



## ERREKA ZINTZURRAK JAISTEKO IKASTAROA

**EGUNA:** 2010eko EKAINAREN 5a edo 5 eta 6a

**LEKUA:** FAGO / OZA

### HELBURU NAGUSIAK:

Hastapena: Amildegi errazak segurtasunez eta autonomiaz jaitsi ahal izateko teknika zehatzen jabe egitea.

Trebakuntza: Sokarekin ibiltzeko teknika aurreratuak, ur bizietan ibiltzeko teknikak eta norbere burua sorostekoak ikasi.

### IKASLEAK BETE BEHARREKO BALDINTZAK:

- **Hastapena:**- Federatua izan, dagokion estaldurarekin. Federatuta ez daudenek asteburuko aseguru bat kontrata dezakete.
  - Sasoi onargarrian egon eta igeri egiten jakin.
  - Jarduera hau egitea galarazita ez eduki medikuak.
  - Adin nagusikoa izan edo adin txikiko baimenduna.
- **Trebakuntza:** - Hastapeneko berberak.
  - Erreka zintzurren jaitsieran eskarmentua eduki edo erreka zintzurren jaitsieraren 1. mailako ikastaroa, hastapeneko, egin izan.

### EDUKIAK:

- Sokarik gabe aurrera egiteko teknikak
- Sokarekin aurrera egiteko teknikak
- Inprobisazio teknikak
- Norbere burua sorosteko teknikak
- Ur bizietako teknikak

### MAILAK: Hastapena eta trebakuntza

### IKASLE KOPURUA:

- **Hastapena:** gehienez:20 gutxienez: 5
- **Trebakuntza:** gehienez: 20 gutxienez: 5

### RATIOAK:

- **Hastapena:** irakasle bat 5/8 ikasleko.
- **Trebakuntza:** irakasle bat 5/8 ikasleko.

### PREZIOAK:

- **Hastapena eta trebakuntza:** Egun bat = 72 €/ Bi egun = 136 €
- Oharra: **Maiatzaren 27a baino lehen** izena emanez gero (10% deskontua): Egun bat = 65 €/ Bi egun = 122 €.

### Prezioaren barne daude:

- Ikastaroaren edukiak jasotzen dituen txosten teknikoa
- Parte hartze agiria.
- GGMEren material teknikoa erabiltzeko aukera, sokak, kaskoak, arnesak, jaisteko gailuak
- Bi eguneko ikastaroan, ostatua egun erdiko mantenuarekin (afaria eta gosaria).

### Prezioaren barne EZ daude:

- Bidaia
- Eguneko jatekoak

### NORBERAREN MATERIALA:

- Neoprenozko jantzi osoa
- Kaskoa
- Arroiletarako edo mendirako oinetakoak (bustian ibiltzekoak)
- Arnesa, mosketoiak (3), jaistekoa eta ainguratze sokak (2).
- Eguneko janaria
- Lo zakua (bi eguneko ikastaroan)
- Norberak beharrezkotzat jotzen duena jarduera gauzatzeko



## AUKERAKO MATERIALA:

- Erreka zintzurretarako motxila.
- Bidoi hermetikoa
- Blokeatzailea (*Shunt* motakoa).

## OHARRAK

- Nahitaezkoa da igeri egiten jakitea.
- 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 ahalmena izango du egitaraua aldatzeko eguraldiagatik edo beste zernahigatik.
- Ikastaroaren Zuzendaritzak ahalmena izango du baldintzak edo diziplina arauak betetzen ez dituzten ikasleak ikastarotik kanporatzeko.
- GGMEK ikasleen eskura jarriko du bere material teknikoa. Izena emateko orria betetzean adierazi beharko dute ikasleek zer behar duten

## ALDEZ AURREKO BILERA

- **Ekainaren 2an** (asteazkena), **19:30**ean, Kirol Etxean (Anoetako Estadioa), ikasle eta irakasle guztien bilera egingo da ikastaroaren gaineko xehetasunak lotzeko eta zalantzak argitzeko.
- Joaterik ez duen ikasleak zuzendariarekin hitz egin beharko du.

**IKASTAROAREN ZUZENDARIA:**

**FELIX LOPEZ**

**\* TELEFONOAK: 607 142 679 / 943 333 430**

## IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA:

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

Anoetako Estadioa • 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 \* e-mail: gmf-federatuak@kirolak.net

Astelehen, asteazken eta ostegunetan: 11:00etatik 13:50era eta 17:00etatik 19:50era

**Matrikularen ordainketa honako kontu korrante honetan egingo da:**

CAJA LABORAL: K/K Zb. 3035.0060.41.0600056348 Gipuzkoako Goi Mendi Eskola

---

## OHARRAK:

- Izen ematea ez da ontzat hartuko sarreraren txartela aurkeztu arte.
- Ikastaro honetan izena emateak araudia eta irakasleen esanak betetzera behartzen du.
- Gerta daitekeen edozein zalantza ikastaroaren Zuzendaritzak argituko du.
- % 65eko beka 15 ETA 21 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAT (Euskal Mendizale Federazioan federatuta dauden gazteentzako Sustapen Egitaraua).