



Club3C

PROGRAMA 2010/2011

Hemos desarrollado el programa **Club3C** 2010-2011, con el fin de ofrecer, desde primeros de septiembre, la información y el calendario de todas nuestras actividades. Con el fin de facilitaros una organización de vuestra agenda, el **Club3C** saca esta temporada una planificación anual con la suficiente antelación. Esperemos que estos cambios, y otros que poco a poco irán surgiendo, solo sirvan para mejorar la planificación del ocio para esta temporada.

Manuel Jiménez Castillo

Director Técnico

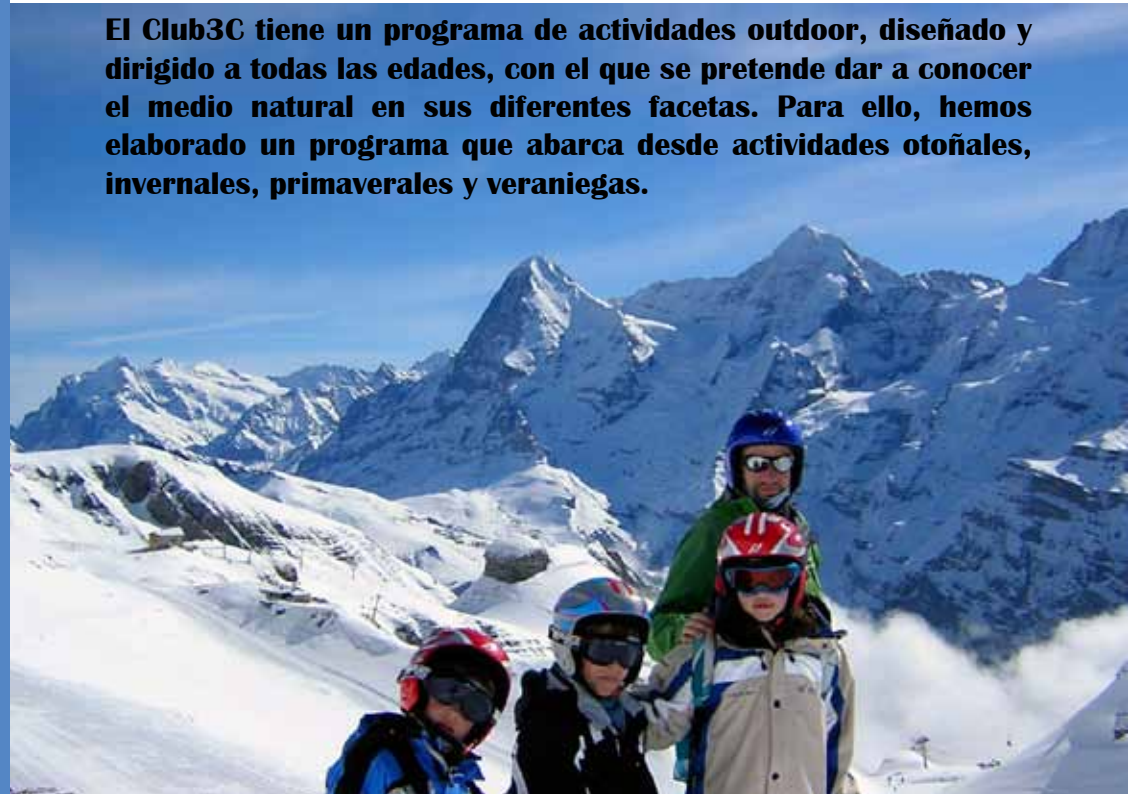
01/09/2010

El Club3C es una entidad de promoción y divulgación de las actividades en el medio natural. Cuenta con una trayectoria consolidada en el mundo del esquí y las actividades outdoor.

Su equipo técnico lo forman profesionales formados y cualificados, técnicos deportivos especializados en la disciplina, técnicos en Actividades Físico Deportivas e INEF con la maestría apropiada para la actividad a desarrollar.

Los técnicos del club, personas que por su inquietud han querido seguir progresando en su deporte y se han sometido a los cursos de formación que imparte el club. El club da cursos de formación interna para sus técnicos. Dichos cursos, son impartidos por técnicos de tercer nivel con sobrada experiencia en la materia.

El Club3C tiene un programa de actividades outdoor, diseñado y dirigido a todas las edades, con el que se pretende dar a conocer el medio natural en sus diferentes facetas. Para ello, hemos elaborado un programa que abarca desde actividades otoñales, invernales, primaverales y veraniegas.



PRETEMPORADA.-

Con el fin de poner a punto nuestra forma física después de un merecido descanso creamos nuevas actividades. Consiste en 2 horas a la semana de actividad física para tonificar músculos, incrementar la resistencia y recuperar y/o aumentar la forma física de cara a la nueva temporada.

Estas actividades están abiertas para mayores de 16 años.

ACT 01. PREPARACIÓN FÍSICA PARA TEMPORADA.

Comienzo del curso martes 5 de octubre.

Mañanas	Martes y Jueves	1 hora (de 10 a 11 horas)	30 €
Tardes	Martes y Jueves	1 hora (de 20 a 21 horas)	30 €

ACT 02. PILATES.

Comienzo del curso martes 5 de octubre.

