ACTIVIDADES S. M. SHERPA

2022/2023

Sherpa
sdadsherpa@gmail.com

ACTIVIDADES SOCIALES

Actividades realizadas en autobús o, en algunos casos, en coches particulares, abiertas a socios y no socios.

11 de septiembre de 2022: **"Castillo de la Rolliza"**

- Kilómetros: 22,61
- Desnivel positivo: 636m
- Desnivel negativo: 1211m

18 al 25 de septiembre de 2022. **Gran Tour de Andorra**

1ª etapa: Estany d'engolasters / Estany primer de Pessons/ Grau Roig

- El estany Primer de Pessons y parquing de Grau Roig
- Desnivel (+): +1500m Desnivel (-): – 830m
- 20km aprox.

Alternativa: Vall del Madriu–Estany Engolasters

- Desnivel (+): +750m
- Desnivel (–) -450m

2ª etapa: Soldeu / Valle de Ransol

- Desnivel (+): 1300m
- Desnivel (-): -1154m
- 15 km aprox.

Alternativa: circular Soldeu/ Siscaró/ Soldeu

- Desnivel (+): 730m

3ª etapa: Ransol / Pic de la Serrera / P.N.Sorteny / el Serrat

- Desnivel (+): +786m, o +1100m con el Pico
- Desnivel (-): -1200m, o -1500m con la bajada del Pico
- 12,5 km aprox.

Alternativa: Pic de la Serrera o ruta Ransol

- Desnivel (+): 450m, o 900m con pico.

Cuarta etapa: Llorts / Arinsal

- Desnivel (+): 1161m, subiendo todos los picos +1600m
- Desnivel (–) -1034m, haciendo los picos -1450m

Alternativa: circular por el valle de Rialp

- Desnivel (+): 750m

- Comida: Picnic

5ª etapa: Arinsal/ Coll de la botella / pal

- Desnivel (+): 1500m
- Desnivel (-): 1106m

Alternativa: refugio Comapedrosa y Estany de les Truites.

- Desnivel (+ y -): 750m

6ª etapa: Coll de la botella / Pic d´ Enclar / os de Civis (todo el grupo)

- Desnivel (+): 210m, con pico +515m.
- Desnivel (-): 730m, con pico -1035m

16 de octubre de 2022 **"Salida Botánica" (Acedo).** Realizada en coches particulares

- Distancia 8 km.
- 15 participantes, 4 federados

23 de octubre de 2022. Actividad Social: **"Pico Cuervo"**

- Distancia: 20 Km
- Dificultad: Media alta
- 30 participantes, 27 federados

13 de noviembre de 2022. Actividad Social: **"De Opakua a Azaceta"**

- Distancia: 20,3km.
- Desnivel positivo: 650m.
- Desnivel negativo: 650m.
- 50 participantes, 37 federados

27 de noviembre de 2022, Actividad Social: **"Sierra de la Hez"**

- La Villa - Carbonera
- Distancia: 9km
- Dificultad: fácil
- 50 participantes, 27 federados

18 de diciembre de 2022 Actividad Social: **"Belén"**

- Belén de cueva en Mina Marte y Belén de Montaña en Cerro Menárez
- Circular de Azárrulla a Azárrulla
- Distancia: 11km.
- Desnivel: 580m.
- 30 participantes, 19 federados

31 de diciembre de 2022: **"Subida al San Lorenzo"**

1 de enero de 2023, **“Salida de Año Nuevo”,** circular por la Villa de Ocón

- Distancia 8km
- Desnivel: 300m.
- 11 participantes, 6 federados

15 de enero de 2023. Actividad social: **“Jubera – Soto”**

- Distancia: 21,5km.
- Desnivel positivo: 800m.
- Desnivel negativo: 720m.
- 43 participantes, 29 federados

05 de febrero de 2023 Actividad Social **“Travesía invernal Montenegro-Brieva”**

- 39 participantes, 27 federados

25-26 de febrero de 2023 Actividad social: **“Campamento en Covaleda”.**

- Sábado: Cascadas
  - Distancia: 16
  - Desnivel: 651m.
  - Dificultad: Media
- Domingo: Los puentes del Duero
  - Distancia: 21
  - Desnivel: 546m.
  - Dificultad: Media
- 32 participantes, 22 federados

