



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## ESPELEOLOGIA IKASTAROA 2010

**EGUNAK:** 2010eko ekainak 19, 20 eta 26, 27

**LEKUA:** Aralarko mendilerroa

### **HELBURU NAGUSIAK:**

**Hastapena:** Leizeetako inguruneari eta bertan mugitzeko erabili behar den materialari buruz oinarritzko ezagutza lortzea. Leize errazetan aurreratze horizontal eta bertikalaren teknikak eskuratzea.

**Trebakuntza:** Aurreratze bertikalaren tekniken ezagutza eta sakonera ertaineko leizeen instalakuntzarako eta miaketarako berezkoak direnak zabaltzea.

### **IKASLEAREN BETEKIZUNAK:**

#### **Hastapena:**

- Federatua izan, dagokion estaldurarekin. Federatuta ez daudenek asteburuko aseguru bat kontrata dezakete.
- Baleko gaitasun fisikoa
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adinekoa edo baimendun adingabea

#### **Trebakuntza:**

- Hastapenekoaz gain, Espeleologia Ikastaroko hastapen mailako ikastaroa egina izan.

**MAILAK:** Hastapena eta trebakuntza.

**GEHIENEZKO IKASLE KOPURUA:** 10

**RATIOA:** Irakasle bat 5 ikasleko.

### **IKASTAROAREN EDUKIA:**

- Teknika eta materiala:
- Kartografia eta topografía
- Kirol segurtasuna eta norbere burua sorostea
- Naturagunea

### **PROGRAMA:**

1. eguna: Progresio teknikak landu kanpoaldean.
2. eguna: Leizea
3. eguna: Leizea
4. eguna: Leizea

### **PREZIOA:**

- Ikastaroaren prezioa: **140 €**.
- %10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat: **126 €**

#### **Prezioaren barne daude:**

- Aralarko Natur Parkeko borda batean ostatu hartzea.
- Ikastaroaren edukia jasotzen duen dossier tekniko
- Espeleologian aritzeko taldearen materiala: sokak, ainguratzeak, burilar ekipoak
- Progresiorako norberak behar duen materiala.

#### **Prezioaren barne EZ daude:**

- Ikastaroa egingo den lekuetara joan-etorriak
- Otorduak (Aralarko bordan sukalde dago)

### **NORBERAREN MATERIALA:**

- Lozakua
- Uretako bota luzeak edo harkaitzera ondo itsasten diren botak.
- Barruko arropa termikoa eta hidrofugoa edo antzekoa
- Buzoa edo naylonezko edo kordurazko arropa edo antzekoa
- Nitrikozko eskularruak edo antzekoak
- Janari energetikoa leizean sartzeko
- Norberak jarduera honetarako beharrezkotzat jotzen duena.

**AUKERAKO MATERIALA:** Espeleologia edo kainoieko petatea. Argidun kaskoa.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

## **OHARRAK:**

- Partaide guztiak 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 badauka material teknikoa, eta ikasleek eskatu egin beharko dute izena emateko orria betetzean.

## **ALDEZ AURREKO BILERA**

Ekainaren **17an, 19:30ean, 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.

**TAROAREN ZUZENDARIA: Javier Busselo Ortega**

**\* TELEFONOA: 656 719 755**

## **IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA:**

Gipuzkoako Mendizale Federakundea

KIROL ETXEA – Anoeta Ib., 5 - 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 • Fax: 943 474 574 – 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 honen araudia eta irakasleen esanak betetzera behartzen du.
- Gerta daitekeen edozein zalantza ikastaroaren Zuzendaritzak argituko du.
- 15-21 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAKO BEKA: % 65 (Euskal Mendizale Federazioan federatuta dauden gazteentzako Sustapen Egitaraua).