MEMORIA CLUB MONTAÑEROS DE PRADOLUENGO

Febrero 2016

CLUB MONTAÑEROS DE PRADOLUENGO

MEMORIA

ÍNDICE

1. ANTECEDENTES E HISTORIA.
2. OBJETIVOS Y ÁMBITO DEL CLUB
3. FUNCIONAMIENTO Y FILOSOFIA DEL CLUB
4. ACTIVIDADES QUE PROMUEVE, FOMENTA E IMPULSA EL CLUB
5. ORGANIZACIÓN DE CARRERAS ANUALES
6. JORNADAS DE MONTAÑA ANUALES
7. DIA NACIONAL DEL SENDERISTA 2016
8. RESUMEN DE PRINCIPALES ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR TIPO Y ÁMBITO GEOGRÁFICO

ANEXOS

1. FOTOGRAFIAS REPRESENTATIVAS DE LAS ACTIVIDADES
2. REPERCUSIÓN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

1. ANTECEDENTES E HISTORIA.

El Club Montañeros de Pradoluengo **nace** con la ilusión y afición de un reducido grupo de pradoluenguinos por la montaña que formaron en el año 2000 el grupo denominado "Objetivo Mont Blanc 2002" y que bajo la dirección técnica del montañero pradoluenguino Pedro Arceredillo logró, el 24 de julio de 2002, alcanzar la cumbre de dicha montaña.

Una vez conseguido el objetivo, se cuestiona la posibilidad de crear un club deportivo dedicado a las numerosas actividades que se pueden realizar en la montaña, **fundándose de forma oficial** en el año 2002. El Presidente desde su fundación hasta el año 2014 ha sido Daniel Acha Santamaría que ha impulsado el Club desde su inicio.

El Club es, como así está recogido en sus Estatutos, una asociación sin ánimo de lucro.

Sus **estatutos** vigentes ratificados por la Junta de Castilla y León son del 2006 y figura inscrito como Club deportivo desde el año 2003 con el número 06882 en el **registro** de entidades deportivas de la **Junta de Castilla y León**.

El Club está afiliado a la **Federación** de deportes de montaña, escalada y senderismo de Castilla y León y por lo tanto a la FEDME con número de registro 18.19.022 desde el año 2003.

Así mismo está inscrita como asociación en el **Ayuntamiento de Pradoluengo** desde el año 2003.

La Asamblea del Club celebrada el 14 de noviembre de 2015 ha aprobado una normativa básica, que en gran parte recoge el funcionamiento habitual del Club y recopila aspectos aprobados en Asambleas anteriores.

El Club está compuesto en la actualidad por aproximadamente **150 socios**, la mayor parte reside en Burgos capital y provincia, una parte importante proviene de Pradoluengo. Otros socios residen en Madrid, Barcelona, Zaragoza, Bilbao, Vitoria, Pamplona, Castellón, Valladolid, Jaca…

2. OBJETIVOS Y ÁMBITO DEL CLUB

El Club de Montañeros de Pradoluengo **comienza** desarrollando sus actividades alrededor de la comarca donde nació: la Sierra de la Demanda, ampliando posteriormente su actividad a otras zonas de la provincia de Burgos y de España: Pirineos, Picos de Europa, Montañas Palentinas, Sierra Nevada, Gredos… para acabar dando el asalto a expediciones internacionales: Alpes, Kilimanjaro, Sudamérica, Himalaya, Cáucaso…

Los **principales objetivos** del Club Montañeros de Pradoluengo son:

- Promocionar y fomentar el deporte de la montaña, en sus diversas modalidades, de forma segura, responsable, respetuosa y compartida.
- Promocionar y fomentar el medio natural y social de la comarca y localidad que da nombre al Club.

Al comienzo de la temporada se diseña un **calendario anual** de las diversas actividades a desarrollar: senderismo y montaña, esquí alpino y de montaña, escalada y vías ferratas, rutas de BTT…

Se intenta ir compaginando **actividades** cercanas de 1 día con otras de fin de semana y puentes. Así mismo se diseña alguna actividad de semana completa: al menos una en invierno y otra en verano. Por último se intenta todos los años incluir una actividad internacional que suele tener una duración mayor.

Las actividades tienen diversa dificultad técnica y física intentando dar satisfacción a las inquietudes y posibilidades de todos los socios.