12 de marzo de 2023. Actividad Social: **“Tierras insólitas de Álava y Treviño”** Lagrán Faido - Gobas Laño - Santorkaria – Laño

- Distancia: 21,9
- Desnivel positivo: 834m. Desnivel negativo: 882m.
- Dificultad: Media
- 52 participantes 35 federados

26 de marzo de 2023, Actividad Social: **“Castro Caracena”**

- Distancia: 17
- Desnivel positivo: 148m. Desnivel negativo: 315m.
- Dificultad: Fácil
- 46 participantes, 32 federados

16 de abril de 2023, Actividad Social **“Cañón del Rio Lobos”**

- Distancia: 25km.
- Desnivel: 100m.
- Dificultad: Medio/bajo
- 46 participantes, 29 federados

14 de mayo de 2023, Actividad Social: **“Descubriendo el valle del Portilla”** Portilla-Laguna Negra

- Distancia: 23km.
- Desnivel positivo: 1350m. Desnivel negativo: 750m.
- Dificultad: Alta
- 53 participantes

27y 28 de mayo de 2023 Actividad social: **“Valvanera por Monte”**

Sábado 27: Sojuela-Anguiano

- Distancia: 30km
- Desnivel positivo de 1039 y negativo de 1076

Domingo 28: Anguiano-Valvanera

- Distancia: 13km
- Desnivel positivo: 891 y desnivel negativo 577
- 54 participantes, 36 federados

Del 8 al 11 de junio de 2023 Actividad Social: **“San Bernabé por el Valle de Hecho”**

- 9 de junio, Valle de Hecho, Valle de Lescún
  - Recorrido: 21km
  - Desnivel ascendente: 1475m.
  - Desnivel descendente: 1452m.
- 10 de junio, Peña Forca, Pico Lenito
  - Recorrido: 14km.
  - Desnivel positivo: 1350m.
  - Desnivel negativo: 1350m.
- 11 de junio, Pico Secus
  - Recorrido: 16km.
  - Desnivel ascendente: 1020m.
  - Desnivel descendente: 1020m.
  - Dificultad: Alta
- 17 participantes, 16 federados

24 y 25 de junio de 2023, Actividad Social: **“Fin de semana por la costa asturiana”**

- 24 de mayo: Galizano - Somo
  - Distancia 9km.
- 25 de mayo: LLanes –Torimbia
  - Distancia: 14 km.

02 de julio de 2023, Actividad Social: **“Bosque Animado”**, la Mohosa-Nieva de Cameros

- Distancia: 18km.
- Desnivel positivo: 952m. y negativo: 573m
- Dificultad: Medio/alto

MARCHAS INFANTILES

Marchas pensadas para familias, se realizan en coches particulares

6 de noviembre de 2022. **"Valmayor desde Clavijo"**

- Distancia: 9km
- 36 participantes, 7 federados.

12 de febrero de 2023 **Castroviejo-Serradero**

- 12Km aprox.
- 30 participantes

12 de marzo de 2023 **"Alpujarras Riojanas"**

- 12 kilómetros
- Desnivel 500m

15 de abril de 2023: **"Los siete puentes" (Azárrulla)**

- Distancia: 12km
- Desnivel de 500m.

07 de mayo de 2023**, "Pico de La Rioja"**

- Distancia: 12km
- Desnivel de 600m.

4 de junio de 2023: **"Ruedas de Ocón, hayedo de San Julián y Cabi Monteros"**

- Distancia: 13km
- Desnivel de 600m.
- 17 participantes, 3 federados

2 de julio de 2023, **"Robledillo-Peña Loscintos"**

- Distancia: 13km
- Desnivel:450m

SALIDAS A CUEVAS

- 22 de enero de 2023: Salida a Mina Marte

VIERNES SOCIALES

Charlas y proyecciones ofrecidas en la Sociedad para fomentar el senderismo, montaña, espeleología, la naturaleza en general.

