



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

ESKALADA IKASTAROA - 2018

EGUNAK: Maiatzaren 12 eta 13

LEKUA: Arritxulegi

HELBURU OROKORRAK:

- **Hastapena:** Kirol Eskalada: eskaladako materialarekin eta mundu bertikalarekin ohitu edo etxekotu. Ezagutza teoriko praktikoak eskuratu luze bakarreko bide hornituak dituzten eskalada eskoletan burujabetasunez eta segurtasunez mugitzeko.
- **Trebakuntza:** Hornituriko hormetako eskalada: ezagutza teoriko praktikoak eskuratu bilerak eta bideak horniturik dauden horma luzeetako eskaladan burujabetasun eta segurtasunez mugitzeko.

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

Hastapena:

- Baleko gaitasun fisikoa.
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea.
- Adinekoa edo baimendun adingabea.

Trebakuntza:

- Hastapenekoez gain...
- Kirol eskaladan esperientzia izatea eta soka-buru segurtasunez mugitzea edo kirol eskaladako hastapenaren 1 mailako kurtsoa burutua izatea.

EDUKIAK:

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

- Ingurunea (harkaitz mota bakoitza eta bere bereiztasunak).
 - Materiala (arnesak, katu hankak, kaskoa, mosketoiak, zinta expresak, sokak, kordinoak, zintak, mailoiak, aseguratutako, hornidura edo seguru finkoak).
 - Korapiloak (enkordamendu edo tenkaketa, autosegurua, kordinoen korapiloak, autoblokeatzailea).
 - Eskalada aske edo libreko teknika (gorputzaren kokaera, grabitate zentrua, aurretzapena, mugimenduak, oinen teknika, eskuen kokaera eta helduleku motak).
 - Segurtasun teknikak (sokaren luzera eta bidearen luzera eta jarrera, erorketak, talka indarrak, segurtasun katea, erretiraketa).
-
- Soken erabileren teknikak ezagutzeko (aurrera egiteko teknikak, soka soil, biki eta bikoitzekin, tresna aseguratutako, jeisteko-tresnak).
 - Segurtasun teknikak (korapiloak erreparatu, bilerak egin, sokako lehenengoari eta bigarrenari aseguru, erretiraketa).
 - Tenkaketa edo enkordamenduko aurretze teknikak (aurreratze dinamika, errelebu edo txandak, soka-lagunen komunikazioa).
 - Rapelatzeko teknikak (soka ezberdinekin, korapilo dinamokoarekin, tresna rapelatzailea galduko bagenu, rapela autoblokeatzailearekin, desplomean).
 - Krokisak eta aipamenak interpretatu (jardueraren planifikazioa eta norbera babesteko materiala).

IKASLE KOPURUA:

- **Hastapena:** gehienez 12 / gutxienez 8
- **Trebakuntza:** gehienez 12 / gutxienez 4

RATIOAK:

- **Hastapena:** irakasle bat 6 ikasleko.
- **Trebakuntza:** irakasle bat 2 ikasleko.

PREZIOAK:

- **Hastapena:** *Federatua: 124 € / Ez federatua: 145 €*
- **Trebakuntza:** *Federatua: 248 € / Ez federatua: 282 €*
- **Ikasleak:** **Hastapena:** *Federatua 99,2 € / Ez federatua: 116 €*
Trebakuntza: *Federatua 198,4 € / Ez federatua: 225,6 €*
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean:** **Hastapena: 39 € / Trebakuntza: 78 €**

%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat. Ordaintzeko azken eguna: **Maiatzak 2**.

Prezioan sartu da :

- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin.
- Parte hartze agiria.
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: arnesa, kaskoa, katu oinak, etab.



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

Prezioan EZ daude :

- Bidaiak.
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak.

NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Arnesa, kaskoa, mosketoiak, soka, bagak.
- Katu oinak, berokiak, zirak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eguzkitarako krema.

IKASLEENTZAKO OPARIAK:

- **Partaide guztiek El Mundo de los Pirineos** aldizkariaren ale bana jasoko dute, Federazioaren babesle nagusia den **Sua Edizioak**-ek opari emanda.
- **GGMEko 2018ko ikastaro ofizialen artean, Aralar Kirolak** kolaboratzaileak 4 egonaldi oparituko ditu. Bakoitza, **bi pertsonentzako, pentsio erdiko asteburuko egonaldia Pirineotako aterpe batetan gehi Kirol Eskaladako ikastaro batean** datza.
- **Izadi Kirolak** kolaboratzailea oparitutako **mendiko zenbait materiala** zozketatuko da.

