

JARDUEREN EGUTEGIA
2022
CALENDARIO DE ACTIVIDADES



Cada día. Para ti. En su punto.
Egunero. Zuretzako. Prest.

artepan

artepan.com
Twitter: @artepanvitoria
Facebook: artepanvitoriaagasteiz

AURKIBIDEA

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Zuzendaritza-batzorde • <i>Junta Directiva</i> | 6 |
| Oraindik bazkidea ez bazara • <i>Si todavía no eres socio o socia</i> | 7 |
| Ohar orokorrak • <i>Notas de interés general</i> | 8 |
| Mendi irteeren egutegia • <i>Calendario de salidas de Montaña</i> | 12 |
| Eski alpinoaren egutegia • <i>Calendario de Esquí alpino</i> | 20 |
| Iraupen-eskiaren egutegia • <i>Calendario de Esquí de fondo</i> | 21 |
| BTT egutegia • <i>Calendario de BTT</i> | 22 |
| Mendiko eskiaren eta Erraketaren egutegia <i>Calendario de Esquí de Montaña y Raquetas</i> | 24 |
| Gazteen irteeren egutegia • <i>Calendario de salidas juveniles</i> | 25 |
| Nordic walking egutegia • <i>Calendario de Nordic Walking</i> | 26 |
| Haurren irteeren egutegia • <i>Calendario de salidas infantiles</i> | 27 |
| Klub-eko irteeren arauak eta araudia • <i>Normas y Reglamento de salidas</i> | 28 |
| Materialaren jasoketa, erabilera eta itzulera zehazteko araudia <i>Reglamento para la retirada, uso y entrega de material</i> | 32 |
| Kultura eta jolas-jarduerak • <i>Actividades culturales y recreativas</i> | 34 |
| Asteazken kulturalak • <i>Miércoles Culturales</i> | 34 |
| Mendi txapelketak • <i>Concursos de montaña</i> | 35 |
| Gazteiz Mendi taldearen kuotak • <i>Cuotas del Club de Montaña Gazteiz</i> | 36 |
| Materialaren mailegua • <i>Préstamo de material</i> | 36 |
| Mendiko federatuen tarifak • <i>Tarifas de Federado de Montaña</i> | 37 |
| Mendiko kirol federazioaren Federatuen tarifak <i>Tarifas de federado por la Federación de Deportes de Invierno</i> | 38 |
| Istripua izanez gero bete beharreko arauak <i>Normas a seguir en caso de accidente</i> | 39 |
| Telefono interesgarriak • <i>Teléfonos de interés</i> | 39 |
| Mendiko aterpeak • <i>Refugios de Montaña</i> | 40 |
| Informazio Meteorologikoa • <i>Información nivo-meteorológica</i> | 45 |
| Ikastaro teknikoak • <i>Cursos técnicos</i> | 46 |

2022

| ENERO | | | | | | | FEBRERO | | | | | | | MARZO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| ABRIL | | | | | | | MAYO | | | | | | | JUNIO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| JULIO | | | | | | | AGOSTO | | | | | | | SEPTIEMBRE | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

| OCTUBRE | | | | | | | NOVIEMBRE | | | | | | | DICIEMBRE | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Nota: El Club de Montaña Gazteiz permanecerá cerrado los días sombreados.

AGURRA

SALUDO

Estimados miembros del Club:

No pensaba que preparar este saludo me iba a suscitar tantas dudas e incertidumbre. Mi intención era enviaros un saludo pleno de alegría, confianza e ilusión y resulta que antes de plasmarlo en el papel, me encuentro con las noticias de las nuevas restricciones que se nos avecinan y que además no se han concretado aún.

Esto me obliga a modificar la primera intención y sustituir alegría por prudencia pero manteniendo confianza e ilusión que nos permitan remontar este pasado reciente y este presente todavía poco claro.

Confío pues en que al no tener la necesidad de centrar atención, tiempo y dedicación en preparar aniversario fundacional, nos permita emplearlos en preparar, programar y desarrollar las actividades propias del Club sin descartar alguna que en el transcurso del año pudiera presentarse.

Confianza además, en que aunque lleve su tiempo, si salimos de esto fortalecidos, sí que llegará la alegría que por ahora tenemos que contener. Y entonces llegará el momento de felicitarnos.

Una verdadera lástima que el año del 50 aniversario haya quedado marcado con este estigma, pero ahí nada pudimos hacer por evitarlo. En cambio hagamos votos porque vengan años venturosos que nos permitan disfrutar lo que se nos ha negado y más.

Con esa confianza e ilusión os envío este saludo con un plus de cordialidad.

Hasta siempre,

Bazkide agurgarriak:

Ezin nezakeen pentsatu agur hau prestatzeak hainbeste denbora eramango zidanik. Zorionez, adeiteasunetan eta ilusioz beterik joan behar zen agurra CoVid-19 izurritearen garapenak zapuztu egin du, oraindik ezarri ez diren mugak ia gainean ditugularik.

Ondorioz, zoriontasuna zuhurtasunarekin aldatzea erabaki dut; baina, aldi berean, adeitasuna eta ilusioa mantentzen, oraindik bizitzen ari garen iragana eta hain korapilatsua den orainari aurre egiteko.

Horretaz gain, klubeko urteurrenaren prestaketa bukatzearekin batera, gure atentzioa, denbora eta dedikazioa klubaren ekintzak antolatzera, programatzera eta garatzera bideratuko ditugu gure gogoak, eta urtean zehar ager daitezkeen ekintza berriak garatzeko aukera ere ager daitekeelarik.

Gainera, bere denbora behar izango duen arren, izurritetik berrindarturik ateratzen bagara, orain eutsi behar dugun poztasunaz gozatzeko aukera izango dugula argi dago, eta hori izango da zoriontzeko momentua.

Penas ematen digu klubaren 50. urteurrena CoVid-19 izurritearen estigmarekin, markaturik geratzea; baina, hori ekiditeko ezin izan genuen ezer egin. Horren ordez, goazen pentsatzera urte hobeak etorriko direla guretzat, eta galdu dugun denbora eta gehiago berreskuratu ahal izango dugula.

Konfianza eta ilusio horrekin bihotzez agur hau bidaltzen dizuet.

Ikusi arte



Fernando Rodríguez Ibáñez

Gazteiz Mendi taldearen lehendakaria / Presidente del Club de Montaña Gazteiz

ZUZENDARITZA-BATZORDEA

CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ

JUNTA DIRECTIVA



| | |
|--|---|
| LEHENDAKARIA / PRESIDENTE | Fernando Rodríguez Ibáñez |
| LEHENDAKARIORDEA / VICEPRESIDENTE | Joaquín Moreno Flores |
| IDAZKARIA / SECRETARIA | Delia García Besa |
| DIRUZAINA / TESORERO | Jon Martínez Ibarra |
| MENDIKO ARDURADUNA RESPONSABLE DE MONTAÑA | Iñaki Pino Cepa |
| MENDI-LASTERKETEN ARDURADUNA RESP. CARRERAS POR MONTAÑA | Gorka Gaviña Basterra |
| BOKALAK / VOCALES | Luis Antonio Ruiz de Olano Ruiz de Larrea Javier Barez Cambronero Ana Fernández Garrido |
| MENDIKO ARDURADUNAREN LAGUNTZA APOYO RESPONSABLE DE MONTAÑA | Agustín Hierro Ibáñez |
| IDAZKARI NAGUSIA / SECRETARÍA GENERAL | Montse Castro Carrasco Mikel Rodríguez López |
| MATERIALAREN ARDURADUNA RESPONSABLE DE MATERIAL | Asunción De la Llave Jiménez |

COLABORADORES

| | |
|---|------------------------------|
| ESKI ALPINOKO KOORDINATZAILEA COORDINADORA ESQUÍ ALPINO | Montse Castro Carrasco |
| IKASTAROAK KOORDINATZEA COORDINACIÓN CURSOS | Fernando Rodríguez Ibáñez |
| MENDIKO ESKIAREN ARDURADUNA RESPONSABLE ESQUÍ DE MONTAÑA | Jon Martínez Ibarra |
| LIBURUTEGIKO ARDURADUNA RESPONSABLE DE BIBLIOTECA | Asunción De la Llave Jiménez |
| GAZTE TALDEKO ARDURADUNA RESPONSABLE DE GRUPO JUVENIL | Fernando Rodríguez Ibáñez |
| ESKIAREN ETA BTT-REN ARDURADUNA RESPONSABLE DE ESQUI Y BTT | Joaquín Moreno Flores |

ORAINDIK BAZKIDEA EZ BAZARA...

GAZTEIZ MENDI TALDEA ZEURE KLUBA DA

Alpinismo-eta arroka nahiz izotz gaineiki eskalada-ikastaroak ematen ditugu. Eski alpinoa, mendi zeharko esquia eta iraupenesquia, ibilketa nordikoa egiten ditugu, eta gazteantzako jarduerak ere antolatzen ditugu.

Txangoaldiak, igoerak eta zeharkaldiak egiten ditugu mendian zehar. Erakusketak eta film-nahiz diapositiba-emanaldiak ere antolatzen ditugu.

Gure bazkideek mundu osoan zehar dabiltzan espedizioetan parte hartzen dute: Alpeak, Afrika, Pamir, Karakorum, Himalaia, Antártica eta abar.

Mendiko federatu-txartela tramitatzan dugu, bai eta eski eta mendi-bizikletarena ere.

Bazkideei mendiko materiala uzten diegu: kanpadendak, pioletak, kranpoia, elur-erraketak eta eskiak (alpino, iraupen edo mendi zeharkoak).

Mendi-elkarteko bazkideek prezio bereziak dituzte eski-kilo bonu eta fortaitetan, Candanchú, Formigal, Panticosa, Astún eta Valdezcarayko eski-estazioetan.

Ondo hornitutako liburutegia dugu, mendiarekin zerikusia duten gaiak kontsultatzeko egokia; mapak ere baditugu, eta landaretza eta animaliei buruzko informazio ugari ere bai.

Urtero mendiko asteak antolatzen ditugu azaroan: ikus-entzunezko emanaldi interesgarriak izaten dira ikusgai bertan.

Natura ezagutu eta errespetatzeko gogoa sustatzen dugu.

**Gure mendi-taldeak 50 urte izango
ditu aurki eta milioika orduko
esperientzia du.**

**ESKATU INFORMAZIOA
MENDI ELKARTEAN!**

SI TODAVÍA NO ERES SOCIO O SOCIA...

EL CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ ES TU CLUB

Impartimos cursillos de alpinismo, escalada en roca y hielo, esquí alpino, de travesía, de fondo, marcha nórdica, actividades juveniles.

Organizamos excursiones, ascensiones, travesías por todo el entorno montañero, exposiciones, proyecciones de películas y diapositivas.

Nuestros socios participan en expediciones en todo el mundo: Alpes, Andes, África, Pamir, Karakorum, Himalaya, Antártida, etc.

Tramitamos la tarjeta de federado en montañismo, esquí, bicicleta de montaña y de carretera.

Facilitamos a todos los socios material de montaña: Tiendas de campaña, pioletas, crampones, raquetas, esquís (alpino, fondo, travesía).

Los socios del club tienen precios especiales en bonos y forfaits de esquí en las estaciones de Candanchú, Formigal, Panticosa, Astún y Valdezcaray.

Disponemos de una surtida biblioteca con temas de montaña, información cartográfica, flora, fauna, etc.

Organizamos anualmente las Jornadas de Montaña con interesantes audiovisuales, en el mes de noviembre.

