50 ANIVERSARIO

1971-2021

2021 CALENDARIO DE ACTIVIDADES JARDUEREN EGUTEGIA

CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ MENDI TALDEA
Pintorería, 74 - bajo • 01001 VITORIA-GASTEIZ
Tels.: 945 250 354 - 609 410 897 • Fax: 945 256 775
Inscripciones: info@cmgazteiz.com

www.cmgazteiz.com

indice

AGURRA / SALUDO. 3
CALENDARIO 2021 4
JUNTA DIRECTIVA. 5
CALENDARIO DE SALIDAS DE MONTAÑA 6
CALENDARIO DE ESQUÍ DE PISTA 11
CALENDARIO DE ESQUÍ DE FONDO & RAQUETAS 12
CALENDARIO BTT. 13
CALENDARIO DE ESQUÍ DE MONTAÑA 14
CALENDARIO JUVENIL 15
CALENDARIO DE NORDIC WALKING 16
CALENDARIO INFANTIL 17
ACTIVIDADES CULTURALES Y RECREATIVAS. 18
TELÉFONOS DE INTERÉS 19

AGURRA / SALUDO

Kaixo, kide agurgarriok:

Agur hau ezberdina da; baina, ez bakarrik klubaren 50. urteurrena delako. Betiko galdera egin ordez: zer moduz?, guztiok elkarrekin egon gaitezela opa nahi dut.

Desio horretan, bizitzea tokatu zaigun urte madarikatu honen ondoren, gustatuko litzaidake zuhur, ilusionaturik, erabakitsu, zuzen eta konbentziturik egotea.

Zuhur hau ez delako bukatu. Ilusionaturik ilusiorik gabe ezin dugulako nagia kendu. Erabakitsu berriro martxan jartzeko. Zuzen aurrera jarraitzeko eta gure kirola definitzen duen kemena mantentzeko, eta konbentziturik birus aurreko bizitzara bueltatzeko unea helduko delako.

Irteeren eta aktibitateei dagokionez, segurtasunak eta osasunak uzten digun bitartean, programatzen jarraituko ditugu.

Gure txerto berezi honekin eta oroitzapenen dosiarekin, 50. urteurren zoriontsu bat ozpa dezagula espero dugu.

Batzorde Zuzentzailearen eta bion desioa da.

Apreciados socios/as

No solo por tratarse del año en que se cumple el 50 aniversario de la fundación del Club, este saludo tiene notas diferentes. En lugar de la pregunta típica del saludo habitual: ¿Cómo estáis?, voy a hacerlo manifestando “como quiero que estemos”.

Y en ese deseo, tras el año desastroso que nos ha tocado vivir, quisiera que estemos prudentes, ilusionados, decididos, firmes y convencidos.

Prudentes porque esto aun no ha terminado. Ilusionados porque sin ilusión no conseguiremos despegar la pereza que nos ha sido impuesta. Decididos para ponernos de nuevo en marcha. Firmes para no detenernos y continuar la marcha con la tenacidad que caracteriza nuestro deporte y convencidos porque intuimos que llegará el momento en que todo vuelva a ser lo mas parecido a lo que fue, y mejorándolo en la medida que nos alcance.

En cuanto a las actividades iremos programando y realizando en la medida en que preservar la salud y la seguridad como cuestión prioritaria nos lo permita.

Con esta nuestra particular vacuna y las dosis de recuerdo que nos vayamos aplicando, confiemos en celebrar un 50 aniversario venturoso.

Es mi deseo y de la Junta Directiva.