Además, el Club organiza anualmente la “Subida al San Millán”, habitualmente prueba de la Copa de Castilla y León de carreras por montaña organizada por la Federación de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCyL) y la marcha **de BTT**

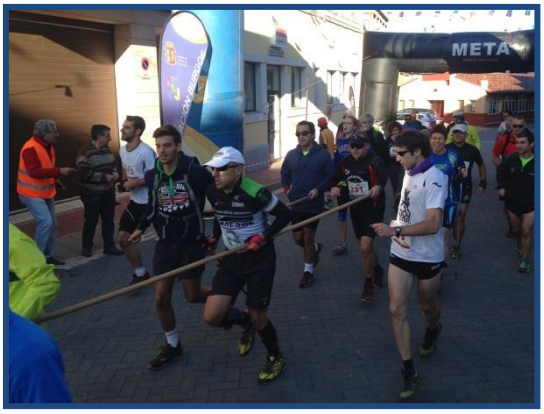
"Acebal-Vizcarra", habitualmente dentro del circuito provincial de BTT organizado por la Diputación de Burgos, ambas en el entorno de Pradoluengo.

Anualmente desde el año 2000, en el mes de noviembre y aprovechando la Asamblea Anual del Club se desarrollan las **Jornadas de Montaña del Club**.

El último sábado antes de Navidad se desarrolla la tradicional **subida del Belén al San Millán**, techo de la provincia de Burgos, para posteriormente celebrar una comida de hermanamiento y cierre del año montañero.

Durante el año 2015 se han celebrado, a parte de las carreras y jornadas, 42 actividades con más de 550 participantes en total.

Desde el Club se ha colaborado en actividades en montaña de **integración de discapacitados,** especialmente con la ONCE.



De hecho uno de nuestros socios y vecino de Pradoluengo, Ricardo Garcia "Barni" que presenta una importante discapacidad visual, participa habitualmente en las actividades el Club, habiendo coronado el Aconcagua (6.962 m.) Ojos del Salado (6.893 m.) y participado en expediciones al Muztagh Ata (7.546 m.), Cho Oyu (8.201 m.)…Ha sido premiado en el Día de las Personas con discapacidad del año 2014.

También se intenta **fomentar** los valores de la naturaleza y de la montaña **entre los más pequeños**, así en las jornadas del Club se realiza un concurso de dibujo con entrega de premios, charla en el Colegio Público San Roque y trekking infantil. Aprovechando la marcha anual de BTT Acebal-Vizcarra se realiza una marcha infantil gratuita, de igual forma en la Subida a San Millán hay un recorrido más corto para iniciar a la categoría cadete en este tipo de carreras, además de actividades de otras actividades con grupos de scouts, iniciación a la escalada etc.

En el año 2015 se ha procedido a realizar una mejora y actualización de **la Web y redes sociales** (Facebook, Twitter…) del Club, intentando hacerlas más atractivas y que sean fuente de información y participación para socios y no socios, acercando la montaña y el Club a todos los aficionados.

La **Web** estructurada de forma sencilla se articula de la siguiente manera:

- Portada: donde se recogen el calendario y carteles de las próximas actividades, reportajes de las últimas salidas y ventanas a Facebook y Twitter.
- El Club: datos de contacto, historia, normativa y estatutos, Junta Directiva, hemeroteca y videoteca, cuotas de socio, licencia e inscripciones
- Calendario de actividades del año.
- Actividades pasadas con fotografías y videos
- Cursos y formación
- Jornadas de montaña.
- Subida al San Millán
- Marcha BTT
- Escalada en Pradoluengo
- Colaboradores
- Concurso fotográfico
- Enlaces relacionados: federaciones. otros clubes de la provincia, webs de montaña, instituciones y asociaciones de Pradoluengo, rutas, meteorología…
- Recomendaciones en montaña
- Aviso legal y privacidad

Así mismo en el año 2015 se ha puesto en marcha el **I concurso social de fotografía** cuyo objetivo es seleccionar una serie de fotos que sean representativas de las actividades y aptitudes del grupo y se ha editado un calendario mural del año 2016. En el año 2016 se celebrará la segunda edición.

3. FUNCIONAMIENTO Y FILOSOFIA DEL CLUB

Al frente del Club se encuentra una **Junta Directiva** formada por Presidente, Vicepresidente, Secretario, Tesorera y 6 vocales que se reúnen regularmente.

