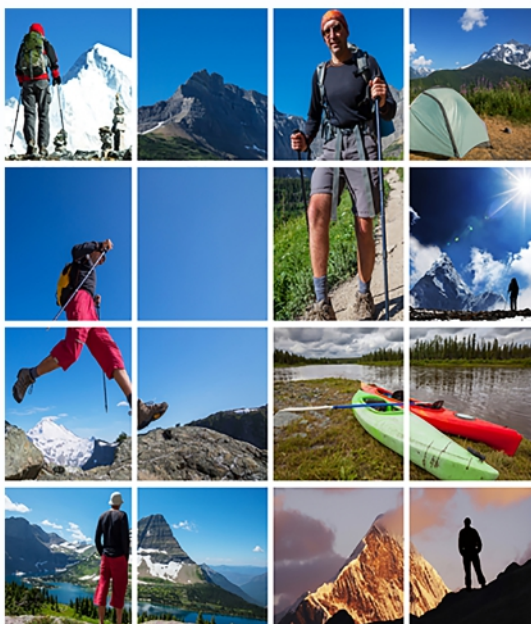
Información General

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 la seguridad, la calidad y el servicio, ofreciendo un trato personalizado.

2. En las actividades que no se incluye el transporte, se indicará el lugar de reunión con el guía en la ficha informativa. En estos casos, los desplazamientos hasta y desde el lugar de la actividad, corren por cuenta de cada participante.

3. La ocupación de las plazas se realizará por riguroso orden de inscripción según fecha de pago de la actividad.

4. Todas las actividades cuentan con un seguro de accidentes personal y específico. Las coberturas se encuentran a disposición de los participantes en las oficinas del Polideportivo.



Forma Física

Todas aquellas personas que les guste caminar, amantes de la naturaleza y que tengan condiciones físicas normales, pueden participar en la mayoría de las actividades, independientemente de su edad. Algunas actividades sí precisan de una buena forma física, principalmente, para obtener el mayor disfrute del recorrido. No obstante, debes tener en cuenta factores como el desnivel, la distancia y el tipo de material a emplear, antes de elegir la actividad que mejor se adapte a tu condición. Nosotros de orientaremos al elegirla.

Guías de Montaña

Desde el comienzo, las actividades del Programa se han caracterizado por contar siempre con profesionales titulados en cada una de las disciplinas en montaña que se han desarrollado. Guías de montaña y profesores de esquí con una amplia experiencia tratan de aportar un distintivo de calidad, diferenciándose por un trato y atención personalizado a los participantes.



Acércate a la Montaña

Desde 1999, El Ayuntamiento de Collado Mediano, desarrolla una importante oferta de calidad en actividades dirigidas en el Medio Natural, a través de los ya conocidos "Programas de Actividades en Montaña".

A lo largo de los 17 programas desarrollados, se han extendido más de 250 propuestas en las que ya han participado más de ochocientas personas en la única OFERTA MUNICIPAL de actividades en Montaña de la Comunidad de Madrid.

Una apuesta por LA MONTAÑA MUNICIPAL, que pretende acercar año a año, 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 diseñada para "todos", con iniciativas tanto para adultos, para familias, así como para nuestros mayores, a través de actividades diseñadas especialmente para ellos. Una forma de acercar la MONTAÑA PARA TODOS, y ofrecer una alternativa de deporte de calidad para tus fines de semana. ¿A cual te apuntas?

XVIII PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN MONTAÑA POLIDEPORTIVO MUNICIPAL COLLADO MEDIANO

www.aytocolladomediano.es

e-mail: polideportivo@aytocolladomediano.es

Tel.: 91 855 75 78

Horario de información e inscripciones:

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 21:00 h.