- 7 de octubre de 2022 **“Cine Forum”,** horas en la sede de la Sociedad, se proyecta una película de montaña y comentamos las impresiones de la misma
- 21 de octubre de 2022**: “Foto de Familia**” (un homenaje al espíritu de Sherpa / 199-2022)
    - Ofrecida por Jesús María Escarza Somovilla
- 28 de octubre 2022: **“Wikiloc básico”**
    - Ofrecida por Julián Barrado
- 4 de noviembre de 2022: **Cineforum**
    - Proyección de una película en la sede de la Sociedad.
- 25 de noviembre de 2022: **“Taller de nudos”**
    - Ofrecido por José Soto
- 2 de diciembre de 2022: **“Clima en La Rioja y el cambio climático”**
    - Ofrecida por José Calvo de Meteosojuela
- 20 de enero de 2023: **“Açores, as Ilhas verdes”** Proyección de las Azores
    - Ofrecida por Luis Escarda Y Pilar Vidal
- 27 de enero de 2023: **“Açores, as Ilhas verdes 2”** Proyección de las Azores
    - Ofrecida por Luis Escarda Y Pilar Vidal
- 10 de febrero de 2023: **“Hábitats de los hongos de La Rioja”**
    - Ofrecida por Francisco Cervero García
- 17 de febrero de 2023: **” Encontrar la fauna en los caminos de La Rioja”**
    - Ofrecida por David Mazuelas Benito
- 10 de marzo de 2023. **“Esquí de montaña y alpinismo en el Macizo del Mont Blanc”**
    - Ofrecida por Alfredo del Campo
- 28 de abril de 2023: **CineForum**
- 19 de mayo de 2023, charla: **“Adentrándonos en el mundo de la escalada”**
    - Ofrecida por Javier Antoñanzas

DOMINGOSHERPA

Todos los domingos que no hay actividades, o en aquellos que las actividades son de mucha dureza o se completa el autobús, se realizan salidas de domingo en coches particulares y comiendo en el monte.

20 de noviembre 22, **Bonicaparra**

- Distancia: 9,65km., desnivel509
- 24 participantes, 20 federados

4 de diciembre de 2022, **Valgañón**

- Distancia: 13km, desnivel: 60m.
- 17 participantes, 10 federados

11 de diciembre de 2022, **Edukizarra**

- 9 participantes, 5 federados

22 de enero de 2023: **Villar de Torre-Villarejo**

- 15 participantes, 15 federados
- Distancia: 15km y desnivel de 500m.

5 de febrero de 2023: **Santurdejo.**

- 10km, 480 de desnivel
- 15 participantes,10 federados

12 de febrero: **Hornillos- Torrecilla**

- 21 participantes, 18 federados.

5 de febrero 2023: **Castroviejo**

- 16 kilómetros, 500 de desnivel
- 15 participantes, 10 federados

12 de febrero de 2023: **Dehesas de Hornillos y Torremuña, cumbre Nido Cuervo.**

- 16km, desnivel de 500m.
- 28 participantes, 19 federados

19 de febrero de 2023: **Soto - Trevijano – Luezas**

- 14km, desnivel 600m.
- 23 participantes, 14 federados

5 de marzo de 2023: **Paseo por Pancorbo**

- 14km. Desnivel: 666 m.

- 12 participantes, 12 federados

19 de marzo de 2023: **“Los 7 puentes”**

- 13 kilómetro, 600m. de desnivel.
- 9 participantes, seis federados

9 de abril de 2023:: **“La encina de los tres pies de Mendaza”**

- 13 kilómetros con 580m. de desnivel
- 6 participantes, 5 federados

23 de abril de 2023

- 24 participantes, 19 federados

30 de abril de 2023, **“Ruta cultural por Arnedillo”**

- 10 kilómetro y 330 de desnivel
- 29 participantes, 22 federados

7 de mayo de 2023: **“Senderos por Nalda III”**

- 16 kilómetros, 400m. de desnivel
- 29 participantes, 24 federados

14 de mayo de 2023 **“Cabimontero”**

- 16 kilómetros, 571 de desnivel.

