



## CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA - 2019

**FECHAS:** 16 – 17 de Febrero

**LUGAR:** Astun– Valle de Aragon

### OBJETIVOS GENERALES:

- **Iniciación.** Ascensiones con esquís. Dominar las técnicas básicas del esquí de montaña.
- **Perfeccionamiento.** Travesías con esquís. Dominar las técnicas para realizar recorridos de esquí de montaña de todo tipo y dificultad.

### REQUISITOS DEL ALUMNO:

- Capacidad de bajar con fluidez por una pista roja.

### CONTENIDOS:

Se detallan los contenidos de todos los niveles. Cada alumno trabajará los correspondientes a su nivel.

- Técnicas de descenso.
- Técnicas de progresión de esquís con pieles y virajes en ascenso.
- Técnicas de búsqueda y rescate (ARVA).
- Técnicas de auto-detención, nudos y anclajes utilizados en alpinismo.

### NUMERO DE ALUMNOS:

- **Mínimo 12**
- **Máximo 16**

### RATIOS:

- **1 instructor, 6 - 8 Alumnos**

### PRECIOS:

- **Iniciación:** *Federado en Gipuzkoa:* 179 € *No federado:* **206 €**
- **Estudiantes:** **Iniciación:** *Federado* **143 €** *No federado:* 165 €
- **Federados entre 15 y 21 años:** **Iniciación:** **50 €**

10% descuento para inscripciones con 10 días de antelación. Fecha límite para hacer el ingreso: **6 de febrero**

\* Si hay que descontar el refugio o forfait, el descuento del 10% se aplica una vez restado el importe del refugio o forfait.

### El precio incluye:

- Alojamiento con media pensión en refugio o albergue. Hay posibilidad de dormir por medios propios como furgonetas u otros, descontando la parte del refugio y media pensión, equivalente a **23 €**
- 1 día de forfait para la estación de esquí equivalente a **43 €**.
- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: ARVA, pala, cuerda, etc.,

### El precio NO incluye:

- Viajes.
- Comida para el día.

### MATERIAL INDIVIDUAL:

- Esquís con fijaciones de travesía, bastones, pieles de foca (encoladas), cuchillas antiderrapantes, botas con suelas de goma.
- Saco de dormir o saco sábana (hay mantas), mochila que se pueda transportar esquís.
- Ropa de abrigo, gafas de sol, gorro, guantes, crema protectora de la piel y labial, cantimplora.
- Piolet y crampones adaptados a las botas.
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad.

### MATERIAL OPCIONAL:

- ARVA, brújula, altímetro, 2 mosquetones de seguridad, cinta plana, etc.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## REGALOS PARA LOS ALUMNOS:

- Todos los alumnos recibirán **un ejemplar de la revista El Mundo de los Pirineos** regalado por el patrocinador oficial de la Federación **Sua Edizioak**.
- Se sorteará diverso **material de montaña** regalado por el comercio colaboradores **Izadi Kirolak y Aralar Camp Base**.

## NOTAS IMPORTANTES:

- **Los Federados: deberán tener la licencia en vigor (2019).**
- **Los no Federados:** en el precio del curso **está incluido un seguro** de fin de semana.
- La dirección del curso se reserva el derecho de variar el programa dependiendo de las condiciones del tiempo u otros factores.
- La dirección del curso se reserva el derecho de retirar del curso a los alumnos que no cumplan los requisitos exigidos o no se atengan a la disciplina del curso.
- La G.G.M.E. dispone de material técnico que pondrá a disposición de los alumnos que lo deberán solicitar al rellenar la hoja de inscripción.

## CITA DEL PRIMER DIA:

- El día **16 de Febrero** a las **09 h.** se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en la **1ª taquilla de tikets del parkig de Astun (telesilla Pastores)**.

**DIRECTOR DEL CURSO: Jaime Eguzkitza**

**TELÉFONO: 615 704 847**

## INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES: INSCRIPCIÓN ON LINE: [www.gmf-fgm.org](http://www.gmf-fgm.org)

Federación Guipuzcoana de Montaña  
Portuetxe 23-B, CEMEI eraikina, 2-15 bulegoa  
20018 DONOSTIA

Tel: 943 461 440 e-mail: [gmf-federatuak@kirolak.net](mailto:gmf-federatuak@kirolak.net)

**Lunes-miércoles-jueves: 11:00-13:50 h y 17:00-19:50 h**

*El pago de la matricula se efectuará en:*

**CAJA LABORAL: C/C ES58.3035.0060.41.0600056348 Gipuzkoako Goi Mendi Eskola**

---

## NOTAS:

- La inscripción no será válida hasta la presentación del recibo del ingreso.
- El hecho de inscribirse a este curso implica someterse a la disciplina del mismo y a las indicaciones de los instructores.
- Cualquier caso o duda que pueda surgir será aclarado por la Dirección del curso.
- **BECA JOVENES DE 15 A 21 AÑOS: 65%** (Programa de Promoción para jóvenes federados con la Federación Vasca de Montaña).