OHAR GARRANTZITSUAK:

- **Federatutakoek: dagokion estaldura eduki beharko dute** federatu txartelean (Pirinioak, FEDME, etab.). Hori ezean, aldea ordaindu beharko dute edo eta estaldura handitu.
- **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 jokutzen.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.

LEHEN EGUNEKO HITZORDUA:

- **Maiatzaren 12an, 09etan**, ikasle eta irakasleak Arritxulegiko aterpean elkartuko dira.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Iker Artola **TELEFONOA:** 620 062 635

IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA: IZEN EMATEA ON LINE: 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

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).



CURSO DE ESCALADA – 2018

FECHAS: 12 - 13 de Mayo

LUGAR: Arritxulegi

OBJETIVOS GENERALES:

- **Iniciación:** Escalada Deportiva: familiarizarse con el mundo vertical y el material de escalada. Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar escaladas en escuelas con autonomía y seguridad por rutas de un largo de cuerda equipadas con descuelgue.
- **Perfeccionamiento:** Escalada en paredes equipadas: adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar escaladas con autonomía y seguridad en paredes equipadas con varios largos de cuerda y reuniones montadas.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

Iniciación:

- Condición física aceptable y no tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad o menor con autorización.

Perfeccionamiento:

- Además de los de iniciación...
- Tener experiencia en deportiva y escalar de primero con autonomía o haber realizado el curso de escalada de nivel 1 iniciación.

CONTENIDOS:

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

- Medio (morfología y clases de roca).
 - Material (arnés, pies de gato, casco, cintas exprés, aseguradores, etc).
 - Nudos (encordamiento, autoseguro, unión de cordinos, autobloqueantes).
 - Técnicas de progresión en libre (posición del cuerpo, progresión, gesto, pies y manos, tipos de agarres).
 - Técnicas de seguridad (largos, posición de la cuerda, chapaje, fuerza de choque, cadena de seguridad, descuelgues).
-
- Técnicas con cuerdas (cuerda simple, gemela y doble, aparatos aseguradores-descendedores).
 - Técnicas de seguridad (nudos, montaje de reuniones, aseguramientos al primero y al segundo, abandonos).
 - Técnicas de progresión en cordada (progresión, relevos, comunicación en la cordada).
 - Técnicas de rápel (diferentes cuerdas, nudo dinámico, autobloqueantes, desplome).
 - Interpretación de reseñas, planificación de la actividad, material individual de protección).

NÚMERO DE ALUMNOS:

- **Iniciación:** máximo: 12 / mínimo: 8
- **Perfeccionamiento:** máximo: 12 / mínimo: 4

RATIOS:

- **Iniciación:** un instructor por cada 6 alumnos.
- **Perfeccionamiento:** un instructor por cada 2 alumnos.

PRECIOS:

- **Iniciación:** *Federado en Gipuzkoa: 124 € / No federado: 145 €*
- **Perfeccionamiento:** *Federado en Gipuzkoa: 248 € / No federado: 282 €*
- **Estudiantes:** **Iniciación:** *Federado 99,2 € / No federado: 116 €*
Perfeccionamiento: *Federado 198,4 € / No federado: 225,6 €*
- **Federados entre 15 y 21 años:** **Iniciación: 39 € / Perfeccionamiento: 78 €**

10% descuento para inscripciones con 10 días de antelación. Fecha límite para hacer el ingreso: **2 de mayo**.

El precio incluye:

- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: arnés, casco, pies de gato, etc.

El precio NO incluye:

- Viajes.
- Comida para el día.



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

MATERIAL INDIVIDUAL:

- Arnés, casco, mosquetones, cuerda, bagas.
- Pies de gato, ropa de abrigo, ropa impermeable, gafas de sol, gorro, crema solar.

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 entre todos los cursos oficiales de la GGME 2018, cuatro estancias para dos personas en un refugio de Pirineos que incluye alojamiento con media pensión y un cursillo de escalada deportiva regalada por el comercio colaborador **Aralar Kirolak**.
- Se sorteará diverso **material de montaña** regalado por el comercio colaborador **Izadi Kirolak**.

NOTAS IMPORTANTES:

- **Los Federados: deberán tener la cobertura** correspondiente en la licencia de federado (Pirineos, FEDME, etc.). En caso contrario, deberán pagar la diferencia o ampliar la cobertura.
- **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 **12 de mayo a las 09 h.** se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en el refugio de Arritxulegi.

DIRECTOR DEL CURSO: Iker Artola
TELEFONO: 620 062 635

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES: INSCRIPCIÓN ON LINE: 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

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 de 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).