Polideportivo Municipal Eduardo Guillén

Pº Rosales, 61. Collado Mediano

Teléfono de contacto en actividades: 620 90 82 15

COLABORAN:

CONCEJALÍA DE DEPORTES
AYUNTAMIENTO
COLLADO MEDIANO

CONCEJALÍA DE ASUNTOS SOCIALES
COLLADO MEDIANO



GUADARRAMA

www.paramontana.com

Tel. 91 854 87 99

Programa de Actividades en Montaña 2016-2017

18^o
EDICIÓN



Concejalía de Deportes Ayuntamiento Collado Mediano



Programa De Actividades En Montaña 2016 - 2017

ACTIVIDAD - LUGAR	FECHA	LO MEJOR DE LA ACTIVIDAD	INCLUYE	PRECIO	NIVEL/DIFICULTAD
SENDERISMO - TRAVESÍA HAYEDO DE TEJERA NEGRA Pto La Quesera- Cantalojas	27/11/2016	<ul style="list-style-type: none"> Descubre los colores del otoño de uno de los hayedos más meridionales de Europa Recorre desde lo más alto en el Pico de La Buitrera, hasta el fondo del valle, una ruta con los mejores colores del otoño. 	Transporte en bus Guía de Montaña Seguro Accidentes Ficha informativa	23 €	Nivel físico: fácil Nivel técnico: fácil
SENDERISMO - TRAVESÍA OCEJÓN Y LOS PUEBLOS NEGROS Travesía Valverde de los Arroyos-Majaelrayo	18/12/2016	<ul style="list-style-type: none"> Recorre la travesía entre dos de los pueblos más emblemáticos de la arquitectura Negra Asciende durante la travesía, a la cumbre del Ocejón, gran atalaya de la sierra de Aylón y la Alcarria. 	Transporte en bus Guía de Montaña Seguro Accidentes Ficha informativa	23 €	Nivel físico: fácil + Nivel técnico: fácil
CURSO DE ESQUÍ ALPINO PIRINEO FRANCÉS PEYRAGUDES	2-7 enero/2017	Pirineo Francés - Peyragudes Alojamiento pie de pista Peyresourde	Transporte Bus - Alojamiento Apto. 4 personas Forfait 5 días - Seguro Accidentes Opcional.: Alquiler Adulto 61 €- Niños: 37 € - Cursillo 10 h: 80€	345 € 270 € (sin transporte)	iniciación avanzado perfeccionamiento
RAQUETAS DE NIEVE PICO DEL NEVERO Recorrido de iniciación en el puerto de Navarria	12/02/2017	<ul style="list-style-type: none"> Prueba a desplazarte por la nieve con este material que te permite progresar con menos esfuerzo Asciende a esta cumbre de los Montes Carpetanos en un recorrido circular que te sorprenderá 	Transporte en bus Guía de Montaña Alquiler Material - Seguro Accidentes Ficha informativa	27 €	Nivel físico: medio Nivel técnico: fácil +
PRÁCTICA INVERNAL Recorrido para aprender a progresar con crampones y piolet en terreno sencillo	05/03/2017	<ul style="list-style-type: none"> Aprende a desplazarte y progresar en terreno nevado con este material técnico imprescindible para tu seguridad Conoce las técnicas básicas de seguridad y lo necesario para poder realizar senderismo invernal en terreno nevado 	Guía-Profesor de Montaña Alquiler de Material Técnico Seguro Accidentes Ficha informativa	20 €	Nivel físico: medio Nivel técnico: medio
MONTAÑISMO - TRAVESÍA CUERDA DE LA PEÑOTA Travesía del Puerto de los Leones a las Dehesas de Cercedilla	09/04/2017	<ul style="list-style-type: none"> Recorre esta bonita travesía sobre el Guadarrama Asciende a uno de los mejores miradores de nuestra sierra Aprovecha el transporte en bus para hacer este recorrido sin tener que volver a por los coches. 	Transporte en bus Guía de Montaña Alquiler Material - Seguro Accidentes Ficha informativa	18 €	Nivel físico: medio + Nivel técnico: medio
DESCENSO DE CAÑONES NIVEL INICIACIÓN SERRANÍA DE CUENCA BARRANCO DE LA HOZ DE JÚCAR	07/05/2017	<ul style="list-style-type: none"> Descubre el nacimiento de un río desde su interior Aprende esta modalidad de montaña, de forma segura Sorpréndete con formaciones de roca talladas por el paso del agua y disfruta de todas las posibilidades que nos ofrece 	Transporte en bus Alquiler de Material Alquiler Material -Seguro Accidentes Ficha informativa Guía de Montaña	53 €	Nivel físico: fácil + Nivel técnico: fácil
MINITREKKING PIRENAICO PIRINEO FRANCÉS VUELTA AL MIDÍ D'OSSEAU	9-11/06/17	<ul style="list-style-type: none"> Disfruta un fin de semana de travesía pirenaica Dale la vuelta completa a esta montaña emblemática del Pirineo Recorre los valles frondosos y verdes de la vertiente Francesa Vive en un ambiente de montaña en un recorrido espectacular. 	Alojamiento - MP en Albergue y refugio Seguro Accidentes Ficha informativa Guía de Montaña	112 €	Nivel físico: medio + Nivel técnico: fácil
TREKKING TRAVESÍA PICOS DE EUROPA ANILLO VÍNDIO Ruta circular macizo occidental	27-31/07/17	<ul style="list-style-type: none"> Recorre en 4 etapas el macizo Occidental de Los Picos de Europa Desde lo profundo del desfiladero del Cares hasta la Peña Santa Un recorrido espectacular, de gran variedad de paisajes pernoctando en refugios de montaña, totalmente inolvidable. 	Alojamiento Pensión completa en refugios Seguro Accidentes Ficha informativa	ver info aparte	Nivel físico: medio Nivel técnico: medio