Las diversas actividades recogidas en el **calendario anual** se publicitan a través de **carteles informativos** que se publican en la web y redes sociales remitiéndose por correo electrónico a todos los socios. En dichos carteles se recoge el programa y calendario previsto de la actividad, la descripción resumida de la misma y su nivel de dificultad técnica y física, la aceptación previa de la normativa del Club y del riesgo asociado a la actividad por parte de los participantes, el material específico necesario y la forma de realizar la inscripción.

Las **inscripciones** y la mayor parte de las gestiones asociadas a las actividades se realizan por correo electrónico y a través de la web al no disponer el Club de personal administrativo con dedicación específica.

Las principales **ventajas** de ser socio son:

- La participación en las actividades del club.
- Tramitación de la licencia federativa, beneficiándose del descuento del club.
- Cursos de formación a precio reducido.
- Participación en las charlas y proyecciones que se realizan.
- Compartir experiencias de montaña con personas con las mismas inquietudes y aprender de los más veteranos.
- Posibilidad de préstamo o alquiler de material del Club.
- Pertenecer a un Club inscrito en la Federación de Montaña Castellano-Leonesa.

El club facilita y fomenta estar **federado** que permite, entre otras ventajas, disponer de un **seguro de accidentes** acorde a las modalidades deportivas practicadas, precios preferentes en refugios de montaña, posibilidad de participar en actividades, premios y otras ventajas ofertadas por la Federación de Montaña.

Además el club oferta un **seguro** de accidentes de día, en el ámbito de España, para los participantes que no dispongan de licencia federativa.

Nos gusta reconocernos como un grupo de socios, compañeros e incluso amigos que comparte una **afición común**. Creemos que se disfruta mucho más de las aficiones cuando se comparten con los demás. Esto es extensible a casi cualquier ámbito de la vida.

A nivel de Club se fomentan **actividades compartidas** más que competitivas, no se trata de ver quien llega primero a la cima, sino de llegar el mayor número posible todos juntos y lo que es más importante volver todos juntos.

Somos un grupo de compañeros y amigos de muy diversas procedencias que comparte una afición común. En nuestras actividades se prima el **grupo** por encima del individuo.

Consideramos que las actividades en contacto con la naturaleza son una fuente importante de salud física y mental. La práctica de la montaña fomenta **valores**, tan importantes, como el esfuerzo, la superación personal, el compañerismo y el altruismo.

Desde el Club animamos a todas las personas que les apetezca iniciarse en el mundo de la montaña que lo hagan a través de un club o asociación como las nuestra donde van a compartir experiencias con personas con sus mismas inquietudes. Además de hacerlo de una manera más segura.

4. ACTIVIDADES QUE PROMUEVE, FOMENTA E IMPULSA EL CLUB

Como ya se ha dicho anteriormente uno de los **objetivos básicos** del club es promocionar y fomentar el deporte de la montaña, en sus diversas modalidades de forma segura, responsable, respetuosa y compartida.

Las diversas modalidades practicadas por el club son:

- Senderismo y alpinismo (ascensiones, corredores, canales…)
- Escalada en roca y en hielo
- Esquí alpino

- Esquí de fondo
- Esquí de montaña,
- Descenso de barrancos
- Vías ferratas,
- Marchas de BTT
- Carreras de montaña

La mayor parte de las actividades se desarrollan todos los años, otras por ser más específicas se desarrollan de manera más esporádica.

La duración de las salidas es desde una única jornada, fin de semana, semana completa y mayor duración en el caso de expediciones internacionales.

Las actividades tienen diversa dificultad técnica y física intentando adaptarse a las inquietudes y posibilidades de todos los socios.

Para el adecuado y seguro desarrollo de las diferentes modalidades se impulsan y fomentan desde el Club diversas actividades específicas:

- **Jornadas y cursos** que favorezcan la práctica segura y responsable en la montaña, así: **alpinismo y escalada, orientación y GPS, esquí alpino y esquí de montaña, primeros auxilios en montaña…**
- **Salidas promocionales,** abiertas a todos los aficionados que nos quieran acompañar y conocer, que fomenten la incorporación de nuevos socios.
- **Salidas de iniciación** en las diversas modalidades para favorecer la incorporación a las mismas de nuevos aficionados.
- Actividades de conocimiento, fomento y respeto de los valores, de la **naturaleza**, así **plantación de árboles**.
- Actividades que fomenten la **convivencia en grupo,** integración de **discapacitados** y fomento entre los **más pequeños.**
- Actividades **compartidas y de hermanamiento** con otros clubes o asociaciones.