Fernando Rodríguez Ibáñez

Gazteiz Mendi taldearen lehendakaria / Presidente del Club de Montaña Gazteiz

2021

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DIRECTIVA
CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ

PRESIDENTE	Fernando Rodríguez Ibáñez
VICEPRESIDENTE	Joaquín Moreno Flores
SECRETARIO/A	Delia García Besa
TESORERO	Jon Martínez Ibarra
RESPONSABLE DE MONTAÑA	Iñaki Pino Cepa
RESPONSABLE CARRERAS POR MONTAÑA	Gorka Gaviña Basterra
VOCAL	Luis Antonio Ruiz de Olano Ruiz de Larrea
SECRETARÍA GENERAL	Montse Castro Carrasco Mikel Rodríguez López
RESPONSABLE DE MATERIAL	Asunción De la Llave Jiménez

COLABORADORES

SALIDAS DE MONTAÑA	Secretaría General
COORDINADORA ESQUÍ ALPINO	Montse Castro Carrasco
COORDINACIÓN CURSOS	Fernando Rodríguez Ibáñez
RESPONSABLE ESQUÍ DE MONTAÑA	Jon Martínez Ibarra
RESPONSABLE DE BIBLIOTECA	Asunción De la Llave Jiménez
RESPONSABLE DE GRUPO JUVENIL	Fernando Rodríguez Ibáñez
RESPONSABLE DE ESQUÍ Y BTT	Joaquín Moreno Flores

calendario de salidas de montaña

ENERO / URTARRILA

1 **Zaldiaran** (978 m) (Araba) Mañanera.

3 **Travesía:** Miraveche - Verdina (1.340 m) - Buey (1.349) - Castillete (1.037 m) - Pancorbo. Mañanera.

10 **San Lorenzo** (2.258 m) - Ezkaray (La Rioja.) Todo el día.

17 **Travesía:** Roitegui - Barranco de Igoroin - Sta Elena (1.111 m). Mañanera .

24 **Travesía:** Merendero San Juan del Monte - Ermita de San Juan del Monte - Cruz de Motrico (849 m) - Rabe (853 m). Mañanera.

31 **Castresana** - Arroletza (459 m) - Sasiburu (546 m) - Peñas Blancas (456 m) - Ganeraitz Apuko (561 m) Zaramillo (Bizkaia). Mañanera.

FEBRERO / OTSAILA

7 **Travesía:** Lizarraga - Baiza (1.182 m) - Iruitzeta (1.146 m) - Iturmendi. Mañanera.

14 **Travesía:** Cascajares de Bureba Galdampio (1.210 m) - Castrocuño (1.133 m) - Miraveche. Mañanera.

21 **Circular Sierra de Lokiz:** Ganuza - Pto viejo de Ganuza - Sartzaleta (1.055 m) - Ermita de Santiago - Sardegui (958 m) Bajada por Ojo de Ollo - Ollobarren. Mañanera.

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

MARZO / MARTXOA

7 **Circular:** Antoñana Convento de Pierola - Hornillos (996 m) - Cascada de Aguaque - Antoñana. Mañanera.

14 **Travesía:** Andoain - Adarra (811 m) - Urnieta. Comida sidrería (Gipuzkoa). Todo el día.

21 **Travesía:** Dima - Urtemondo (788 m) - Lemoa (Bizkaia). Mañanera.

28 **Circular:** Kontrasta - Arnaba (1.248 m) - Okomendia (1.258 m) (Araba-Nafarroa). Mañanera.

ABRIL / APIRILA

SEMANA SANTA DEL 1 AL 5 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

11 **Travesía:** Puerto Azkarate - Irukurutzeta (899 m) - Karakate (756 m) - Elgoibar (Gipuzkoa). Mañanera.

18 **Travesía:** La Parte de Bureba - Mesa de Oña (1.206 m) - Oña (Burgos). Mañanera.

25 **Travesía:** Puerto de Rivas - Toloño (1.263 m) - Berganzo (Araba). Mañanera.

PUENTE DEL 25 DE ABRIL AL 3 DE MAYO
MARRUECOS
Valle feliz, (3.677 m)

MAYO / MAIATZA

2 **Travesía:** Agüera - Zalama (1.336 m) - Lamana (1.189 m) - Balgerri (1.106 m) - La Concha (Burgos - Bizkaia) Todo el día

9 **Travesía:** Zubieta - Loitzate (1.048 m) - Ekaitza (1.047 m) - Mendaur (1.131 m) - Arantza (Nafarroa) Todo el día.

