

A.M.A. TORRECERREDO

PROGRAMA INFANTIL Y JUVENIL 2019.

El programa se divide en 3 Programas, dado que los niños no funcionan con los años naturales, sino que su calendario esta condicionado por el curso académico. Así durante el 2019, completaremos el programa del curso 2018-19, hasta Junio. En Julio comenzamos el programa de verano. Y en Octubre arrancamos los programas del próximo curso, algo más ambiciosos que este año y que esperamos que, los jóvenes deportistas que ya llevan tiempo con nosotros, puedan especializarse en la modalidad que más le guste, y que nuevos deportistas se inicien en nuestras actividades formativas.

PROGRAMA CURSO ESCOLAR 2.018 – 2019			
MES	ESCALADA	ESQUÍ	MONTAÑA
ENERO	Sáb 16 y 19 de 10 a 13 INICIACIÓN I y II 30,00 €		
FEBRERO		Fin Semana 16 y 17 INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 100/120 €	
MARZO		CARNAVAL S. ISIDRO 1 al 5	CHARLA Gografía de Asturias Torrecedredo día 9 de 18 a 19 h
		Fin Semana 30 y 31 INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 100/120	RUTA, día 10 Fitu -Pienzu- - Cofiño. (INF) 10 € -Pie de Potru. (JUV) 10 € -Altu la Llama (ADU) 15 €
ABRIL	Martes y Jueves de 17:30 – 19:00 (Torrecedredo) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 15 €		
			RUTA día 6. Cda Llomera- Pte Hueria (INF y JUVENIL) 10 € (ADULTO) 15 €
			RUTA día 27 Vegarada – San Isidro (JUVENIL) 25 €
MAYO	Martes y Jueves de 17:30 – 19:00 (Torrecedredo) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 15 €		
	Sáb 4, 11 y 18, 10 a 13 INICIACIÓN I y II PERFECCIONAMIENTO 30,00 €		CHARLA Geología. Las Calizas. Torrecedredo día 11 de 18 a 19
	Fin Semana 25 y 26 ROCA NATURAL QUIRÓS 70,00 €		RUTA día 6. Cda Llomera- Sorfoz (INF y JUVENIL) 10 € (ADULTO) 15 €
JUNIO	Sáb 1, 8 y 15, 10 a 13 INICIACIÓN I y II PERFECCIONAMIENTO 30,00 €		CHARLA Geología. Los Glaciares Torrecedredo día 15 de 18 a 19
			RUTA día 16 La Cubilla – Tuiza (INF y JUVENIL) 10 € (ADULTO) 15 €

ESCALADA en ROCA. ESCALADA DEPORTIVA.

Junto al esquí es la actividad montañera que más atrae a los jóvenes. Y parece que está funcionando. Hubo una buena participación durante el campus y ha mejorado en enero.

La Iniciación Deportiva, en los niños, la hemos dividido en 2 niveles. En el primero aprenden las técnicas básicas de encordamiento y aseguramiento de primero, al tiempo que adquieren técnica en la progresión, mejoran su actitud psicológica y su capacidades físicas. Superado el primero y teniendo ya 11 años, viene el nivel 2, que incluye el aseguramientos y escalada de primero de cuerda.

En el curso de perfeccionamiento, al tiempo que los introducimos en el entrenamiento deportivo para la escalada, les ampliamos sus técnicas y herramientas de seguridad, para prepararlos para comenzar en la roca natural.

El siguiente nivel será ya el entrenamiento deportivo, para los más motivados

Para completar este ciclo de formación, tendremos un fin de semana de escalada y convivencia en la escuela de escalada de Quirós.

En sucesivos programas seguiremos avanzando

ESQUÍ.

Este año les daremos a conocer el deporte del esquí a nuestros jóvenes montañeros, esperando que algunos se integren la próxima temporada en nuestra sección de esquí.

CLASES de ESQUÍ.

Esta temporada tendrán 2 fines de semana de clases y actividades de esquí. Tendremos 2 niveles: Iniciación desde 0 (P y A) y Perfeccionamiento (B y C).

