

**Viernes, 29 de noviembre**

**CONFERENCIA: "LOS VALORES DEL DEPORTE Y LO QUE ELLO NOS APORTA EN NUESTRA VIDA".**

**Maria Luisa Cabañero.** Primera mujer bombero del país y nadadora con varios récords Guinness y títulos mundiales. Esta mujer ciudarealeña, nos narrará sus experiencias vitales en torno al deporte.



**Domingo, 1 de diciembre**

**RUTA GUIADA PR17 SONSECA VISIGODA**

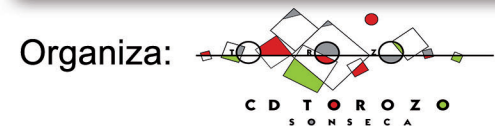
Comienza en Casalgordo, siguiendo el PR TO-17, ruinas de San Pedro de la Mata, área recreativa de la Estrella, Presa romana de Vallehermoso, Prado de la Mezquitilla y regreso a Casalgordo.



Duración: 4 h. (17km). Dificultad: Baja. Salida, 08:00h. Plaza de la Virgen en vehículos particulares. Nota: dos puntos de apoyo durante el recorrido, Zona recreativa de la Estrella y Prado de Vallehermoso. Ruta ideal para iniciarse en el senderismo. Más info: [www.senderosdetoledo.org](http://www.senderosdetoledo.org)

Para las rutas se podrán inscribir hasta el jueves anterior a la ruta en el teléfono del C.D. Torozo 670 281 030

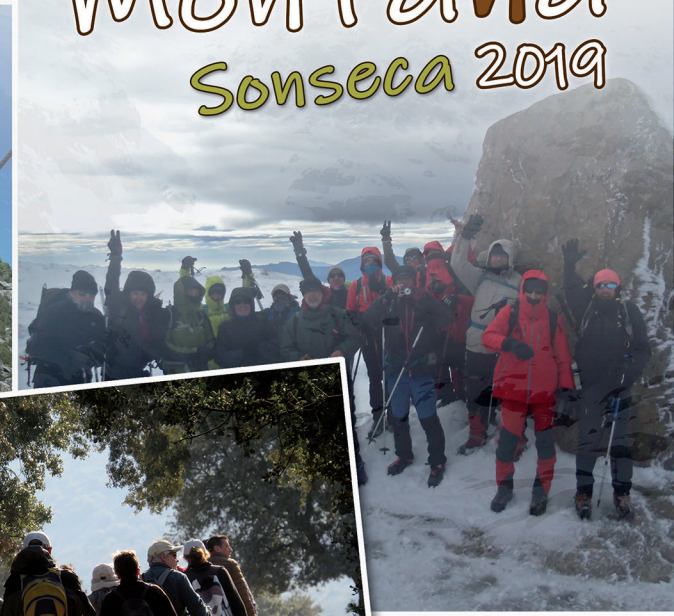
Las proyecciones y conferencias comenzarán a las 20:30h, **Sala Ernest Lluch, Casa de la Cultura**, excepto el **jueves 14**, en **Cine Central**, viernes 22 en el Teatro Echegaray y del 8 al 10 en el Castillo de San Servando de Toledo



Organiza: <http://www.torozo.es>  
email: [club.torozo@gmail.com](mailto:club.torozo@gmail.com)



# XVII Jornadas de la Montaña Sonseca 2019



del 7 de noviembre al 1 de diciembre







## Jueves, 7 de noviembre

### PRESENTACIÓN DE LAS XVII JORNADAS DE LA MONTAÑA

Inauguración y Presentación de la jornadas. Proyección audiovisual de las actividades del CD TOROZO 2018-2019.

