



## IZOTZ ESKALADA IKASTAROA – 2022

**EGUNAK:** Urtarrilaren 29 eta 30ean

**LEKUA:** Pineta/Bielsa

### HELBURU OROKORRA:

- Ezagutza teoriko praktikoak eskuratu eta segurtasunez 80º arteko zailtasunak dituzten ur-jauzi izoztuetan igoerak burutu.

### IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Eskalada eta Alpinismoko ezagutzak edukitzea. Pioleta eta kranpoiak trebetasuna izatea.
- Baleko gaitasun fisikoa eta neguko teknika aurreratuen ezagutza izatea.
- Jarduera burutzeko sendagilearen eragozpenik ez edukitzea.
- Adinekoa edo adingabea baimenarekin.

### IKASTAROAREN EDUKIAK :

- Materiala eta tresneria (gainbegirada tresneriari eta material berrien bilakaera: pioletak, botak, kranpoiak, torlojuak, disipadorak, kakoak, dragonerak).
- Kranpoi eta pioleten erabilera aurreratua (ur-jauzi izoztuetako trakzio pioleta, pioleten ainguraketa, kranpoien teknika, gorputzaren jokaera mugitzean).
- Progresio edo aurrerapen teknikak (bilerak izotzetan, torlojuen arteko tarte, hirukiaren blokeoa, lehenbizikoari aseguru eta bigarrenari, erorketa faktorea).
- Segurtasun teknikak (izotzetako torlojuen instalakuntza, rapelak, abalakov).

**MAILA :** Hastapena eta Trebakuntza

### IKASLEEN KOPURUA:

- Hastapena: Gehienez **12** / Gutxienez **8**
- Trebakuntza : Gehienez **8** / Gutxienez **4**

### RATIOA:

- Hastapena: Irakasle bat 4 ikasleko.
- Trebakuntza: Irakasle bat 2 ikasleko.

### PREZIOA:

- **Hastapena:** *Federatua: 204 € / Ez federatua: 233 €*
- **Trebakuntza:** *Federatua: 364 € / Ez federatua: 409 €*
- **Ikasleak:** **Hastapena:** *Federatua 163 € / Ez federatua: 186 €*  
**Trebakuntza:** *Federatua 291 € / Ez federatua: 327 €*
- **EMF federatuta dauden 15 eta 21 urte bitartean: Hastapena: 57 € / Trebakuntza: 102 €**

%10eko deskontua ikastaroa baino 10 egun lehenago izena ematen dutenentzat. Ordaintzeko azken eguna: **Urtarrilak 21.**

\* Aterpea erabiltzen ez dutenek, ikastaroan prezioari 35 € kendu behar dizkio eta azken prezio honi %10 deskontua aplikatu.

Adibidea:  $(204-35) \times 0,9$

### Prezioan sartu da:

- Ostata edo aterpetxea, mantenu erdian. Bakoitzak bere kabuz, furgonetan edo kotxean lo egiteko aukera dauka, prezioetik aterpeko zatia deskontatuz, honako kopuru hau: **35 €**.
- Txosten teknikoa ikastaroaren edukiekin.
- Ikastaroan parte-hartze agiria.
- GGMEren material teknikoa erabiltzea: arnesa, pioleta, kranpoiak, etab.

### Prezioan EZ daude:

- Joan-etorriak.
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak.

### NORBANAKOAREN MATERIALA:

- Arnasa, mosketoiak, soka, bagak, izotzezko torlojuak.
- Berokiak, neguko botak, xirak, eguzki betaurrekoak, txanoa, eskularruak, eguzki krema.
- Pioleta eta kranpoiak, oinetakoetara egokiturik.
- Lo-zakua, buruko argia.
- Eguneko mokadua egiteko jan-edanak.
- Motxila, kantiplora.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

- Norberari jarduerarako egokia iruditzen zaiona.
- 8 edo 9 mmko soka.

## 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 jokutzen.
- GGMEren esku dagoen materiala erabili ahal izateko, ikasleak izen emateko orria betetzean egin beharko du eskaera.

## LEHEN EGUNEKO HITZORDUA:

Ikastaroaren zuzendaria ikasleekin posta elektronikoko edo Whatsapp bidez jarriko da harremanetan.