Fomentamos el conocimiento y respeto a la naturaleza.

**Somos un club con 50 años de
existencia y millones de horas de
experiencia.**

¡INFORMATE EN EL CLUB!

BIDEARI EKIN AURRETIK

- Ondo antolatu txangoa.
- Aztertu ibilbidea; horretarako, ahal bada, mapa bat erabili.
- Jakin ezazu, aldez aurretik, zer nolako eguraldia iragarrita dagoen eskualde horretarako.
- Jakinarazi senitartekoei edo lagunei zein ibilaldi egin behar duzun eta zenbat denbora beharko duzun ibilaldia egiteko.
- Eraman ekipamendu egokia (baina behar beharrezkoa dena bakarrik hartuz): zira eta hotzari aurre egiteko arropa, eskuarrua, txanoa edo bisera, lozakua edo manta termikoa, ibilbidearen mapa edo planoa (referentzia puntuak adierazita dauzkana), ura duen kantiplora, eskuargia (ibilbidea egun argiz egin nahi bada ere), iparrorratza, txilibitua seinalak egiteko galduz gero, energia handia ematen duten elikagaiak, eta oinarrizko botika kutxa.
- Oso erabilgarria da, orobat, detektagailu bat eramatea arropari erantsita, horrek bilaketa lanak izugarri erraz ditzake norbait galduz gero edo elur jauzirik gertatuz gero.

NATURA ZAINTEA

- Askatasuna eta inguruan dugunarekiko errespetu handia dira mendian egiten den kirolaren funtsa.
- Egunez egun haziz doa naturaz gozateza atsegín duen jende kopurua. Espazio naturalak zaindu behar ditugu hurrengo belaunaldiek, guk bezala, naturaz gozatu dezaten, landaretza, animaliak eta abar ezagutuz.

ANTES DE INICIAR LA MARCHA

- Planifica cuidadosamente la excursión.
- Estudia el recorrido a seguir, sirviéndote, si es posible, de un mapa.
- Infórmate de la climatología prevista en la zona.
- Deja aviso a familiares, amigas o amigos del itinerario que se va a seguir y del tiempo calculado para realizarlo.
- Lleva un equipamiento adecuado (pero sin cargar con trastos inútiles): chubasquero y ropa de abrigo, guantes, gorro o visera, saco de dormir o manta térmica, mapa o plano del recorrido con indicación de puntos de referencia, cantimplora con agua, linterna (aunque se proyecte realizar el itinerario con luz solar), brújula para orientarnos, un silbato para hacer señales si nos perdemos, alimentos muy energéticos, y un botiquín básico.
- También es muy útil llevar un detector sujeto a la ropa, ya que puede facilitar enormemente las labores de búsqueda en caso de pérdida o avalancha.

CONSERVACIÓN DE LA NATURALEZA

- La base fundamental del deporte en la montaña es la libertad y el respeto profundo de todo lo que nos rodea.
- Cada día es mayor el número de personas que salen a disfrutar de la naturaleza y la degradación del medio ambiente va en aumento constante. Debemos cuidar los espacios naturales para que las futuras generaciones puedan gozar, por lo menos como nosotros, conociendo la flora, fauna, etc.

INGURUMENA

Gazteiz Mendiko Taldeak gogotsu parte hartzen du Euskal Mendi Federakundeak abiarazitako ingurumena zaintzeko programan, bere ekintzetan espazio natura-laren babesia sustatuz.

MENDIZALEENTZAKO AHOLKU ERABILGARRIAK

- Saiatu bakarrik sekula ez ateratzen eta esan etxeen, mendi elkartean edo abia-puntuaren nora zoazen.
- Mendia neguan gogorragoa da; eraman ekipamendu ona. Behar beste jan, askotan, eta jaki gutxi aldi bakoitzean. Sekula ez agortu zure indar guztiak. Ez izan zalantzarik txangoa bertan behera uzteko, baldintzek okerrara jotzen dutenean. Zaitasuna eta arriskua ez dira nahastu behar. Hobe da soka gehiegi erabiltzea, gutxi erabiltzea edo behin ere ez erabil-tzea baino.
- Esperientziak bakarrik ematen du tre-betasun teknikoa eta esperientziak bakarrik laguntzen du mendia ondo ezagutzen. Goizean goiz abiatzea, goiz itzultzea eta garaiz atzera egiten jakitea; horiek dira mendian seguru ibil-tzeko gakoak.

ESKIATZAILEENTZAKO AHOLKU ERABILGARRIAK

- Fisikoki ondo prestatuta egon behar da kirol hori praktikatzeko.
- Arropa eta oinetakoak eguraldiari eta eskiaren ezaugarriei egokitut behar zaizkie. Erosotasunari eta segurtasunari eman behar zaie lehentasuna.
- Finkagailuak doitu eta ondo zaindu behar dira. Hezurrik ez hautsi, mesedez!
- Eguzkitik ondo babestuta ibili behar da: eman krema azal eta ezpainetan. Be-taurrekoak eraman.

MEDIO AMBIENTE

El Club de Montaña Gazteiz toma parte activa, en colaboración con el programa de la Federación Vasca de Montaña, en la conservación del medio ambiente, promoviendo en sus actividades la protección del entorno natural.

CONSEJOS ÚTILES PARA LOS MONTAÑEROS Y MONTAÑERAS

- Procura no salir nunca sola o solo, y no olvides indicar, en tu casa, en el Club o en el lugar de partida, el sitio a donde vayas a dirigirte.
- La montaña es más dura en invierno, vete bien equipado y equipada. Aliméntate lo suficiente, muchas veces y poca cantidad. No llegues nunca al límite de tus fuerzas. No dudes en abandonar una ascensión cuando las condiciones empeoren. No hay que confundir la noción de dificultad con la de peligro. Más vale usar la cuerda demasiado que poco o nada.
- El conocimiento profundo de la montaña y la habilidad técnica sólo se consiguen a base de experiencia. Salir temprano, regresar pronto y saber renunciar a un tiempo, son la llave de la seguridad en la montaña.

CONSEJOS ÚTILES PARA LAS ESQUIADORAS Y ESQUIADORES

- Prepararse físicamente para este deporte.
- Adecuar vestuario y calzado a la climatología y características del deporte del esquí. Confort y seguridad.
- Regular y mantener en perfecto estado de funcionamiento las fijaciones. ¡No a las fracturas!
- Protegerse de los efectos solares: crema para la piel y labios. Gafas para los ojos.

- Egoera kontrolatuz eskiatu behar da, kontuan harturik norbere ahalmenak, ingurua, elurraren egoera, ikuspena eta eskiatzaile kopurua.
- Erne eskiatu behar da ea beste eskiatzaileek zer egiten duten. Astiroago eskiatzen duena errespetatu behar da. Pistan dauden seinalei eta oharrei arreta eskaini behar zaie.
- Sekula ez da gelditu behar pasabide meharretan. Atseden guneetan joan daitake mantsoago. Kontuz ibili pistak gurutzatzen diren lekuetan.
- Txanda zaindu behar da teleskieta.
- Erortzen den jendeari edo bestelako istripuren bat izan duen eskiatzaileari lagundu egin behar zaio.

FEDERATU TXARTELAK

- Bazkide guztiak, mendizale nahiz eskiatzaile izan, federatu txartela eta mendi eta eski istripuetarako asegurua eskuratu behar dituzte, estatuko edo nazioarteko estaldura dutela.
- Bazkide guztiei ohartarazten zaie Gazteiz Mendiko Taldeak ez duela inolaz ere bere gain hartzen mendian zehar, eski praktikatzen edo mendi elkartea antolatutako beste edozein jardueratan aritzean gerta litzkeen istripuen erantzukizunik, baldin eta jarduera hori mendi edo eski federazioek hitzartutako aseguru polizek estaltzen ez badute edo istripua pairatu duenak kontrataturik badauka aseguru polizaren bat, horrelako istripuak estaltzen dituena.

- Esquiar con control, según las propias facultades, terreno, estado de la nieve, visibilidad y abundancia de esquiadores.
- Esquiar con atención a la marcha de otros esquiadores y esquiadoras. Respetar a quien desciende más lento. Prestar atención a señales y advertencias en pistas.
- No estacionarse jamás en los pasos estrechos. Marchar despacio en zonas de descanso. Atención a los cruces de pistas.
- Guardar el turno debido en los remontes.
- Prestar colaboración a las personas caídas. Procurar auxilio en caso de accidente a otro esquiador o esquiadora.

TARJETAS DE FEDERADO Y FEDERADA

- Todos los socios y socias, tanto de montaña como de esquí, deben sacar la tarjeta de Federado y Federada y Seguro de Accidentes de Montaña y Esquí, ya sea con cobertura nacional o internacional.
- Se advierte a todos los socios y socias que el Club de Montaña Gazteiz no asume, bajo ningún motivo o pretexto, las responsabilidades que se deriven de los accidentes ocurridos en la práctica deportiva de montaña y esquí o en cualquier actividad organizada por el Club que no esté cubierta por las pólizas de seguro concertadas por las federaciones de montaña y esquí, o dispongan contratada, a nivel personal, alguna póliza de seguro que cubra esta clase de accidentes.



Siervas de Jesús, 2
01001 Vitoria-Gasteiz
Tels.: 945 28 16 88 / 639 35 17 75
comercial@viajesaraba.es

LA AGENCIA DE VIAJES A SU SERVICIO

ZER EGIN ISTRIPURIK GERTA EZ DADIN

- Norbere burua fisikoki ondo prestatzea.
- Ekipamendu egokia aukeratzea.
- Zer nolako maila dugun ondo jakitea.
- Ibilbidea aztertzea.
- Eguraldi iragarpenaren berri jakitea.
- Lurralde federazioetako eskolek irakaspen egokiak emango dizkizute egin nahi duzun kirol jardueraren inguruan.
- Istripurik gertatuz gero, nori deitu behar zaion jakitea.

EKIPAMENDUA ETA MATERIALA

Mendi irtenaldi bat arrakastatsua izateko, neurri handi batean, ekipamendua eta materiala kalitate onekoak izan behar dira eta ondo zainduta egon behar dira, gainera. Urte sasoien araberakoak izan behar dira, eta jardueraren ezaugarri eta zailtasunak hartu behar dira kontuan.

CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES

- Prepararnos físicamente.
- Escoger el equipo necesario.
- Conocer nuestro nivel.
- Estudiar la ruta.
- Informarse de la previsión meteorológica.
- Las escuelas de las federaciones territoriales te darán la enseñanza técnica para todas las especialidades deportivas que tengas que practicar.
- Saber a quién hay que llamar en caso de accidentes.

EQUIPO Y MATERIAL

El éxito de una salida a la montaña depende en buena medida de la calidad y el buen estado del equipo y material necesario. Deberá ser el adecuado a la época y estar acorde con las características y dificultades de la actividad a realizar.