## Del 8 al 10 de noviembre

### XIII JORNADAS DEFENSA CAMINOS PÚBLICOS TOLEDO.

#### Castillo de San Servando - Toledo

**Viernes 8**, Mesa debate: Actualidad de los caminos públicos en Castilla la Mancha. 17:30h.

**Sábado 9**, Mesa debate: Recuperación de los caminos públicos. 10:00h.

Mesa debate: Recuperación de las vías pecuarias, 12:00h.  
EL CD TOROZO organiza y participa en estas Jornadas. Inscripción gratuita web. [www.torozo.es](http://www.torozo.es) / [www.picp.es](http://www.picp.es)



#### Domingo 10: Ruta circular por los caminos de Toledo, el Tajo y sus puentes

Partiendo del Castillo de San Servando hasta el puente Alcántara pasaremos en torno al Tajo hasta el puente San Martín y vuelta por la senda ecológica. Disfrutaremos de las mejores vistas de Toledo.

Dificultad baja. Para todos. Salida, 9:00 h, Plaza de la Virgen en coches particulares. A las 10:00 h desde el puente Alcántara.

## Jueves, 14 de noviembre

### PROYECCIÓN CINEMATográfica: FREE - SOLO

Sin cuerdas, ni arneses Alex Honnold se enfrenta al Capitán por su cara suroeste de 915 m PN Yosemite, California, USA.

Primera película de escalada Ganadora del Oscar 2019 al mejor documental con imágenes impresionantes.

20:30 horas. CINE CENTRAL. Entrada gratuita.



## Viernes, 15 de noviembre

### CONFERENCIA: "Los caminos públicos en la España de Cervantes"

**Jesús Sánchez Sánchez** es miembro de la Asociación Internacional de Caminería y de la Asociación de Cervantistas. Ofrecerá una visión de la caminería en dicha época, sus condiciones históricas y tecnológicas, así como de los caminos transitados por Cervantes y su relación con la actual "Ruta de don Quijote".



## Domingo, 17 de noviembre

### RUTA CIRCULAR PEÑALARA - SIERRA DE GUADARRAMA

Ruta circular que parte del Puerto de Cotos / Peña Citores/ Peñalara/ laguna Grande de Peñalara/ Puerto de Cotos.

Duración: 5 horas. Dificultad técnica: Baja. Dificultad física: Media, 687m de desnivel positivo acumulado. Salida: 06:00h. Plaza de la Virgen en autobús.

Precio socios: 10€.



## Jueves, 21 de noviembre

### CONFERENCIA: "Toqué el cielo y decidí abrazar las estrellas"



Ponente: **Javier García Pajares**. Acompañante: **Cristina Fernández Villar** (guía-intérprete). Javier García Pajares, sordociego desde los 15 años, nos muestra su trayectoria deportiva y como ha superado las limitaciones sensoriales y obstáculos sociales y el papel que el montañismo ha supuesto para contribuir a alcanzar sus sueños con los Proyectos "Quiero tocar el cielo" y "Abrazar las estrellas". **Premio Nacional de Juventud Deportes.**

## Viernes, 22 de noviembre

### CONFERENCIA: "Cervino, toda una aventura en solitario"



Anselmo Vidal (Avigamo) Técnico Deportivo de alta montaña y miembro de AEGM y GREIM, nos mostrará su trayectoria alpinista con la ascensión al Cervino (Alpes suizos) en solitario, como reto personal, en el que la disciplina y la preparación técnica juegan un papel esencial para conseguir el objetivo.

20:30 horas - TEATRO ECHEGARAY

## Domingo, 24 de noviembre

### RUTA SISTEMA CENTRAL. CASILLAS-CASTAÑAR DE EL TIEMBLO (ÁVILA)

Partiendo de Casillas, subiremos al puerto de casillas, pozo de nieve, llegaremos hasta el castañar de El Tiemblo en plena época otoñal.

Duración: 5 h. Dificultad técnica: Baja. Dificultad física: Media (20 km). Salida: 6:00 h de la Plaza de la Virgen en autobús. Precio Socios: 10€.



## Jueves, 28 de noviembre

### CONFERENCIA: "Lesiones más frecuentes en la práctica del senderismo. Cómo evitarlas. Consejos y recomendaciones."

**Fernando Martín Guzmán**. Fisioterapeuta. Clínica **Firek Sonseca**. El senderismo y el montañismo es una actividad física que requiere de una preparación y un tratamiento adecuado para evitar lesiones y potenciar nuestro rendimiento.