Hemos hecho todos los tramites y esfuerzos para poder ofrecerlo de forma económica, pero aún así hay gastos en el esquí ineludibles. Así el precio por fin de semana sera de 120 € pax cada fin de semana y 200 € los 2 fines de semana.

En el precio se incluyen el equipo, pase de remontes, clases de esquí, pernocta y pensión completa (cena del sábado, desayuno y picnic del domingo) en el Refugio de la A.M.A. Torrecerredo.

No incluye transporte. Pero hay la posibilidad de transporte con salida el viernes y regreso el domingo e implica un día más de pensión completa (15 €).

Material Necesario.

- Botas de montaña, zapatillas deportivas y zapatillas para el refugio
- 2 pares de medias de esquí y 1 calcetines.
- Ropa interior térmica. Ropa de abrigo y agua. Pantalones de esquí. 2 pares de guantes.
- Gafas de mascara, de sol, gorro, crema y protección solar.
- Saco de dormir o saco sábana. Toalla y enseres de aseo.
- Mochila pequeña.

CARNAVAL en el PUERTO

Además el Refugio de San Isidro organizará también alguna actividad en Carnaval, de 1 al 5 de Marzo

MONTAÑA

En este fin de programa tendremos 3 Charlas en sábado, previas a la ruta de domingo.

La primera será de Geografía de Asturias previa a la Ruta del Pienzu. La segunda previa a la salida a la cda Llomena, sobre las rocas de Asturias. Ellos ya conocen las más frecuentes, y en esta charla y salida profundizaremos en las calizas, como siempre con unos contenidos y lenguaje adaptado a los niños. La Tercera, previamente a la salida de Ubiña, tendremos otra de Geología, pero esta vez relacionada con el glaciario.

Las Rutas:

1. **Sierra del Suevo.** En esta va a haber 2 opciones para los guajes.

Los más pequeños subirán desde el **Fito** a la **cda Espineros**, para que los más andarines suban voluntariamente al **Picu Pienzu** y luego descender al pueblu de **Cofiño**. En esta opción, dado que los niños son pequeños y para muchos será la primera, podrán acompañarlos los padres.

La segunda es para los juveniles, mayores de 12, aunque es posible que alguno de los pequeños que es ya un veterano, podrá acompañarlos, a subir al Pienzu para luego descender de forma

autónoma por **la Biescona a Pie de Potru**. Para ello ese día contaremos con 2 monitores para los niños, uno los bajará a Cofiño y el otro tutelará a los autosuficientes.

Los padres de los niños que opten por esta opción, no podrán acompañarlos en este descenso, pero pueden continuar con los adultos del A.M.A Torrecerredo hasta el **altu la Llama**.

Los **contenidos** de la ruta serán relacionados con la **orientación**, serán sus prácticas, y, aprovechando el excelente mirador que es el Pienzu, sobre **geografía de Asturias**.