16 **XXXIX Marcha de Fondo.**

22 **Marcha Nocturna.**

23 **Travesía:** Santa Cruz del valle Urbión - Cascadas Altuzarra - San Millán (2.131 m) - Pineda de la Sierra (Burgos) Todo el día.

FIN DE SEMANA DEL 29 AL 30 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

5 **Fiesta Social.**

6 **Puesta de buzón.** Comida.

13 **Travesía:** Irurita - Saioa (1.419 m) - Okolin (1.355 m) - Gartzaga (1.291 m) - Venta de Ultzama (Nafarroa) Todo el día.

20 **Travesía:** Zuriza - Ezkaurre (2.050 m) - Urzainki (Nafarroa) Todo el día.

FIN DE SEMANA DEL 26 AL 27 DE JUNIO
MACIZO DE LAS UBIÑAS (ASTURIAS)
Tuiza de Arriba - Peña Ubiña (2.417 m) por la normal - Peña Cerreos (2.111 m) (opcional) - Refugio Meicín
Refugio Meicín - Pico Fontán (2.414 m) - Tuiza de arriba

JULIO / UZTAILA

4 **Travesía:** Sodupe - Gallarraga (901 m) - Ganekogorta (999m) - Pagasarri (671 m) - Ganeta (685 m) - Rekalde (Bizkaia) Todo el día.

FIN DE SEMANA DEL 10 AL 11 DE JULIO
PIRINEO FRANCES
Cabagne de L´Araille - Peyreget (2.483 m) - Cabane du Caillou de Soques Astun - Pic de Larry (2337 m) - Chemin de la Mature Parking Pont de Cebers

18 **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.

FIN DE SEMANA DEL 24 AL 25 DE JULIO
PIRINEOS
Puente de Salenques - Refugio Cap de Llauset - Opcional Pico Russell (3.205 m) - Pico Vallibierna (3.056 m) - El Ampriu

AGOSTO / ABUZTUA

EXCURSION EXTRAORDINARIA
ALPES DOLOMITAS (ITALIA)

SEPTIEMBRE / IRAILA

5 **Senda costera** Pasai Donibane - Santuario de Guadalupe (Gipuzkoa) Todo el día.

12 **Travesía:** Asón - Porracolina (1.408 m) - Colina (1.441m) - Castros de Horneo - La Gándara (Cantabria) Todo el día.

FIN DE SEMANA DEL 18 AL 19 DE SEPTIEMBRE
PICOS DE EUROPA
Morra de Lechugales (2.441m) - Sotres - Cabeza alta de Obesón (1.448 m) - Arenas de Cabrales

26 **Travesía:** Monasterio de Valvanera - Pico la Rioja (1.562m) - San Quílez (1.340 m) - Anguiano (La Rioja) Todo el día.

OCTUBRE / URRIA

3 **Travesía:** Osses - Haltzamendi (813 m) - Baigura (897 m) - Helette (Iparralde). Todo el día.

PUENTE DEL 9 AL 12 DE OCTUBRE
PARQUE NATURAL DE REDES (ASTURIAS)
Bezanes - Refugio Brañagallones (base de la salida)
Circular Rapaona (1.973 m) - Rapaina (2.022 m) Cascajón (Opcional) (1.951 m)
Circular Cantu L'Osu (1.793 m)
Refugio Brañagallones al Pto. San Isidro por Peña de Fornos (1.928 m)
Alternativa: Al Pto. San Isidro por Pico Torres (2.100 m)

17 **Travesía:** Mirones - Las Enguinzas (964 m) - Liérganes (Cantabria) Todo el día.

24 **Travesía:** Jaya cruzá - Pico Cordel (2.061 m) - Iján (2.085 m) - Brañavieja (Cantabria) Todo el día.

31 **Travesía:** Zeberio - Mandoia (637 m) - Igorre (Bizkaia) Mañanera.

NOVIEMBRE / AZAROA

7 **Travesía:** San Miguel de Aralar - Artxueta (1.343 m) - Baraibar (Nafarroa). Mañanera.

