



ELUR MOTA GUZTIETAKO ESKI TEKNIKEN IKASTAROA - 2022

EGUNAK: Otsailaren 5a eta 6a

LEKUA: Baqueira-Beret

HELBURU OROKORRA:

- Elur mota desberdinetan segurtasun handiagoz eta ahalegin txikiagoa eginez jaisteko behar dituen ezagutza teknikoak eman eskiatzaileari.

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Zapaldu gabeko elurrean oinarrizko birakuntza edo zapal dutako elurrean birakuntza paraleloa menderatzea edo mendiko eskiko igoaldiak lehen mailako ikastaroa egina edukitzea.
- Baleko gaitasun fisikoa eta jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea.
- Adinekoa edo adingabea baimenarekin.

IKASTAROAREN EDUKIA:

- Biratze oinarrizkoaren teknikak.
- Biratze aurreratuen teknikak.
- Elur gogorretan biratzeko teknikak.
- Elur bigunetan biratzeko teknikak

MAILA: Espezializazioa. Zapaldu gabeko elurrean oinarrizko biraketa menderatzea derrigorrezkoa da.

IKASLEEN KOPURUA:

- Gehienez **30** / Gutxienez **12**

RATIOA: Irakasle bat **6-8** ikasleko.

PREZIOA:

- **Hastapena:** *Federatua: 304 € / Federatu gabea: 343 €*
- **Ikasleak:** *Federatua: 243 € / Federatu gabea: 274 €*
- **15 eta 21 urte bitartean federatuak: 85 €**

%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat. Ordaintzeko azken eguna: **Otsailak 3a.**

* Aterpea erabiltzen ez dutenek, ikastaroan prezioari 40 € kendu behar dizkio eta azken prezio honi %10 deskontua aplikatu.

Adibidea: $(304-40) \times 0,9$

Prezioan sartu da :

- Egun bateko ostatua aterpetxean mantenu erdian.
- Bi eguneko forfaiata eski estaziorako.
- Ikastaroaren edukia jasotzen duen txosten teknikoa.
- Parte hartzeko agiria.
- GGMEren material teknikoa erabiltzeko aukera: ARVA, pala, etab.

Prezioaren barne EZ daude:

- Bidaia.
- Egunez jateko janaria.
- **OHARRA: aterpean ez da derrigorrez ostatatu behar**, aterpeko MP zerbitzuak erabiltzen ez duten partaideek, ikastaroaren prezioan **40 €**ko beherapena dute.

NORBANAKOAREN MATERIALA:

- ARVA, pala eta sonda.
- Lotarako zakua (aterperako beharrezkoa).
- Berokiak, eguzkitako betaurrekoak, txanoa eta eskularruak.
- Eski bastoiak eta eskiatzeko botak (ez da beharrezkoa mendikoak izatea).
- Bi egunetarako janaria (pikatzeko janaria).
- Eskiko kaskoa.



IKASLEENTZAKO OPARIAK:

- **Partaide guztiek El Mundo de los Pirineos** aldizkariaren ale bana jasoko dute, Federazioaren babesle nagusia den **Sua Edizioak**-ek opari emanda.
- **Aralar Camp Base** kolaboratzaileak oparitutako **mendiko zenbait materiala** zozketatuko da.

OHAR GARRANTZITSUAK:

- **Federatutakoek: dagokion estaldura eduki beharko dute** federatu txartelean (Pirinioak, FEDME, etab.). Hori ezean, aldea ordaindu beharko dute edo eta estaldura handitu.
- **Federatuta ez daudenek:** Ikastaroaren prezioan barne **asteburuko aseguru** bat dago.
- 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 jokatzeko.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.

LEHEN EGUNEKO HITZORDUA:

- Otsailak 5an goizeko 09etan. BAQUEIRAKO estazioaren 1500-eko takillan.
- Zuzendaria ikasleekin harremanetan jarriko da detaileak zehazteko (bidaiarako autoak, materiala etab.).
- Ikasleek izena emateko orrian adierazi beharko dituzte beren telefonoa eta autorik eraman dezaketena.
- Zuzendariak ikaslearekin harremanetan jartzetik izango ez balu, ikasleak berak jarri beharko du zuzendariarekin harremanetan.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Pablo Goñi
TELEFONOA 627 743 426

IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA: IZEN EMATEA ON LINE: www.gmf-fgm.org

Gipuzkoako Mendizale Federazioa

Kirol Etxea, Anoeta ibilbidea 5, 20014 Donostia

Tel: 943 461 440 * posta elek.: gmf-federatuak@kirolak.net

Astelehen, asteazken eta ostegunetan: 11:00etatik 13:50era eta 17:00etatik 19:50era

Kontu honetan ordainduko da matrikula:

CAJA LABORAL: K/K Zb. ES58.3035.0060.41.0600056348 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).