Mañanas	Martes y Jueves	1 hora (de 11 a 12 horas)	35 €
Tardes	Martes y Jueves	1 hora (de 19 a 20 horas)	35 €

El periodo de inscripción finalizará 10 días antes del comienzo del curso.
Sobrepasada esta fecha póngase en contacto con el Club.



La temporada empieza a estar cerca y sin duda es muy importante tener a punto nuestro material de invierno. ¿Cuántos sabéis repararlo y mantenerlo? Este año os proponemos una serie de cursos de reparación y puesta a punto del mismo.

ACT 03. CURSO DE MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE MATERIAL DE ESQUÍ Y SNOW

ESQUI	25 y 26 de septiembre	4,5 horas/día (9:30 a 14 horas)	65 €
SNOW	2 y 3 de octubre	4,5 horas/día (9:30 a 14 horas)	70 €

ESQUI	13 y 14 de noviembre	4,5 horas/día (9:30 a 14 horas)	65 €
SNOW	20 y 21 de noviembre	4,5 horas/día (9:30 a 14 horas)	70 €

ESQUI	26, 27 y 28 enero	1,5 horas/día (20 a 21:30 horas)	65 €
SNOW	19, 20 y 21 enero	1,5 horas/día (20 a 21:30 horas)	70 €

Cuando nos encontramos en plena naturaleza, con un plano o sin él, sin señales... debemos tener unas nociones básicas de orientación e interpretación del medio natural. Comenzaremos con los cursos de ORIENTACIÓN. Esta actividad está abierta para mayores de 16 años.

ACT 04. CURSO DE ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.

18 y 19 de septiembre	5 horas/día (9 a 14 horas)	50 €
9 y 10 de octubre	5 horas/día (9 a 14 horas)	50 €

ACT 05. CURSO DE ORIENTACIÓN CON GPS CARTOGRÁFICO EN EL MEDIO NATURAL.

6 y 7 de noviembre	5 horas/día (9 a 14 horas)	50 €
27 y 28 de noviembre	5 horas/día (9 a 14 horas)	50 €

Los periodos de inscripción finalizarán 5 días antes del comienzo de los cursos.
Sobrepasada esta fecha póngase en contacto con el Club.

PROGRAMA DE CURSOS DE ESQUÍ Y SNOW.- Os ofrecemos una serie de cursos puntuales que serán complemento de nuestro tradicional cursillo de invierno. Estos cambios tratarán de acercaros más al mundo de la nieve.



ACT 06. CLASES PARTICULARES.

Si prefieres tener una clase personalizada, que un profesor del Club3C te inicie en el esquí o en el snowboard, si quieres perfeccionar tu técnica o si simplemente no quieres esquiar solo, ponemos nuestro equipo de profesionales a tu disposición. CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 4 (PÁG. 10)



ACT 07. CURSOS DE NAVIDAD XANADÚ.

CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 2 Y 3 (PÁG. 9 Y 10)

* 22 diciembre	23 diciembre	24 diciembre
* 27 diciembre	28 diciembre	29 diciembre
* 3 enero	4 enero	5 enero

* Elige las fechas que más te convengan y si quieres repetir, no hay problema.

ACT 08. CURSILLOS FIN DE SEMANA VALDESQUÍ.

Seguimos un año más con los cursillos de esquí y snowboard para sábados o domingos. CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 1 (PÁG. 9)

OPCIÓN 1. SIETE SÁBADOS consecutivos, condicionados por la situación climatológica. Comienzan el sábado 15 de enero. (*)

OPCIÓN 2. SIETE DOMINGOS consecutivos, condicionados por la situación climatológica. Comienzan el domingo 16 de enero. (*)

* Los cursillos pueden extenderse tantos fines de semana como el tiempo nos exija.

ACT 09. CURSOS DE AMPLIACIÓN FIN DE SEMANA VALDESQUÍ.

CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 3 (PÁG. 10).

OPCIÓN 1. TRES SÁBADOS consecutivos.

OPCIÓN 2. TRES DOMINGOS consecutivos.

* Esta opción estará condicionada a la fecha de finalización de los cursillos en Valdesquí, por lo que os comunicaremos mediante nuestra página web con tiempo suficiente, la apertura del periodo de inscripción para dicha actividad.



ACT 10. CURSOS DE SEMANA SANTA XANADÚ.

OPCIÓN 1. TRES DÍAS consecutivos. 18, 19, y 20 de Abril. (*). CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 3 (PÁG. 10)

OPCIÓN 2. CUATRO DÍAS consecutivos. 21, 22, 23 y 24 de Abril. (*). CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 2 (PÁG. 9)

* Debido a las fechas en las que este año 2011 caerá Semana Santa, estos cursos quedarán supeditados a ser realizados en Valdesquí en sustitución de Xanadú si las condiciones climatológicas, el estado de la nieve y de la estación nos lo permite.

ACT 11. EL CURSO DE LOS JUEVES.

Especial para aquellas personas que tienen tiempo libre entre semana y quieren disfrutar de las mejores condiciones de la estación. CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 2 (PÁG. 9)

OPCIÓN 1. CUATRO JUEVES consecutivos. Comienzan el jueves 3 de febrero.

OPCIÓN 2. CUATRO JUEVES consecutivos. Comienzan el jueves 3 de marzo.

