



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA - 2018

**FECHAS:** 17 – 18 de febrero

**LUGAR:** Astun-Valle de Aragón-

### OBJETIVOS GENERALES:

- **Iniciación.** Ascensiones con esquís. Dominar las técnicas básicas del esquí de montaña.
- **Perfeccionamiento.** Travesías con esquís. Dominar las técnicas para realizar recorridos de esquí de montaña de todo tipo y dificultad.

### REQUISITOS DEL ALUMNO:

- **Iniciación:**
  - Tener experiencia en esquí de pista con dominio de la técnica básica de descenso.
  - 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 esquí de montaña (nivel BS) o haber participado en el curso de nivel 1, ascensiones con esquís

### CONTENIDOS:

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

- Técnicas de descenso.
- Técnicas de progresión de esquís con pieles y virajes en ascenso.
- Técnicas de búsqueda y rescate. (ARVA).
- Técnicas de auto-detención, nudos y anclajes utilizados en alpinismo.

### NUMERO DE ALUMNOS:

- **Minimo 12**
- **Máximo 24**

### RATIOS:

- **1 instructor, 6 -8 Alumnos**

### PRECIO:

- *Federado: 140 € No federado: 166 €*
- *Federados entre 15 y 21 años: 39 €*  
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 y media pensión, equivalente a **20 €**
- 1 día de forfait para la estación de esquí
- Un dossier técnico con los contenidos del curso, digital mandado por mail.
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: ARVA, pala, cuerda, etc.,

### El precio NO incluye:

- Viajes
- Comida para el día

### MATERIAL INDIVIDUAL:

- Esquís con fijaciones de travesía, bastones, pieles de foca (encoladas), cuchillas antiderrapantes, botas con suelas de goma.
- Saco de dormir o saco sábana (hay mantas), mochila que se pueda transportar esquís.
- Ropa de abrigo, gafas de sol, gorro, guantes, crema protectora de la piel y labial, cantimplora.
- Piolet y crampones adaptados a las botas.
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad.

### MATERIAL OPCIONAL:

- ARVA, brújula, altímetro, 2 mosquetones de seguridad, cinta plana, etc.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## 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 **17** de febrero a las **09 h.** se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en **el parking de la estación de esquí de Astun. Junto a las taquillas del telesilla Pastores, la de 2 plazas.**

**DIRECTOR DEL CURSO: Jose Luis Conde\* TELEFONO: 695753965**

## 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).



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## MENDIKO ESKI IKASTAROA – 2018

**EGUNAK:** Otsailaren 17a eta 18a

**LEKUA:** Astun-Aragoiko Harana-

### HELBURU OROKORRAK:

- **Hastapena.** Eski igoaldiak. Mendiko eskiaeren oinarritzko teknikak menderatzea.
- **Trebakuntza.** Eski zeharkaldiak. Mendiko eskian mota eta zailtasun guztietako ibilbideak egiteko teknikak menperatzea.

### IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- **Hastapena:**
  - Pistako eskian eskarmentua edukitzea eta jaisteko oinarritzko teknika menperatzea
  - Baleko gaitasun fisikoa eta jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
  - Adinekoa edo adingabea baimenarekin
- **Trebakuntza:**
  - Hastapeneko gain...
  - Mendiko eskian eskarmentua edukitzea (BS maila) edo mendiko eskiko lehen mailako ikastaroa egina edukitzea (eski igoaldiak).

### IKASTAROAREN EDUKIAK:

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

- Jaisteko teknikak.
- Foka larruekin ibiltzeko eta igoeran norabide aldaketak egiteko teknikak.
- Bilatzeko eta erreskatatzeko teknikak (ARVA).
- Alpinismoan erabilitako korapiloak, ainguralekuak eta elkarguneak prestatzeko teknikak.

### IKASLEEN KOPURUA:

- Gehienez **12**
- Gutxienez: **24**

### RATIOAK:

- Irakasle bat 6-8 ikasleko.

### PREZIOA:

- *Federatua: 140 € Federatu gabea: 166 €*
- *15 eta 21 urte bitartean federatuak: 39 €*

%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat.

### Prezioan sartu da :

- Lojamendua ostatuan edo aterpetxean, mantenu erdian. Bakoitzak bere kabuz, furgonetan edo kotxean lo egiteko aukera badauka, prezioetik aterpeko zatia deskontatuz, honako kopuru hau: **20 €**
- Egun bateko forfaiata eski estaziorako.
- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: ARVA, pala, sokak, etab.
- Ikastaroan parte hartu izanaren agiria.

### Prezioan EZ daude:

- Joan-etorriak
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak

### NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Zeharkaldietarako eskiak, bastoiak, foka larruak, ez labaintzeko kutxilak eta gomazko zoladun botak.
- Lozakua edo izara zakua (badaude mantak), motxila.
- Berokiak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eskularruak, larruzala eta ezpainak babesteko krema, kantinplora.
- Pioleta eta kranpoiak, oinetakoetara egokiturik.
- Norberari a proposa iruditzen zaiona jarduera honetarako
- 

### AUKERAKO MATERIALA:

- ARVA, iparorratza, altimetroa, bi segurtasun mosketoi, zinta laua, etab.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## 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 oparitutako ditu. Bakoitza, **bi pertsonentzako, pentsio erdiko asteburuko egonaldia Pirineoetako 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 jokatzen.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.

## LEHEN EGUNEKO HITZORDUA:

Otsailaren **17an, 9etan**, ikasle eta irakasleak **Astungo eski estazioko aparkalekuan** elkartuko dira. **Junto a las taquillas del telesilla Pastores, la de 2 plazas.**

**IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Jose Luis Conde      TELEFONOA: 695753965**

## 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 dauden gazteentzako Sustapen Egitaraua).