



CURSO DE ESCALADA 2010 III

FECHAS: 4 y 5 septiembre 2010

LUGAR : Egino - Atxarte

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: 85 € // Perfeccionamiento: 100 €**
- 10% Descuento para inscripciones con 10 días de antelación.

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 **2 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: AITOR FDEZ. DE BOBADILLA * TELEFONO: 667054582

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 matricula 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).



ESKALADA IKASTAROA 2010 III

EGUNAK: 2010eko iraliaren 4 eta 5ean

LEKUA : Eginu - Atxarte

HELBURU OROKORRAK:

Hastapena:

Eskaladako materialarekin eta mundu bertikalarekin ohitu edo etxekotu. Ezagutza teoriko praktikoak eskuratu luze bakarreko bide hornituak dituzten eskalada eskoletan burujabetasunez eta segurtasunez mugitzeko.

Trebakuntza:

Ezagutza teoriko praktikoak eskuratu burujabetasunez eta segurtasunez eskalatzeko hainbat luzetako bide hornituetan eta bilerak prest dituztenetan.

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

Hastapena:

- Baleko gaitasun fisikoa
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adinekoa edo baimendun adingabea

Trebakuntza:

- Kirol eskaladan esperientzia edukitzea eta burujabetasunez eskalatzeko edo I. mailako hastapen ikastaroa egina izatea.
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adinekoa edo baimendun adingabea

IKASTAROAREN EDUKIAK :

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

- Progresio teknikak librean (gorputzaren kokapena, progresioa, keinua, oinak eta eskuak, helduleku motak)
- Segurtasun teknikak (luzeak, sokaren kokapena, txapajea, talka indarra, segurtasun katea, esekitzeak)

MAILAK : a) Hastapena

b) Trebakuntza

IKASLE KOPURUA:

- **Hastapena:** gehienez: 16 / gutxienez: 4
- **Trebakuntza:** gehienez: 10 / gutxienez: 2

RATIOAK:

- **Hastapena:** irakasle bat 4-6 ikasleko.
- **Trebakuntza:** irakasle bat 2-4 ikasleko.

PREZIOAK:

- Ikastaroaren prezioa: **Hastapena: 85 €.** // **Trebakuntza: 100 €**
- %10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat.

Prezioan sartu da :

- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- Parte hartze agiria
- GGMEren material teknikoa erabiltzea

Prezioan EZ daude :

- Bidaiak
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Arnesa, kaskoa, mosketoiak, soka, bagak,
- Katu oinak, berokiak, zirak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eguzkitarako krema

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 2an** bilera egingo da, Kirol Etxean (Anoeta Estadioa), **19:30ean**, ikasle eta irakasle guztien artean, ikastaroaren zehaztasunak emateko eta azken orduko zalantzak argitzeko.
- Ikasleren batek ezingo balu bileran parte hartu, ikastaroko zuzendariarekin harremanetan jarri beharko du.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: AITOR FDEZ. DE BOBADILLA

Telefonoa: 667054582

IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA:

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

Anoetako Estadioa • 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 * posta elektronik.: 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).