5. ORGANIZACIÓN DE CARRERAS ANUALES

El Club organiza anualmente **la carrera por montaña "Subida al San Millán" y la marcha de BTT "Acebal-Vizcarra"**, ambas en el entorno de Pradoluengo.

La **carrera por montaña Subida al San Millán** se ha realizado consecutivamente desde el año 2003, 3 de ellas ha pertenecido a la Copa de España de Carreras por Montaña, formando parte el resto de ediciones a la Copa de Carreras por Montaña de Castilla León

.

La longitud total de la carrera es de unos 29 km y el desnivel acumulado es de, aproximadamente, 2.000 m.

Para favorecer una mayor participación se realiza también, desde el año 2012, un recorrido más corto: "Vuelta al Nacedero" con 16 km. y un desnivel acumulado de 1.050 m.

En el año 2015 se incorpora un tercer recorrido de 9 km para cadetes "Vuelta a la pasada" con un desnivel acumulado de 550 m.

La **marcha de BTT Acebal-Vizcarra** se ha realizado consecutivamente desde el año 2010, desde el año 2012 pertenece al circuito Provincial de BTT que organiza la Diputación Provincial de Burgos.

Sé realiza un recorrido largo y otro corto, para fomentar una mayor participación, además de una marcha infantil gratuita para promocionar el deporte entre los más pequeños.

El recorrido largo se realiza sobre una distancia de 51 km y un desnivel acumulado de 2.100 m. y el corto sobre una distancia de 34 km. y un desnivel acumulado de 1.300 m.

El recorrido infantil es de 6 km con un desnivel acumulado de 90 m.

En todas las carreras celebradas el número de **participantes** ha sido superior a 50, aumentando en varias ediciones hasta llegar a más de 200.

En ambas pruebas deportivas tomaron la salida corredores locales, siendo más de una docena en alguna edición. En algunas ocasiones el vencedor ha sido de la propia localidad.

Para la realización de ambas carreras se ha contado con la **colaboración y patrocinio** imprescindible de administraciones, empresas y particulares.

Los **objetivos específicos** perseguidos con ambas carreras son:

- Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña y de BTT y ayudar a la evolución de estas especialidades deportivas.
- Dar a conocer la localidad y el entorno natural de Pradoluengo. Ambas carreras se desarrollan en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural.
- Impulsar el turismo en la zona rural.
- Fomentar actividades de deporte al aire libre
- Fomentar la participación ciudadana voluntaria: para organizar ambas carreras es necesario contar con muchos colaboradores voluntarios: del Club, de otras asociaciones deportivas y culturales del municipio, amigos y vecinos. Así en la carrera de montaña colaboran aproximadamente 70 personas y en la de BTT 65.

En ambas carreras y para su correcto desarrollo la **organización** facilita, entre otros, los siguientes servicios:

- **Información** topográfica de los sitios por los que transitan las pruebas, así como los detalles organizativos más relevantes en una **presentación previa.**
- Entrega de **dorsales y control de firmas**.
- Servicios de **Asistencia Sanitaria**, Socorro y Salvamento en los puntos más estratégicos del recorrido (ambulancia, médicos y enfermeras).
- Colaboración de miembros del grupo de Montaña de la Guardia Civil.
- Servicios y atención médica de **primeros auxilios** y masajes.
- Servicio de duchas, **aseo** y servicio.
- Servicios de **avituallamiento**.
- Servicios de **contenedores de basura** y recogida de la misma. La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.
- **Seguros** a los no federados.
- **Premios carrera y bolsa/regalo**
- Comida/lunch para participantes y colaboradores.

6. JORNADAS DE MONTAÑA ANUALES

Anualmente desde el año 2000, en el mes de noviembre y aprovechando la Asamblea Anual del Club se desarrollan las jornadas de montaña del Club en Pradoluengo.

Estas Jornadas, se organizan con el fin de fomentar las actividades de montaña y de respeto a la naturaleza, tanto entre los niños (concurso de dibujo con entrega de premios, charla en el Colegio Público San Roque y marcha infantil), como entre los mayores: marcha de media montaña y proyecciones y charlas de las actividades más destacadas del club.