**IKASTAROAREN ZUZENDARIA: Aitzol Doyharzabal**  
**TELEFONOA: 610 793 473**

## IZEN EMATEAK eta INFORMAZIOA: IZEN EMATEA ON LINE: [www.gmf-fgm.org](http://www.gmf-fgm.org)

Gipuzkoako Mendizale Federazioa  
KIROL ETXEA Anoeta Ibilbidea 5  
20014 DONOSTIA

Tel: 943 461 440 Posta elek.: [gmf-federatuak@kirolak.net](mailto:gmf-federatuak@kirolak.net)  
Astelehenetik ostiralera: 09:00etatik 14:00etara  
Astelehen, asteazken eta ostegunetan: 16:00etatik 20:00etara

### **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 ESCALADA EN HIELO - 2022

**FECHAS:** 29-30 de enero

**LUGAR:** Pineta/Bielsa

**OBJETIVO GENERAL:**

- Adquirir conocimientos teórico-prácticos para realizar ascensiones en cascadas de hielo con autonomía y seguridad por rutas de dificultad de hasta 80°.

**REQUISITOS DEL ALUMNO:**

- Tener conocimientos de escalada y alpinismo. Destreza en el manejo de piolet y crampones..
- Condición física aceptable, conocimiento de las técnicas avanzadas invernales o mixto.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Mayor de edad o menor con autorización.

**CONTENIDOS:**

- Material y equipo (repaso del material básico y específico, evolución de los nuevos materiales y equipo: botas, piolets, crampones, tornillos, disipadoras, ganchos, dragoneras).
- Utilización avanzada de piolets y crampones (piolet tracción en cascadas de hielo, anclaje de los piolets, cramponaje, posición del cuerpo en progresión).
- Técnicas de progresión (reuniones en hielo, distancia entre tornillos, triangulación bloqueada; progresión de la cordada: aseguramiento al primero y al segundo, factor de caída).
- Técnicas de seguridad (instalación de los tornillos, rápeles, abalakov).

**NIVEL:** Iniciación y perfeccionamiento.

**NUMERO DE ALUMNOS:**

- Iniciación: Máximo: **12** / Mínimo: **8**
- Perfeccionamiento: Máximo: **8** / Mínimo: **4**

**RATIO:**

- Iniciación: Un instructor por cada 4 alumnos.
- Perfeccionamiento: Un instructor por cada 2 alumnos.

**PRECIO:**

- **Iniciación:** *Federado en Gipuzkoa: 204 € / No federado: 233 €*
- **Perfeccionamiento:** *Federado en Gipuzkoa: 364 € / No federado: 409 €*
- **Estudiantes:** *Iniciación: Federado 163 € / No federado: 186 €*  
*Perfeccionamiento: Federado 291 € / No federado: 327 €*
- **Federados entre 15 y 21 años:** *Iniciación: 57 € / Perfeccionamiento: 102 €*

10% descuento para inscripciones con 10 días de antelación. Fecha límite para hacer el ingreso: **21 de enero.**

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

Ejemplo: (204-35) x 0,9

**El precio incluye:**

- Alojamiento con media pensión en refugio o albergue. Hay posibilidad de dormir por medios propios como furgonetas u otros y descontando la parte del refugio, equivalente a **35 €**.
- Un dossier técnico con los contenidos del curso.
- Diploma de participación.
- Utilización del material técnico de la GGME: arnés, piolet, crampones, etc.

**El precio NO incluye:**

- Viaje.
- Comida durante la actividad.

**MATERIAL INDIVIDUAL:**

- Arnés, mosquetones, cuerda, bagas, tornillos de hielo.
- Ropa de abrigo, botas rígidas de invierno, ropa impermeable, gafas de sol, gorro, guantes, crema solar.
- Piolet y crampones adaptados a las botas.
- Saco de dormir, linterna frontal.
- Comida de picoteo durante el día.
- Mochila, cantimplora.
- El que cada alumno considere necesario para desarrollar la actividad.



# GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

- Cuerda 8 o 9 mm.

## 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 colaborador **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 DÍA:

El director del curso se pondrá en contacto con los cursillistas por email o WhatsApp

**DIRECTOR DEL CURSO: Aitzol Doyharzabal**

**TELÉFONO: 610 793 473**

## INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES: INSCRIPCIÓN ON LINE: [www.gmf-fgm.org](http://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](mailto:gmf-federatuak@kirolak.net)

**Lunes-viernes: 09:00-14:00 h**

Lunes-miércoles-jueves: 16:00-20:00 h

*El pago de la matrícula 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 del 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).