



IZOTZ ESKALADA IKASTAROA

EGUNAK: 2010eko otsailak 6 eta 7

LEKUA : Bielsa

HELBURU OROKORRAK:

- **Hastapena:** Materialaren ezagupena eta izotz-jauzietan egoki erabiltzea
- **Trebakuntza:** Ezagutza teoriko-praktikoak lortzea izotz-jauziak autonomiaz eta segurtasunez igotzeko.

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

Hastapena eta trebakuntza:

- Federatua izatea
- Baleko gaitasun fisikoa, neguko teknika aurreratuen ezagutza
- Jarduera gauzatzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adinekoa edo adingabea baimenarekin

IKASTAROAREN EDUKIAK :

- Materiala eta tresneria (oinarrizko materiala eta espezifikoa gainbegiratu)
- Material berrien bilakaera (pioletak, kranpoiak, torlojuak, disipadorak, kakoak, dragonerak)
- Kranpoi eta pioleten erabilera aurreratua horma bertikaletan.
- Progresio edo aurrerapen teknikak (bilerak izotzetan, torlojuen arteko tartea, hirukiaren blokeoa, sokataldean ibili, lehenbizikoari aseguru eta bigarrenari, erorketa faktorea)
- Segurtasun teknikak (izotzetako torlojuen instalakuntza, rapelak, abalakob)

MAILAK : Hastapena eta Trebakuntza

IKASLEEN KOPURUA:

- **Hastapena:** gehienez: 12 / gutxienez: 4
- **Trebakuntza:** gehienez: 12 / gutxienez: 4

RATIOAK:

- **Hastapena:** irakasle bat 4 ikasleko.
- **Trebakuntza:** irakasle bat 2 ikasleko.

PREZIOAK:

- 2010eko otsailaren 3a arte (barne) izena emanda: - **Hastapena: 112 €.** // - **Trebakuntza: 179 €.**

Prezioan sartu da :

- Egun bateko ostatua pentsio erdian, FEDMEko Pineta aterpean (FEDME txartela ez daukanak 7 euroko gehigarria ordaindu beharko du)
- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- Parte hartze agiria
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: arnesa, pioleta, etab.
- Ikastaroan partze-hartze agiria

Prezioan EZ daude:

- Joan-etorriak
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak

NORBERAREN MATERIALA:

- Arnasa, mosketoia, soka, bagak, izotzezko torlojuak
- Berokiak, xirak, eguzki betaurrekoak, txanoa, eskularruak, eguzki krema
- Pioleta eta kranpoiak, oinetakoetara egokiturik
- Lo-zakua, buruko argia
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak
- Motxila, kantinplora
- Norberari jarduerarako egokia iruditzen zaiona



OHARRAK

- Ezinbestekoa da behar den estaldura izatea federatu txartelean.
- Ikastaroaren zuzendaritzak egitasmoa aldatzeko eskubidea izango du baldin eta eguraldiaren egoerak edo bestelako zerbaitek hartara behartzen badu.
- Ikastaroaren zuzendaritzak ikaslea ikastarotik egozteko eskubidea izango du baldin eta ez baditu eskakizunak betetzen edota ez badu disziplinaz jokatzen.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.

ALDEZ AURREKO BILERA

2010eko otsailaren 4an bilera egingo da, **Kirol Etxean** (Anoeta Estadioa), **19:00etan**, ikasle eta irakasle guztien artean, ikastaroaren zehaztasunak emateko eta azken orduko zalantzak argitzeko. Ikasleren batek ezingo balu bileran parte hartu, ikastaroaren zuzendariarekin harremanetan jarri beharko luke.

Ikastaroaren zuzendaria: IOSU MERINO

Telefonoa: 607 645 834

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 diru-sarreraren agiria aurkeztu arte.
- Ikastaro honetan izena emateak araudia eta irakasleen esanak betetzera behartzen du.
- Sor daitekeen edozein zalantza ikastaroaren zuzendaritzak argituko du.
- 15-21 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAKO BEKA: % 65 (Euskal Mendizale Federazioan federatuta dauden gazteentzako sustapen egitaraua).