ACT 12. CURSOS DE INICIACIÓN ESPECIALES PARA MAYORES (DE 55 EN ADELANTE).

Porque nunca es tarde para iniciarse o perfeccionar este deporte y para disfrutar de las sensaciones de la nieve y la montaña, os preparamos un programa específico para vosotros. CONSULTA PRECIOS EN LA TABLA MODALIDAD 2 (PÁG. 9)

OPCIÓN 1. CUATRO JUEVES consecutivos. Comienzan el jueves 3 de febrero.

OPCIÓN 2. CUATRO JUEVES consecutivos Comienzan el jueves 3 de marzo.

* Los mayores de 65 años no pagan cuota de abonado.

TABLAS DE PRECIOS CLUB3C 2010-2011

TABLA MODALIDAD 1.-

Modalidad 6/7 días	Edad	Horas clase	Alumnos por grupo	Días de clase	Con Bus	Sin Bus
Esquí Pre Club	4 a 5	Todo día	2 a 3	6	558 €	480 €
Esquí Protegido	5 a 7	Todo día	4 a 6	7	429 €	338 €
Esquí Seguro	6 a 15	Todo día	6 a 10	7	341 €	250 €
Snow Seguro	7 a 13	Todo día	6 a 7	7	386 €	295 €
Esquí Guiado	14+	2	6 a 10	7	236 €	145 €
Snow Guiado	14+	2,5	6 a 7	7	311 €	220 €
Esquí Avanzado	14+	3	6	6	298 €	220 €
Esquí Profesores	17+	Todo día	8	7	331 €	240 €

TABLA MODALIDAD 2.-

Modalidad 4 días	Edad	Horas clase	Alumnos por grupo	Días de clase	Con Bus	Sin Bus
Esquí Protegido	5 a 7	Todo día	4 a 6	4	254 €	194 €
Esquí Seguro	6 a 15	Todo día	6 a 10	4	203 €	143 €
Snow Seguro	7 a 13	Todo día	6 a 7	4	229 €	169 €
Esquí Guiado	14+	2	6 a 10	4	143 €	83 €
Snow Guiado	14+	2,5	6 a 7	4	186 €	126 €
Esquí Avanzado	14+	3	6	4	207 €	147 €
Esquí Profesores	17+	Todo día	8	4	198 €	138 €

TABLA MODALIDAD 3.-

Modalidad 3 días	Edad	Horas clase	Alumnos por grupo	Días de clase	Con Bus	Sin Bus
Esquí Protegido	5 a 7	Todo día	4 a 6	3	190 €	145 €
Esquí Seguro	6 a 15	Todo día	6 a 10	3	153 €	108 €
Snow Seguro	7 a 13	Todo día	6 a 7	3	172 €	127 €
Esquí Guiado	14+	2	6 a 10	3	108 €	63 €
Snow Guiado	14+	2,5	6 a 7	3	140 €	95 €
Esquí Avanzado	14+	3	6	3	155 €	110 €
Esquí Profesores	17+	Todo día	8	3	148 €	103 €

TABLA MODALIDAD 4.-

Clases Particulares - precios por persona

	1 hora	2 horas	3 horas	1 día
1 persona	35 €	65 €	80 €	---
2 personas	20 €	35 €	45 €	---
3 personas	15 €	25 €	35 €	---
4 personas	13 €	20 €	28 €	---
5 personas	11 €	17 €	24 €	40 €

Clases en Grupo - precios por persona

	2 horas	3 horas	1 día
6 a 9 personas	15 €	20 €	35 €

**PRECIOS DE ALQUILER DE TEMPORADA DE EQUIPOS
(BOTAS, ESQUIS/TABLA y BASTONES).**

Equipo de alquiler (POR TEMPORADA)

Infantil (hasta 140 cm)	120 €
Juvenil (desde 150 cm)	150 €
Casco	15 €

TODOS NUESTROS PRECIOS VAN EXENTOS DE IVA

ACT 12. FIESTA DE LA NIEVE

25 DE FEBRERO: FIESTA DE LA NIEVE. Ya ha comenzado la temporada de esquí y con muchas ganas e ilusión preparamos esta fiesta dedicada especialmente a los niños y jóvenes tricantinos y en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Tres Cantos. Esperamos superar los resultados de jornadas pasadas.

ACT 13. SUBIDAS ESPECIALES.

21 DE MARZO: FIESTA DE LA INDEPENDENCIA. En nuestro municipio estamos de fiesta este día por lo que aprovechemos el buen estado de la estación y subiremos a esquiar.

3 DE ABRIL: CLAUSURA DE TEMPORADA. Llega el fin de la temporada, de los diferentes cursillos que hemos realizado, y queremos deleitaros con un día de diversión, juegos, regalos, entregas de diplomas y un picnic ofrecido por el Club para todos nuestros abonados. Estaremos acompañados por todo el equipo y además por vuestros familiares. Sin vosotros no la ponemos hacer, os esperamos a todos!!!



ACT 14. EQUIPO DE COMPETICIÓN. ESQUI Y SNOW

Ya desde la temporada pasada el Club3C comenzó un proyecto importante, montar un equipo de competición que a medio plazo nos diera resultados. Este proyecto nació con una sola premisa, que nuestros corredores pudieran disfrutar del esquí de competición, pero sin perder su futuro (su formación académica) de referencia.