Programación Actividades Mayores

ACTIVIDAD - LUGAR	FECHA	LO MEJOR DE LA ACTIVIDAD	INCLUYE	PRECIO	DISTANCIA
SENDERISMO EL ESCORIAL DESDE ARRIBA Pto. De Malagón - Monte Abantos	25/11/2016	Recorre la pista que accede hasta la cumbre del Monte Abantos desde el Puerto de Malagón Descubre las vistas de S. Lorenzo de El Escorial y toda la Sierra de Guadarrama desde uno de sus mejores miradores	Transporte en bus Guía de Montaña Seguro Accidentes Ficha informativa	9 €	5,4 Kms.
SENDERISMO Ermita de la Virgen del Espino Dehesa de Los Molinos	10/03/2017	Completa el recorrido circular por la Dehesa de Los Molinos Visita esta bonita Ermita y los magníficos alrededores en un recorrido circular cómodo por pista transitable.	Transporte en bus Guía de Montaña Seguro Accidentes Ficha informativa	9 €	6 Kms
SENDERISMO-TRAVESÍA Valle de La Jarosa Alto del León - Embalse de la Jarosa	12/05/2017	Desciende por cómodas pistas desde el Puerto de Los Leones hasta el embalse de La Jarosa. Sorpréndete con este recorrido, visitando rincones de belleza singular en este entorno de gran riqueza paisajística.	Transporte en bus Guía de Montaña Seguro Accidentes Ficha informativa	9 €	5 Kms

Programación de mayores desarrollada en colaboración con la Concejalía de Asuntos Sociales

¿Cómo me apunto 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 Patronato: Bankia: 2038 2289 76 6000024292, indicándonos en el ingreso, nombre, apellidos y el código de la actividad en la que deseas participar. En caso de acceder a la tarifa de abonado, deberás de estar al corriente de pago de la cuota del abono del Polideportivo. 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 descargarte la ficha específica de cada actividad entrando en la web: www.aytocoladomediano.es. 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 dos días 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...) en incluso a la suspensión de las actividades en caso de no contar con un número mínimo de inscripción fijado de antemano.