Estas Jornadas han permitido acercar a la villa de Pradoluengo las conferencias y proyecciones de figuras de renombre en el mundo de la montaña como: Cesar Pérez de Tudela, Fernando Garrido, Esther Sabadell, Sebastián Álvaro, Juan José San Sebastián, Isabel García, Ramón Portilla, Cecilia Buil, Tente Lagunilla, Chus Lago...

Así mismo se celebra una cena de hermandad.

7. DIA NACIONAL Y AUTONÓMICO DEL SENDERISTA 2016. ACTO CENTRAL DEL EURORANDO 2016

El Día Nacional del Senderista, es una actividad de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), donde se cita a todos los senderistas para caminar en territorios de excelencia senderista de la geografía española.

La FEDME y la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL) ha confiado la organización del XV Día Nacional del Senderismo 2016 – I Día del Senderismo de Castilla y León, al Club Montañeros de Pradoluengo (Burgos). El mismo se celebrará el día 1 de mayo de 2016

La celebración de este evento se instituyo en 2002 con motivo del Año Internacional de las Montañas y se ha ido distribuyendo por todo el territorio español.

Como objetivo básico se busca identificar a la comunidad senderista nacional territorios y comarcas ideales para disfrutar unas vacaciones de senderismo, dado que conservan altos valores medioambientales, contienen la presencia de patrimonio histórico, natural y/o etnográfico, hay una red de senderos homologados y existe una oferta hostelera básica.

Este día será el acto central el **EURORANDO 2016** en España. Eurorando 2016 es un gran programa promocionado por la asociación europea de senderistas que se desarrolla desde octubre de 2015 a septiembre de 2016, dando cabida a toda la actividad organizada por clubes y entidades afiliados.

En la edición del 2016 se pide a los senderistas de Europa que lleven a cabo sus recorridos poniendo en valor la energía. Esto encaja perfectamente con la histórica industria textil de Pradoluengo basada, en parte, en el uso de la energía hidráulica de sus cauces, como lo evidencian la gran cantidad de restos de batanes, y molinos existentes.

Este año se pondrá en marcha el **1º Circuito de Senderismo de Castilla y León** que constara de 9 actividades, una por provincia y organizada por un Club, la de Burgos será el 1 de mayo. La participación en las rutas se irá sellando en el Pasaporte Senderista de Castilla y León y al final del año se entregará un regalo a los senderistas que hayan participado al menos en 5 rutas.

Pretende por tanto no ser un fin de semana en el que se realice una actividad, sino que sea un punto de partida y una proyección de la zona en los ámbitos turísticos y deportivos, más allá de Castilla y León. El boca a boca, que la gente quede contenta y esa es la mejor publicidad. Aún en la era digital.

Se diseñaran recorridos de diversa dificultad para favorecer la participación de todos. Será una oportunidad única de promoción de los valores del senderismo en el entorno maravilloso de la Sierra de la Demanda.

Así mismo se celebrarán actividades culturales, proyecciones, mesa redonda….

8. RESUMEN DE PRINCIPALES ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR TIPO Y ÁMBITO GEOGRÁFICO

Jornadas y cursos de formación que favorezcan la práctica segura y responsable en la montaña, así:

- Primeros auxilios en montaña: Pradoluengo
- Orientación y GPS: Pradoluengo
- Montaña invernal: Pradoluengo, Pineda de la Sierra, Pirineos...
- Escalada: Pradoluengo, Pancorbo, Gama, Guara…
- Vías Ferratas: Burgos y Soria
- Esquí alpino: Astún y Alpes
- Esquí de montaña: Pirineo aragonés

Travesías y ascensiones

- **Provincias burgalesa:** Demanda, Neila, Obarenes, Castro Valnera, Umión, Muñalba, Dulla, Cabeza Herrera, Torocuervo…
- **Provincias limítrofes:** Urbión. San Lorenzo, Moncayo, Gorbea, Aizkorri…
- **Montaña palentina y cántabra:** Peña Prieta, Tres Provincias, Curavacas. Espigüete, Murcia, Lezna, Tres Mares, Peña Labra….
- **Picos de Europa:** Travesía del anillo de Picos de Europa (2015), Peña Vieja, San Carlos, Samelar, Jultayo, Cotalba, La Padiorna, Horcados Rojos, Coriscao, ruta del Cares…
- **Cordillera cantábrica**: Mampodres, Peña Ubiña…
- **Sistema Central**: Gredos, Almanzor, Peñalara, La Pedriza, Pico el Lobo, Cuerda Larga, Maliciosa…
- **Sierra Nevada**: Mulhacén y Veleta. 2008
- **Teide** (Tenerife) 2009
- **Pirineos**
  - Diversas travesías por Roncal, Linza, Selva de Irati y de Oza, Belagua, Valles de Ansó, Estós, Belagua, Ordesa…
  - Travesías de 1 semana:
    - Vuelta al Posets (2013)
    - Estanys Amagats (2012)
    - Porta del Cell (2011)
    - Cavalls del Vent (2009)
    - Carros de fuego (2008)
  - **Tresmiles por diversas vías:** Aneto, Frondiellas, Balaitús, Gran Facha, Garmo Negro, Infiernos, Vignemale, Gabieto, Taillón, Astazus, Casco, Cilindro, Monte Perdido, Soum de Ramond, La Munia, Culfreda, Neouvielle, Bachimala, Posets, Perdiguero, Alba, Maladeta, Tuca de Mulleres, Pica d´ Estats…

