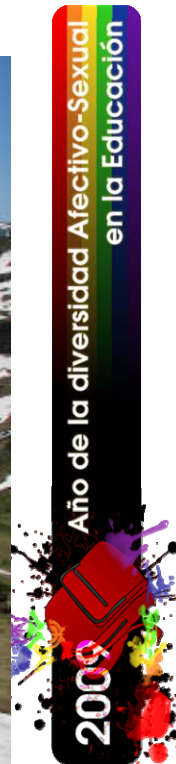


GRUPO DE SENDERISMO DE COGAM

Calendario de excursiones del 2º Semestre de 2009



Foto ganadora del I concurso de fotografía de senderismo. Midi D'ossau.



Actualizado a 29 de Septiembre de 2009

SEPTIEMBRE

Domingo 5 | Dificultad: Media /Baja
BICI - Ruta del Manzanares a Rivas | Organiza: Eugenio
(Laguna del Campillo)-(Madrid) | Inscripción: lunes 31 de agosto a jueves 3 de septiembre

Sábado 12 | Dificultad: Media /Alta
Travesía por el valle de la Barranca a la Bola | Organizan: Nieves y María
(Madrid) | Inscripción: lunes 7 a jueves 10 de septiembre

Domingo 13 | Dificultad: Media
Chorro de Manzanares (con baño opcional) | Organizan: Luismi y Juan Luis
(Madrid) | Inscripción: lunes 7 a jueves 10 de septiembre

11, 12 y 13 | Dificultad: Media / Alta
Comarcas de Babia o Luna | Organiza: Joseban
(León) | Inscripción: lunes 27 de julio a lunes 10 de agosto
Pago Reserva: lunes 10 de agosto

Sábado 19 | Dificultad: Media / Baja
Ciudad Encantada-Villalba de la Sierra | Organiza: Juanjo y Ángel M.
(Cuenca) | Inscripción: lunes 14 a jueves 17 de septiembre

Sábado 26 | Dificultad: Alta
La Mujer Muerta | Organizan: Javier C. y Pedro de D.
(Madrid) | Inscripción: lunes 21 a jueves 24 de septiembre

Domingo 27 | Dificultad: Media / Baja
Jarosa-Puerto del León | Organizan: M. Carmen, Natalia y Belén
(Madrid) | Inscripción: lunes 21 a jueves 24 de septiembre

25, 26 y 27 | Dificultad: Media
Las Hurdes | Organizan: María Elena y Cristina
(Cáceres) | Inscripción: lunes 10 a lunes 24 de agosto
Pago Reserva: lunes 24 de agosto

OCTUBRE

Domingo 4 | Dificultad: Media
Pontón de la Oliva | Organizan: Eugenio, José Luis, Juan y Julio
(Madrid) | Inscripción: lunes 28 de septiembre jueves 1 de octubre

2, 3 y 4 | Dificultad: Media/Alta
Sierra de Béjar | Organiza: Antonio H.
(Salamanca) | Inscripción: lunes 17 a lunes 31 de agosto
Pago Reserva: lunes 31 de agosto

Domingo 11 | Dificultad: Alta
Al puerto de Cotos por Rascafría | Organiza: David B.
(Madrid) | Inscripción: lunes 5 a jueves 8 de octubre

8, 9, 10, 11 y 12 | Dificultad: Alta
El Ripollès - Vall de Nuria | Organizan: Ana G., Marcos M., Cristina C. y Javi F.
(Gerona) | Inscripción: lunes 24 de agosto a lunes 14 de septiembre
Pago Reserva: lunes 14 de septiembre

Sábado 17 | Dificultad: Media
BICI - Villaverde-San Martín de la Vega | Organiza: Eugenio
(Madrid) | Inscripción: lunes 5 a jueves 15 de octubre

Sábado 17 | Dificultad: Media/Baja
Tetas de (les) Viana | Organizan: Javi y Josu
(Guadalajara) | Inscripción: lunes 5 a jueves 15 de octubre

16, 17 y 18 | Dificultad: Media/Alta
Sierra Mágina | Organizan: Antonio H. y María
(Jaén) | Inscripción: lunes 31 de agosto a lunes 14 de septiembre
Pago Reserva: lunes 14 de septiembre

Domingo 25 | Dificultad: Alta
Hayedo de Montejo | Organiza: Vincent
(Madrid) | Inscripción: lunes 19 a jueves 22 de octubre

