



## CURSO DE ALPINISMO EN MEDIO GLACIAR - 2018

**FECHAS:** 15-16 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 en Gipuzkoa:* 146 € / *No federado:* 173 €
- **Estudiantes:** **Iniciación:** *Federado* 117 € / *No federado:* 140 €
- **Federados entre 15 y 21 años:** **Iniciación:** 41 €

### 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 30 €.
- Un dossier técnico con los contenidos del curso
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: ARVA, arnés, piolet, crampones, etc.



**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 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.

**CITA DEL PRIMER DIA:**

- El día **15** 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](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).



## GLAZIARE EREMUKO ALPINISMO IKASTAROA –2018

**EGUNAK:** Abenduaren 15-16

**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, blbakeko 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: 146 €* / *Ez federatua: 173 €*
- **Ikasleak:** **Hastapena:** *Federatua 117 €* / *Ez federatua: 140 €*
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean: Hastapena: 41 €.**

### 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: **30 €**
- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- Ikastaroan partze-hartze agiria
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: ARVA, arnesa, pioleta, kranpoiak, etab.



**Prezioan EZ daude:**

- Bidaia, 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.
- **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 egotzeko 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 15ean, 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](http://www.gmf-fgm.org)**

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

d

a

u

d

e

n

g

a

z

t

e

e

n

t