REMOLQUES

KABi

CAMPING • MONTAÑA

Domingo Beltrán, 22 • VITORIA-GASTEIZ

MENDIA

MONTAÑA

URTARRILA / ENERO

- 1 **Zaldiaran (978 m) (Araba)** Mañanera
- 9 **Travesía:** Roitegui - Barranco de Igoroin - Sta Elena (1.111 m) – Alaiza (Araba) Mañanera
- 16 **San Lorenzo (2.258 m) - Ezkaray (La Rioja)** Todo el día
- 23 **Circular:** Merendero San Juan del Monte - Ermita de San Juan del Monte - Cruz de Motrico (849 m) - Rabe (853 m) (Burgos) Mañanera
- 30 **Travesía:** Castresana - Arroletza (459 m) - Sasiburu (546 m) - Peñas Blancas (456 m) - Ganeraitz Apuko (561 m) Zaramillo (Bizkaia) . Mañanera



OTSAILA / FEBRERO

6

Travesía: Lizarraga – Baiza (1.182 m) – Irurtzeta (1.146 m) - Iturmendi (Nafarroa) Mañanera

13

Travesía: Cascajares de Bureba – Galdampio (1.210 m) – Castronuño (1.133 m) – Miraveche (Burgos) Mañanera

20

Travesía: Ganuza - Zartzaleta (1.055 mtrs) Ermita de Santiago - Sarduegi (958 m) - Ojo de Hoyo - Ganuza - Ollabarren (Nafarroa) Mañanera

27

Travesía: labar - Centro de Euskal Herria - Leziza (1.340 m) - Unanu. Mañanera

MARTXOA / MARZO

6

Circular: Antoñana – Convento de Pierola – Hornillos (996 m) – Cascada de Aguaque – Antoñana (Araba) Mañanera

13

Travesía: Andoain – Adarra (811 m) – Urnieta. Comida Sidrería (Gipuzkoako) Todo el día

20

Travesía: Gasteiz – Valle Collado de Arnaba – Okomendia (1.258 m) – Kontrasta (Araba – Nafarroa) Mañanera

27

Travesía: La Parte de Bureba – Mesa de Oña (1.206 m) – Oña (Burgos) Mañanera



APIRILA / ABRIL

3

Travesía: Dima Urtemondo (788 m) – Lemoa (Bizkaia) Mañanera

10

Circular: Larraona – Bosque encantado de Artea – Cueva de los Cristino – Arnotegi (1.015 m) (Nafarroa) Mañanera

SEMANA SANTA DEL 15 AL 18 DE ABRIL

DESFILADEROS PARQUE DEL RÍO MARTÍN (TERUEL)

Senda de los estrechos y del canal del río Martín - Cascada del Cubo del río Radón - Travesía Peñarroyas - Obón - Alcaine río Martín - Hocinos de la Rambla, del Pajazo y de las Palomas - Barranco del Tranco desde Villel - Turismo en Teruel capital - Travesía Josa - Hoz de la vieja por el río Sus

PUENTE DEL 22 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

MARRUECOS

ALTO ATLAS – Travesía por el Valle Feliz – Jbel Azourki (3.677 m)

24

Travesía: Puerto de Rivas – Toloño (1.263 m) – Berganzo (Araba) Mañanera

MAYO / MAIATZA

8

Travesía: Oses – Altzamendi (813 m) – Baigura (897 m) – Helette (Iparralde) Todo el día

15

40º Marcha de Fondo

22

Travesía: Zubietza – Loitzate (1.048 m) – Ekaitza (1.047 m) – Mendarur (1.131 m) – Arantza (Nafarroa) Todo el día

FIN DE SEMANA DEL 28 AL 29 DE MAYO

PARQUE NATURAL DE PONGA (ASTURIAS)

Collada Llomena - Pico Carriá (1.432 m) - Santillán
Collada Llomena - Recuencu (1.642 m) - Pico Zorru (1.844 m) - Beleño

JUNIO / EKAINA

4

Fiesta social

5

Puesta del Buzón. Comida

12

Travesía: Santa Cruz de Valla Urbión – Cascadas Altuzarra – San Millán (2.131 m) – Pineda de la Sierra (Burgos) Todo el día

19

Travesía: Irurita – Saioa (1.419 m) – Okolin (1.355 m) – Gartzazaga (1.291 m) – Venta de Ulzama (Nafarroa) Todo el día

FIN DE SEMANA DEL 25 AL 26 DE JUNIO

MACIZO DE LAS UBIÑAS (ASTURIAS)

Tuiza de Arriba - Peña Ubiña (2.417 m) por la normal - Peña Cerreos (2.111 m)
Refugio Meicín - Pico Fontán (2.414 m) - Tuiza de arriba

JULIO / UZTAILA

3

Travesía: Zuriza – Ezkaurre (2.050 m) – Urzainki (Nafarroa) Todo el día

FIN DE SEMANA DEL 9 AL 10 DE JULIO

PIRINEO FRANCÉS

Puente de Salenques – Refugio Cap de Llauset – opcional Pico Rusell (3.205 m) – Refugio Cap de Llauser – Pico Vallibierna (3.056 m) – El Ampriu

17

Travesía: Sodupe – Gallarraga (901 m) – Ganekogorta (999 m) – Paganarri (671 m) – Ganeta (685 m) – Rekalde (Bizkaia) Todo el día

FIN DE SEMANA DEL 23 AL 25 DE JULIO

PARQUE NATURAL DE REDES ASTURIAS

Pto san isidro Pico Torres(2.104 mtrs) Ref Brañagañones // Ref Brañagañones - Cantu L'Osu (1.793 mtrs) Ref Brañagañones - Brañagañones - Peña el Viento (1.992 mtrs) La Rapaina (2.022 mtrs) Pto de San Isidro

31

Senda de los Galdameses: El Regato – Larrea (632 m) – Ubieta (631 m) – Pico Cinto (534 m) – Casa de Juntas de Avellaneda (Bizkaia) Todo el día

AGOSTO / ABUZTUA

EXCURSION EXTRAORDINARIA

ALPES DOLOMITAS (ITALIA)



SEPTIEMBRE / IRAILA

4

Senda costera: Hondarribia al Cabo de Higer. Bajada a la Playa de los Fósiles – Jaizkibel – Pasai Donibane. Todo el día

10

Marcha Nocturna

11

Travesía: Alto de los Collados de Asón – Colina (1.441 m) – (opcional) – Cubíos (1.362 m) – Alto de la Mira (1.271 m) - Porracolina (1.408 m) — Asón (Cantabria) Todo el día

FIN DE SEMANA DEL 17 AL 18 DE SEPTIEMBRE

PICOS DE EUROPA

Morra de Lechugales (2.441m) - Sotres - Cabeza alta de Obesón (1.448 m) - Arenas de Cabrales

25

Travesía: Monasterio de Valvanera – Pico La Rioja (1.562 m) – San Quilze (1.340 m) – Anguiano (La Rioja) Todo el día



OCTUBRE / URRIA

2

Circular: Macizo de las Enguinzas desde Mirones – Peña de los Lobos (934 m) – Peña Herrera (976 m) - Las Enguinzas (965 m) – (Cantabria)
Todo el día

9

Travesía: Pto Palombera – Cueto Ropero (1.491 m) – Reinosa (Cantabria)
Todo el día

16

Travesía: Agüera – Zalama – Lamana – Balguerri – La Concha (Burgos)
Todo el día

23

Travesía: Jaya Cruzá – Pico Cordel (2.061 m) – Iján (2.085 m) – Brañavieja (Cantabria) Todo el día

30

Travesía: Zeberio – Mandoia (637 m) – Igorre (Bizkaia) Mañanera

NOVIEMBRE / AZAROA

6

Circular: Eibar – Arrateko Kurutzea (531 m) – Santuario de Arrate – (opcional Kalamua (770 m) – Arrikurutz (749 m) – Urko (795 m) – Eibar (Gipuzkoa) Mañanera

13

Travesía: Pto. Paul - Atalaya (907 m) - Somo (902 m) - Montemayor (734 m) - Antezana de Ribera (Araba) Mañanera

20

Travesía: Pto de las Muñecas- Alen - Mercadillo de Sopuerta (Bizkaia)
Mañanera

27

Travesía: Puente de Tobalinilla - Mota - Sobrón Bajo (Burgos) Mañanera

DICIEMBRE / ABENDUA

PUENTE DEL 3 AL 6 DE DICIEMBRE

SIERRA DE MONTSANT (TARRAGONA)

11

Travesía: Marañón - Lapoblación (1.245 m.)- Angostina (Nafarroa-Araba) Mañanera

18

Travesía: Clavijo - Valmayor/Rodalillo (1.153 m.)- Nalda (Rioja) Mañanera

25

Gorbeia (1.481 m) desde Murua. Mañanera





ESKI

ALPINOA

ESQUÍ

ALPINO

PROGRAMA ETA IKASTAROAK • PROGRAMA Y CURSILLOS CANDANCHÚ - ASTÚN

Eski alpetarreko ikastaroak

- 5 larunbat, urtarrilaren 29tik aurrera, begiralearekin edo begiralerik gabe.

Snowboard ikastaroak

- 5 larunbat, urtarrilaren 29tik aurrera, begiralerik gabe.
- **OHARRA:** begirale klaseek 2 orduko iraupena izango dute larunbatetan, eta **Talde bakoitzak gutxienez 10 pertsona izan beharko ditu ikastaroa egiteko.**

Eguneko bonuetan prezio bereziak izango dira honako estazio hauetarako: Candanchú – Formigal – Astún – Valdezcaray – Panticosa/Los Lagos

IRTEEREN ORDUTEGIA:

5:50: Jesús Guridi – **6:00:** Epaitegiak –
6:10: Arriaga
(Latinoamerikako biribilgunearen ondoko aparkaleku)

ITZULTZEKO ORDUTEGIA:

17: 00etan Candanchuko geltokitik

**GAZTEIZ MENDI TALDEAK PARTE
HARTZAILE KOPURU NAHIKORIK EZ
DUTEN JARDUERAK BERTAN BEHERA
UZTEKO ESKUBIDEA DU**

Cursillos de Esquí Alpino

- 5 SABADOS, a partir del 29 de enero, con o sin monitor o monitora.

Cursillos de Snowboard

- 5 SABADOS, a partir del 29 de enero, sin monitor o monitora.
- **NOTA:** Las clases de monitor/a los sábados tendrán una duración de 2 horas diarias, y cada grupo deberá tener un **mínimo de 10 personas para que se realice el cursillo.**

Se dispondrá de precios especiales en BONOS de día para las estaciones de: Candanchú – Formigal – Astún – Valdezcaray – Panticosa / Los Lagos

HORARIOS DE SALIDAS:

5:50 h: Jesús Guridi – **6:00 h:** Juzgados
– **6:10 h:** Arriaga
(Parking junto a la rotonda de América latina)

HORARIO DE REGRESO:

17:00 h desde la estación de Candanchú

**EL CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ SE
RESERVA EL DERECHO DE SUSPENDER
LAS ACTIVIDADES QUE NO TENGAN
UN NÚMERO SUFICIENTE DE
PARTICIPANTES**

IRAUPEN ESKIA

&ERRAKETAK

4 LARUNBATA

Datak: 2022ko urtarrilaren 29a,
otsailaren 5a – 12a eta 19a

Iraupen eskiko ikastaroak honela
egingo dira:

- 4 larunbat monitorerik gabe
- 4 larunbat monitorearekin

OHARRA: ERREKETETARAKO PRESTA-TUTAKO ESTAZIOAK. Erraketa kirola egi-ten duten bazkide guztiak irteera hauetan parte hartu ahal izango dute.

ESQUÍ DE FONDO

& RAQUETAS

4 SÁBADOS

Fechas: 29 de enero,
5 - 12 y 19 de febrero de 2022

Los cursillos de fondo serán
del siguiente modo:

- 4 sábados sin monitor
- 4 sábados con monitor

NOTA: ESTACIONES PREPARADAS PARA RAQUETAS. Todos los socios que practi-quen el deporte de raquetas podrán par-ticipar en estas salidas.