- **Otros picos singulares:** Mesa de los Tres Reyes, Petrechema, Mallo de Acherito, Castillo de Acher, Anie, Bisaurín, Palas, Arriel, Aspe, Anayet, Peña Montañesa Bacias, Middi dÒssau, Peña Telera, Tendeñera, Cotiella, Salbaguardia, Puigpedros, Carlit…

- **Alpes**
  - Ferratas y senderismo en Dolomitas (2014) con ascensión a su techo la Marmolada (3.343 m.). Italia
  - Ascensión al Gran Paradiso (4.061 m.) (2011) Italia
  - Monte rosa 2010 con ascensión a la Punta Dufour (4.634 m.)
  - Gran Paradiso, Mont Blanc de Tacul Tour y turismo (2007)
  - Monte rosa en Zermat turismo 2005
  - Ascensión al Mont Blanc (4810 m.)(2002)

- **África:**
  - **Kilimanjaro** (5.895 m.) y P.N. (Tanzania) 2006
  - Atlas (Marruecos) **Toubkal** (4167 m.) (2004 y 2015) y **M´Goum** (4.071 m.) (2015)
- **Asia**
  - Trekking al Lago Gokyo - campo base del Everest con ascensiones al **Island** Peak (6.189 m.) Kala Patthar (5643 m.) y Gokyo Ri (5357 m.) (Nepal) (2010)
  - Trekking de los Annapurnas (Nepal) (2015)
- **Europa**
  - Rusia Cáucaso **Elbruss** (5.642 m.) (2009)
- **Sudamérica**
  - Cordillera Real en Bolivia 2008 y Huayna Potosí (6.088 m.) y Camino Inca en Perú
  - **Aconcagua** (6.962 m.) 2009 y 2012 (Argentina)
  - **Ojos del Salado** (6.893 m.) Argentina
- **Parques nacionales de EEUU y Canadá** (2010)

Diversos **corredores y aristas** principalmente en Pirineo: Telera, Posets, Vignemale, Aneto…

Esquí alpino

- Pirineo Aragonés: Astún, Candanchú, Formigal…
- Alpes franceses: Tignes (2009, 2010 y 2012) y Val Thorens (2013 y 2014)
- Andorra (2008 y 2016)

Esquí de fondo: Candanchú.

Esquí de montaña y raquetas

- Burgos
- Montaña palentina
- Pirineos: travesías y ascensiones: Petrechema, Bisaurin, Aspe, Garmo Negro, Aneto Peyreguet, Bacias, Posets Valle de Arán, Belagua, Panticosa, Somport, vuelta al Middi
- Alpes:
  - Gran Paradiso y punta Gnifetti (Monte Rosa) Italia 2007.
  - Travesía Alta ruta del Oberland (Suiza) 2011
  - Travesía Silvretta (Austria-Suiza) 2010 y 2013

Vías ferratas: en Burgos, Soria, Cantabria, Sierra de Guara, Riglos, Pirineos, Monserrat, Dolomitas-Italia (2014)…

Descenso de barrancos: Guara y Riglos

Escalada

- Garganchón, Pancorbo, Peñahorada, Gama, Guara, Riglos….
- Escalada en roca en Kalimos (Grecia) 2013
- Escalada en hielo en Rjukan (Noruega) 2015

BTT: Demanda, Ribera, Bureba, Camino del Cid, Las Landas, Liébana, Canal de Castilla, Caderechas, Peña Amaya…