Esta nueva temporada el Club3C sigue creciendo y aumentando su equipo, trabajando desde las bases del Club para obtener los mejores resultados posibles.

El equipo abre también la modalidad de snowboard, donde ya la pasada temporada hicimos nuestros pinitos, contando con corredores que nos dieron grandes alegrías.

Sin duda la competición exige mayor implicación en el deporte, por eso nuestros corredores comienzan la temporada en el mes de septiembre y la terminan en mayo. Durante este periodo, realizamos viajes, concentraciones, carreras...

Si tienes ganas de entrar en el equipo de competición, si te gustaría sentir la emoción de una carrera en la nieve, no dudes en ponerte en contacto con nosotros y realizar la prueba que haremos **el tercer fin de semana de septiembre en Xanadú. Confirma tu asistencia.**

Y RECUERDA QUE NUESTRO EQUIPO ESTA ABIERTO A TODAS LAS CATEGORIAS, alevines, infantiles, juveniles siempre para chicos y chicas, y veteranos siempre para hombres y mujeres. Estamos encantados de tener esquiadores y snowboarders en nuestro equipo.

* Fecha de inscripción de 1 de septiembre a 25 de noviembre.



FICHA 1:

Como guardar nuestro material de esquí durante la época estival.

Lo primero las botas. Éstas siempre las guardaremos a diario cerradas, a medio cierre, para evitar deformaciones. De cara al verano, deberemos de sacar el botín, meterlo en la lavadora con un programa delicado y sin centrifugado, darle un buen lavado para evitar olores indeseados, pasarle una bayeta con alcohol a la carcasa y una vez seco, colocar el botín en ella con papeles de periódicos dentro para evitar humedades y así las podremos guardar el tiempo deseado, preferiblemente en un lugar seco y fuera de humedades. Durante el invierno, lo guardaremos en el mismo sitio, pero no te olvides el día antes de ir a esquiar, sacarlas de allí y ponerlas cerca de un radiador, estarán más agradables por la mañana y será más fácil de colocar.

Los bastones. Nuestros bastones tienen poco mantenimiento. Verificaremos que están en perfecto estado, que las estrellas no están partidas y las dragoneras o correas se encuentran intactas y ya estarán listos para la próxima temporada.

Los esquíes. La segunda pieza importante de nuestro material, empezaremos hablando por cómo guardar nuestras fijaciones; será sencillo, la pretensión la aflojaremos al mínimo, y dejaremos todo el sistema de seguridad relajado, de esta manera los muelles no sufrirán. Recordar el número en el que lo teníamos para la temporada pasada, sino siempre puedes consultar con tu profesor del club, seguro que te puede ayudar. Comprobaremos que los cantos y el nivel de cera están en estado óptimo, sino deberemos de llevarlos a reparar o repararlos nosotros mismos, pero solo si tenemos los conocimientos necesarios. Para guardarlos en verano, deberemos de llevarlos a darle una capa abundante de cera a la suela, en exceso, que queden los cantos tapados, de esta manera evitaremos la deshidratación de la misma. De cara a la siguiente temporada la rascaremos antes de empezar a esquiar. Recuerda siempre transportarlas unidas con cintas por las espátulas y colas, para evitar que con el movimiento los cantos sufran, y no los guardes cerca de fuentes de calor.

FICHA 2:

Que llevo en mi mochila para un día de excursión.

Todos nos hemos preguntado muchas veces que debemos de llevar en la mochila. Generalmente cargamos muchas cosas que nos sobran y dejamos otras muchas que nos harían falta.

Lo primero es el tamaño de nuestra mochila. Para una excursión de un día y en época estival, nuestra mochila no debería de superar los 30 litros. Esta además debe de ser cómoda y con una espalda transpirable, para evitar que sudemos excesivamente al andar. En el mercado encontramos diversas marcas que cubren un amplio abanico de mochilas, así que no será difícil encontrarla. Otra recomendación a la hora de comprar es huir de las que tienen muchos bolsillos, estos nos harán llevar la carga muy separada de la espalda y no cerca de nuestro cuerpo, por lo que variara nuestro punto de equilibrio y hará que la carga pese más y sea más fácil desequilibrarnos.

Una vez que tenemos nuestra mochila, ¿con que la llenaremos?. Lo primero es el agua, debemos de llevar un mínimo de 1,5 L por persona para una excursión de entre 4 y 6 hrs. Después deberemos de llevar la comida. Aquí depende mucho de la persona, pero siempre debemos de llevar 1 o 2 barritas energéticas, por si nos da un desfallecimiento. Además llevaremos comida de digestión fácil y alto valor energético, de esta manera nuestro cuerpo podrá tener recursos rápidos sin necesidad de digestiones pesadas y costosas. En cuanto al material a llevar, deberíamos contar siempre con una chaqueta corta vientos, sea invierno o verano, después en excursiones en primavera y otoño, donde los tiempos son cambiantes, debemos de contar con una segunda capa, tipo forro polar o similar que nos de calor, y por supuesto ver la previsión meteorológica que tengamos, nos ayudara a definirnos la ropa a llevar.