14 **Circular:** Larraona - Bosque Encantado de Artea - Cueva de los Cristinos - Arnotegi (Nafarroa). Mañanera.

21 **Travesía:** Pto. Krutzeta - Orisol (1.128 m) - Aramaio (Araba). Mañanera.

28 **Travesía:** Alto del Calvario - Arno (628 m) - Mendaro (Gipuzkoa). Mañanera.

DICIEMBRE / ABENDUA

PUENTE DEL 4 AL 8 DE DICIEMBRE
SIERRA DE MONTSANT (TARRAGONA)

12 **Travesía:** Pto. La Horca - Peña alta de Losa (1.022 m) - Bóveda (Burgos - Araba). Mañanera.

19 **Travesía:** Marquínez - Cuevas eremíticas - Belabia (970 m) - Obécuri (Araba). Mañanera.

26 **Gorbeia** (1.481 m) (Araba). Mañanera.

esquí de pista

PROGRAMA Y CURSILLOS
CANDANCHÚ - ASTÚN

Cursillos de Esquí Alpino

- 10 SABADOS, a partir del 23 de enero, con o sin monitor o monitora.
- 5 SABADOS, del 23 de enero al 20 de febrero, con o sin monitor o monitora.
- 5 SABADOS, del 27 de febrero al 27 de marzo, con o sin monitor o monitora.

Cursillos de Snowboard

- 10 SABADOS, a partir del 23 de enero, con o sin monitor o monitora.
- 5 SABADOS, del 23 de enero al 20 de febrero, con o sin monitor o monitora.
- 5 SABADOS, del 27 de febrero al 27 de marzo, con o 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 en esquí y 8 personas en Snow 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

esquí de fondo & raquetas

4 SÁBADOS

Fechas: 23 y 30 de enero, 6 y 13 de febrero de 2021

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 practiquen el deporte de raquetas podrán participar en estas salidas.

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

El Club de Montaña Gazteiz tiene programado realizar varios cursos técnicos durante el año 2021, 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.

CALENDARIO BTT

DÍA	RECORRIDO	DIFICULTAD
4 abril	Vuelta a Vitoria-Gasteiz (36 Km)	FÁCIL
18 abril	Rutas de las balsas de Vitoria-Gasteiz (35 Km)	FÁCIL
2 mayo	Vuelta a Garaio y Alto de Urizar (35 km)	FÁCIL
9 mayo	Badaia - Montevite (47 km)	MODERADA
23 mayo	Gometxa - Subijana de Álava - Nanclares- por Sendas - por el río senda Santa Águeda - Mendoza - Estarrona - Asteguieta - Vitoria (42 km).	MODERADA
13 junio	Sendas de Badaia circulando a través de laberintos de sendas desde Vitoria (42 km).	MODERADA
20 junio	Montes de Vitoria y Condado de Treviño. Sendas de Temeño - Aguillo - Ochate - Colada (48 km).	EXIGENTE
27 junio	Sendos, caminos y más sendas cerca de Vitoria (47 km).	MODERADA
4 julio	Santa Cruz de Campezo tercer anillo de la Eusko Bike (54 km) Todo el día.	MODERADA
18 julio	Monte Atxabal - Santuario de Oro por el barranco de Oca (41 km).	MODERADA
5 sept.	Ruta Otxate - Saseta - Okina. Desde Vitoria (46 km).	
19 sept.	Ruta Vitoria - Asteguieta - Ullibarri Ibiña - Arriba Goros - Vitoria (38 km).	MODERADA
3 octubre	Senda por Badaya - Mendoza- Flaguiturri - Santa Marina - GR25 - Bco Armikelo - Vitoria (45 km),	
17 octubre	Ruta + Comida 2020. (A definir - aprox. 40 km),	MODERADA

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.
- Por E-mail: info@cmgazteiz.com
- Por teléfono: 945 250 354

esquí de montaña

XXXV TRAVESÍA DE ESQUÍ DE MONTAÑA
DEL CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ
TRAVESÍA BALNEARIO DE PANTICOSA
14 DE MARZO DE 2021

6/7 FEBRERO: Pirineo Navarro. Travesía de dos días Selva de Oza – Refugio de Linza - Selva de Oza

27/28 FEBRERO: Francia. Dos días de esquí por la zona del Neouville.

