



## CURSO DE ESCALADA – 2019

**FECHAS:** 14- 15 de septiembre de 2019

**LUGAR:** Egino- Aiztondo

### 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, union 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 4 alumnos.
- **Perfeccionamiento:** un instructor por cada 2 alumnos.

### PRECIOS:

- **Iniciación:** *Federado en Gipuzkoa: 117 € / No federado: 151 €*
- **Perfeccionamiento:** *Federado en Gipuzkoa: 229 € / No federado: 261 €*
- **Estudiantes:** **Iniciación:** *Federado 103 € / No federado: 121 €*  
**Perfeccionamiento:** *Federado 183 € / No federado: 229 €*
- **Federados entre 15 y 21 años:** **Iniciación: 36 € / Perfeccionamiento: 64 €**

### 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 diverso **material de montaña** regalado por el comercio colaboradores **Izadi Kirolak 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 **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.

## REUNIÓN PREVIA:

- El directo se pondrá en contacto con los alumnos.

**DIRECTOR DEL CURSO:** Igor Lasa    \* **TELEFONO:** 657 724 304

## INFORMACION e INSCRIPCIONES:

**INSCRIPCIÓN ON LINE:** [www.gmf-fgm.org](http://www.gmf-fgm.org)

Federación Guipuzcoana de Montaña

Estadio de Anoeta • 20014 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 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).



## ESKALADA IKASTAROA - 2019

**EGUNAK:** 2019ko irailaren 14a eta 15a

**LEKUA :** Eginu - Aiztondo

### 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, asegurgailuak, 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 jarrera, erorketak, talka indarrak, segurtasun katea, erretiraketa)
- 
- Soken erabileren teknikak ezagutzea (aurrera egiteko teknikak, soka soil, biki eta bikoitzekin, tresna asegurgailuak, 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)
  - Rapelatzeo 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 4 ikasleko.
- **Trebakuntza:** irakasle bat 2 ikasleko.

### PREZIOAK:

- **Hastapena:** Federatua: 117 € /Ez federatua: 151 €
- **Trebakuntza:** Federatua: 229 € /Ez federatua: 261 €
- **Ikasleak:** **Hastapena:** Federatua 103 € /Ez federatua: 121 €  
**Trebakuntza:** Federatua 183 € /Ez federatua: 229 €
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean: Hastapena: 36 € / Trebakuntza: 64 €**

### 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 guztiak 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: dagokion estaldura eduki beharko dute** federatu txartelean (Pirinioak, FEDME, etab.). Hori ezean, aldea ordaindu beharko dute edo eta estaldura haunditu
- **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.

## ALDEZ AURREKO BILERA

- Ikastaroko zuzendaria ikasleekin jarriko da harremanetan.

**IKASTAROAREN ZUZENDARIA:** Igor Lasa **TELEFONOA:** 657 724 304

## IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA:

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

Anoetako Estadioa • 20014 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 martikula:

CAJA LABORAL: K/K Zb. 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).