

PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE LA AMA
TORRECECEREDO

ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE MONTAÑA



Con la colaboración de
F.E.M.P.A.
A.P.A.D.A.C.



Las escuelas deportivas de la AMA Torrecerredo se dividen en **3 secciones: Montaña, Escalada y Esquí.**

Las secciones se desarrollan con **diferentes calendarios**, lo que permite que un mismo participante, pueda disfrutar de las 3 modalidades a lo largo de todo el año.

Cada sección tiene **distintos programas**, esto permite **adaptar las actividades** a las distintas edades, niveles o expectativas de los inscritos por actividad deportiva.

Las escuelas deportivas son para **infantiles y juveniles**, en edades comprendidas entre los 8 a los 17 años, pero queremos reforzar el carácter familiar de la AMA Torrecerredo y la Asociación APADAC **con actividades familiares**, en las que las familias pueden ser participes, hasta la edad de 12 años.

Las actividades deportivas se complementan con jornadas formativas. Cursos, charlas, talleres, proyecciones,

La formación que les ofrecemos no es solo deportiva, sino también medioambiental, geográfica, historia, ... siempre relacionadas con el medio natural objeto de las escuelas: la montaña asturiana.

Nuestro primer objetivo es despertar el interés por cualquiera de nuestras modalidades deportivas y el estudio del medio natural.

“Despertar el interés”... ese el resumen de nuestros métodos formativos. No es una enseñanza directa única y repetitiva basada en escuchar, creer y memorizar, sino basada en las preguntas. Nosotros hacemos las preguntas y ellos, en función de su interés por cada tema, piensan, reflexionan e investigan la respuesta.

PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE LA AMA
TORRECECEREDO

ESTRUCTURA DE LAS SECCIONES Y PROGRAMAS.

ESCUELA DE MONTAÑA.

Programa CONOZ XIXON. Infantiles de 8 a 13.
Programa CONOZ ASTURIES I. Infantiles 8 a 13.
Juveniles de 13 a 17.
Jornadas Sociales FAMILIARES.
Berrea.
Amagüestu Social San Isidro.
Fin Semana Sostenible.
Charlas y cursos. Todos los viernes previos a la
actividad.
Campamentos.
Campus Urbano de Montana Navidad 2019/20
Campamentos Montaña San Isidro :3 turnos infantiles
Juvenil Cordillera 2 turnos.
Juvenil 3000 Sierra Nevada.

ESCUELA DE ESQUÍ.

Programa 2019/20.
3 cursos de fin de semana de iniciación y
perfeccionamiento.
Opcional 1, 2 o 3 fines de semana.
Programa 2020/21
3 cursos de fin de semana de iniciación y
perfeccionamiento.
Opcional 1, 2 o 3 fines de semana.
Grupo tecnificación 10 fines de semana.

ESCUELA DE ESCALADA Cursos de escalada en Rocódromo infantiles y Juveniles.
Cursos de escalada en Roca Natural.
Entrenamientos programados a lo largo de todo el año.
Participación en eventos deportivos.
Campamento de Escalada.

ESCUELA DE MONTANA.

PVP: 50€ /programa completo.

1. Programa CONOZ XIXON.

El objetivo principal del programa es que comiencen caminar con amigos y descubriendo lo que la naturaleza nos enseña dentro del Conceyu de Xixón.

Dirigido a infantiles de 8 a 13 años. Las edades son orientativas,

No incluye el transporte, queremos educarlos también en el uso del transporte publico.

Los inscritos deberán estar en posesión de la tarjeta ciudadana.

El inicio y el final de la actividad serán en paradas o estaciones. Los padres podrán ir a recoger a los inscritos al final de la ruta y así lo recomendamos cuando estas acaban en un merendero, con el objeto de reforzar los lazos con la ayuda y participación familiar.

1.1 El suelo de Xixón.

Dirige Marino Muñiz Acompaña Orlando Moran.