IRTEEREN ORDUTEGIA:

5:50: Jesús Guridi – **6:00:** Epaitegiak – **6:10:** Arriaga
(Amerika Latinako biibilgunearen ondoko aparkaleku)

ITZULTZEKO ORDUTEGIA:

16:30: Somporteko estaziotik

HORARIOS DE SALIDAS:

5:50 h: Jesús Guridi – **6:00 h:** Juzgados –
6:10 h: Arriaga (Parking junto a la rotonda de América latina)

HORARIO DE REGRESO:

16:30 h desde la estación de Somport





BTT

| EGUNA/DÍA | IBILBIDEA / RECORRIDO | ZAILTASUNA / DIFÍCULTAD |
|---------------|---|-------------------------|
| 3-abr | Vuelta a Vitoria-Gasteiz (36 Km) | FÁCIL |
| 10-abr | Rutas de las balsas de Vitoria-Gasteiz (35 Km) | FÁCIL |
| 17-abr | Erminta de Santiago por sendas al Valle Ziarte (38 km) | FÁCIL |
| 24-abr | Sendas por Mendarozketa – Buruaga – Betolaza – Urruña (43 km) | MODERADA |
| 1-may | Vuelta a Garaio y Alto de Urizar (35 km) | FÁCIL |
| 8-may | Badaia - Montevite (47 km) | MODERADA |
| 22-may | Gometxa - Subijana de Álava - Nanclares- por Sendas - por el río senda Santa Águeda - Mendoza - Estarrona - Asteguieta - Vitoria (42 km). | MODERADA |
| 29-may | Sendas de Badaia circulando a través de laberintos de sendas desde Vitoria (42 km). | MODERADA |
| 12-jun | Montes de Vitoria y Condado de Treviño - Sendas de Temeño - Agillo - Ochate - Colada (48 km) | EXIGENTE |
| 19-jun | Montes de Vitoria – Otazu – Gamiz – Bolívar – Aberasturi (43 km) | MODERADA |
| 26-jun | Sendas, caminos y más sendas cerca de Vitoria (47 km) | MODERADA |
| 3-jul | Santa Cruz de Campezo - Tercer anillo de la Eusko Bike. Todo el día (54 km) | MODERADA |
| 10-jul | Montes de Vitoria: Colada - Peña Betoño - Arrieta - Zaldiaran - Busto - San Miguel (48 km) | EXIGENTE |
| 24-jul | Del Puerto del Lobo al Puerto de Vitoria (42 km) | MODERADA |
| 31-jul | Montes de Vitoria: Olárizu - Otazu - GR-25 - Montes de Urbano - Aizkorri - Mendiola - Vitoria (40 km) | MODERADA |



| EGUNA/DÍA | IBILBIDEA / RECORRIDO | ZAILTASUNA DIFICULTAD |
|---------------|--|-----------------------|
| 4-sep | Cuevas de Orratxeta (43 km) | MODERADA |
| 11-sep | Vasco- Navarro - Indiagana - Azaceta - GR-25 Vuelta a la Llanada (42 km) | MODERADA |
| 18-sep | Desde Buesa Arena a Ermita Sta María (45 km) | MODERADA |
| 25-sep | Mendiola - Monasterioguren - Aberasturi - San Vitor - Santa Isabel - Andollu - Vitoria (45 km) | MODERADA |
| 2-oct | Ruta Bunqueres de Zestafe por la fuente de Arbina (40 km) | MODERADA |
| 9-oct | Ruta Castaca Bocarrón (44 km) | MODERADA |
| 16-oct | Sierra Badaia. 100% Sendas. Peluquería Secreta - Bonita - Cepito - Santa Marina (44 km) | MODERADA |
| 23-oct | Ruta + Comida (40 km) - A definir | MODERADA |

Oharrak:

- 1.- Klubaren web orrian ibilbideei buruzko informazio zehatzagoa egongo da.
- 2.- Baldintza klimatologikoek irteerak alda ditzakete.
- 3.- Nahitaezkoa izango da BTTko federatu-txartela.
- 4.- Nahitaezkoa da kaskoa erabiltzea.
- 5.- Irteeretan interesa duen orok izena eman behar du:
 - Klubeko Idazkaritzan: 19: 00etatik 21: 30era, astelehenetik ostiralera, lanegunetan.
 - Gure web orriaren bidez: www.cmഗazteiz.com
 - Telefonoz: 945 250 354

Notas:

- 1.- En la página Web del Club, habrá una información más detallada de las rutas.
- 2.- Las salidas pueden ser modificadas por las condiciones climatológicas.
- 3.- Será obligatorio el carnet de federado en BTT.
- 4.- Es obligatorio el uso de casco.
- 5.- Todo el que esté interesado en las salidas, debe apuntarse:
 - En la Secretaría del Club: de 19:00 a 21:30 horas de lunes a viernes laborables.
 - En nuestra web: [www.cmගazteiz.com](http://www.cmഗazteiz.com)
 - Por teléfono: 945 250 354

MENDIKO

ESKIA

ESQUÍ

DE MONTAÑA

GAZTEIZ MENDI TALDEAREN
XXXV MENDI ESKIKO ZEHARKALDIA
XXXV TRAVESÍA DE ESQUÍ DE MONTAÑA
DEL CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ
13 DE MARZO DE 2022 / 2022EKO MARTXOAREN 13A

URTARRILA 29-30 ENERO

PIRINEO NAVARRO

Travesía Selva de Oza-Linza-Selva de Oza

OTSAILA 19-20 FEBRERO

PIRINEO ARAGONÉS

Benasque, travesía con esquíes de montaña
durmiente en el refugio de la Renclusa.

APIRILA 2-3 ABRIL

PIRINEO FRANCÉS:

Travesía estación de esquí Grand Tourmalet-Refugio Oredon-Grand Tourmalet.

APIRILA - ASTE SANTUA - 14TIK 18RA

SEMANA SANTA 14-18 ABRIL

Travesía con esquíes

ALTA RUTA PIRENAICA

OHARRA: mendiko eskiko irteeretarako ezinbesteko da ARVA, cranpoiak eta pioleta eramatea, kaskoa, pala eta zunda eramatea ere gomendagarria da. Material hori bazkide interesatuen eskura dago klubaren lokaletan. Derrigorrezko da mendian federatuta egotea edo mendiko eskia egiteko asegururen bat izatea.

NOTA: Las rutas y las fechas pueden variar dependiendo de la meteorología y del estado de la nieve. Las salidas se publicarán 15 días antes vía web y email, donde se indicará distancia y desnivel de las misma.



Informazio gehiago klubaren webgunean

Más información en la web del club

www.cmgazteiz.com

a partir del 1 de enero o en el tel. 945 250 354

de lunes a viernes de 19:00 a 21:30 horas.

Urtarrilaren 1etik aurrera edo telean. 945 250354

Astelehenetik ostiralera, 19: 00etatik 21: 30era.

GAZTEA JUVENIL

ENERO / URTARRILA

- 30** Travesía: Castresana - Arroletza (459 m) - Sasiburu (546 m) - Peñas Blancas (456 m) - Ganeroitz Apuko (561 m) - Zaramillo (Bizkaia)
Mañanera

FEBRERO / OTSAILA

- 28** Travesía: labar - Centro de Euskal Herria - Leziza (1.340 m) - Unanu (Nafarroa) Mañanera

MARZO / MARTXOA

- 20** Travesía: Gastiain - valle colgado de Arnaba - Okomendia (1.258 m.)- Kontrasta (Araba-Nafarroa)
Mañanera

ABRIL / APIRILA

- 10** Circular: Circular: Larraona - bosque encantado de Artea - cueva de los Cristinos - Arnotegi (1015 m.) (Nafarroa) Mañanera

MAYO / MAIATZA

- 15** 40º Marcha de Fondo
19 Travesía: Irurita Saioa (1.419 m) Okolin (1.355 m) Gartzazaga (1.291 m) Venta de Ulzama (Nafarroa)
Todo el día

JUNIO / UZTAILA

- 25 junio - 2 julio:** Campamento Zuriza (Huesca)

AGOSTO / ABUZTUA

VACACIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

- 4** Senda costera: Senda costera Hondarribia - Guadalupe - Jaizkibel - Playa de los Fósiles - Cabo de Higuer (Gipuzkoa). Todo el día

OCTUBRE / URRIA

- 9** Travesía: Pto Palombera - Cueto Ropero (1.491 m) Reinosa (Cantabria) Todo el día

NOVIEMBRE / AZAROA

- 20** Travesía: Pto de las Muñecas Alen (803 m.) Mercadillo-Sopuerta (Bizkaia) Mañanera

DICIEMBRE / ABENDUA

- 25** Gorbeia (1.481 m) (Araba)
Mañanera

RUTAS GUIADAS

NORDIC WALKING

30 DE ENERO

Inicio temporada con salida por los alrededores de Vitoria

FEBRERO – JUNIO

2º y 4º domingo de cada mes.

SEPTIEMBRE – DICIEMBRE

2º y 4º sábado de cada mes

Se publicará el calendario de salidas Nordic Walking
en el tablón de anuncios del club y en la página web.

¿Qué es el Nordic Walking?

¿Para qué sirve?

¿Qué ventajas tiene para la salud?

¿Qué necesitamos para practicarlo?

**Una nueva actividad deportiva
está empezando a surgir
desde el Club Montaña
Gazteiz, para los socios.
Pensado en todas y todos. Sin
límite de edad.**

Cursos de iniciación.

Monitor de apoyo.

Rutas y viajes organizados.



Los 8 beneficios físicos de la marcha nórdica:

- Tonifica y fortalece el cuerpo superior e inferior al mismo tiempo.
- Ejercita un 90% de los músculos del cuerpo.
- Se quema hasta un 60% más de calorías que al ritmo de andar habitual.
- Frente a la carrera reduce la tensión en articulaciones, ligamentos y rodillas.
- Es excelente para el corazón y los pulmones.
- Un ejercicio ideal para el cuello, los hombros y la espalda.
- Trabaja y fortalece el hard core o zona media: abdominales y lumbares, la zona más crítica para mantenerse activo por más tiempo.
- Los bastones favorecen el impulso, permitiendo así caminar a mayor velocidad, obteniendo mayores beneficios cardiovasculares y sin apenas sentir el esfuerzo.

Otros beneficios

- Se puede hacer en cualquier lugar de tu ciudad, no es necesario salir al campo.
- Lo puede practicar todo tipo de personas independientemente de la edad o la condición física.
- No hay necesidad de usar ropa especial ni complemento alguno, salvo los bastones.
- Es un ejercicio muy sociable, el ritmo de marcha permite mantener una conversación con lo que la sensación de diversión aumenta.
- Es fácil de aprender.
- Se ha demostrado que cuando se realiza en el campo, la práctica de ejercicio en plena naturaleza mejora el estado de ánimo.