21 de mayo de 2023: **Embalse de Cornago- Peña Fría- Lado Frío-Alto de la Mata- Alto Valdiñigo-Cabezuela-Mingonarro-Valderrramblo**

- 18 kilómetros, 772 de desnivel
- 28 participantes, 19 federados

17 de junio de 2023**: Cabezas de piedras, Cueva del Moro, Pico el Cogote, etc..**

- 10 kilómetros con unos 350 metros de desnivel,.
- 6 participantes, 6 federados

26 de junio de 2023: **Sojuela-campo de golf-regadera-Hermedana-Alto Moncalvillo y Neveras.**

- 20,6 kilómetros y 773 m de desnivel
- 8 participante, 6 federados

LOS MARTES A LA MONTAÑA

Proyecciones ofrecidas en el Centro Cultural Ibercaja, abierta a todo el público

25 de octubre **“Presentación de las Jornadas y proyección del documental “Integral Extreme Itxina”**

- Ofrecida por Jorge Fernández

18 de abril de 2023: **“Omalo-Kazbegi: 5 pasos 5 repúblicas, 5 fronteras”**

- Ofrecida por Iñigo Jáuregui

19 de abril de 2023: **“Las cuatro estaciones en La Rioja”**

- Ofrecida por Vicente Orio

9 de mayo de 2023: **“El Nilo, de Jartún a Alejandría”**

- Ofrecida por Vicente Orio y Paco Castresana

JORNADAS DE DIVULGACIÓN DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA

La Sociedad de Montaña Sherpa ha organizado las XLIV Jornadas de Divulgación de los Deportes de Montaña, para celebrar esta edición se han escogido estas ponencias:

7 de noviembre de 2022: **“80 cm. Cómo se hizo”**

Jorge Fernández, Lorenzo Martínez y Ángel Urbina explican cómo se hizo el programa.
La Sociedad de Montaña Sherpa de Logroño, se siente orgullosa por haber sido elegida por RTVE para representar, guiar y difundir La Rioja para toda España, a través de su programa "80 centímetros"
No sólo veremos el programa emitido por la televisión nacional, sino que también os enseñaremos "Cómo se hizo", sus secretos y el día a día de la grabación, en la que participamos tres miembros de Sherpa. Lorenzo Martínez, Ángel Urbina y Jorge Fernández.

100 personas asistieron a la proyección

Martes 9 de noviembre de 2022: **“Patagonizados”**

Adolfo Madinabeitia ofrece una fantástica proyección sobre Patagonia.
Es un canto a la aventura, que nos arrastra fuera de nuestra zona de confort, y nos coloca en medio de un ambiente fantástico y único, en el extremo más austral del cono suramericano, donde gobiernan las leyes de la naturaleza patagónica.

Patagonizado es un estado de ánimo reservado a todos aquellos capaces de dejarse arrullar y sorprender por los caprichos de la Patagonia.

130 personas asistieron a la proyección

Jueves 10 de noviembre de 2022: **"Descubriendo Groenlandia"**

Jorge Gorosarri nos lleva a Groenlandia. *Groenlandia es un vasto territorio escasamente poblado que ofrece un inmenso terreno de aventura aislado y salvaje, con algunos de los paisajes más increíbles del ártico. En la proyección se mostrarán varias rutas tanto en kayak y a pie a través de algunos de los fiordos y montañas más bellos de la isla, e intentará mostrar así mismo, cómo es la vida de sus habitantes actuales, los inuit, en esos lugares remotos del ártico*
110 personas asistieron a la proyección

Viernes 11 de noviembre: **"La Senda del agua"**

Félix Ruíz nos muestra las entrañas de la tierra.

Durante años las cuevas se han considerado lugares ocultos y peligrosos, morada de mitos y leyendas.

La espeleología nos permite adentrarnos en estos espectaculares rincones, que nada tienen que ver con esas creencias.

Un entorno frágil y sensible, de gran belleza, escondido bajo una imponente oscuridad.

Un viaje al pasado para conocer, de primera mano, esas maravillas que han permanecido intactas en el transcurso del tiempo.

100 personas asistieron a la proyección

Domingo 13 de noviembre de 2022: **Marcha Social "Opakua por los montes de Iturrieta"**

Desde el puerto de Opakua al de Azazeta.

Cordal de suaves cimas que forma una sierra entre Entzia y los Montes de Vitoria. Delimitado por el puerto de Opakua en su vertiente oriental y el de Azaceta en la occidental ofrece espectaculares panorámicas sobre la llanada alavesa entre bosques de hayas dólmenes y algún menhir. Al fondo se elevan las sierras de Elguea y Urkilla antesala de la de Aizkorri Aratz.

Distancia: 22 Km. Desnivel 650m.

50 participantes disfrutaron de esta salida.