Conoceremos de forma fácil, utilizando las preguntas, las rocas que forman el suelo del “Conceyu de Xixón”

FECHAS:

19/10/18 Sábado de 17.00 a 19.00 **Curso Taller Infantil de Escalada**

20/10/18 Domingo de 10.00 a 18.00 **Ruta Xixón – La Nora**

1.2 La Naturaleza de Xixón.

Dirige Marino Muñiz Acompaña Orlando Moran.

Conoceremos las especies arbóreas autóctonas y foráneas, especies animales domesticas y salvajes autóctonas y foráneas, algunas plantas interesantes.

Descubriremos los primeros túmulos megalíticos que abrirán nuestra mente a la historia de Xixón que continuaremos en próximas actividades.

El balcón del monte Deva al Conceyu y villa de Xixón nos servirá para interpretar

los principales accidentes geográficos del Conceyu, al tiempo que aprendemos a trazar rumbos a cada uno de ellos.

FECHAS:

26/10/18 Sábado de 17.00 a 19.00 **Curso Taller Infantil de Escalada**

27/10/18 Domingo de 10.00 a 18.00 **Ruta. Monte Deva**

2/11/18 Sábado de 17.00 a 19.00 **Curso Taller Infantil de Escalada**

PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE LA AMA TORRECECERREDO

1.3 Frontera E.

Dirige Marino Muñiz Acompaña Orlando Moran.

Subiremos al Pico Fario para recorrer, por todo lo alto nuestra frontera con los conceyos de Sierro, Sariego y Villaviciosa, con vistas permanentes de los 4 conceyos que nos permitirá entender la geografía de nuestro Conceyu de Xixón.

Durante la ruta volvemos a encontrarnos las rocas y las especies vegetales que descubrimos en anteriores rutas. También trazaremos nuevos rumbos desde varios puntos para habituarles al manejo de la brújula.

16/11/18 Sábado de 17.30 a 19.30 Taller **HUELLAS 1. Acondicionamiento Físico.**

17/11/18 Domingo de 10.00 a 18.00 Ruta. **Pico Fario – Monte Deva.**

1.4 Los Antiguos pobladores.

Dirige Orlando Moran. Acompaña Marino Muñiz.

Ya los descubrimos por sorpresa en el Monte Deva, pero ahora profundizaremos en su conocimiento, también descubriendo, a través de las preguntas.

Visitaremos los túmulos y dólmenes del Monte Areo. Esto nos hará también conocer la frontera W de nuestro Conceyu, pero también el contacto con otras rocas mas antiguas que las que conocíamos dentro de nuestro Conceyu. Este contacto se refleja también en las rocas que forman los túmulos y ellos lo reconocerán fácilmente.

7/12/18 Sábado de 17.30 a 19.30 Charla **Los Antiguos Pobladores.**

Acondicionamiento Físico.

8/12/18 Domingo de 10.00 a 18.00 Ruta **Monte Areo.**

1.5. Los Astures. Taller de Arqueología.

Dirige Orlando Moran, acompaña Berto Pena y Marino Muñiz.

Es una actividad un poco diferente dentro de nuestro programa pero imprescindibles para progresar en el conocimiento.

Queremos que entiendan en líneas generales el método arqueológico. Como se descubre, como se escaba, como se analiza, como se interpreta, como siempre procurando que ellos mismos contesten a nuestras preguntas.

Queremos que conozcan, básicamente, la historia de los astures, la influencia celta y romana, y el Conceyu de Xixón tiene escasos yacimientos conocidos y estudiados. Tan solo el Cabo Torres y ahí esta todo dicho. Normalmente lo han visitado o visitaran con sus centros escolares. No nos presenta una ruta caminando interesante.

Por ello optamos por salir del Conceyu al Cabo Podes, en las proximidades del Cabo Peñas, donde podrán ver un castro marítimo en un estado más salvaje de excavación que nos permitirá tirar mas de su imaginación.

14/3/19 Sábado de 17.30 a 19.30 Charla **El Estudio Arqueológico.**

Acondicionamiento Físico.