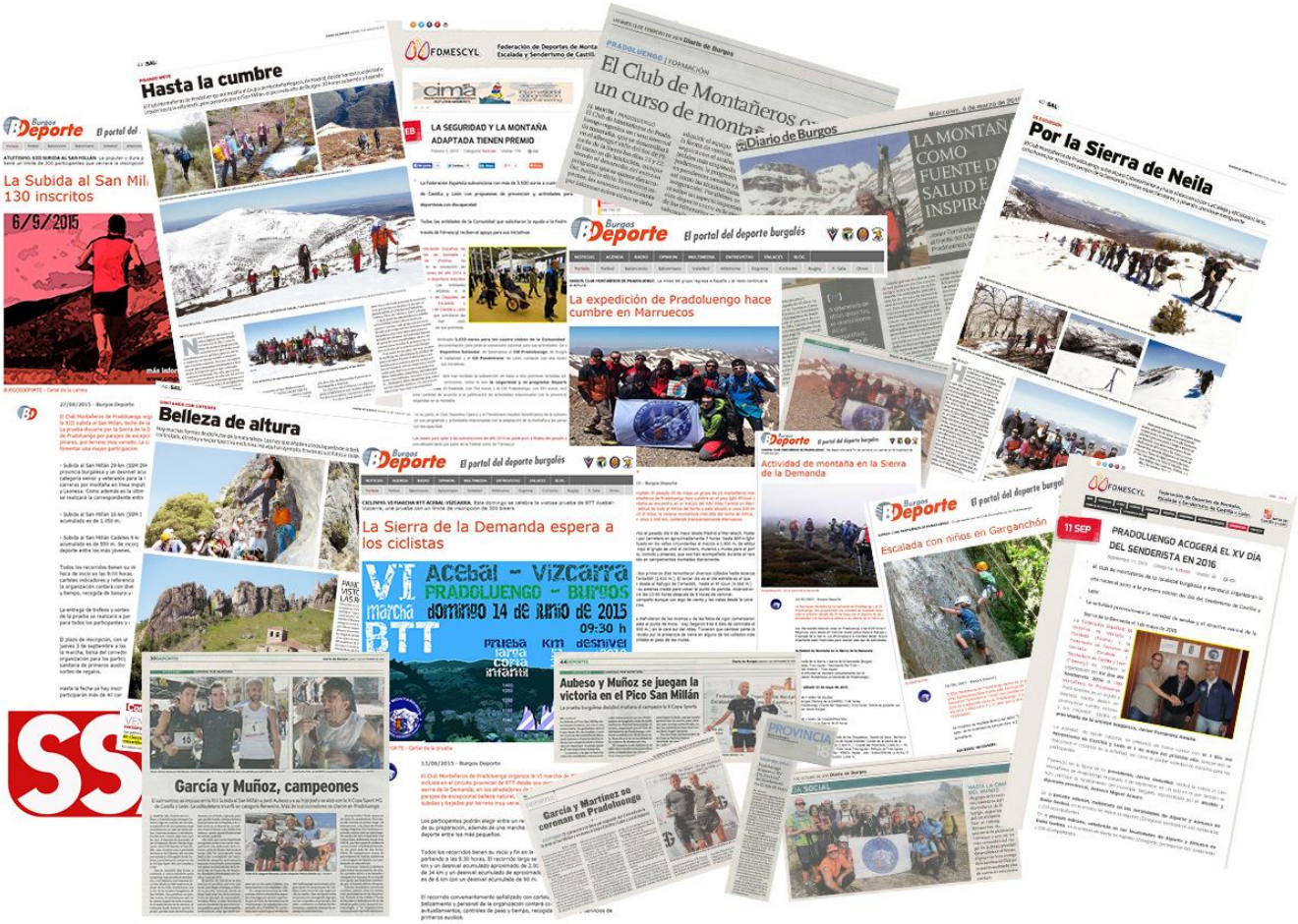
Plantación de árboles: en la provincia de Burgos: Pradoluengo, Yudego, Ibeas, Belorado, Villasur, Ayoluengo…

ANEXOS

1. FOTOGRAFIAS DE LAS DIVERSAS ACTIVIDADES

Por años: http://www.cmpradoluengo.org/actividades%20pasadas.html

2. REPERCUSIÓN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Prensa escrita http://www.cmpradoluengo.org/hemeroteca.html

Videos y entrevistas de TV y Radio http://www.cmpradoluengo.org/videoteca.html