2. **Collado Llomena – Puente la Hueria**. La realizarán los 2 grupos juntos, infantiles y juveniles. Pueden acompañarnos los padres en el autobús, pero realizarán la ruta con los adultos del A.M.A. Torrecerredo. En cuanto a los **contenidos**, la naturaleza calcárea del suelo y la magnífica panorámica de Picos de Europa nos servirán para profundizar en el conocimiento **geológico**, concretamente de la roca caliza, su formación y sobre todo su modelado, el Karst.
3. **Vegarada – San Isidro**. Para los juveniles, pero también para nuestros infantiles veteranos. La ruta acabará en el Refugio de la Agrupación donde pernoctaremos para, al día siguiente,
4. unirnos al resto de niños para dirigirnos a **Caleao** por la ventana del Torres, dejando como opcional el ascenso a la cumbre. Los padres podrán acompañarnos el domingo, pero realizando una ruta paralela con los adultos de Torrecerredo.
El primer día lo dedicaremos a repasar sus conocimientos sobre **las rocas**, e introduciremos **el glaciario**, dado que veremos muchos relieves y depósitos glaciares, muchos formando glaciares rocosos, activos hasta hace poco.
El segundo día los contenidos principales, serán los relacionados con los ecosistemas, como están condicionados por las rocas del suelo, por la altitud y la orientación de la ladera.
5. Volvemos nuevamente a la **cda Llomera**, esta vez no descenderemos hacia el río Sella, sino hacia el pueblo de **Sorfoz**, en el alto Ponga. Reforzaremos los **contenidos geológicos** que tratamos en la otra visita a Ponga, pero daremos una importancia especial al conocimiento de la **geografía de Asturias**.
6. Acabamos la Temporada con una ruta en el macizo de Ubiña. **Puertos de la cubilla – Tuiza**, dando la opción de alguna ascensión a los más andarines e intrepidos. El tema principal de la ruta será **el glaciario**.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Tienen por primer objetivo educar a los churrumbeles en los hábitos deportivos saludables. El calentamiento correcto. El entrenamiento programado y progresivo que, en este primer ciclo, será de muy baja carga. Nuestro objetivo hasta junio es que adquieran el hábito y las rutinas de entrenamiento. Pasado el verano retomaremos los entrenamientos dando un paso en la progresión de estos.

Adaptados a las diferentes edades de desarrollo físico y otriz.

PROGRAMA VACACIONES ESCOLARES 2.019			
MES	ESCALADA		MONTAÑA
JULIO		TREK. CORDILLERA CANTÁBRICA JUVENILES	1º TURNO CAMP SAN ISIDRO
		1 al 13 500 €	1 al 14 450 €
			2º TURNO CAMP SAN ISIDRO
AGOSTO			14 al 28 450 €
			3º TURNO CAMP SAN ISIDRO
			28 al 11 450 €
SEPTIEMBRE			4º TURNO CAMP SAN ISIDRO
			11 al 25 450 €
			TRAVESÍA PICOS de EUROPA (JUVENIL)
		14 Sotres – Vega de Urriellu	
		15 Vega de Urriellu – Poncebos (ADULTO)	
		15 Vega Urriellu –Torrecerredo- Sotres	

TREKKING JUVENIL.

“De Ponga a Somiedo. Una Travesía por la Cordillera Cantábrica”.

Se trata de una travesía con campamento itinerante a través de la Cordillera Cantábrica de Este a Oeste.

Si bien las jornadas son asequibles, la condición itinerante, es la que le aporta más dureza. Por eso esta vez la dirigimos a mayores de 13 años, que ya hacen rutas de montaña. A partir de 16, solo con que estén en un estado físico aceptable para su edad es suficiente.

Es una escuela intensiva de montaña, no solo de las técnicas del montañismo que mamarán día a día, sino también de conocimiento del medio natural y de la geografía de Asturias. A lo largo de la divisoria de aguas entre mares, observaremos los distintos ecosistemas a distinta altitud y orientación, la influencia climática de la cordillera cantábrica, con muchas jornadas en la que veremos las nubes en Asturias y el sol de Castilla. Cruzando distintas rocas que generan distintos relieves y ecosistemas.

Concluido el recorrido podremos decir ya que nuestros jóvenes son unos auténticos montañeros. Partiremos de la Uña en el término municipal leonés de Burón y acabaremos en Valle de Lago en el asturiano de Somiedo, pasando por Ventaniella, Brañagallones, San Isidro, Piedrafita, Propinde, Brañilín, La Ballota, El Meicín, Ventana y La Farrapona.

160 km de montaña con ascensiones a 61 cumbres. Todos los días tienen ruta alternativa para los que caminan menos y ruta más dura, con más ascensiones para los más fuertes o motivados.

6 días en refugios y 6 días de campamento. Si bien accederá un vehículo de apoyo a cada campamento, con nuestro enseres y la comida del día, ellos tendrán que participar en el montaje del campamento, limpieza de los enseres,...