15/3/19 Domingo de 10.00 a 18.00 Ruta **Castro Marítimo Cabo Podes.**

1.6 Los Romanos.

Dirige Orlando Moran. Acompaña Marino Muñiz

El contenido principal será la presencia romana en Asturias y en Xixón.

Desde su penetración por la Vía Carisa, que si la meteorología nos lo permite podremos ver perfectamente la línea de la vía desde el Picu Tres Conceyos y que

nosotros recorreremos en el Conceyu de Xixón hasta la villa de Veranes que visitaremos e interpretaremos a través de preguntas, antes de ir a descubrir las Murias de Beloño.

A lo largo de la ruta nos encontraremos mas historia que la propia romana, encontrándonos ventas, torreones y construcciones medievales, casa mariñanas, hórreos y paneras muy antiguos y con estilos propios, que muestran la importancia de la vía que recorreremos en otros siglos.

Ya empezó la primavera y lo aprovecharemos para empezar a reconocer aves y sus cantos.

21/3/19 Sábado de 17.30 a 19.30 Charla **Aves y Canto 1. Acondicionamiento Físico.**

22/3/19 Domingo de 10.00 a 18.00 Ruta. **Vía de la Plata en Xixón. Puga – Cenero.**

2. Programa CONOZ ASTURIES. PVP: 50€ /programa completo.

Buscamos rutas y cumbres que tengan conexión visual con las siguientes o anteriores para facilitar el posicionamiento geográfico del participante.

A cada salida le precede una charla, curso o proyección, los viernes en el club, que complementa la formación de campo en la ruta.

Cada ruta presenta 2 alternativas.

Una para juveniles a partir de 14 años. Mas exigente tanto a nivel físico como a nivel formativo.

Una para infantiles de 8 a 13 anos que podrán ir acompañados, o no, por sus padres.

En alguna de las rutas tendremos también, para nuestros jóvenes mas deportistas, la alternativa de correrla con algún corredor de montaña relevante.

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 2.1. SIERRA del SUEVE. | Domingo 29/3/19 |
| 2.2. PENA MAYOR. | Domingo 19/4/19 |
| 2.3. SIERRA del ARAMO. | Domingo 26/4/19 |
| 2.4. VIA CARISA. | Domingo 10/5/19 |
| 2.5. PICOS de EUROPA. | Domingo 17/5/19 |
| 2.6. LOS ARRUDOS. | Domingo 31/5/19 |

PRECIOS del PROGRAMA.

	PROGRAMA	SALIDA
Infantil Federado	50 €	10 €
Juvenil Federado	60 €	15 €
Padre acompañante 1		15 €
Padre acompañante 2		10 €

PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE LA AMA
TORRECECERREDO

3. Jornadas Sociales FAMILIARES.

Dirigidas a reforzar el carácter familiar de nuestra agrupación facilitando el establecimiento de lazos de amistad y compañerismo y las familias.

3.1. LA BERREA.

3.2. AMAGUESTU FAMILIAR.

Fin de semana (9 y 10 de Noviembre) .

Sábado 9 salida de Xixón.

Ascensión al Valmartín, padres guiados por los participantes.

Amagüestu Social.

Cena familiar en la que compartirán las familias lo que llevan

Domingo 10:

Ascensión Picu Toneo guiada por los participantes

Comida elaborada por las familias en el refugio (Paella, parrillada, ...)

Regreso a Xixón.

TARIFADO AMAGUESTU.

Niños	8 €
Padres	12 €

Incluye pernocta, desayuno y amagüestu. No incluye transporte.

3.3. FIN de SEMANA SOSTENIBLE.

Fin de semana 23 y 24 de Mayo en las instalaciones de la Fundación Aula Vital en Yernes.

4. CHARLAS y CURSOS.

GRATUITOS PARA LOS INSCRITOS EN CUALQUIERA DE LOS PROGRAMAS DE MONTAÑA

Previamente a cada ruta o actividad, los viernes realizaremos charlas o cursos sobre materias relacionadas con los deportes de montaña o el conocimiento del medio natural de montaña.