13/14 MARZO: **XXXV Travesía de Esquí de Montaña – C.M. Gazteiz**
Balneario de Panticosa

27/28 MARZO: Travesia de dos días: Musales – Refugio Respumoso – Frondiellas

ABRIL - SEMANA SANTA DEL 1 AL 5

Travesía entre los refugios de
Bachimaña – Respumoso – Wallon – Oulettes

Las salidas se publicarán en la web, detallando dificultad, desnivel y duración de cada jornada. Las fechas y recorridos podrían variar dependiendo de la meteo, las condiciones de la nieve, etc. Cualquier cambio se informará oportunamente.

NOTA: Para las salidas de Esquí de Montaña es imprescindible llevar ARVA, crampones y piolet, también es recomendable llevar el casco, pala y sonda. Dicho material está a disposición de los socios interesados en los locales del club. Es obligatorio estar federado en montaña o poseer algún seguro que cubra la práctica de esquí de montaña.

Más información en la web del club
www.cmgazteiz.com
a partir del 1 de enero o en el tel. 945 250354 de lunes a viernes de 19:00 a 21:30 horas.
También en **www.emf-fvm.com**

calendario juvenil

ENERO / URTARRILA

17 **Travesía:** Roitegui – Barranco de Igoroin – Sta Elena (1.111 m) – Mañanera

FEBRERO / OTSAILA

28 **Travesía:** Iabar – Centro de Euskal Herria – Leziza (1.340 m) – Unanu Mañanera

MARZO / MARTXOA

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

ABRIL / APIRILA

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

MAYO / MAIATZA

16 **XXXIX Marcha de Fondo.**

JUNIO / JULIO - EKAINA / UZTAILA

13 **Travesía:** Irurita – Saioa (1.419 m) – Okolin (1.355 m) – Gartzaga (1.291 m) – Venta de Ultzama (Nafarroa) Todo el día.

25 junio – 3 julio: Campamento Zuriza (Huesca)

AGOSTO / ABUZTUA

VACACIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

5 **Senda costera** Pasai Donibane – Santuario de Guadalupe (Gipuzkoa) Todo el día.

OCTUBRE / URRIA

3 **Travesía:** Osses – Haltzamendi (813 m) – Baigura (897 m) – Helette (Iparralde). Todo el día.

NOVIEMBRE / AZAROA

21 **Travesía:** Pto. Krutzeta – Orisol (1.128 m) – Aramaio (Araba) Mañanera.

DICIEMBRE / ABENDUA

26 **Gorbeia** (1.481 m) (Araba) Mañanera

nordic walking

ENERO

9 Curso Básico Nordic Walking
10 Elburgo
23 Pantano de Ullibarri

FEBRERO

7 Ruta Urbana Rural. Vitoria – Armentia – Berrostegieta – Vitoria
20 Por la Llanada Alavesa. Ilarduia – Leze – Zirauntza – Ilarduia

MARZO

7 Hayedo de Urbasa y sus karts. Urbaa – Hayedo encantado
20 Valderejo, Desfiladero de Purón

ABRIL

14 Selva de Irati – Pirineo Navarro-Francés y Fozes de Navarra
17 Izki y sus senderos

MAYO

2 Cimas de Gasteiz desde Villanueva de Oca
15 Dólmenes de Aralar. Guardetxe – Igaratza – Guardetxe

JUNIO

6 Etxeberri – Aixita – Etxeberri
19 Desde el Flychs hasta Bizkaia. Zumaia - Deba

RUTAS GUIADAS

¿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.

calendario infantil

(SALIDAS CON PADRES/MADRES)