## MENDIKO ESKI IKASTAROA – 2019

**EGUNAK:** Otzailaren 16a eta 17a

**LEKUA:** Astun – Aragoneko Arana

### HELBURU OROKORRAK:

- **Hastapena.** Eski igoaldiak. Mendiko eskiaren oinarrizko teknikak menderatzea.
- **Trebakuntza.** Eski zeharkaldiak. Mendiko eskian mota eta zailtasun guztietako ibilbideak egiteko teknikak menperatzea.

### IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Arintasunez pista gorritik jaisteko ahalmena.

### IKASTAROAREN EDUKIAK:

Maila guztietako edukiak zehazten dira. Ikasle bakoitzak bere mailari dagozkionak landuko ditu.

- Jaisteko teknikak.
- Foka larruekin ibiltzeko eta igoeran norabide aldaketak egiteko teknikak.
- Bilatzeko eta erreskatatzeko teknikak (ARVA).
- Alpinismoan erabilitako korapiloak, ainguralekuak eta elkarguneak prestatzeko teknikak.

### IKASLEEN KOPURUA:

- Gehienez **12**
- Gutxienez **16**

### RATIOAK:

- Irakasle bat **6 - 8 ikasleko**

### PREZIOA:

- *Federatua:* 179 €/ *Ez federatua:* **206 €**
- **Ikasleak:** *Federatua* **143 €**/ *Ez federatua* **165 €**
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean: 50 €**

%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat. Ordaintzeko azken eguna: **Otzailaren 6.**

\* Aterpea erabiltzen ez dutenek edo forfaita behar ez dutenek, ikastaroan prezioari 23€ aterpea edo 43€ forfaita kendu behar dizkio eta azken prezio honi %10 deskontua aplikatu.

### Prezioan sartu da :

- Ostataua edo aterpetxea, mantenu erdian. Bakoitzak bere kabuz, furgonetan edo kotxean lo egiteko aukera dauka, prezioetik aterpeko zatia deskontatuz, honako kopuru hau: **23 €**
- 1 eguneko forfaita eski estaziorako **43 €**.
- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: ARVA, pala, sokak, etab.
- Ikastaroan parte hartu izanaren agiria.

### Prezioan EZ daude:

- Joan-etorriak.
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak.

### NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Zeharkaldietarako eskiak, bastoiak, foka larruak, ez labaintzeko kutxilak eta gomazko zoladun botak.
- Lo zakua edo izara zakua (badaude mantak), motxila.
- Berokiak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eskularruak, larruzala eta ezpainak babesteko krema, kantiplora.
- Pioleta eta kranpoiak, oinetakoetara egokiturik.
- Norberari aproposa iruditzen zaiona jarduera honetarako.

### AUKERAKO MATERIALA:

- ARVA, iparorratza, altimetroa, bi segurtasun mosketoi, zinta laua, etab.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## IKASLEENTZAKO OPARIAK:

- **Partaide guztiek El Mundo de los Pirineos** aldizkariaren ale bana jasoko dute, Federazioaren babesle nagusia den **Sua Edizioak**-ek opari emanda.  
**Izadi Kirolak eta Aralar Camp Base** kolaboratzaileak oparitutako **mendiko zenbait materiala** zozketatuko da.

## OHAR GARRANTZITSUAK:

- **Federatutakoek: 2019ko txartela eduki beharko dute**
- **Federatuta ez daudenek:** Ikastaroaren prezioan barne **asteburuko aseguru** bat dago.
- Ikastaroaren zuzendaritzak egitasmoa aldatzeko eskubidea izango du baldin eta eguraldiaren egoerak edo bestelako zerbaitek hartara behartuko balu .
- Ikastaroaren zuzendaritzak ikaslea ikastarotik egozteko eskubidea izango du baldin eta ez baditu eskakizunak betetzen edota ez badu diziplinaz jokatzen.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.

## LEHEN EGUNEKO HITZORDUA:

- **Otzailaren 16an, 9etan**, ikasle eta irakasleak **Astuneko parkingean, lehenengo tikets lehiatillan (Pastores telesillan)** elkartuko dira.

**IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Jaime Eguzkitza**

**TELEFONOA: 615 704 847**

**IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA: IZEN EMATEA ON LINE: [www.gmf-fgm.org](http://www.gmf-fgm.org)**

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

Portuetxe 23-B, CEMEI eraikina, 2-15 bulegoa

20018 DONOSTIA

Tel: 943 461 440 \* posta elek.: [gmf-federatuak@kirolak.net](mailto:gmf-federatuak@kirolak.net)

Astelehen, asteazken eta ostegunetan: 11:00etatik 13:50era eta 17:00etatik 19:50era

**Kontu honetan ordainduko da matrikula:**

CAJA LABORAL: K/K Zb. ES58.3035.0060.41.0600056348 Gipuzkoako Goi Mendi Eskola

## OHARRAK:

- Izen ematea ez da ontzat hartuko diru sarreraren txartela aurkeztu arte.
- Ikastaro honetan izena emateak araudia eta irakasleen esanak betetzera behartzen du.
- Gerta daitekeen edozein zalantza ikastaroaren Zuzendaritzak argituko du.
- 15 ETA 21 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAKO % 65eko BEKA (Euskal Mendizale Federazioaren barruan federatuta dauden gazteentzako Sustapen Egitaraua).