En cuanto a los utensilios que llevar en la mochila, debemos de contar con un pequeño botiquín de primeros auxilios, que tenga entre otras cosas una manta térmica. Nuestra cámara de fotos, unos prismáticos chicos, crema solar, una gorra, una linterna frontal con pilas cargadas, una navaja y un mechero.

PROGRAMA DE VIAJES DE ESQUÍ Y SNOW.-

Para que no te pierdas tu viaje, el que más te guste, aquí te adelantamos los destinos y fechas de esta temporada.

Te recordamos que desde el año pasado y apoyándonos en los mejores mayoristas del sector os ofrecemos también viajes a la carta, adapta los a tus necesidades.

ACT 15. VIAJE PUENTE DEL PILAR para expertos: SAAS FEE - ALPES SUIZOS (6 días de esquí).

Salida 9 de octubre – Regreso 16 de octubre. PRECIO: Desde 750 €

Por las características especiales de esquiar en un glaciar solo podrán apuntarse a este viaje gente con un cierto nivel de esquí y/o snowboard: nivel C o paralelo derrapado. Además se impartirán 3 horas diarias de clases con un técnico, incluido ya en el precio.

ACT 16. VIAJE PUENTE DE LA INMACULADA: PIRINEO FRANCÉS “FONT ROMEU” (6 días de esquí).

DOS OPCIONES:

Salida 4 de diciembre – Regreso 8 de diciembre. Desde 236 €

Salida 4 de diciembre – Regreso 11 de diciembre. Desde 279 €

ACT 17. VIAJE NAVIDAD/AÑO NUEVO: PEYRAGUDES

OPCIÓN 1. (4 días de esquí)

Salida 26 de diciembre – Regreso 30 de diciembre. Desde 472 €

OPCIÓN 2. (6 días de esquí)

Salida 26 de diciembre – Regreso 1 de enero. Desde 672 €

ACT 18. VIAJE REYES: CHAMONIX (6 días de esquí)

Salida 1 de enero – Regreso 8 de enero. PRECIO: Desde 750 €

ACT 19. VIAJE UNIVERSITARIO: SIERRA NEVADA (4 días de esquí)

Salida 23 de febrero – Regreso 27 de febrero. Desde 380 €

ACT 20. VIAJE DÍA DEL PADRE: SIERRA NEVADA (3 días de esquí)

Salida 18 de marzo – Regreso 21 de marzo. PRECIO: 380 €

ACT 21. VIAJE SEMANA SANTA: Alpe D’Huez (5 días de esquí)

Salida 17 de abril – Regreso 23 de abril. Desde 335 €

ACT 22. VIAJES A MEDIDA.

Si quieres viajar con tus amigos, familia, compañeros de trabajo, de la universidad o solo te organizamos “tu viaje a medida”. Tan solo llámanos y danos detalles del mismo.

Además te ofrecemos servicio de profesor/acompañante, para que vuestro viaje resulte más fácil y cómodo. Para más información sobre este servicio, consúltanos.

ACT 23. RAQUETAS DE NIEVE.-

Hemos elaborado un programa de salidas para disfrutar del senderismo blanco. Ayudados de las raquetas de nieve, que impidieran hundirnos y ella, podremos disfrutar de este blanco elemento. Disfrutaremos de paisajes nevados, de vistas invernales de Madrid. Todo en agradable y divertida compañía.

Recorrido	Nivel físico	Desnivel	Fecha	Distancia
La Maliciosa I	Medio	260 m	09/01/11	9 km
La Maliciosa II	Medio-Alto	367 m	22/01/11	11 km
Siete Picos	Medio	250 m	06/01/11	9,5 km
Camino Schmidt	Bajo	90 m	20/01/11	5 km
Laguna Grande de Peñalara	Medio-Bajo	250 m	05/03/11	7 km
Cumbre de Peñalara	Medio-Alto	405 m	20/03/11	9 km
Loma del Noruego	Medio	400 m	03/04/11	6,5 km
Valle del Lozoya	Medio-Bajo	290 m	16/04/11	7 km
Valle de Cerradillas	Medio	300 m	30/04/11	8,5 km

PRECIO POR ACTIVIDAD: 35 € por persona.

ALQUILER DE MATERIAL: 30 €

* Las inscripciones se cerrarán 10 días antes de la actividad.

24 . ALPINISMO /ALTA MONTAÑA INVERNAL.-

La parte más técnica de nuestras actividades de invierno. Se divide en una serie de cursos y salidas, aptas para gente con una cierta inquietud por la alta montaña y con una edad mínima de 17 años (con autorización paterna/materna). Sin duda el alpinismo puede ser una actividad de montaña muy dura, pero también muy gratificantes.

Al igual que en las actividades anteriores, el Club3C realiza un programa diseñado y organizado, donde se parte de unos cursos de iniciación, pasando por unas actividades de bajo nivel, para terminar culminando con actividades de mayor calado, incluso, con las propuestas de actividades de alpinismo estival en Alpes y/o Sudamérica (si quieres saber más consúltanos).