GAZTEIZ
mendi taldea

txiki

HAURRA

INFANTIL

GURASOEKIKO IRTEERAK
SALIDAS CON
PADRES/MADRES

ENERO / URTARRILA

- 1 Monte Zaldiaran (978 m) (Araba)
23 Monte Kapildui (1.176 m) (Araba)

FEBRERO / OTSAILA

- 20 Monte Udalaitz (1.120 m) (Gipuzkoa)

MARZO / MARTXO

- 20 Monte Kurutzeberri (1.112 m) desde Mendiola (Gipuzkoa)

ABRIL / APIRLA

- 3 Monte Vallegrull (1.224 m) Parque de Valderejo (Araba)

MAYO / MAIATZA

- 15 Monte Gorbeia (1.482 m) desde Murua (Araba)

JUNIO / EKAINA

- 12 Monte Aratz (1.445 m) desde Araia (Araba)

JULIO / UZTAILA

- 9-10 Fin de semana. Panticosa (Huesca)

AGOSTO / ABUZTUA

VACACIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

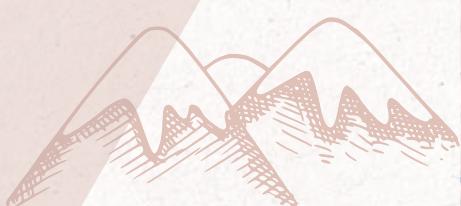
- 18 San Pedro de Atxarre (312 m) (Gipuzkoa)

OCTUBRE / URRIA

- 16 Monte Burbona (934 m) desde Sarria (Araba)

NOVIEMBRE / AZAROA

- 13 Monte Txindoki (1.245 m) (Gipuzkoa)



KLUB-EKO IRTEEREN ARAUAK ETA ARAUDIA

NORMAS Y REGLAMENTO DE SALIDAS DEL CLUB

1. Hiru modutan eman daiteke izena irteeretarako: egoitza sozialean aurrez aurre (19:00etatik 21:30era bitartean); info@cmgazteiz.com helbidera e-postako mezu bat bidalita; edo klubaren webguñearen bitartezi. (Izen ematea ez da telefonoz onartuko)

2. Izena emateak ordaindu beharra dakar nahitaez; izan ere, irteerara joan ez eta dirua itzultzea nahi izatera, justifikatu egin beharko da zergatia. Zuzendaritzaz Taldeak beretzat gordetzen du dirua itzuli edo ez erabakitzeko ahalmena.

3. Mendi-irteera guztiak izen-ema-teak 15 eguneko aurrerapenarekin irekiko dira, gutxienez. Irteera guztiak, izen ematearen momentuan ordaindu behar dira, eta asteburu eta zubietakoetan zenbatekoaren % 50 ordaindu beharko da izena emateko unean, eta gainerako jarduera egingo den astearen osteguna baino lehen.

Nordic Walking (ipar martxa) jardueretan, izena emateko epea jardueraren aurreko azken astelehenean irekiko da.

Diru-sarrera bidezko ordainketetan, egiaztagiria aurkeztu beharko da klubaren idazkaritzan, edo info@cmgazteiz.com helbidera bidali beharko da. Ordainketa ez da kontuan hartuko klubak egiaztagiria jasotzen duen arte.

4. Honela jokatuko da izen emateen bajeink:

a) Klubak antolatutako jardueretan izena eman ostein baja emateak prezioaren % 5eko zigorra izango du gutxienez, kudeaketa-gastu gisa, eta ez da itzuliko

1. Las inscripciones para las salidas se efectuarán en el domicilio social, en el horario de apertura, de 19:00 a 21:30 horas, enviando un email a info@cmgazteiz.com y adjuntando el justificante de pago, o bien a través de la página web del club. (No se admitirán inscripciones por teléfono). El plazo para las inscripciones vía email finalizará el jueves anterior a la salida a las 21:30 horas y para el resto de las vías a las 20:00 horas del viernes.

2. La inscripción condiciona el pago de la misma (en caso de no asistencia y optar a la devolución del pago, se justificará la circunstancia). La Junta Directiva se reserva la decisión de realizar la devolución.

3. Se abrirán las inscripciones de todas las salidas de montaña con 15 días de antelación como mínimo. Todas las salidas deberán abonarse en el momento de la inscripción, y en las de fin de semana y puentes habrá que abonar el 50% del importe de la salida en el momento de apuntarse, debiendo pagar el resto antes del jueves de la misma semana en que se realiza ésta.

En las actividades de Nordic Walking la apertura de las inscripciones será el lunes anterior a la fecha de realización de la salida.

Para los pagos mediante ingreso es obligatorio entregar el justificante en secretaría o bien mandarlo por email a info@cmgazteiz.com. No se contabilizará como realizado el pago hasta que el club reciba el justificante.

4. Las bajas en las inscripciones a las salidas tendrán las siguientes normas:

a) Toda baja de las actividades del Club tendrá como mínimo una penalización de un 5% del importe de la inscripción en concepto

klubak baja eman duen pertsonaren kontura egin behar izan dituen gastuen zenbatekoa.

- b) Jarduera ezohiko, asteburuko edo zubi-koetan, dirua jarduera pasa eta gero itzuliko da, baldin eta baja jarduera egin aurretik azken 7 egunetako epean eskatzen bada.
- c) Betiere, jardueraren arduradunak izango du dirua itzultzea baimentzeko es-kumena.

5. Gaztiez mendiko Klub-eko irteeretan aurrera eramango den araudia hurrengoa izango da:

- a) Irteera bakotza baino lehen, partaide bakoitzak mendiko ezaugarri basikoak, aurrera eramango den antolamendua eta simbología ezagutu beharko ditu (mapak, mendiaren orografía (desniveles), luzeera, etab.), zeintzuk Klub-aren xedean erakutsiko diren. Hau egin ezin badu, irteeraren arduradunarekin hitz egin behar egingo du, honi buruz informazioa lortzeko.
- b) Irteerara apuntatzen diren partaideak, haien egoera fisiko eta psíquica de las excursiones, por lo dispuesto en el punto anterior, se considerarán capacitados y responsables para realizar dichas excursiones tanto cognitivamente como físicamente, no pudiendo imputar las consecuencias de tales incapacidades al club o a las personas responsables de la salida.
- c) Irteera gauzatzen den bitartean, taldea ahalik eta elkartuen egoteak saiatuko da; ezin izango da taldeburua aurreratu edo beste bide bat hartu. Irteeran beste iharduera batzuk egitekotan, irteeraren arduradunari aipatuko zaio, eta honek onartzekotan, arduradunaren ardura izango dira ere.
- e) Adingabekoak haien gurasoekin edo legezko tutoreekin joan behar egingo dira.
- f) Irteeraren arduradun(ek), iharduera-ren atzerapena edo suspentsioaren

de gastos de gestión, y no se devolverá el importe de los gastos que el club tenga que soportar por la persona que se da de baja.

- b) En las actividades extraordinarias, de fin de semana o puentes, si la baja se produce dentro de los 7 días anteriores a la realización de la actividad, la devolución se realizará después de pasada dicha actividad.
- c) Será el responsable de la salida en todos los casos el que autorice la realización de las devoluciones.

5. Durante las excursiones del club de montaña Gazteiz se establecen las siguientes normas generales:

- a) Antes de cada salida, el participante deberá informarse y entender sobre las condiciones básicas para ir la montaña, el itinerario y su simbología (mapa, desnivel, distancia, etc...) que previamente realiza el club. En su defecto deberá asesorarse en el club o con la persona responsable de la salida, la cual dispone de toda la información de la misma.
- b) Los participantes que se inscriban en las excursiones, por lo dispuesto en el punto anterior, se considerarán capacitados y responsables para realizar dichas excursiones tanto cognitivamente como físicamente, no pudiendo imputar las consecuencias de tales incapacidades al club o a las personas responsables de la salida.
- c) Durante la excursión, el grupo se mantendrá lo más unido posible, no pudiéndose rebasar a la persona responsable de cabeza ni realizar otro itinerario. Los que decidieran hacer otro itinerario deberán comunicarlo a la persona responsable de la excursión, que ésta lo autorice, y lo harán bajo su responsabilidad y riesgo.
- d) Los participantes de la excursión deberán ser solidarios para el buen transcurso del itinerario.
- e) Los menores de edad deberán ir acompañados por sus padres o tutores autorizados por éstos.

erabakia du(te), zerbait ezegokia gertatzekotan (elurte edo eurijasa alertak, muturreko temperaturak, elurjauzi arriskua, etab.).

g) Zuzendaritza Batzordeak kide konfliktitiboak (zenbait alditan eragozpenak sortzeagatik) edo maila-fisiko nahikoak aurkeztu ez duten (maila bereko edo maila baxuagoko irteeretan) pertsonak betatu ditzake, hau da, irteerara joaten ez uzten.

h) Irteeren arduradunen kopurua bikoa izango da gutxienez, hau da, bat buruan joango da eta bestea atzean.

i) "a", "b", "c", "d" eta "e" arauak apurtzeak, falta larri moduan hartuko da, Batzordeari utziz arazoaren konponketairen erabakia.

6. Lizentzia federatiboa. Mendi Federazioiko karneta, bai mendi bai eski, guztiz beharrezkoa izango da ekintza ofizialean eta irteera kolektiboetan parte hartzeko; istripu bat egotekotan, Federazioa izateko arduraduna.

7. GAZTEIZ MENDI TALDEA edo BATZORDE ZUZENDARIA ez dira arduratzentz baziide(en) konportamendu okerretaz. BATZORDE ZUZENDARIAK aukera dauka baziide hauen jarrera (Klub-ari edo beste kide(ei) sortaraz diezazkieketen eragozpenak) zigortzeko eta kide(en) kanporaketa erabakitzeko.

8. Egutegian programatuta dauden ihar-duera guziak aldagariak izan daitezke, sahiestezinak diren arazoak sortaraztean. Aldaketa hauek denbora nahikoaren abisatuko dira, eta web orrian ohartazikoa dira.

9. Gazteiz Mendi Taldeak irteerak bertan behera uzteko aukera dauka, gutxiengo partaide-kopurua ez badago.

f) La persona o personas responsables de la salida se reservan el derecho a suspender o alterar parcial o totalmente el recorrido por causa mayor (alertas meteorológicas, temporales fuertes de lluvia o nieve, temperaturas extremas, riesgo de aludes, etc.).

g) La junta directiva podrá desautorizar la realización de excursiones a participantes que hayan demostrado un nivel insuficiente en excursiones similares o de menos nivel que hayan realizado anteriormente, o a participantes reincidentes por incidencias que hayan afectado al transcurso normal de las excursiones.

h) El número de personas responsables para cada salida será de dos como mínimo, habiendo siempre uno de cabeza y otro de cola.

i) El incumplimiento de las normas a), b), c), d), y e) se considerará como falta grave, reservándose la junta directiva la decisión o solución a tomar.

6. Licencia federativa. Tanto el carnet de federado de la Federación de Montañismo y/o esquí, son imprescindibles y obligatorios para participar en actos oficiales de las respectivas federaciones, así como en las salidas colectivas organizadas por el club, declinando éste toda responsabilidad en caso de accidente.

7. Ni el CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ como entidad deportiva ni su JUNTA DIRECTIVA serán responsables de las posibles actuaciones de los socios que con su mala conducta pongan en entredicho la reputación del club. La JUNTA DIRECTIVA tiene la facultad de amonestar o expulsar al socio o socia que con su actitud o comportamiento moleste o cause un perjuicio al club o a otro socio o socia.

8. Todas las actividades de este calendario están sujetas a modificaciones si así lo aconsejan causas de fuerza mayor. Se avisará con suficiente antelación y se pondrá el cambio en el tablón de anuncios de la sede social del Club y en la página web.

