



CURSO DE ESCALADA 2010

FECHAS: 8 y 9 mayo 2010

LUGAR : Peñartea (Navarra)

OBJETIVOS GENERALES:

Iniciación:

Familiarizarse con el mundo vertical y el material de escalada. Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar escaladas en escuelas con autonomía y seguridad por rutas de un largo de cuerda equipadas con descuelgue.

Perfeccionamiento:

Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar escaladas con autonomía y seguridad en paredes equipadas con varios largos de cuerda y reuniones montadas

REQUISITOS DEL ALUMNO:

Iniciación:

- Condición física aceptable
- No tener impedimento médico para realizar la actividad
- Mayor de edad o menor con autorización

Perfeccionamiento:

- Tener experiencia en deportiva y escalar de primero con autonomía o haber realizado el curso de escalada de nivel 1 iniciación
- 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.

- Técnicas de progresión en libre (posición del cuerpo, progresión, gesto, pies y manos, tipos de agarres)
- Técnicas de seguridad (largos, posición de la cuerda, chapaje, fuerza de choque, cadena de seguridad, descuelgues)

NIVELES : a) Iniciación

b) Perfeccionamiento

NÚMERO DE ALUMNOS:

- **Iniciación:** máximo: 16 / mínimo:4
- **Perfeccionamiento:** máximo: 10 / mínimo:2

RATIOS:

- **Iniciación:** un instructor por cada 4-6 alumnos.
- **Perfeccionamiento:** un instructor por cada 2-4 alumnos.

PRECIOS:

- Precio del curso: **Iniciación: 95 € // Perfeccionamiento: 115 €**
- 10% Descuento para inscripciones con 10 días de antelación (**Iniciación: 86 € // Perfeccionamiento: 104 €.**)

El precio incluye:

- Un dossier técnico con los contenidos del curso
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME

El precio NO incluye:

- Viajes
- Comida para el día



MATERIAL INDIVIDUAL:

- Arnés, casco, mosquetones, cuerda, bagas.
- Pies de gato, ropa de abrigo, ropa impermeable, gafas de sol, gorro, crema solar.

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 **6 de mayo**, 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: IOSU ULAZIA

*** TELEFONO: 618 611 943**

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).