

CURSO DE ESCALADA EN TERRENO DE AVENTURA

Escalar en paredes desequipadas o con equipamiento incompleto

FECHAS: 11 y 12 de septiembre

LUGAR : Picos de Europa

OBJETIVO GENERAL:

Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar escaladas con autonomía y seguridad en paredes donde es necesaria la autoprotección

REQUISITOS DEL ALUMNO:

- Tener experiencia en escalada deportiva de varios largos en paredes equipadas y escalar de primero de cuerda con autonomía o haber realizado el curso de escalada de nivel 1, perfeccionamiento.
- Condición física aceptable y 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

- Medio y material (anclajes naturales, clavijas, empotradores, testeo de autoseguros)
- Técnicas de seguridad (reuniones multidireccionales, triangulaciones, en línea, seguros intermedios)
- Técnicas de progresión (iniciación al artificial, escalar de primero, rápel, autoseguro)
- Interpretación de reseñas, comunicación en la cordada, material individual de protección (frontal, chubasquero, etc)
- Nudos (encordamiento, autobloqueantes, dinámico, unión de cuerdas, barquero)
- Planificación de la actividad (horarios, escapes, descensos, logística)

NIVEL : Perfeccionamiento

NUMERO DE ALUMNOS:

- Máximo: **12** / Mínimo: **4**

RATIO:

- Un instructor por cada 2 alumnos.

PRECIOS:

- Precio: **160 €**
- 10% Descuento para inscripciones con 10 días de antelación: 144 €

El precio incluye:

- Un dossier técnico con los contenidos del curso
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: Arnés, cuerda, pies de gato, etc,....

El precio NO incluye:

- Viajes
- Comida de dos días

MATERIAL INDIVIDUAL:

- Arnés, mosquetones, cuerda, bagas, pies de gato y casco
- Ropa de abrigo, ropa impermeable, gafas de sol, gorro, guantes, crema solar
- Saco de dormir, esterilla aislante, linterna frontal
- Comida de picoteo durante el día (para los dos días)
- Mochila, cantimplora
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad

MUY IMPORTANTE:

- **Es obligatorio tener la cobertura** correspondiente en la licencia de federado.
- Los no Federados podrán contratar un seguro de fin de semana por 9 Euros.

NOTAS:

- Todos los alumnos recibirán un ejemplar de la revista El Mundo de los Pirineos y Euskal Herria regalado por el patrocinador oficial de la Federación **Sua Ediciones**.

También se sorteará diverso material de montaña regalado por los comercios colaboradores de la Federación: **Aralar Kirolak, Belharra e Izadi Kirolak**.

- 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 día **9 de septiembre**, se celebrará una reunión a las **19.30 h.** en la Kirol Etxea (Estadio de Anoeta), con todos los alumnos e instructores, para concretar detalles del curso y solucionar dudas.
- El alumno que no pueda asistir, deberá ponerse en contacto con el director del curso.

DIRECTOR DEL CURSO: JUAN LASARTE
TELEFONO: 659471665

INFORMACION e INSCRIPCIONES:

Federación Guipuzcoana de Montaña
Anoetako Estadioa • 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 matrícula 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).

ABENTURA EREMUKO ESKALADA IKASTAROA

Hornitu gabeko edo erdi hornituriko hormetako eskalada

EGUNAK: Irailak 11 eta 12

LEKUA : Europako Mendiak

HELBURU NAGUSIA:

Ezagutza teoriko-praktikoak eskuratu eskalada libre edo askean burujabetasun eta segurtasunez mugitzeko, non beharrezkoa den norbanakoak bidea hornitzea.

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Hainbat luzetako eta hornitutako paretetako kirol eskaladan esperientzia edukitzea eta soka-buru bezala segurtasunez mugitzea edo kirol eskaladako hobekuntzako ikastaroa eginga edukitzea.
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adinekoa edo adingabea baimenarekin

EDUKIAK :

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

- Ingurunea eta materiala (ainguraketa naturalak, iltzek, enpotradoreak, norberaren aseguruak aztertzea)
- Segurtasun teknikak (norabide askotako bilerak, hirukiak, lerroan, bilerak, tarteko aseguruak)
- Progresio teknikak (artifizialean hastapena, sokaburuan eskalatu, rapel teknikak, norberaren aseguruak)
- Aipamenak interpretatu, soka-lagunen arteko komunikazioa eta norbera babesteko materiala (buruko argia, zira eta abar)
- Korapiloak (sokak lotu, autoblokeatzailea, dinamikoa, sokak bat egin, barkeroa)
- Jarduera planifikatu (ordutegiak, ihesbideak jaitsierak, logistika)

MAILA : trebakuntza

IKASLEEN KOPURUA:

- **Gehienez: 12 / Gutxienez: 4**

RATIOA:

- Irakasle bat 2 ikasleko.

PREZIOAK:

- Ikastaroaren prezioa: **160 €**
- %10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat: 144 €

Prezioan sartu da :

- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- Parte hartze agiria
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: arnesa, soka, katu oinak eta abar

Prezioan EZ daude :

- Bidaiak
- Bi egunetako janaria

NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Arnesa, mosketoiak, soka, bagak, katu oinak eta kaskoa
- Berokiak, xirak, eguzki betaurrekoak, txanoa, eskularruak, eguzki krema
- Lo-zakua, isolatzailea, buruko argia
- Eguneko mokaduak egiteko jan-edanak (2 egunerako)
- Motxila, kantinplora
- Norberari jarduerarako aproposa iruditzen zaiona

OSO GARRANTZITSUA:

Ezinbestekoa da behar den estaldura izatea federatu txartelean .

Federatutak ez daudenek asteburuko aseguru bat kontratatu dezakete 9 euro ordainduta.

OHARRAK

- Partaide guztiek El Mundo de los Pirineos eta Euskal Herria aldizkariaren ale bana jasoko dute, Federazioaren babesle nagusia den **Sua Edizioak**-ek opari emanda.
Mendiko zenbait material ere zozketatuko da, Federazioaren laguntzaileen eskutik: **Aralar Kirolak, Belharra** eta **Izadi Kirolak**.

- 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

- **Irailaren 9an** bilera egingo da, Kirol Etxean (Anoeta Estadioa), **19:30ean**, ikasle eta irakasle guztien artean, ikastaroaren zehaztasunak emateko eta azken orduko zalantzak argitzeko.
- Ikasleren batek ezin badu bileran parte hartu, ikastaroko zuzendariarekin harremanetan jarri beharko du.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: JUAN LASARTE
TELEFONOA: 659471665

IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA:

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).