Actividad/cursos	Nivel físico	Grupos de	Duración	Lugar	Fecha	Precio desde
Iniciación alpinismo	Medio-Bajo	8	2 días	Sierra de Madrid	29/30- 01-11	120 €*
Subida a la Bola del Mundo	Medio	10	5 hrs	Sierra de Guadarrama	05/02/11	45 €
Maliciosa	Medio	10	5 hrs	Sierra de Guadarrama	19/02/11	45 €
Pico Peñalara	Medio-Alto	6	4 hrs	Macizo de Peñalara	26/02/11	60 €
Corredores en Peñalara	Medio-Alto	6	6 hrs	Macizo de Peñalara	12/03/11	70 €
Perfeccionamiento alpinismo	Alto	4	2 días	Sierra Nevada	18-20/03/11	160 €*
Aneto -Maladetas	Alto	6	3 días	Pirineo Aragonés	8-9/04/11	200 €*

*si quieres te buscamos el alojamiento.

* Las inscripciones se cerrarán 10 días antes de la actividad.

ALQUILER DE MATERIAL

Piolet: 15 €

Crampones: 10 €

Arnés: 10 €

Casco: 5 €

ACTIVIDADES DE PRIMAVERA /OTOÑO.-

Las actividades de primavera y otoño se dividen en salidas de senderismo, escalada y barrancos, donde los abonados del Club3C pueden mantener el contacto con la naturaleza y seguir realizando actividades en el medio natural, al mismo tiempo que mantienen la forma. La campaña de otoño se comunicará a mediados de septiembre, mientras que la de primavera comenzará a mediados de abril.

ACT 25. SENDERISMO- Se proponen un serie de salidas de senderismo, una cada 15 días, estas serán aptas para todas las edades, de manera que podrán participar en ellas niños y adultos, cada cual con su nivel de dificultad y su ritmo. Por este motivo las excursiones presentarán una duración para los niños y otra para los adultos. Necesitaremos grupos mínimos de 15 personas.

El precio de esta actividad es de 30 € por persona, y siempre se presenta la opción de realizar las salidas en Bus.

Los recorridos a pie, sencillos, nos permitirán conocer los rincones más bonitos de la Sierra de Guadarrama. Por sendas, caminos e incluso campo a través los participantes, sin límite de edad, conocerán los ecosistemas de esta cercana cordillera. Hemos programado diversas y divertidas salidas para la primavera, que tendrán continuidad en otoño. Actividades ideales para mantenernos en forma y seguir con una divertida actividad física en el medio natural.

Recorrido	Fecha	Nivel Físico	Nivel Técnico	Duración
Camino Schmindt	3/10/2010	Bajo	Fácil	4 hrs
Ascensión a la Peñota	31/10/2010	Medio	Fácil	3 hrs
Yelmo (Collado de la Dehesilla)	6/11/2010	Bajo	Fácil	3 hrs
Puerto Morcuera	21/11/2010	Medio-Alto	Medio	7 hrs

Recorrido	Fecha	Nivel Físico	Nivel Técnico	Duración
Siete Picos (S. Guadarrama)	24/04/2011	Bajo	Fácil	3 hrs
Cascada del Purgatorio	14/05/2011	Bajo	Fácil	3 hrs
R. de Canencia a Bustarviejo	29/05/2011	Medio	Medio	4 hrs
Mondalindo	11/06/2011	Medio	Medio	4 hrs
Avedular al Chorro de Somosierra	26/06/2011	Medio	Medio	4 hrs

* Las inscripciones se cerrarán 10 días antes de la actividad.



ACT 26 . DESCENSO DE BARRANCOS.-

Debido a la orografía de la sierra de Guadarrama, los barrancos son escasos, por lo que proponemos para esta actividad una serie de salidas, que nos llevarán a diferentes lugares de la geografía española y donde podremos iniciarnos y disfrutar de esta actividad. Por las características de esta actividad, cogemos fechas de primavera, verano y otoño.

Salida	Nivel físico	Grupos de	Lugar	Fechas (2011)	Duración	Precio desde
Iniciación barranquismo	Medio	6	Sierra de Guara	1-2 Mayo	2 días	170 €
Barrancos de iniciación	Medio	8	Sierras de Granada	29-30 Mayo	2 días	180 €
Barrancos del Valle de Benasque	Medio	8	Pirineo	3-6 de Octubre	3 días	220 €
Perfeccionamiento Barranquismo	Medio-Alto	4	Pirineo	10-11 Julio	7 días	525 €
Barrancos europeos	Medio-Alto	7	Alpes Franceses	7-14 agosto	10 días	280 €
Barrancos de Andalucía	Medio-Alto	7	Málaga, Granada y Jaén	2-5 septiembre	4 días	300 €
Barrancos del sistema central*	Medio	8	Sistema Central	mayo y septiembre	2 fines de semana	450 €

*Se realizara en varios fines de semana, sin pernocta. Os buscamos donde dormir.

* Las inscripciones se cerrarán 10 días antes de la actividad.

ALQUILER DE MATERIAL

- Neopreno: 15 €
- Casco: 5 €
- arnés: 8 €
- Ocho y mosquetón: 10 €
- Equipo completo: 25 €

ACT 27. ESCALADA.-

Sin duda la zona de la Pedriza es más que famosa en el mundo de la escalada. Sus placas de adherencia, hacen que la escalada en esta zona presente una peculiaridad excepcional y que la escalada sea técnica y de disfrute en esta zona. Con este empuje y apoyándonos tanto en instalaciones naturales como artificiales, el Club3C, abre su sección de escalada, donde impartir diferentes cursos de esta modalidad deportiva y hacer un grupo de salida para conocer estas y otras paredes rocosas.

