



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA - 2019

FECHAS: 26 – 27 de Enero

LUGAR: Formigal – Valle de Tena

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:

- Capacidad de bajar con fluidez por una pista roja.

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:

- **Mínimo 12**
- **Máximo 16**

RATIOS:

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

PRECIOS:

- **Iniciación:** *Federado en Gipuzkoa: 192 € / No federado: 220 €*
- **Estudiantes:** *Iniciación: Federado 154 € / No federado: 176 €*
- **Federados entre 15 y 21 años:** *Iniciación: 54 €*

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

* Si hay que descontar el refugio o forfait, el descuento del 10% se aplica una vez restado el importe del refugio o forfait.

Ejemplo: $(192 - 39,70 - 49,10) \times 0,9$

El precio incluye:

- Alojamiento con media pensión en refugio o albergue. Hay posibilidad de dormir por medios propios como furgonetas u otros, descontando la parte del refugio y media pensión, equivalente a **29,70 €**
- 1 día de forfait para la estación de esquí equivalente a **49,10 €**.
- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- 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 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 **26 de Enero** a las **09 h.** se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en **el parking del sector Portalet en las taquillas.**

DIRECTOR DEL CURSO: Aitor Rufo

TELÉFONO: 678 384 207

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).



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

MENDIKO ESKI IKASTAROA – 2019

EGUNAK: Urtarrilaren 26a eta 27a

LEKUA: Formigal – Tenako Arana

HELBURU OROKORRAK:

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

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Arintasunez pista gorritik jaisteko ahalmena.

IKASTAROAREN EDUKIAK:

Maila guztietako edukiak zehazten 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 **16**

RATIOAK:

- Irakasle bat **6 - 8 ikasleko**

PREZIOA:

- *Federatua:* **192 €** / *Ez federatua:* **220 €**
- **Ikasleak:** *Federatua* **154 €** / *Ez federatua* **176 €**
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean:** **54 €**

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

* Aterpea erabiltzen ez dutenek edo forfaita behar ez dutenek, ikastaroan prezioari 29,70 € aterpea edo 49,10 € forfaita kendu behar dizkio eta azken prezio honi %10 deskontua aplikatu. Adibidea: $(192-29,70) \times 0,9$

Prezioan sartu da :

- Ostatua edo aterpetxea, mantenu erdian. Bakoitzak bere kabuz, furgonetan edo kotxean lo egiteko aukera dauka, preziotik aterpeko zatia deskontatuz, honako kopuru hau: **29,70 €**
- 1 eguneko forfaita eski estaziorako **49,10€**.
- 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.
- Lo zakua edo izara zakua (badaude mantak), motxila.
- Berokiak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eskularruak, larruazala eta ezpainak babesteko krema, kantiplora.
- 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 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 handitu.
- **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:

- **Urtarrilaren 26an, 9etan**, ikasle eta irakasleak **Portalet sektoreko lehiatiletako parking-ean** elkartuko dira.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Aitor Rufo

TELEFONOA: 678 384 207

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).