23, 24 y 25 | Dificultad: Media
Parque Nacional de Monfragüe | Organizan: Luismi y Juan Luis
(Cáceres) | Inscripción: lunes 7 a lunes 21 de septiembre
Pago Reserva: lunes 21 de septiembre

30, 31 y 1 | Dificultad: Media
Costa Alavesa: pantanos | Organizan: Jesús y Marisa
(Álava) | Inscripción: lunes 14 a lunes 28 de septiembre
Pago Reserva: lunes 28 de septiembre

NOVIEMBRE

Domingo 1 | Dificultad: Baja
Andalucía madrileña | Organizan: Bea, Sole y Fabiola
(Madrid) | Inscripción: lunes 26 a jueves 29 de octubre

6, 7, 8 y 9 | Dificultad: Media
Alto Tajo | Organiza: Pedro J.C. y José C.
(Guadalajara) | Inscripción: lunes 21 de septiembre a lunes 5 de octubre
Pago Reserva: lunes 5 de octubre

Domingo 15 | Dificultad: Media
La Pedriza | Organizan: Fabi, Sole y Bea
(Madrid) | Inscripción: lunes 2 a jueves 12 de noviembre

Domingo 22 | Dificultad: Alta
Sur de la Najara | Organiza: Vincent
(Madrid) | Inscripción: lunes 16 a jueves 19 de noviembre

20, 21 y 22 | Dificultad: Media
Vall de Gallinera | Organizan: Raul C. y José C.
(Alicante) | Inscripción: lunes 5 a lunes 19 de octubre
Pago Reserva: lunes 19 de octubre

Sábado 28 | Dificultad: Media
Sierra Norte | Organizan: Carlos y Jorge
(Madrid) | Inscripción: lunes 23 a jueves 26 de noviembre

DICIEMBRE

4, 5, 6, 7 y 8 Cabo de Gata (Almería)	<u>Dificultad:</u> Media <u>Organizan:</u> Ana , Flavio, Paco y Javier <u>Inscripción:</u> lunes 19 de octubre a lunes 2 de noviembre <u>Pago Reserva:</u> lunes 2 de noviembre
Sábado 12 Subida a los miradores - Cercedilla (Madrid)	<u>Dificultad:</u> Media <u>Organiza:</u> Javier G. <u>Inscripción:</u> lunes 7 a jueves 10 de diciembre
Sábado 19 Senda Ecológica y Cuerda de las Cabrillas (Guadarrama) - (Madrid)	<u>Dificultad:</u> Media <u>Organizan:</u> Cristina y María Elena <u>Inscripción:</u> lunes 14 a jueves 17 de diciembre

¡IMPORTANTE!

- Los participantes en las excursiones del Grupo de Senderismo se obligan a aceptar que las actividades realizadas en las mismas suponen un riesgo que deben asumir personalmente. A estos efectos, es muy aconsejable que los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa.
- COGAM, el Grupo de Senderismo, y los organizadores de las excursiones, no se hacen responsables de los accidentes que pudieran producirse durante el desarrollo de las mismas, ni de la actitud personal de cada participante.
- No es imprescindible ser soci@ del COGAM para participar en las excursiones y demás actividades, pero se dará prioridad a l@s soci@s si faltan plazas.
- En todas las excursiones las plazas son limitadas. Si no vas a cumplir con las diferentes rutas programadas por organizador/a de cada excursión, deja tu plaza a otra persona.
- Antes de inscribirte consulta la información específica de cada salida que encontrarás en el tablón de anuncios o en la página web de COGAM desde el inicio del plazo de inscripción.
- Insíbete en persona o a través de un@ amig@ los lunes de 19,30 a 21,00 horas en la reunión del grupo de senderismo que se anuncia en www.cogam.es y los demás días dentro del plazo llamando al GAY-INFORM / LINEA LESBOS (91 523 00 70).
- La programación de excursiones se actualiza constantemente en la página web. Si la tienes impresa puede estar desactualizada. Consulta en www.cogam.es ó en el teléfono GAY-INFORM / LINEA LESBOS antes de apuntarte a alguna.
- Existe una oferta suficiente para que elijas las excursiones que se adecuen a tu forma física.



COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES
Y BISEXUALES DE MADRID

Puebla, 9, bajo

Tfno.: 91 522 45 17

E-mail: correo@cogam.es

<http://www.cogam.es>

E-mail grupo senderismo: senderismo@cogam.es

Información e inscripción:

GAY-INFORM / LINEA LESBOS: 91 523 00 70

COGAM es integrante de la FELGTB y forma parte de ILGA

Entidad en Convenio con la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid

