

CALENDARIO EGUTEGIA

- 18 y 19 de enero: **Curso básico de montaña invernal**. Inscripciones del 2 al 13 de enero.
Urtarrilak 18 eta 19: Neguan mendian ibiltzeko oinarrizko ikastaroa. Izen-ematea: urtarrilaren 2tik 13ra.
- 18, 19, 25 y 26 de enero: **Curso de alpinismo. Iniciación**. Inscripciones del 2 al 13 de enero.
Urtarrilak 18, 19, 25 eta 26: Alpinismo ikastaroa. Hastapena. Izen-ematea urtarrilaren 2tik 13ra.
- 8 y 9 de febrero: **Curso básico de montaña invernal**. Inscripciones del 27 de enero al 3 de febrero.
Otsailak 8 eta 9: Neguan mendian ibiltzeko oinarrizko ikastaroa. Izen-ematea: urtarrilaren 27tik otsailaren 3ra.
- 8, 9, 15 y 16 de febrero: **Curso de alpinismo. Iniciación y perfeccionamiento**. Inscripciones del 27 de enero al 3 de febrero.
Otsailak 8, 9, 15 eta 16: Alpinismo ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. Izen-ematea: urtarrilaren 27tik otsailaren 3ra.
- 1y 2 de marzo: **Curso básico de montaña invernal**. Inscripciones del 17 de febrero al 24 de febrero.
Martxoak 1 eta 2: Neguan mendian ibiltzeko oinarrizko ikastaroa. Izen-ematea: otsailaren 17tik 24ra.
- 1, 2, 8 y 9 de marzo: **Curso de alpinismo. Iniciación y perfeccionamiento**. Inscripciones del 17 al 24 de febrero.
Martxoak 1, 2, 8 eta 9: Alpinismo ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. Izen-ematea: otsailaren 17tik 24a arte.

OHARRA NOTA

BETEKIZUNAK / REQUISITOS:

Derrigorrezkoa urteko federatu txartela izatea.

Obligatoriedad de estar en posesión de la licencia federativa anual.



E.N.A.M.

Información e inscripciones:

Argibide eta izen-ematea:

www.mendizmendi.com

Paulino Caballero, 13-5 31002 Pamplona/Iruña
Telefonoa: 948 224 683 - Faxa: 848 427 835 -
Eposta: info@mendinavarra.com

Nafarroako Goi Mendi Eskola
Escuela Navarra Alta Montaña

GOI MENDIKO IKASTAROAK
CURSOS DE ALPINISMO
2014





NEGUAN IBILTZEKO OINARRIZKO IKASTAROA

CURSO BÁSICO MONTAÑISMO INVERNAL

2 egunetako ikastaroa (asteburu bat)

EDUKIAK:

- Pioleta eta kranpoiak erabiltzea.
- Norbera gelditzea.
- Rapela bat-bateko arnesa erabiliz.
- Elur jausiei buruzko hitzaldia jasotzea.

BEHARREZKO MATERIALA:

- * Kranpoiak * Pioleta
- * Kaskoa
- * Mosketoia + rebersoa
- * Egunerako janaria eta edaria.
- * Larruazala eta ezpainak babesteko krema
- * Aldatzeko arropa eta lozakua

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- * Gutxienez 4 lagun – Plaza mugatuak.

ALPINISMO IKASTAROA. (HASTAPENA)

CURSO ALPINISMO. (INICIACIÓN)

4 egunetako ikastaroa (2 asteburu jarraian)

EDUKIAK:

- Pioleta eta kranpoiak erabiltzea.
- Norbera gelditzea. • Segurtasun teknikak elurrean.
- Rapela. • Elkarguneak.
- Elur jausiei buruzko hitzaldia jasotzea.

BEHARREZKO MATERIALA:

- * Kranpoiak * Kaskoa
- * Pioleta * Arnesa, rebersoa eta mosketoia
- * Egunerako janaria eta edaria.
- * Larruazala eta ezpainak babesteko krema
- * Aldatzeko arropa eta lozakua

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Gutxienez 4 lagun – Plaza mugatuak.

Curso de 2 fines de semana seguidos

CONTENIDO:

- Progresión con piolet y crampones.
- Autodetención.
- Seguros en nieve, aseguramiento dinámico.
- Rapel. • Reuniones
- Charla sobre Avalanchas.

MATERIAL NECESARIO:

- * Crampones * Casco
- * Piolet * Arnés, reverso y mosquetón
- * Cantimplora y comida de día
- * Cremas protectoras solares
- * Ropa de recambio y saco de dormir.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

- Mínimo 4 personas – Plazas limitadas.

Kurtsoa + aterpea pentsio erdian.
Curso Basico + 1/2 pensión.

120€

Kurtsoa + aterpea pentsio erdian.
Curso + 1/2 Pensión.

250€

ALPINISMO IKASTAROA. HOBEKUNTZA

PERFECCIONAMIENTO ALPINISMO

4 eguneko ikastaroa (2 asteburu jarraian)

EDUKIAK:

- Norbera gelditzeko teknikak berrikustea eta piolet eta kranpoiarekin ibiltzea.
- Soka erabiltzea eta ainguraketak elurrean eta haitzean. Soka-aren erabilera arrunta berrikustea. Aseguratzeko teknikak, korapiloak, rapelak, bilerak triangelatzea.
- Sokaz lotuta ibiltzea: luzeak dituen bide batean ibiltzearen simulazioa eta rapela.

BEHARREZKO MATERIALA:

- * Kranpoiak * Kaskoa * Pioleta
- * Arnesa, rebersoa eta mosketoia
- * Egunerako janaria eta edaria.
- * Larruazala eta ezpainak babesteko krema
- * Aldatzeko arropa eta lozakua

IKASLEAREN BETEKIZUNAK:

- Kopurua mugatua. 2 lagun gehienez

Curso de 2 fines de semana seguidos

Contenido del curso:

- * Repaso de autodetenciones y progresión crampones/piolet.
- * Uso de cuerda y anclajes en nieve y roca. Repaso de uso básico de cuerda. Anclajes en nieve, métodos de asegurar, nudos, rápeles, triangulación de reuniones.
- * Encordamiento y progresión. Simulación de progresión de una cordada en una vía de largos y rapel.

MATERIAL NECESARIO:

- * Crampones * Casco * Piolet * Arnés y mosquetón
- * Cantimplora y comida de día
- * ARVA (podemos prestarlo)
- * Cremas protectoras solares
- * Ropa de recambio y saco de dormir.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

- * Plazas limitadas. 2 personas por grupo.

Kurtsoa + aterpea pentsio erdian.
Curso + 1/2 Pensión.

320€