



## Club de deportes de Montaña San Bernardo

### Calendario de actividades del año 2024

#### SEGUNDO TRIMESTRE

##### ABRIL

Salida	Fecha	Itinerario	Plazas	Distancia	Nivel
07	06/04	Lanzarote-Laguna Valleseco-Pico Osorio-Huertas del Palmar-Riquianez-Arucas.	45	15 Km.	MEDIA
08	13/04	Degollada Las Yeguas- Barranco del Toro-Playa de las Burras.	45	12 Km.	MEDIA
09	27/04	<i>Marcha Nórdica</i> : Circular Santa Cristina.	--	--	BAJA
10	27/04	Encuentro de escalada clasica en Ayacata.	--	--	--

##### MAYO

Salida	Fecha	Itinerario	Plazas	Distancia	Nivel
11	04/05	Candelilla-Montiel-Aserrador-Cruz del Carpio-Timagada-Barranco de Tejada-Tejada.	45	15 Km.	MEDIA
12	04/05	<i>Marcha Nórdica</i> : Barranco San Lorenzo-Mascuervo.	--	--	BAJA
13	11/05	Cuermeja-Media Luna-Tasartico.	40	14,5 Km.	ALTA
14	25/05	Encuentro Insular de Senderismo de Gran Canaria.	--	--	--

##### JUNIO

Salida	Fecha	Itinerario	Plazas	Distancia	Nivel
15	01/06	Cruce de Acusa-Cruz de Maria-Presa del Vaquero-Risco de Agaete.	45	13 Km.	MEDIA
16	15-16 /03	Viaje a Tenerife. Punta de Teno. Albergue de Bolico.	35	--	--
17	22/06	<i>Marcha Nórdica</i> : Circular Los Chorros, San Antón-Las Huertecillas.	--	--	BAJA

El Coste de la Actividad será de 15 euros para los federados del Club.

18,00 euros para los federados de otro club.

22,00 euros para los no federados. [ 16€ (No Feder.) + 4€ (S.U.D.) ].

(\*) Puede variar el precio en función del Itinerario elegido.

Hay que tener en cuenta que estas actividades las haremos en guagua de 19 ó 21 plazas.

Según el Recorrido. Hay que estar atento para la inscripción.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

La participación es abierta y solo se requiere estar en condiciones físicas normal (sin lesiones o patologías que pudieran agravarse). Efectuar la inscripción y usar equipo adecuado.

Las Salidas son quincenales y en sábados. Partimos a las 8.00 h. desde La Fuente Luminosa. Se regresa al mismo punto de 16:00 a 19:00 h. (según itinerario)..

El Equipo es el normal de marcha: botas, mochila y bastones, pantalón corto/largo, camisa/camiseta, chaqueta/forro polar, gorra, prendas de abrigo, impermeable, pasamontañas, guantes, según meteorología. Durante todo el año protector solar.

Comida: Frutos secos (almendras, pasas, higos, nueces, etc.), zumos, 1 litro de agua mínimo, tortillas, bocadillos.

Los itinerarios son guiados por monitores de la Federación G.C. de Montañismo, por lo general son de longitud moderada (entre 10-15 Km.) que discurren por senderos de variada tipología. Casi todos cuentan con variantes más cortas y adecuadas a caminantes noveles o poco entrenados.

La dificultad depende de las características objetivas del itinerario (longitud, desnivel, pendiente, tipo de sendero, terreno, climatología, etc.). Para una mejor comprensión las dividimos en tres grados:

**(BAJA)** de corta longitud, desnivel o inclinación. En llano o descendente, caminos de herradura y buenos senderos.

**(MEDIA)** de longitud, desnivel o inclinación moderados. En subida o bajadas por caminos variados en terreno.

**(ALTA)** de gran longitud o desnivel. En subida o bajada con mucha inclinación. Por caminos variados o sobre terreno difícil.