



MENDIKO ESKI IKASTAROA 2010

EGUNAK: 2010eko otsailaren 13a, 14a – 20a, 21a

LEKUA : Artouste - Bareges

HELBURU OROKORRAK:

- Hastapena. Eski igoaldiak.
Mendiko eskiaren oinarrizko teknikak menderatzea.
- Trebakuntza. Eski zeharkaldiak.
Mendiko eskian mota eta zailtasun guztietako ibilbideak egiteko teknikak menperatzea.

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

HASTAPENA

- Federatu izatea, dagokion estalduraz
- Pistako eskian eskarmentua edukitzea eta jaisteko oinarrizko teknika menperatzea
- Baleko gaitasun fisikoa eta jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea
- Adin nagusikoa izatea edo adin txikiko baimenduna

TREBAKUNTZA

- Aurreko ataleko baldintza berberak, eta mendiko eskian eskarmentua edukitzea (BS maila) edo mendiko eskiko lehen mailako ikastaroa egina edukitzea (eski igoaldiak).

IKASTAROAREN EDUKIAK :

- Jaisteko teknikak.
- Foka larruekin ibiltzeko eta igoeran norabide aldaketak egiteko teknikak.
- Bilatzeko eta erreskatatzeko teknikak (ARVA).
- Alpinismoan erabilitako korapiloak, ainguralekuak eta elkarguneak prestatzeko teknikak.

MAILA: Hastapena eta Trebakuntza

IKASLEEN KOPURUA: gehienez: 30

RATIOA:

- **Hastapena:** irakasle bat 6-7 ikasleko.

PREZIOA: 220 €

- Otsailaren 7a baino lehen izena emanez gero, %10eko deskontua izango du; beraz, prezioa 200 €koa izango da.
- Izena emateko epea: otsailak 11.
- Lehenengo asteburuan bakoitzak bere kontura lo egiteko aukera izango du; kasu horretan preziotan 20 € gutxiago ordaindu behar izango du.

Prezioan sartuta dago :

- Bi eguneko ostatua aterpetxean, mantenu erdian.
- Egun bateko forfaita eski estaziorako.
- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: ARVA, pala, sokak, etab.
- Ikastaroan parte hartu izanaren agiria.

Prezioan EZ daude :

- Lau egunetarako janaria.
- Bidaiak



GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

NORBERAREN MATERIALA:

- Zeharkaldietarako eskiak, bastoiak, foka larruak, ez labaintzeko kutxilak eta gomazko zoladun botak.
- Lozakua edo izara zakua (badaude mantak), motxila.
- Berokiak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa, eskularruak, larruazala eta ezpainak babesteko krema, kantinplora.
- Pioleta eta kranpoiak, oinetakoetara egokiturik.
- Norberari aproposa iruditzen zaiona jarduera honetarako

AUKERAKO MATERIALA:

- ARVA, iparorratza, altimetroa, bi segurtasun mosketoi, zinta laua, etab.

OHARRAK

- Ezinbestekoa da Pirinioetarako 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 diziplinaz jokutzen.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.
- Eski alpetarraren estaldura izatea komeni da; bestela, interesatuak aparte ordainduko du pistako eskiko aseguruua (3€/egunean).

LEHEN EGUNEKO HITZORDUA

Otsailaren 11n, osteguna, arratsaldeko **19:30**ean, Gipuzkoako Mendizale Federazioaren egoitzan elkartuko gara (Anoetako estadioaren azpian) zalantzak argitzeko; eta horretaz gain, elur-jauziei buruzko hitzaldi bat emango dugu.

Ikastaroaren zuzendaria: Poto Gorrotxategi
Telefona: 943427227

IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA:

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

KIROL ETXEA – Anoeta pasealekua, 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 korronte honetan egingo da:

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

OHARRAK:

- Izen-ematea ez da ontzat hartuko ordainagiria 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).