CURSO DE TÉCNICAS DE ESQUÍ EN TODO TIPO DE NIEVES - 2022

FECHAS: 5 y 6 de febrero

LUGAR: Baqueira-Beret

OBJETIVO GENERAL:

- Dotar al esquiador de los conocimientos técnicos necesarios para descender con mayor seguridad y economía de esfuerzo, en diferentes tipos de nieves.

REQUISITOS DEL ALUMNO:

- Dominar el viraje fundamental en nieve virgen o viraje paralelo en nieve pisada o haber participado en el curso de ascensiones con esquís de nivel 1.
- Condición física aceptable y no tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad o menor con autorización.

CONTENIDOS DEL CURSO

- Técnicas de viraje fundamental.
- Técnicas de viraje paralelo avanzado.
- Técnicas viraje en nieves duras.
- Técnicas de viraje en nieves profundas.

NIVEL: Especialización. Es indispensable dominar el viraje fundamental en nieve virgen.

NUMERO DE ALUMNOS:

- Máximo: 30 / Mínimo: 12

RATIO: Un instructor por cada 6 - 8 alumnos.

PRECIO:

- **Iniciación:** *Federado 304 € / No federado 343 €*
- **Estudiantes:** *Federado 243 € / No federado 274 €*
- **Federados entre 15 y 21 años:** 85 €

10% descuento para inscripciones con 10 días de antelación. Fecha límite para hacer el ingreso: **3 de febrero.**

* Si hay que descontar el refugio, el descuento del 10% se aplica una vez restado el importe del refugio.

Ejemplo: $(304-40) \times 0,9$

El precio incluye:

- 1 día de alojamiento con media pensión en refugio o albergue.
- Forfait de dos días para los remontes de las estaciones de esquí.
- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- Utilización del material técnico de la GGME: ARVA, pala, etc. (quien lo solicite).
- Diploma acreditativo de la participación en el curso.

El precio NO incluye:

- Viaje.
- Comida para el día.
- **NOTA:** se contempla la posibilidad de **no hacer uso del alojamiento MP**, en este caso el costo del albergue no entraría en el precio de la matrícula, descontando **40 €**.

MATERIAL INDIVIDUAL

- ARVA, pala y sonda.
- Saco de dormir (necesario para el albergue).
- Ropa de abrigo, gafas de sol, gorro, guantes, crema solar.
- Esquís bastones y botas de esquí (no es necesario que sean de montaña).
- Comida para 2 días (comida de picoteo).
- Casco de esquiar.



REGALOS PARA LOS ALUMNOS:

- Todos los alumnos recibirán **un ejemplar de la revista El Mundo de los Pirineos** regalado por el patrocinador oficial de la Federación **Sua Edizioak**.
- Se sorteará diverso **material de montaña** regalado por el comercio colaboradores **Aralar Camp Base**.

NOTAS IMPORTANTES:

- **Los Federados: deberán tener la cobertura** correspondiente en la licencia de federado (Pirineos, FEDME, etc.). En caso contrario, deberán pagar la diferencia o ampliar la cobertura.
- **Los no Federados:** en el precio del curso **está incluido un seguro** de fin de semana.
- 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.

CITA DEL PRIMER DIA:

- El día **5 de febrero** a las **09 h.** se realizará el encuentro entre instructores y alumnos en la taquilla de BAQUEIRA 1500 en la estación de esquí de BAQUEIRA.
- El director se pondrá en contacto con los alumnos para concretar detalles (vehículos para el viaje, material, etc.).
- Los cursillistas deberán dejar apuntados en la hoja de inscripción los datos de su teléfono y disponibilidad de coche.
- En caso de no poder el director ponerse en contacto con algún cursillista, deberá ser el cursillista quien se ponga en contacto con el director.

DIRECTOR DEL CURSO: Pablo Goñi
TELÉFONO: 627 743 426

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES: INSCRIPCIÓN ON LINE: www.gmf-fgm.org

Federación Guipuzcoana de Montaña

Kirol Etxea, Anoeta ibilbidea 5, 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 ES58.3035.0060.41.0600056348 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).