

CALENDARIO EGUTEGIA

- 17 y 18 de enero: **Curso básico de montaña invernal**. Inscripciones del 5 al 12 de enero.
Urtarrilak 17 eta 18: Neguan mendian ibiltzeko oinarrizko ikastaroa. Izen-ematea: urtarrilaren 5tik 12ra.
- 17, 18, 24 y 25 de enero: **Curso de alpinismo. Iniciación**. Inscripciones del 5 al 12 de enero.
Urtarrilak 17 eta 18, 24 eta 25: Alpinismo ikastaroa. Hastapena. Izen-ematea urtarrilaren 5tik 12ra.
- 7 y 8 de febrero: **Curso básico de montaña invernal**. Inscripciones del 26 de enero al 2 de febrero.
Otsailak 7 eta 8: Neguan mendian ibiltzeko oinarrizko ikastaroa. Izen-ematea: urtarrilaren 26tik otsailaren 2ra.
- 7, 8, 14 y 15 de febrero: **Curso de alpinismo. Iniciación y perfeccionamiento**. Inscripciones del 26 de enero al 2 de febrero.
Otsailak 7, 8, 14 eta 15: Alpinismo ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. Izen-ematea: urtarrilaren 26tik otsailaren 2ra.
- 28 febrero y 1 marzo: **Curso básico de montaña invernal**. Inscripciones del 16 de febrero al 23 de febrero.
Otsailak 28 eta martxoak 1: Neguan mendian ibiltzeko oinarrizko ikastaroa. Izen-ematea: otsailaren 16tik 23ra.
- 28feb, 1, 7 y 8 de marzo: **Curso de alpinismo. Iniciación y perfeccionamiento**. Inscripciones del 16 al 23 de febrero.
Otsailak 28 eta Martxoak 1, 7 eta 8: Alpinismo ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. Izen-ematea otsailaren 17tik 24a arte.

EGUTEGITIK AT EGITEKO AUKERAK DAUDE

POSIBILIDAD DE SALIRSE DEL CALENDARIO

BETEKIZUNAK / REQUISITOS:

Derrigorrezkoa urteko federatu txartela izatea.

Obligatoriedad de estar en posesión de la licencia federativa anual.



E.N.A.M.
M.E.K.N.F

Información e inscripciones:

Argibide eta izen-ematea:

www.mendizmendi.com

Paulino Caballero, 13-5 31002 Pamplona/Iruña

Telefonoa: 948 224 683 - Faxe: 848 427 835 -

Eposta: info@mendinavarra.com

**Nafarroako Goi Mendi Eskola
Escuela Navarra Alta Montaña**

**GOI MENDIKO IKASTAROAK
CURSOS DE ALPINISMO
2015**





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 + reversoa
- * 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, reversoa eta mosquetoia
- * Eguneko 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. HOBEEKUNTZA

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. Sokaren 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, reversoa eta mosquetoia
- * Eguneko 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€