



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

## **LEHIAKETARA ZUZENDUTAKO MENDIKO ESKIKO IKASTAROA**

**ANTOLATZAILEA:** EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA – MENDIKO ESKIKO BATZORDEA

### **HELBURUAK:**

- Jarduera honetan aurretiazko ezaguerarik ez duten interesdun guztiei segurtasun osoz prestatzeko aukera ematea.
- Jada jarduera honetan hasierako ezaguerak dituztenei beren ezaguerak hobetzeko aukera ematea.

### **NORI ZUZENTZEN ZAIEN:**

- Jarduera honetan beren burua prestatu nahi duten kirolari federatuei eta federatu gabekoei (*federatu gabekoek, parte hartu ahal izateko, zenbait baldintza bete beharko dituzte nahitaez. Eranskina*).

### **NOIZ IZANGO DEN:**

- 1. fasea abenduaren 19an eta 20an.
- 2. fasea abenduaren 21ean eta 22an.
- Kostu guztia ordainduz gero, elkarren segidako bi faseak egiteko aukera izango da.

### **NON IZANGO DEN:**

- Luz Ardidenen eta honen inguruetan (Pirinio Garaiak – Frantzia)

### **ZER IRAKATSIKO DEN:**

- Lehiaketara zuzendutako mendiko eskia egiteko teknika eta taktika.
- Material espezifikoak.
- Segurtasuna elur-luizien aurrean eta ARVA sistemen erabilera.
- Lerradura eta progresioa.
- Biratze espezializatuak.
- Lehiaketari aplikatutako jaitzierako teknika.
- Kranpoi eta pioleten erabilera – norberak bere burua gelditzeko ariketak eta praktika.

### **ZER-NOLAKO KIROL MAILA ESKATZEN DEN:**

- Prestakuntza taldeak ahalik eta hobekien osatu ahal izateko, parte hartzaileen maila zer-nolakoa den eta zer-nolako progresio maila eta egoera fisikoa duten jakin behar du saio hauen koordinatzaileak. Izena emateko orduan, datu hauei buruzko informazioa eman beharko da:
- Eskiko maila: Baxua – Ertaina – Altua, edo eman puntuak zure buruari 0tik 10era.
- Progresio maila: Baxua – Ertaina – Altua, edo eman puntuak zure buruari 0tik 10era.

#### IKASTAROAN IZENA EMATEA:

→ 1. fasea, 2009ko abenduaren 19an eta 20an: prestakuntza saioa soilik: 90,00,-€; ostatuarekin: 130,00,-€.

→ 1. eta 2. faseak, 2009ko abenduaren 19, 20, 21 eta 22an: prestakuntza saioa soilik: 180,00,-€; ostatuarekin: 300,00,-€.

#### GARRANTZI HANDIKO OHARRA:

→ EMFn federatutako 15 urtetik 21era bitarteko gazteek beka edo dirulaguntza bat lor dezakete, matrikula prezioaren % 65ekoa, eta ez dira aintzat hartuko garraio gastuak, ez eta beste gastu osagarri batzuk ere.

#### NOIZ ARTE EMAN DAITEKEEN IZENA:

→ 2009ko abenduaren 11ra arte.

→ EMFren web orrian izena emateko orrian eskatzen diren datu guztiak eman beharko dira. [www.emf-fvm.com](http://www.emf-fvm.com)

#### PARTE HARTZEKO ZENBATEKOA ORDAINTZEKO:

**KUTXA GIPIUZKOA-DONOSTIA:**

**k.k.: 2101 0081 11 0012018305**

→ Ez ahaztu transferentzia egiterakoan noren izenean egiten den azaltzea; izen horrek bat etorri behar du prestakuntza saioan izena eman duen pertsonaren izenarekin.

→ Ikastaroari hasiera eman aurretik transferentzia agiriaren kopia eskatuko da.

#### IKASTAROAREN KOORDINAZIOA ETA INFORMAZIOA:

Aitor Murua – EMFko Eskiko Batzordea

Tel: 605.72.87.81 - E-maila: [murua.aitor@gmail.com](mailto:murua.aitor@gmail.com)

#### PROGRAMA

##### LARUNBATA – 2009/12/19

→ Ikastaroaren aurkezpena 10:00etan, Luz Ardidengo eski estazioan.

→ Lehiaketara zuzendutako mendiko eskia egiteko teknika eta taktika.

→ Material espezifikoak.

→ Segurtasuna elur-luizien aurrean eta ARVA sistemen erabilera.

→ CronoToy saioa 17:00etan (nahitaezkoa da kopeta-argia).

##### IGANDEA – 2009/12/20

→ Lerradura eta progresioa.

→ Biratze espezializatuak.

→ Lehiaketari aplikatutako jaitsierako teknika (egun erdiko forfai)

##### ASTELEHENA – 2009/12/21

→ Lehiaketara zuzendutako mendiko eskia egiteko teknika eta taktika.

→ Segurtasuna elur-luizien aurrean eta ARVA sistemen erabilera.

→ Kranpoi eta pioleten erabilera – norberak bere burua gelditzeko ariketak eta praktika.

##### ASTEARTEA – 2009/12/22

→ Lerradura eta progresioa.

→ Biratze espezializatuak.

→ Lehiaketari aplikatutako jaitsierako teknika (egun erdiko forfai).



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

## **LEHIAKETARA ZUZENDUTAKO MENDIKO ESKIKO IKASTAROA**

**ANTOLATZAILEA:** EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA – MENDIKO ESKIKO BATZORDEA

### **ERANSKINA: MATERIAL ESPEZIFIKOA:**

→ Ikastaroa egiteko material espezifikoa falta izanez gero, Mendiko Eskiko Batzordea ez da horren erantzule izango. Hauetan aurki eta aloka daiteke materiala:

- Pierrefitte: 00.335.6292.7107 Michel.
- Luz Oxigene: 00.335.6292.8166 François.
- Atisport Argeles: 00.335.6292.6381 Cristofe (*Low Tech-a duten pare gutxi*).

### **ERANSKINA: FEDERATU GABEKO PARTE HARTZAILEAK:**

→ Federatu gabe daudenek, ikastaroan parte hartu ahal izateko, ikastaroak irauten duen egunetarako FFMEk emandako aseguruia izan beharko dute; horretarako, azterketa medikoa egitea eskatuko zaie.

→ Harremanetan jartzeko: Iñaki Sedano 00.335.6292.7033 E-maia: [patinaki@wanadoo.fr](mailto:patinaki@wanadoo.fr)