10. Aste Santuko, San Prudentzioko Zubiko eta udako IRTEERA BEREZIETAN parte hartzeko, gutxienez urtebeteko antzinatasuna izan beharko dute bazkideek. Izena emateko lehen egunean, izen-ema-te kopuruak hasieran eskuragarri dauden plazen kopurua gainditzen badu, plazak esleitzeko zozketa egingo da.

a) Irteera horietan, kide batek izena eman dezakeen gehienezko kopurua 2 pertsonetakoia izango da, matrikula egiten duen pertsona barne (familia unitate bateko kideak ez dute arau hau kontuan hartu behar).

b) Irteera berezien inskripzioak (lehenengo eguna) pertsonalki egin daitezke, telefonoz, web bidez edo posta elektronikoz eta epea 19:00etan hasi eta 21:30etan amaituko da. Gazteizko Mendi Klubaren bulegoaren ordutegian. Egun horretan arratsaldeko 19:00ak baino lehen jasotako mezu elektronikoak erregistratutako zerrendaren amaierrara pasatuko dira ezarritako araua ez betetzeagatik.

c) Izen-estate horiek (lehenengo egunean) irteera berezi bakoitzerako ezarritako gehieneko taldea gainditzten badute, urtebeteko gutxienekeko zahartasuna dutenen artean zozketa bat egingo da. Izen-estatea baiezta ondoren, irteera bakoitzean ezartzen den bidaiaaren zati proporcionala ordaindu beharko da, eta irteera aurretik ordaindu beharko da zenbateko osoa.

11. Autobusaren irteera eta helmuga puntuak Iparralden, Dendaraban, Epaitegietan eta Europa Jauregian finkatuta daude.

9. El Club de Montaña Gazteiz se reserva el derecho de suspender las actividades que no tengan un número suficiente de participantes.

10. Para poder asistir a las SALIDAS ESPECIALES de Semana Santa, puente de San Prudencio y verano, el socio o socia debe tener una antigüedad mínima de un año. En el caso de que, en el primer día de inscripción, el número de inscritos supere el número de plazas disponibles en la salida, se realizará sorteo para adjudicar las plazas.

a) En estas salidas el número máximo de personas que un/a socio/a puede apuntar será de 2, incluida la persona que inscribe (salvo para los miembros de una unidad familiar con los que no se tendrá en cuenta esta norma).

b) Las inscripciones de las salidas especiales (el primer día) se podrán realizar en persona, por teléfono, vía web o por e-mail y el plazo comenzará a las 19:00 horas y finalizará a las 21:30 horas, hora de cierre de la oficina del Club de Montaña Gazteiz. Los emails que se reciban ante de las 19:00 horas de dicho día, pasarán al final de la lista de inscritos por no cumplir la norma establecida.

c) Si dichas inscripciones superaran (el primer día) el grupo máximo establecido para cada salida especial, se realizará un sorteo entre todos los inscritos con una antigüedad mínima de un año. Una vez confirmada la inscripción, se abonará la parte proporcional del viaje que se establezca en cada salida, debiendo abonar el importe total antes de la realización de la salida.

11. Los puntos de salida y llegada de autobuses se establecen en Iparralde, Dendaraba, Juzgados y Europa, en ese orden.



MATERIALAREN JASOKETA, ERABILERA ETA ITZULERIA ZEHAZTEKO ARAUDIA

REGLAMENTO PARA LA RETIRADA, USO Y ENTREGA DEL MATERIAL

GAZTEIZ MENDI TALDEAK, bere kideen xedapenerako, mendi eta eski materiala, kanpin-dendak, pista- eta iraupen-eskia materiala, piolet-ak, kranpoiak, liburuak, mapak eta aldizkari espezializatuak jartzen ditu.

Materialaren ematea hurrengo arauldiak zehatztuko du:

1. Art. - Materialaren erabilerarekiko lehentasuna mantenduko da hurrengo ordena jarraituz:

- Irteraldi ofizialak (egutegikoak)
- Klub-ak antolatutako kurtsoak
- Kanpamendu edo lehiaketa internacionales, nazionales, eskualdekoen edo aktibitate federatuen partehartzaileei.
- Goi mailako mendietarako spedizioniak
- Kideen iharduera partikularrak

EL CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ pone a disposición de sus socias y socios material de montaña y esquí, tiendas de campaña, esquís de pista y fondo, pioletas, crampones, libros, mapas y revistas especializadas.

La entrega de material se regirá por el siguiente reglamento:

Art. 1º - Se mantendrá prioridad para el uso de material, por el siguiente orden:

- Excusiones oficiales (del calendario).
- Cursos organizados por el club.
- Participantes en campamentos o campeonatos internacionales, nacionales o regionales y actividades federativas.
- Expediciones de alta montaña.
- Actividades particulares de los socios y socias.

2. Art.- Materiala bazkideen erabilera esklusiborako da, hots, guztiz debekatuta dago kidea ez den norbaiti uztea.

3. Art. - Materiala hartzeko, **guztiz beharrezkoa izango da Klub-eko bazkide txartela, urte honetako ordainagiria eta NANA.**

4. Art. - Materialaren jasotzea astelehenetik ostiralera egingo da, bazkideen atentziorako ordutegian (19etatik 21:30ak arte).

5. Art.- Materiala jasotzean, bazkidea honen kontserbazioaren eta erabilera egokiaren ardura hartzan du. Arduradunak, materialaren galketa edo apurketa Klub-ari notifikatu egin beharko dio. Materialaren erabilera txar edo ezegokiaren ondorioz, materialak nolabaiteko kalterik pairatuko balu, arduradunak erabilitako (eta kaltututako) tresnaren balore monetarioa ordaindu behar egingo du.

6. Art.- Material eskaerak, biltegian dagoen kantitatea gainditzen duenean, lehenengo artikulua erabilia izango da arazoa konpontzeko.

7. Art.- Arautegian zehaztuta ez dau-den artikuluak, **GAZTEIZ MENDI TALDEKO** Batzorde Zuzendariak konpondu egingo ditu.

Art. 2º - El material es de uso exclusivo para las socias y socios, queda terminantemente prohibido el cederlo o dejarlo a otro que no sea socio o socia.

Art. 3º - Para retirar el material, será requisito imprescindible **la presentación de la tarjeta de identidad del club, el recibo del año en curso y D.N.I.**

Art. 4º - La retirada de material se realizará de lunes a viernes durante el horario de atención al socio o socia (de 19:00 a 21:30 horas).

La entrega de material se realizará hasta el miércoles (inclusive). El que lo entregue más tarde tendrá un recargo.

Art. 5º - Al hacerse cargo del material, el socio o socia se hace responsable de la conservación y estado del mismo, notificando su deterioro o extravío a la devolución del mismo. Si por el mal uso se rompiera o extraviara, el socio o socia tendrá que abonar el costo del mismo.

Art. 6º - Cuando las solicitudes de material excedan de las existencias, nos atendremos al artículo 1º.

Art. 7º - Todo lo no previsto en el presente reglamento será resuelto por la Junta Directiva del **CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ**.

KULTURA ETA JOLAS-JARDUERAK ACTIVIDADES CULTURALES Y RECREATIVAS

URTARRILA / ENERO – OTSAILA / FEBRERO-2022:

Mus eta tute txapelketa soziala / Campeonato social de mus y tute

MARTXOA / MARZO-2022:

Gazteiz Mendi Taldeko Ohiko Batzarra / Asamblea Ordinaria del C.M. Gazteiz

APIRILA / ABRIL-2022:

Argazki lehiaketa soziala / Concurso social de fotografía

MAIATZA / MAYO-2022: Iraupen Ibilaldia / Marcha de Fondo

EKAINA / JUNIO-2021: Gizarte Jaialdia / Fiesta Social

Programatutako ekitaldiak MUS eta TUTE harrak (Egoitza soziala)

Actos programados CAMPEONATO RELAMPAGO DE MUS Y TUTE (Sede social)

AZAROA / NOVIEMBRE-2022:

Mendiko Entzunezko Jarnunaldiak / Jornadas Audivisuales de Montaña

ASTEAKEN KULTURALAK MIÉRCOLES CULTURALES

Klubak asteazkenetan, 20:00etan, men-diaren, arkeologiaren, musikaren eta abarren inguruko proiekzioak, hitzaldiak eta solasaldiak eskainiko dizkizue. Bazkideei klubaren iragarki-taulan emango zaie jardueraren berri, baita emailez ere, astero. Klubaren jarduerei buruzko informazioa jaso nahi baduzu bidali e-maila hona:

El club os ofrece los miércoles a las 20:00 horas proyecciones, charlas y coloquios sobre el mundo de la montaña, arqueología, musicología, etc.... Se informará a los socios en el tablón de anuncios del club y vía email de la actividad semanalmente. Si quieres recibir información sobre las actividades del club manda un email a

info@cmgazteiz.com



MENDIKO TXAPELKETAK

CONCURSOS DE MONTAÑA

MENDIKO TXAPELKETA. ALTITUDEA

Lehenengo kategoria: Helduak, hasiberrriak: 20.000 m

Bigarren kategoria: Gazteak eta haurrak: 15.000 m

ARABAKO MENDIEN GARAIKURRA

Garaikur honen helburua Arabako Mendi Katalogoko mendi guztien igoera egitea da. Bakarrik mendi bat igo daiteke egunero eta 25 urtero.

EHUNKAKO GARAIKURRA

Eskualdeko garaikur honen eginbeharreko 100 mendi ezberdin igotzea da. Gutxienez bost urtetan eta gehienez hamar urtetan egin beharko da; ezin izango da mendi bat baino gehiago igo egunean.

2.000 M BAINO GEHIAGOKO 100 MENDI

Klubeko maileko garaikurra. Garaikur honetan, 2.000 m baino gehiago dituzten 100 mendi igo beharko dira. Gutxieneko denbora bost urte izango dira, eta gehieneko hamar. Ezin izango da mendi bat baino gehiago igo egunean.

ESTATU ESPAINIARREKO ZABAIAK

Klubeko maileko garaikurra. Bertan, Espaniako probintzia guztietako mendi garaienak igo beharko dira. Onartuak izango dira garaikurrerako, Klubeko bazkideek orain arte egindako igoera guztiak.

CONCURSO DE MONTAÑA. ALTITUD

Primera categoría: Mayores y principiantes: 20.000 m

Segunda categoría: Juveniles e infantiles: 15.000 m

TROFEO MONTES DE ARABA

Consiste en realizar la ascensión a todos los montes relacionados en el Catálogo de Montes de Araba. Sólo es válido un monte por día y máximo 25 al año.

TROFEO CENTENARIO

Concurso de carácter regional consistente en ascender a 100 montes diferentes en un tiempo mínimo de 5 años y máximo de 10, no pudiendo concursar más de un monte por día.

100 MONTES DE MÁS DE 2.000 METROS

Concurso a nivel del Club que consiste en ascender a 100 montes diferentes de más de 2.000 metros en un tiempo mínimo de 5 años y máximo de 10, no pudiendo concursar más de un monte por día.

TECHOS DEL ESTADO ESPAÑOL

Concurso a nivel del Club que consiste en realizar la ascensión a todos los montes más altos de todas las provincias españolas. Se respetan y admiten a concurso las ascensiones efectuadas hasta la fecha, por los socios y socias del Club.



CUOTAS SOCIALES

GAZTEIZ MENDI TALDEAREN KUOTAK

LAS CUOTAS DEL C.M. GAZTEIZ

| | |
|----------------------------------|-------|
| Helduak / Mayores (18-64) | 27,00 |
| Gazteak / Juveniles (14-17)..... | 9,00 |
| Haurrak / Infantiles (0-13)..... | 13,00 |
| >65 Urte / Mayores de 65 (>65) . | 18,00 |
| Cuota entrada nuevos socios.... | 3,00 |

MATERIALAREN MAILEGUA / PRÉSTAMO DE MATERIAL

Gazteiz Mendi Elkartea mendiko eta es-
kiko material sorta zabala dauka bazki-
deei maileguan uzteko.