El calendario puede cambiar en función de la disponibilidad de los colaboradores.

- | | |
|---|------------------|
| 4.1. CHARLA EQUIPO y MATERIAL I.
(Para rutas de 1 solo día.) Dirigida a los niños que comienzan con nosotros para que conozcan las características de los materiales que necesitarán usar para sus salidas de montaña. Pero también a los padres dado que serán estos los que deberán de comprárselo. | Viernes 18/10/18 |
| 4.2. GEOGRAFIA de ASTURIAS 1. Conceyu de Xixón | Viernes 25/10/19 |
| 4.3. CHARLA PRIMEROS AUXILIOS 1. | Viernes 15/11/19 |
| 4.4. METEOROLOGÍA BASICA PARA NINOS | Viernes 6/12/19 |
| 4.5. LA CULTURA de los ASTURES. | Viernes 13/3/20 |
| 4.6. LOS ROMANOS en ASTURIES. | Viernes 20/3/20 |
| 4.7. GEOGRAFIA de ASTURIES II. Montañas de Asturias | Viernes 27/3/20 |
| 4.8. CHARLA TALLER ROCAS de ASTURIAS. | Viernes 17/4/20 |
| 4.9. CHARLA MODELADO KARSTICO | Viernes 24/4/20 |
| 4.10. LA VIA CARISA | Viernes 8/5/20 |
| 4.11. CHARLA MODELADO GLACIAR | Viernes 15/5/20 |
| 4.12. ENERGIAS SOSTENIBLES. | Viernes 22/5/20 |
| 4.13. LA CORDILLERA CANTABRICA | Viernes 29/5/20 |
| 4.14. EQUIPO y MATERIAL II. Varios días. Campamentos | Jueves 18/6/20 |
| 4.15. CHARLA. EL ESQUI.
Historia y Futuro del ESQUI en Torrecerredo | Viernes 24/1/20 |
| 4.16. CHARLA PROYECCION. Técnicas de Esquí Alpino | Viernes 7/2/20 |

PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE LA AMA
TORRECECERREDO

4.17. CHARLA PROYECCION. El Esquí en la Montaña Viernes 6/3/20

OTROS CURSOS Y CHARLAS.

CARTOGRAFIA y ORIENTACION I,II Y III.

SEGURIDAD EN MONTAÑA.

ECOSISTEMAS de la CORDILLERA CANTABRICA.

5. CAMPAMENTOS DE MONTANA.

5.1. II CAMPUS MONTANA URBANO NAVIDAD. (21/12/2019 – 5/1/2020)

- Dirigido a que nuestros mas jóvenes deportistas puedan disfrutar de sus actividades favoritas con sus amigos en los días libres que nos dejan las festividades navideñas. De 8 a 13 años.
- 3 Jornadas de acondicionamiento físico para montañeros infantiles que les servirán para adquirir buenos hábitos en el deporte.
- 3 Talleres de naturaleza y primeros auxilios.
- 3 Rutas de montaña en el concejo de Xixón. Empleamos transporte publico, necesaria tarjeta ciudadana.
- 7 Días de escalada en rocódromo que les permitirá conocer las técnicas básicas de progresión aseguramiento y entrenamiento, que les abrir las puertas a entrar a formar parte de nuestro grupo de escalada infantil durante todo el año.

PROGRAMA CAMPUS.

21/12/19	de 10 a 13 h	Acondicionamiento Físico infantiles.
	De 17.30 a 19.30	Taller de Huellas y Rastros.
22/12/19	de 10 a 18	Ruta Xixón La Nora.
23/12/19	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
24/12/19	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
26/12/19	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
27/12/19	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
28/12/19	de 10 a 13 h	Acondicionamiento Físico infantiles.
	De 17.30 a 19.30	Taller de Huellas y Rastros.
29/12/19	de 10 a 18	Ruta Monte Deva.
30/12/19	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
2/1/20	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
	De 17.30 a 19.00	Taller de Primeros Auxilios.
3/1/20	de 10 a 13	Curso Escalada Rocódromo.
4/1/20	de 10 a 13 h	Acondicionamiento Físico infantiles.
5/1/20	de 10 a 18.	Ruta Picu Fario.