Fecha	Destino	Nivel Físico	Programa	Duración	Precio
16/17-09-10	Puerto de Navacerrada	Nivel físico: MEDIO	Iniciación a la escalada	2 días	120 €
06/07-11-10	Puerto de Navacerrada	Nivel físico: MEDIO	Escalada	2 días	90 €
21-22/05/11	La Pedriza	Nivel físico: MEDIO	Escalada	2 días	150 €
25-26/06/11	La Pedriza	Nivel físico: MEDIO-ALTO	Escalada	2 días	180 €

* Las inscripciones se cerrarán 10 días antes de la actividad.

ALQUILER DE MATERIAL

- Casco: 5 €
- arnés: 10 €
- Asegurador y mosquetón: 10 €
- Gatos: 8 €



ACTIVIDADES DE VERANO. CAMPAMENTOS.-

El Club3C, sigue como en años anteriores organizando campamentos. Continuaremos con nuestro tradicional campamento de snow/esquí. Donde los mas jóvenes podrán seguir disfrutando de su deporte blanco. Para el próximo verano contaremos con la opción de viajar a Suiza, a la zona de Saas Fee o bien ir a Tignes.

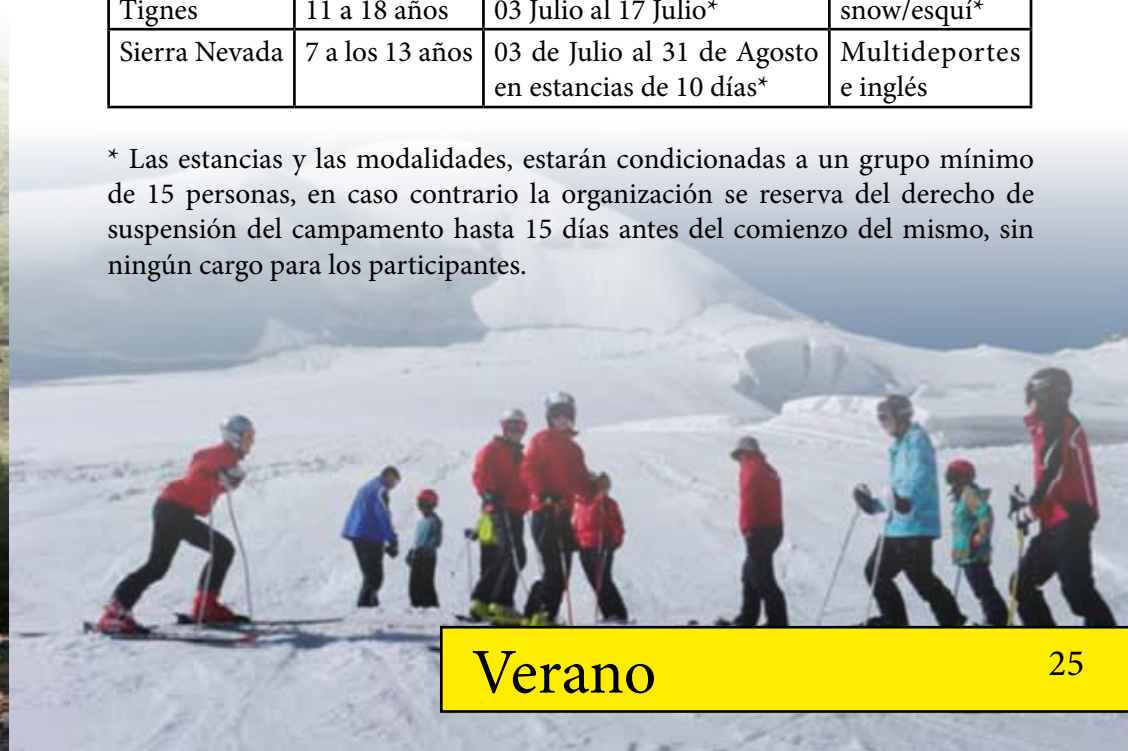
Los chicos en ambos casos irán a hotel/albergue, con pensión completa y forfaits incluidos. Realizarán no solo esquí, sino un sin fin de actividades donde se lo pasarán en grande, además los que opten por la opción de Suiza, podrán disfrutar esquiando junto a los mejores esquiadores del mundo, que años tras años se concentran en la estación Suiza de Saas Fee para preparar la siguiente temporada, además vivirán por unos días la experiencia de un entrenamiento de esquí, el entrenamiento físico, el técnico, mantenimiento de nuestro material, vivirán como si fueran esquiadores de copa del mundo, pero siempre adaptado a su nivel.

Además de estos dos campamentos, el club organiza, para los mas pequeños de la casa, campamentos en Sierra Nevada. Dicho campamento cuenta con actividades de: senderismo, paseo a caballo, descenso de barrancos y un sin fin de actividades donde los niños disfrutarán y además, por las tardes contarán con clases de inglés y actividades lúdicas en este idioma para reforzar lo aprendido, para que puedan aprender mientras se divierten. Se alojarán en albergue, en régimen de pensión completa y pasarán una noche en refugio de alta montaña, toda una experiencia para ellos y como siempre todo adaptado a su nivel.