Contaremos con 2 guías que acompañarán a los participantes durante todas las jornadas y un monitor que realizará los apoyos en cada puerto.

Esperamos poder contar en algunas etapas con veteranos montañeros invitados, por su conocimiento concreto de la etapa, de su geografía, historia o medio natural.

Campamento que concluimos exitosamente con el PDM de Gijón en 3 ocasiones, todas con éxito, entendiéndolo como que todos los participantes concluyeron la travesía y todos ellos hoy en día son

amantes de la naturaleza y montañeros practicantes, algunos padres de esta nueva generación de jóvenes montañeros.



TRAVESÍA PICOS de EUROPA.

Sotres – Urriellu – Bulnes – Poncebos.

Pueden participar los padres aprovechando la actividad de adultos del club, muy parecida a la nuestra.

Día 14. salimos de Sotres todos juntos hasta la vega de Urriellu, pero a su ritmo ya que nos acompañarán 3 guías que se adaptarán a los distintos pasos.

Pernocta en Refugio “Delgado Úbeda”, Vega de Urriellu. Debajo de la espectacular cara Oeste del Picu Urriellu.

Día 15.

Grupo de **Adultos**. Ascenderán al Torrecerredo para descender por

Grupo **Intermedio**. Menos duro y comprometido, descenderán a Bulnes y de ahí a Poncebos.

Grupo **Juvenil**. Con Marino, (3 años guarda del refugio del Jou de los Cabrones y 2 Albergue de Bulnes). Dirigido a los jóvenes que ya han participado con nosotros en rutas, campamentos, etc, que son andarines, aunque se encontraran por primera vez con la dureza de los Picos de Europa. El recorrido de este grupo lo decidiremos el mismo día en función de sus componentes, pero puede ser Urriellu, la Párdida (La mejor vista del Picu), Jou de Cerredo, Jou Negro (Cara Norte de Torrecerredo y últimos vestigios glaciares de la pequeña edad de hielo), Jou de los Cabrones, Torca del Trave y del Cerro (2 de las simas más profundas del mundo), camino auténtico de Cabrones (laberinto de formas karsticas), el Trave, Amuesa (colonia de buitres), Bulnes (castillo bereber) y Poncebos.

Precio por determinar por el club.

PROGRAMA CURSO ESCOLAR 2.018 – 2019		
MES	ESCALADA	MONTAÑA
OCTUBRE	Martes y Jueves de 17:30 – 19:00 (Torrecerredo) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 20 €	
	Sáb 5, 12, 19 y 26 INICIACIÓN I PERF/ ENTRENA 40,00 €	BERREA SAN ISIDRO 5 y 6 (INF y JUV) 20 € (ADULTO) 25 € CHARLA . Material. Torrecerredo día 13 de 17:30 a 19:00
		RUTA día 14 Cobertoria – Valle (INF y JUV) 10 € (ADULTO) 15 €
NOVIEMBRE	Martes y Jueves de 17:30 – 19:00 (Torrecerredo) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 20 €	
	Sáb 9, 16 y 23, 10 a 13 INICIACIÓN I y II PERF/ ENTRENA 30,00 €	FESTIVAL de MONTAÑA. PROGRAMACIÓN ESCOLARES e INFANTILES AMAGÜESTU SOCIAL 30 Picu Toneo – AMAGÜESTU (INF y JUV) 10 € (ADULTO) 15 €
		31 RUTA INFANTIL JUVENIL (INF y JUV) 20 € (ADULTO) 20 €
DICIEMBRE	Martes y Jueves de 17:30 – 19:00 (Torrecerredo) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 15 €	
	MARATHÓN ESCAL. (INF y JUV) 5 € Sábado 14	CHARLA . Geografía Asturias. Torrecerredo día 14 de 17:30 a 19:00 RUTA del TURRÓN. Domingo 15
	2º CAMPUS INFANTIL y JUVENIL de NAVIDAD Del 21 diciembre al 5 de Enero.	(INF y JUV) 10 € (ADULTO) 15 €