



CURSO DE ALPINISMO EN MEDIO GLACIAR - 2017

FECHAS: 16-17 de Diciembre

LUGAR: Portalet

OBJETIVOS GENERALES:

- **Iniciación:** Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar ascensiones en medio glaciar con autonomía y seguridad por rutas fáciles en pendientes de hasta 40°/45°. Utilización básica de cuerda, crampones y un piolet sin encordamiento glaciar.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

- **Iniciación:**
 - Condición física aceptable y conocimiento de la alta montaña estival
 - No tener impedimento médico para realizar la actividad
 - Mayor de edad o menor con autorización

CONTENIDOS:

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

- El medio y sus peligros (escala de riesgo de avalanchas, meteorología, la tempestad, el rayo, el viento, etc)
- Material y equipo básico (vestimenta, material de vivac, cuerdas, arnés, asegurador tipo cesta, arnés de fortuna)
- Utilización básica de piolet y crampones (tipos de piolets y crampones y distintos usos, antizuecos, dragoneras)
- Técnicas de progresión (con y sin herramientas, diferentes pendientes, en nieve dura, en hielo, dirección de marcha y cambio, autoseguro en nieve)
- Técnicas de descenso (paso hundido, deslizamientos, destrepes, hielo)
- Autodetención (con y sin herramientas, en nieve dura, en hielo, con y sin dragonera)
- Técnicas de seguridad (nudos, anclajes en nieve y en roca, anclajes naturales, reuniones, rápel)
- Funcionamiento y utilización del ARVA

NUMERO DE ALUMNOS:

- **Iniciación:** máximo: 24 / mínimo: 12

RATIOS:

- **Iniciación:** un instructor por cada 4-6 alumnos.

PRECIOS:

- **Iniciación:** *Federado:* 120 € *No federado:* 144 €
- **Federados EMF entre 15 y 21 años:** 33,60 €
- **Estudiantes:** 96 €
10% descuento para inscripciones con 10 días de antelación

El precio incluye:

- Alojamiento con media pensión en refugio o albergue. Hay posibilidad de dormir por medios propios como furgonetas u otros y descontando la parte del refugio, equivalente a 28 €
- Un dossier técnico con los contenidos del curso
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: ARVA, arnés, piolet, crampones, etc.



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

El precio NO incluye:

- Viajes, que se realizaran en coches privados.
- Los picoteos de los dos días.

MATERIAL INDIVIDUAL:

- Arnés, mosquetones, cuerda, vagas, tornillos de hielo,...
- Saco de dormir.
- Ropa de abrigo, ropa impermeable, gafas de sol, gorro, guantes, crema solar, linterna frontal.
- Piolet y crampones adaptados a las botas
- Comida de picoteo durante el día
- Mochila, cantimplora
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad

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 2017, 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 colabaorador **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 **16** de diciembre a las 09 h. se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en **Portalet**.

DIRECTOR DEL CURSO: Igor Lasa * TELEFONO: 657724304

INFORMACION e INSCRIPCIONES: INSCRIPCIÓN ON LINE: www.gmf-fgm.org

Federación Guipuzcoana de Montaña

Estadio de Anoeta • 20014 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 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).



GLAZIARE EREMUKO ALPINISMO IKASTAROA –2017

EGUNAK: Abenduaren 16-17

LEKUA: Portalet

HELBURU OROKORRAK:

- **Hastapena:** Ezagutza teoriko praktikoak eskuratu ingurune glaziarean autonomiaz eta segurtasunez 40-45° arteko aldapak dituzten bide errazetatik igotzeko. Soka, piolet bat eta kranpoien oinarritzko erabilera glaziareko tenkaketarik edo enkordamendurik gabe.
- Egoera fisiko onargarria, udako goi mendiaren ezagutza
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adin nagusikoa edo adingabe baimenduna

IKASTAROAREN EDUKIAK:

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

- Ingurunea eta bere arriskuak (elurjauzien arrisku eskala, meteorologia, erauntsia, tximista, haizea, etab.)
- Materiala eta oinarritzko tresneria (janzkera, bIbakeko materiala, sokak, arnesa, aseguratzailea (saskia), zorioneko bi arnes motak)
- Piolet eta kranpoien oinarritzko erabilera (piolet motak, dragonerak, kranpoi motak, antiboot-ak)
- Progresio teknikak (progresioa elurretan: tresnarik gabe, pioletarekin, piolet eta kranpoiekin; aldapa errazak, erdi mailakoak eta gogorak, elur gogorrean, izotzean, joatearen norabidea eta norabide aldaketa, autosegurua)
- Jeitsiera teknikak (elurretan jaitsiera: pauso hondoratua, labainketa, atzerazko jeitsiera, itzotzean)
- Eroriz gero nola gelditu (tresnariarekin eta gabe, elur gogorrean, izotzean, dragonerarekin eta gabe)
- Segurtasun teknikak (korapiloak, ainguraketak elurrean eta haitzean, ainguraketa naturalak, bilerak, rapela)
- Glaziareko enkordamentua ezagutu gabe glaziare batetik aurrera egitea oso arriskutsua dela komentatu
- ARVA-ren funtzionamendua eta erabilera

IKASLEEN KOPURUA:

- **Hastapena:** gehienez 24/ gutxienez: 12

RATIOAK:

- **Hastapena:** irakasle bat 4-6 ikasleko.

PREZIOAK:

- **Hastapena:** *Federatua: 120 € Federatu gabea: 144 €*
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urteen bitartean: 33,60 €**
- **Ikasleak: 96 €**
%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat.

Prezioan sartuta dago:

- Lojamendua ostatuan edo aterpetxean, mantenu erdian. Bakoitzak bere kabuz, furgonetan edo kotxean lo egiteko aukera badauka, prezioetik aterpeko zatia deskontatuz, honako kopuru hau: **28 €**
- Txosten teknikoak ikastaroaren edukiekin
- Ikastaroan partze-hartze agiria
- GGMEren material teknikoak erabiltzea: ARVA, arnesa, pioleta, kranpoiak, etab.



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

Prezioan EZ daude:

- Bidaiak, ibilgailu partikularretan egingo dira
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak

NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Arnesa, mosketoiak, soka, bagak, izotzezko torlojuak
- Lo-zakua
- Berokiak, xirak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eskularruak, eguzki krema, buruko argia
- Pioleta eta kranpoiak, oinetakoetara egokiturik
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak
- Motxila, kantinplora
- Norberari jarduerarako aproposa iruditzen zaiona

IKASLEENTZAKO OPARIAK:

- **Partaide guztiek El Mundo de los Pirineos** aldizkariaren ale bana jasoko dute, Federazioaren babesle nagusia den **Sua Edizioak**-ek opari emanda.
- **GGMEko 2017ko ikastaro ofizialen artean, Aralar Kirolak** kolaboratzaileak 4 egonaldi oparitutako 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 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.

LEHEN EGUNeko HITZORDUA:

- **Abenduaren 16an, 09etan**, ikasle eta irakasleak Portaleten elkartuko dira.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Igor Lasa TELEFONOA 657724304

IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA: IZEN EMATEA ON LINE: www.gmf-fgm.org

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

Anoetako Estadioa • 20014 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 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).