El Club de Montaña Gazteiz dispone de
una amplia gama de material de monta-
ña y esquí para su préstamo a los socios.

KRANPOI AUTOMATIKOAK

CRAMPONES AUTOMÁTICOS

KRANPOI NORMALAK

CRAMPONES NORMALES

KRANPOI SEMIAUTOMATIKOAK

CRAMPONES SEMIAUTOMÁTICOS

PIOLET IPAR ALDEAN / *PIOLET CARA NORTE*

PIOLET NORMALA / *PIOLET NORMAL*

MAILUZKO PIOLET TEKNIKOA

PIOLET TÉCNICO DE MARTILLO

PALAKO PIOLET TEKNIKOA

PIOLET TÉCNICO DE PALA

KANPIN DENDA / *TIENDA CAMPAÑA*

ARNESAK / *ARNESES*

YUMAK / *YUMAS*

PISTAKO ESKIAK

ESQUÍS DE PISTA

PISTAKO ESKI MAILAK

BASTONES ESQUÍ DE PISTA

NORDIC WALKING MAKILAK

BASTONES NORDIC WALKING

ELUR-ERRAKETAK

RAQUETAS DE NIEVE

ORTOVOX - ARVAS

ERRESKATE-PALAK

PALAS DE RESCATE

ELUR-JAUSIEN ZUNDA

SONDA DE AVALANCHAS

TRABESIA ESKIAK

ESQUÍS DE TRAVESIA

TRABESIA ESKIRAKO HORTZAK

UCHILLAS PARA ESQUÍ DE TRAVESÍA

FOKU LARRUAK

PIELES DE FOCA

HONDOKO ESKIAK

ESQUÍS DE FONDO

HONDOKO ESKI MAKILAK

BASTONES ESQUÍ DE FONDO

HONDOKO ESKI – BOTAK

BOTAS ESQUÍ DE FONDO

MENDIKO FEDERATUEN TARIFAK

LAS TARIFAS DE FEDERADO DE MONTAÑA

LUZAPENAK

Hedapena izapidetzeagatik (FEDME, Asegurua eta Aukerak) 1,08 e cobraturu dira. PIRINIOAK aukeraren barruan Frantziar Pirinioak, Andorra, Portugal eta Atlas estaldu-rak sartuta daude.

OHARRA

Iraupen eskia balizen bidez markatutako estazioetan egiten duten pertsonek edo igogailu mekanikoak erabiltzen dituztenek alpetar eskirako aukera izan behar dute.

ESTALDURAK

Heriotza: Aisialdi-Txartelaren eta 14 urte arteko haurren kasuan, 6.015 €, Gazteak: 20.000 €, Helduak 20.000 €.

Ezintasuna: haurrek 25.000 €, gazteak 25.000 €, nagusiak 25.000 €.

Mediku-botika laguntza: Spainian zahaztutako gunenetan, haurrek, gazteak eta nagusientzako neurririk gabe.

Erreskatea: Estatuan eta Pirinioetan 12.000 €; Munduan 24.000 €.

AMPLIACIONES

Por la tramitación de ampliaciones (FEDME, Seguro y Opciones) se cobrará 1,08 e. La opción PIRINEOS incluye cobertura en: Pirineos franceses, Andorra, Portugal y Atlas.

NOTA

Las personas que practican esquí de fondo en estaciones balizadas o que utilizan re-montes mecánicos deben tener la opción de esquí alpino.

COBERTURAS

Fallecimiento: en el caso de la Tarjeta de Tiempo Libre y niños hasta 14 años, 6.015 €; jóvenes: 20.000 €; adultos 20.000 €.

Invalidez total y permanente: infantiles 25.000 €; juveniles 25.000 €; mayores 25.000 €.

Asistencia médica-farmacéutica: en el estado, en centros concertados sin límite.

Rescate: en Estado y Pirineos 12.000 €; en Mundo 24.000 €

| MAILA / CATEGORIA | ESTATUA ESTADO | EST + PIRINIOA EST + PIRINEO | EST + MUNDUA EST + MUNDO | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------|
| Helduak / Mayores | 79,43 | 94,88 | 133,03 | | |
| MAILA / CATEGORIA | FEDME | ESKI ALPINOA ESQUI ALPINO | SNOW + ESQUÍA SNOW + ESQUI | BTT | ESPEDIZIOAK / EXPEDICIONES |
| Onuradunak / Beneficiarios | 71,07 | 86,52 | 124,67 | | |
| > 65 | 59,64 | 75,09 | 133,24 | | |
| Guztiak / Todas | 11,95 | 31,25 | 41,47 | 17,54 | 1.679,39 |

Para información sobre las tarifas de otras categorías consultar en
info@cmgazteiz.com

NEGUKO KIROL FEDERAZIOAEN FEDERATUEN TARIFAK

LAS TARIFAS DE FEDERADO POR LA FEDERACIÓN DE DEPORTES DE INVIERNO

| MODALITATEA / MODALIDAD | | ZENBATEKO / IMPORTE |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| A3 | España – Andorra – Europa | 97 € |
| TMA | Txartel Misto / Tarjeta Mixta | 106 € |
| TM1 | Txartel Misto 1 / Tarjeta Mixta 1 | 125 € |
| TM2 | Txartel Misto 2 / Tarjeta Mixta 2 | 140 € |

Las modalidades de cobertura del seguro son las siguientes:

| MODALITATEA MODALIDAD | DESKRIBAPENA / DESCRIPCION | ESTALDURA COBERTURA |
|--------------------------|---|-------------------------|
| A3 | Elurretako eta izotzetako kirolak barne hartzen ditu, amateur gisa (asia) / incluye deportes de nieve y hielo como amateur (ocio). | EUROPA |
| TMA | Elurr- eta izotz-kirolak, mendi-ibiliak, zeharkaldia (zeharbideko eskiekin) eta erraketak (amateur gisa) / incluye deportes de nieve y hielo, senderismo, travesía (con esquíes de travesía) y raquetas como amateur (ocio). | EUROPA |
| TM1 | TM Txartel Misto gehi mendiko bizikleta, txangozaletasuna eta kanpamentuak, escalada, amildegia, alpinismo, mendiko lasterketak, espeleología, iglues. modalitateak barne hartzen ditu, 7.000 metroko altueratik gorako jarduerak alde batera utzita / incluye las modalidades de la Tarjeta Mixta TM más bicicleta de montaña, excursionismo y campamentos, escalada, barrancos, alpinismo, carreras por montaña, espeleología, iglúes, excluyendo expresamente actividades por encima de los 7.000 m de altura. | EUROPA |
| TM2 | TM1 Txartel Mistoaren estaldura berak ditu / incluye las mismas coberturas que la Tarjeta Mixta TM1 | MUNDUA MUNDO |
| L | Federazioaren mendeko lehiaketa-modalitateen estaldura barne hartzen du / incluye cobertura en las distintas modalidades de competición dependientes de la federación. | EUROPA |

NOTA: la cobertura del seguro está vigente desde el 1 de octubre al 30 de septiembre del año siguiente.

ISTRIPUA IZANEZ GERO BETE BEHARREKO ARAUAK

NORMAS A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE

Estatuan istripurik izanez gero, **MAPFRE** korridoretzarekin itundutako zentroetara jo beharko da. Zentro horiei buruzko informazioa emango zaizue, zuen federatu-txartela jasotzean emango zaizuen triptiko baten bidez. Informazio hori eskuragarri duzue, halaber, Mendiko Klubetan, Mendiko Lurralte Federazioetan eta Euskal Mendizale Federakundean. Informazio gehiago behar izanez gero, jarri harremanetan **MAPFRE** artekaritzarekin, **918.365.365** telefonora deitzu 24 orduz, asteburuetan eta jaiegunetan barne.

En caso de accidente en el estado, se deberá acudir a los centros concertados con la **Correduría MAPFRE**. Se os facilitará información de cuáles son estos centros mediante la entrega de un tríptico que se os entregará al recoger vuestro carnet de federado, esta información también está a vuestra disposición en los Clubes de Montaña, en las Federaciones Territoriales de Montaña y en la Euskal Mendizale Federakundea. Si se necesita más información contactar con la **Correduría MAPFRE**, teléfono **918.365.365** con atención las 24 horas, incluido los fines de semana y días festivos.



FEDEVA
FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



Honako poliza honen istripu-jakinarazpenerako:
Para declaración de accidentes de la Póliza N°: 0551980000015

Aírrate zerbitzuko tel. (24 ordu): (0034) 918 366 190
Tel. Atención (24 horas):

Adierazi deien Arrazoa:
Indicar en Motivo de llamada: "Montaña"



MAPFRE



EMF-Ko Presidente / Presidente EMF



TELEFONO INTERESGARRIAK

Federación Vasca de Montaña en Vitoria
Euskal Mendizale Federakundea Gasteizen
Tel.: 945.12.43.35 / Fax: 945.12.43.35
gasteiz-emf@emf-fvmcom

Federación Alavesa de Montaña
Arabako Mendizale Federakundea
Tel.: 945.13.35.17 / Fax: 945.13.83.02

Federación Vizcaína de Montaña
Bizkaiko Mendizale Federazundea
Tel.: 94.443.17.34 / Fax: 944.44.35.62 /
bmf@emf-fmv.com

TELÉFONOS DE INTERÉS

Federación Guipuzcoana de Montaña
Gipuzkoako Mendizale Federakundea
Tel.: 943.46.14.40 / Fax: 943.47.45.74 /
gmf@euskalnet.net

Federación Española Deportes de Montaña
y Escalada / Mendi eta Eskalada koriletako
Espainiako Federakundea
Tel: 93/426.42.67 / Fax: 934.26.33.87 /
fedme@fedme.es

Correduría MAPFRE artekaritza
Tel. 24 horas: (0034) 918.365.365

ATERPEAK**MENDIKO****REFUGIOS****DE MONTAÑA****EUSKADI**

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Arraba (Gorbeia) | 94.633.81.48 |
| San Adrián (Aizkorri) | 943.58.20.76 – 608.171.581 |
| Xoxote (Izarraitz) | 943.58.10.07 |
| Albergue Camping Biotza (Urbasa) | 948.39.10.04 |
| Albergue Bertiz Aterpea | 948.59.23.22 – 948.59.21.16 |
| Albergue Casa Iriarte | 948.89.00.70 – 658.744.712 |

EUROPAKO MENDIAK / PICOS DE EUROPA

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| Cabaña Verónica | 942.72.52.54 – 677.614.846 |
| Vega de Ario | 656.843.095 - 984.092.000 |
| Luege/Jou de los Cabrones | 985.36.69.32 – 650.780.381 |
| Vega de Urriello | 608.18.89.96 – 985.090.981 |
| Casetón de Andara | 985.955.024 – 635.425.228 |
| Albergue de Bulnes | 985.84.59.43 |
| Vegarredonda | 626.34.33.66 - 985.922.952 |
| Los Lagos | 985.66.58.00 - 689.529.216 |
| El Meicín/Peña Ubiña | 985.490.892 – 609.969.916 |
| Llanos/Quirós | 985.66.58.00 - 696.596.673 |
| Montaña Áliva | 942.73.09.99 |
| Albergue Toto de Agüe | 98.560.92.67 |