Y RECUERDA QUE EN TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES NUESTRO OBJETIVO ES TU SONRISA!!!!!!

Lugar	Edades	Fechas	Modalidad
Saas Fee	11 a 18 años	03 de Julio al 31 de Agosto en estancias de 10 días*	snow/esquí*
Tignes	11 a 18 años	03 Julio al 17 Julio*	snow/esquí*
Sierra Nevada	7 a los 13 años	03 de Julio al 31 de Agosto en estancias de 10 días*	Multideportes e inglés

* Las estancias y las modalidades, estarán condicionadas a un grupo mínimo de 15 personas, en caso contrario la organización se reserva del derecho de suspensión del campamento hasta 15 días antes del comienzo del mismo, sin ningún cargo para los participantes.



ACT 30. VIAJE DE VERANO ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y AVENTURA.-

Esta temporada no solo el esquí es nuestro deporte, por lo que os hemos preparado una serie de viajes para hacer alpinismo, senderos, barrancos... para que sigáis disfrutando de la montaña en verano.

Tour del Mont Blanc. Desde 800 €. 10 días en los Alpes franceses. De la mano de técnicos deportivos de montaña, realizareis uno de los senderos mas bonitos de los Alpes. Veréis todo el valle del Mont Blanc, con sus míticas montañas. Salidas 9 de julio, 23 de julio y 13 de agosto.

Barrancos de los Alpes. Desde 650 €. 10 días en los Alpes franceses. Situados en el valle de Chamonix, iremos moviéndonos a los diferentes barrancos y vías ferratas de la zona. Disfrutaremos conociendo las montañas de los Alpes desde sus entrañas. ¿¿Te animas?? Salidas 21 de julio, 25 de julio y 15 de agosto.

Integral de Sierra Nevada. Desde 160 €. 4 días en el macizo de Sierra Nevada. Os apetece andar por unas montañas que son reserva de la biosfera, por uno de los macizos mas altos de la península. Lo haremos paseando por los tres miles de Sierra Nevada, conociendo la magnitud de estas montañas. Salida del 23 al 26 de Junio.

* Las inscripciones se cerrarán 30 días antes de la actividad.

ACT 31. COLEGIOS Y COLECTIVOS.-

El Club3C, ha desarrollado un programa anual con todas estas actividades que nuestros escolares deben de hacer en el medio natural. Nos gustaría además poder mostrarles ideas para su colegio, viajes exclusivos, cursillos personalizados a su alumnado, excursiones al medio natural con formación académica y desarrollar todas aquellas ideas o proyectos que nos planteen.

Pensando en todos, organizamos además “días especiales” para las jornadas no lectivas y/o estivales de los niños y que siempre a los padres les supone un trastorno en sus vidas cotidianas pues no siempre coinciden con el calendario laboral.

Alguna de nuestras actividades especiales:

DÍA DE BLANCO: Consiste en una subida en autobús a la Sierra Madrileña, Valdesquí, cursillos de Esquí y/o Snow, juegos y varias actividades de ocio para todos (teniendo en cuenta las edades, hasta los 15 años los niños tendrán actividades durante todo el día y estarán acompañados por un monitor personal en grupos de máximo 10 personas –de 3 si son niños de 4 y 5 años-) y regresamos a las 16 horas con entrega personalizada de los más pequeños a sus padres. Desde 43 €.

AVENTÚRATE EN EL MEDIO NATURAL: consiste en 3 salidas anuales programadas para realizar senderos en el que los más pequeños y mayores podrás desarrollar sus habilidades de orientación, conocimiento del medio natural y supervivencia. Desde 55 €

SEMANA BLANCA: seguimos organizando este tipo de viajes para los colegios. El Club viaja con ellos: monitores de cursillos y responsables. Tenemos ofertas muy economicas, consultanos.

CURSILLOS: individuales, colectivos, por edades, por niveles, de temporada o fuera de ella. Nuestras actividades de nieve se desarrollan en Valdesqui, Navacerrada y Xanadu.

El Club3C es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja solo con sus miembros, y establece una cuota anual para todos sus abonados. Dicha cuota proporciona ventajas y descuentos, y es necesaria para participar en las actividades del club. Tenemos además una cuota mínima con validez mensual para actividades específicas de duración inferior a un mes, como un viaje o un campamento.

Familiarízate con las **Condiciones Generales**. Consíguelas en nuestra página web: www.club3c.es

Tipo de Cuota	Nuevos abonados	Renovación
Individual anual	40 €	25 €
Familiar anual	70 €	50 €
Individual mínima	15 €	
Familiar mínima	25 €	

ABONADOS.- Para nuevos abonados: si es tu primer año como abonado. La cuota familiar de abonado incluye a padre, madre y hermanos. La cuota mínima tiene validez mensual, y está pensada para una actividad específica de duración inferior a un mes, como un viaje o un campamento.

UTILIZACIÓN DE NUESTRO SERVICIO DE AUTOBUSES PARA LA SIERRA DE MADRID.- VALDESQUÍ

Tipos de Bono Bus	Abonados	No abonados
Bono 7 subidas	91 €	126 €
Bono 6 subidas	78 €	108 €
Bono 1 día	15 €	18 €