(Pronto más información y apertura de inscripciones en Noviembre)

5.4. CAMPAMENTO INFANTIL de MONTAÑA SAN ISIDRO

Nuestro tradicional campamento en el que aprenden tanto técnicas deportivas como conocimientos medioambientales a través de rutas, escalada, espeleología, acampada talleres de medio natural, ...

- 1 Turno** 28 Junio al 10 Julio.
- 2 Turno.** 12 al 24 de Julio.
- 3 Turno.** 26 julio al 7 de agosto.

5.5. CAMPAMENTO ITINERANTE CORDILLERA CANTABRICA I.

De Ponga a Somiedo

- 1 Turno.** 28 Jun. 10 Jul.
- 2 Turno.** 19 al 31 Jul.

5.6. CAMPAMENTO ITINERANTE CORDILLERA CANTABRICA II.

De Ponga a Alto Campo: del 9 al 14 de agosto.

Dirigido a los jóvenes que ya han hecho el I en el año 2019 o lo harán en 2020.
La posibilidad de completar el recorrido hasta una montaña tan importante como el Pico Tresmares que vierte aguas al Cantábrico, Atlántico y Mediterráneo.

ESCUELA de ESQUI.

Nuestro primer objetivo es dar a conocer entre nuestros jóvenes este deporte sin el que no podemos entender la montaña. Con carácter recreacional.
3 cursos de fin de semana de iniciación y perfeccionamiento para infantiles y juveniles.
(Se podrá optar por 1, 2 o 3 fines de semana.)

FECHAS;

- 25 y 26 de enero de 2020.**
- 8 y 9 de febrero de 2020.**
- 7 y 8 de marzo 2020.**

PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES DE LA AMA
TORRECECERREDO

ESCUELA de ESCALADA.

1. CURSOS.

1.1. CURSO de INICIACION JUVENIL.

Sábados 19/10, 16/10 y 2 /10 de 10 a 13 horas. **Gratuito.**

1.2. CURSO de INICIACION INFANTIL. Incluidos en los programas de montaña infantiles:

Sábados 19/10, 16/10 y 2/10 de 17 a 19 h. “Programa Conoz Xixón”.

7 días de escalada en el campus de Navidad.

1.3 CURSO de ESCALADA en ROCA NATURAL. (Quirós) Conocerán la vida del escalador. Nos citaremos e iremos en transporte público. Pernoctaremos en el Refugio del Llano con otros escaladores.

2. FORMACION CONTINUA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Los socios de Torrecedredo que quieran participar en programas de formación continua, podrán acoplarse a los programas de One Move, lo que les permitirá mayor libertad de horarios y días de entrenamiento. Además se benefician de descuentos en las tarifas de One Move.

3. PARTICIPACION en EVENTOS DEPORTIVOS.

- 3.1. Muyerada en Quirós.
- 3.2. Encuentro Escaladores de Teverga.
- 3.3. Juegos Escolares.
- 3.4. Campeonato infantil y juvenil de Asturias

NOTA: Para participar en el programa es necesario ser socio de la AMA Torrecedredo. Se deberá cubrir en todo caso la ficha de socio de la AMA Torrecedredo (para los inscritos de otras asociaciones con convenio con la AMA Torrecedredo, para ello deberán ponerse en contacto con la AMA Torrecedredo).

Inscripciones vía info@torrecedredo.com o en la sede de la AMA Torrecedredo en horario de 17:00 a 20:00

Para más información sobre las actividades contactar con Marino (vocal infantiles y juveniles de la asociación) 665 65 42 83