MENDEBALDEKO PIRINIOAK / PIRINEO OCCIDENTAL

| | |
|--|-----------------------------|
| Ángel Olorón/Belagoa | 948.39.40.02 – 948.224.324 |
| Zuriza/Camping de Zuriza | 974.37.01.96 – 974.37.00.77 |
| Linza/ Valle de Zuriza | 974.34.82.39 |
| Albergue de Siresa/Siresa Valle de Hecho | 974.37.53.85 – 619.56.10.04 |
| Gabardito/Valle de Hecho | 974.37.53.87 |
| Lizara/ Valle Aragües del Puerto | 974.34.84.33 |
| Albergue Casa Chancabez | 974.38.30.18 – 656.25.23.58 |

ERDIALDEKO PIRINIOAK / PIRINEO CENTRAL

| | |
|---|-----------------------------|
| Albergue Villanua | 974.37.80.16 – 608.642.745 |
| Refugio Triton/Villanua | 974.37.81.81 |
| Sargantana/Canfranc Pueblo | 974.37.20.10 – 974.37.33.11 |
| Albergue Santa Cristina/Candanchú | 974.37.34.30 – 650.204.332 |
| Valle del Aragón/Candanchú | 974.37.32.22 |
| El Águila/Candanchú | 974.37.32.91 |
| Hoz de Jaca/Hoz de Jaca | 974.48.72.30 |
| Telera /Piedrafita de Tena | 974.48.70.61 |
| Albergue Piedrafita/Piedrafita de Tena | 974.48.76.27-650.705.166 |
| Respomuso/Circo Piedrafita | 974.33.75.56 |
| Casa de Piedra/Balneario Panticosa | 974.48.75.71 |
| Refugio Bachimaña | 697.12.69.67 |
| Albergue Foratata/Sallent de Gállego | 974.48.81.12 – 600.588.112 |
| Lucien Briet/Torla | 974.48.62.21 |
| L'Atalaya/Torla | 974.48.60.22 |
| Goriz/Ordesa | 974.34.12.01 |
| El Turista/Nerín | 974.48.90.16 |
| Añisclo/Nerín | 974.48.90.10 – 652.270.399 |
| Pineta-Ronatiza(Bielsa) | 974.50.12.03 |
| Albergue Badaín/Bielsa | 974.50.40.06 |
| Borda Minguela /Saravillo | 974.50.62.18 -652.701.147 |
| Albergue del Sin/Chistau | 974.94.10.50 - 647.147.488 |
| Refugio Biados/Chistau | 974.34.16.13 – 669.230.078 |
| Albergue Pajaro Loco/Castejón de Sos | 974.55.30.16 |
| Escuela Española de Alta Montaña/Benásque | 974.55.20.19 – 974.55.21.13 |
| Refugio Ángel Orús/Eriste | 974.34.41.55 |
| Refugio de Estos/Valle de Estos | 974.55.20.12 |
| Albergue de Castañesa | 974.34.46.46 |
| Albergue Llanos Hospital/Valle Benasque | 974.55.20.12 – 608.53.60.53 |
| Refugio de la Renclusa/Valle de Benasque | 974.34.46.46 |

EKIALDEKO PIRINIOAK / PIRINEO ORIENTAL

| | |
|---|-----------------------------|
| Chalet-Refugio Juli Soler i Santalo/Salardu | 973.64.50.16 |
| Refugio Amics de Montgarri | 639.49.45.46 |
| Joan Ventosa i Calvell/Ribagorça | 933.15.23.11 |
| Estany Llong/Ribagorça | 973.69.62.84 |
| Hospital de Viella/Ribagorça | 973.69.70.52 – 619.97.72.64 |
| Restanca/Vall d'Aran | 608.03.65.59 |
| Colomer/Vall d'Aran | 973.25.30.08 – 973.64.05.92 |
| Saboredo/Vall d'Aran | 973.25.50.15 |
| Sant Maurici | 973.25.01.18 |
| Amitges/Pallars Sobirà | 933.15.23.11 |
| Vall Ferrera/Pallars Sobirà | 973.62.43.78 |
| Josep María Blanc/Pallars Sobirà | 933.15.23.11 |
| Ernet Mallafré/pallars Sobirà | 973.25.01.18 |
| Certascan/Pallars Sobirà | 973.62.32.30 |
| Refugio Comes de Rubió/Pallars Sobirà | 973.623.049 |
| Refugio Vall de Siarb/Pallar Sobria | 973.62.02.36 |
| Refugio Cuberes | 973.25.24.39 – 973.66.20.56 |
| Colomina/Pallars Jussà | 973.25.20.00 |
| Refugio Mas de Carlets | 620.318.273 |
| Chalet-Refugio Cap del Rec | 973.29.30.50 – 608.608.099 |
| Estanys de la Pera/Cerdanya | 689.50.33.82 |
| Refugio Malniu/Cerdanya | 616.85.55.35 |
| Prat d'Aguiló/Cerdanya | 973.25.01.38 |
| Lluís Estasén/Berguedà | 608.31.53.12 |
| Sant Jordi "Font del Fait"/Berguedà | 933.32.23.81 |
| Rebots/Berguedà | 934.54.32.47 |
| Serra d'Ensija/Berguedà | 938.25.80.75 – 938.22.21.08 |
| Raso de Peguera/Berguedà | 933.15.23.11 |
| Ull de Ter/Ripollès | 933.15.23.47 |
| Chalet-Refugio Pere Carné/La Molina | 972.89.21.36 – 629.72.99.62 |
| Chalet-Refugio del CEC/La Molina | 972.89.20.05 |

MONTSERRAT

| | |
|-------------------------|-----------------------------|
| Vicenç Barbé/Anoia | 934.566.168 - 607.743.070 |
| Bartomeu Puiggròs/Bages | 93.853.05.66 – 646.492.436 |
| Refugio de Rebost/Bagà | 937.59.12.34 – 608.73.67.14 |

PREPIRINIOAK / PREPIRINEO

| | |
|--|-----------------------------|
| Albergue de Ruesta/Yesa | 948.39.80.82 – 628.704.329 |
| Albergue de Undués de Lerda | 948.88.81.05 |
| Albergue de Guara/Alquezar | 974.31.83.96 – 620.956.978 |
| Gómez Laguna/Riglos | 974.38.03.55 |
| Mascún/Rodellar-Sierra de Guara | 974.32.83.67 |
| Albergue Las Almunia/Las Almunia-Sierra de Guara | 974.31.86.02 – 689.99.81.20 |



PIRINIO ATLANTIKOA (FRANTZIA) / PIRINEO ATLANTICO (FRANCIA):

| | |
|------------|---|
| Labérouat | 00.33.05.59.34.50.43 |
| Arlet | 00.33.559.34.87.97- 00.33.05.59.36.00.99 |
| Ayous | 00.33..05.59.05.37.00 |
| Gabas | 00.33.05.59.05.33.14 |
| Pombie | 00.33.05.59.05.31.78 |
| Arrémoulit | 00.33.05.59.05.31.79 |

PIRINIO GARAIA (FRANTZIA) / ALTO PIRINEO (FRANCIA)

| | |
|---------------------|---|
| Larribet | 00.33.562.97.25.39 |
| Wallon-Marcadau | 00.33.562.92.64.28- 0033.561.859.343 |
| Oulète de Gaube | 00.33.562.92.62.97- 0033.562.454.136 |
| Bayssellance | 00.33.562.92.40.25- 0033.493.249.505 |
| Grange de Holle | 00.33.562.92.48.77 |
| Maison Jandalo | 00.33.562.92.40.66 |
| La Brèche de Roland | 00.33.562.92.40.41 |
| Campana de Cloutou | 00.33.562.91.87.47 |
| Legypaëte | 00.33.562.92.40.61 |

GARONA GARAIA (FRANTZIA) / ALTO GARONA (FRANCIA)

| | |
|-----------------------|---|
| Espingo | 00.33.561.79.20.01- 0033.561.637.442 |
| Portillon-Jean Arlaud | 00.33.559.79.17.20- 0033.561.637.442 |
| Maupas | 00.33.561.79.16.07- 0033.561.637.442 |

ALPEAK (SAVOIA GARAIA) / ALPES (ALTA SAVOIA)

| | |
|----------------------|--------------------|
| Albert 1º | 00.33.450.54.06.20 |
| Argentière | 00.33.450.53.16.92 |
| Chalet Alpin Le Tour | 00.33.450.54.04.16 |
| Les Contamines | 00.33.450.47.00.88 |
| Le Couvercle | 00.33.450.53.16.94 |
| Dent d'Oche | 00.33.450.73.62.45 |
| Goûter | 00.33.450.54.40.93 |
| Les Grands Mulets | 00.33.450.53.16.98 |
| Parmelan | 00.33.450.27.29.45 |
| Platé | 00.33.450.93.11.07 |
| Pointe-Percée | 00.33.450.02.40.90 |
| Le Requin | 00.33.450.53.16.96 |
| Tête Rousse | 00.33.450.58.24.97 |

**INFORMAZIO
METEOROLOGIKOA**

**INFORMACIÓN
NIVO-METEOROLÓGICA**

PIRINIOAK: Meterologia Institutu Nazionala

PIRINEOS: Instituto Nacional de Meteorología

906.36.53.80 - www.inmes/cmt/zara/index.html

Kataluniako Institutu Kartografikoa

Instituto Cartográfico de Catalunya

93.567.15.75 - www.icc.es/allaus

INTERNETEKO INFORMAZIOA FRANTZIAN

INFORMACIÓN EN INTERNET EN FRANCIA:

Elur-jausien arriskua Frantziako Pirinioetan

Riesgo de avalanchas en Pirineos Francia

www.slf.ch/laworg/pyrenees.html

Elur-jausien arriskua Frantziako alpeentan

Riesgo de avalanchas en Alpes Francia

www.slf.ch/laworg/map.html



IKASTARO TEKNIKOAK

Gazteiz Mendi Taldeak 2022ean hainbat ikastaro tekniko egiteko asmoa du, bestek beste:

- GPS ikastaroa
- Hariak maneiatzeko ikastaroa
- Aludeei buruzko ikastaroa
- Neguko Alpinismoari buruzko ikastaroa
- Nordic Walking ikastaroak
- Mendiko eskiaren hastapenari buruzko ikastaroa
- Eskiak mantentzeko eta konpontzeko oinarritzko ikastaroa

**IKASTAROEN HASIERA-DATA KARTELEN
BIDEZ IRAGARRIKO DUGU KLUBEAN,
EMAILEAN ETA WEB ORRIAN.**

CURSOS TÉCNICOS

El Club de Montaña Gazteiz tiene programado realizar varios cursos técnicos durante el año 2022, entre los que se encuentran:

- Curso de GPS
- Curso de Manejo de Cuerdas
- Curso de Aludes
- Curso de Alpinismo Invernal
- Cursos de Nordic Walking
- Curso de Iniciación al Esquí de Montaña
- Curso Básico de Mantenimiento y reparación de esquís.

**LA FECHA DE INICIO DE LOS CURSOS LA
ANUNCIAREMOS MEDIANTE CARTELES
EN EL CLUB, EMAIL Y EN LA PÁGINA WEB.**

**SALBAMENDU TALDEAK
ESTATU ESPANIARREAN
GRUPOS DE SALVAMENTO
EN EL ESTADO ESPAÑOL**



DIARIO DE NOTICIAS DE ÁLAVA

DNA CON **ADN** ALAVÉS

Noticias de Álava

Diario

redaccion@noticiasdealava.eus
publicidad@noticiasdealava.eus

www.noticiasdealava.eus

Avenida Gasteiz, 22 bis 1º ofic. 13
VITORIA-GASTEIZ
945 163 100





euskal mendizale federazioa

FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



Noticias de Álava

Diario



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA