



ARROILAK JAISTEKO IKASTAROA – 2019

EGUNAK: 2019ko maiatzaren 25a eta 26a

LEKUA: GIPUZKOA / NAFARROA

HELBURU OROKORRAK:

- Erreka zintzurretarako hastapena. Arroila errazak segurtasunez eta autonomiaz jaitsi ahal izateko teknika zehatzen jabe egitea. Eta norbere burua sorosteko oinarritzko teknikak ikastea.

IKASLEAK BETE BEHARREKO BALDINTZAK:

- Federatua izan, dagokion estaldurarekin. Federatuta ez daudenei asteburuko aseguru bat kontratatuko zaie.
- Sasoi onargarrian egon eta igeri egiten jakin.
- Jarduera hau egitea medikuak galarazita ez edukitzea.
- Adin nagusikoa izan edo adin txikiko baimenduna.

EDUKIAK:

- Sokarik gabe aurrera egiteko teknikak.
- Sokarekin aurrera egiteko teknikak.
- Inprobisazio teknikak.
- Norbere burua sorosteko teknikak.

IKASLEEN KOPURUA:

- Gehienez **16** / gutxienez **8**

RATIOA: Irakasle bat **4/6** ikasleko.

PREZIOA:

- *Federatua:* **117 €**/ *Ez federatua:* **151 €**
- **Ikasleak:** *Federatua* **103 €**/ *Ez federatua* **121 €**
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean:** **36 €**

%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat. Ordaintzeko azken eguna: **Maiatzak 16.**

Prezioan sartu da :

- Edukien txosten teknikoa.
- Parte hartze agiria.
- GGMEren material teknikoa erabiltzeko aukera, sokak, kaskoak, arnesak, jaisteko gailuak, etab. (Federazioak ez ditu neoprenozko jantziak).

Prezioaren barne EZ daude:

- Bidaia.
- Eguneko jatekoak.
- NEOPRENOZKO JANTZIA.

NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Neoprenozko jantzi osoa.
- Kaskoa.
- Arroiletarako edo mendirako oinetakoak (bustian ibiltzekoak).
- Arnesa, mosketoiak (3), jaistekoa eta ainguratze sokak (2).
- Eguneko janaria.
- Norberak beharrezkotzat jotzen duena jarduera gauzatzeko.

AUKERAKO MATERIALA:

- Erreka zintzurretarako motxila.
- Bidoi hermetikoa.
- Blokeatzailea, ...



IKASLEENTZAKO OPARIAK:

- **Partaide guztiek El Mundo de los Pirineos** aldizkariaren ale bana jasoko dute, Federazioaren babesle nagusia den **Sua Edizioak**-ek opari emanda.
- **Camp Base Izadi eta Aralar Camp Base** kolaboratzaileak 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:** Ikastaroa egin ahal izateko **asteburuko aseguru** bat egingo zaie, prezioaren barne ez dagoena.
- 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 25an, 8:30etan**, ikasle eta irakasleak **Garbera merkatal zentruko aparkalekuan** elkartuko dira.
- Astebete lehenago ikastaroko zuzendaria telefonoz harremanetan jarriko da, hau zehazteko.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: IGOR LASA
TELEFONOA 657 724 304

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 DESCENSO DE CAÑONES - 2019

FECHAS: 25 y 26 de Mayo del 2019

LUGAR: GIPUZKOA / NAVARRA

OBJETIVOS GENERALES:

- **Iniciación al barranquismo.** Adquirir las técnicas específicas para poder descender barrancos sencillos de manera segura y autónoma, así como las técnicas básicas de auto socorro.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

- Condición física aceptable y saber nadar.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad o menor con autorización.
- Estar federado con la cobertura correspondiente. En caso contrario se le contratará un seguro para el fin de semana.

CONTENIDOS:

- Técnicas de progresión sin cuerda.
- Técnicas de progresión con cuerda.
- Técnicas de fortuna.
- Técnicas de auto socorro.

NUMERO DE ALUMNOS:

- Máximo: **16** / mínimo: **8**

RATIO: Un instructor por cada **4-6** alumnos.

PRECIO:

- *Federado* **117 €** / *No federado* **151 €**
- *Estudiantes: Federado* **103 €** / *No federado* **121 €**
- *Federados entre 15 y 21 años:* **36 €**

10% descuento para inscripciones con 10 días de antelación. Fecha límite para hacer el ingreso: **16 de mayo**.

El precio incluye:

- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: Cuerdas, cascos, arneses, descendedores, etc. (La Federación no dispone de trajes de neopreno).

El precio NO incluye:

- Viajes.
- Comida para el día.
- **TRAJE DE NEOPRENO.**

MATERIAL INDIVIDUAL:

- Traje de neopreno completo.
- Casco.
- Calzado para mojar (a poder ser de caña alta).
- Arnés, mosquetones (3), cabos de anclaje (2), descensor (tipo ocho).
- Comida para el día.
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad.

MATERIAL OPCIONAL:

- Mochila de Barrancos.
- Bidón estanco.
- Bloqueador.



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 **Camp Base Izadi y Aralar Camp Base**.

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 no **está incluido el 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 **25 de mayo a las 8:30 h.** se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en el **aparcamiento del centro comercial Garbera**.
- El director del curso se pondrá en contacto telefónico con una semana de antelación para detallar.

DIRECTOR DEL CURSO: IGOR LASA
TELEFONO: 657 724 304

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 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).