ENERO / URTARRILA

19 Monte Kapildui (1.176 m) (Araba)

FEBRERO / OTSAILA

16 Monte Udalaitz (1.120 m) (Gipuzkoa)

MARZO / MARTXOA

15 Monte Kurutzeberri (1.112 m) desde Mendiola (Gipuzkoa)

ABRIL / APIRILA

19 Monte Vallegrull (1.224 m) Parque de Valderejo (Araba)

MAYO / MAIATZA

10 Monte Gorbeia (1.482 m) desde Murua (Araba)

JUNIO / EKAINA

14 Monte Aratz (1.445 m) desde Araia (Araba)

JULIO / UZTAILA

18-19 Fin de semana Panticosa (Huesca)

AGOSTO / ABUZTUA

VACACIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

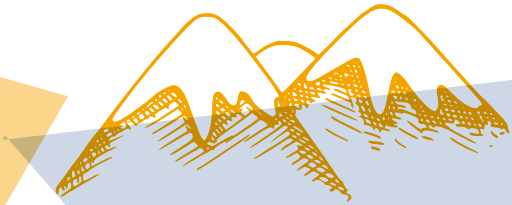
20 San Pedro de Atxarre (312 m) (Gipuzkoa)

OCTUBRE / URRIA

18 Monte Burbona (934 m) desde Sarria (Araba)

NOVIEMBRE / AZAROA

8 Monte Txindoki (1.245 m) (Gipuzkoa)



ACTIVIDADES CULTURALES Y RECREATIVAS

ENERO Y FEBRERO-2021: CAMPEONATO SOCIAL DE MUS Y TUTE

MARZO-2021: ASAMBLEA ORDINARIA DEL C.M GAZTEIZ

ABRIL-2021: CONCURSO SOCIAL DE FOTOGRAFIA

MAYO-2021: MARCHA DE FONDO

JUNIO-2021: FIESTA SOCIAL Actos programados
CAMPEONATO RELAMPAGO DE MUS Y TUTE (Sede social)

NOVIEMBRE-2021: JORNADAS AUDIVISUALES DE MONTAÑA

MIERCOLES CULTURALES

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

viajes Araba bidaiak
CALIDAD TURÍSTICA
LA AGENCIA DE VIAJES A SU SERVICIO
Siervas de Jesús, 2 – 01001 Vitoria-Gasteiz
Teléfonos: 945 28 16 88 / 639 35 17 75
comercial@viajesaraba.es

NORMAS A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE:

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.

TELEFONOS DE INTERÉS

Euskal Mendizale Federakundea en Vitoria.
Tel.: 945.12.43.35 / Fax: 945.12.43.35
gasteiz-emf@emf-fvmcom

Federación Alavesa de Montañismo.
Tel.: 945.13.35.17 / Fax: 945.13.83.02

Federación Bizkaina de Montañismo.
Tel.: 94.443.17.34 / Fax: 944.44.35.62 / bmf@emf-fmv.com

Federación Gipuzkoana de Montañismo.
Tel.: 943.46.14.40 / Fax: 943.47.45.74 / gmf@euskalnet.net

Federación Española Deportes Montaña y Escalada.
Tel: 93/426.42.67 / Fax: 934.26.33.87 / fedme@fedme.es

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

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
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 - 696.596l673
Montaña Áliva	942.73.09.99
Albergue Toto de Ague	98.560.92.67
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
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
Algergue 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/Benasque	974.55.20.19 – 974.55.21.13
Refugio Ángel Orus/Eriste	974.34.41.55
Refugio de Estos/Valle de Estos	974.55.20.12
Albergue de Castanesa	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
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/Ribagorca	933.15.23.11
Estany Llong/Ribagorza	973.69.62.84
Hospital de Viella/Ribagorca	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/allars 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 Jussa	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/Berguedá	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

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
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
ALTO PIRINEO (FRANCIA):	
Larribet	00.33.562.97.25.39
Wallon-Marcadau	00.33.562.92.64.28- 0033.561.859.343
Oulètte 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

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
ALPES (ALTA SAVOIA):	
Albert 1°	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

INFORMACIÓN NIVO-METEOROLÓGICA

PIRINEOS: Instituto Nacional de Meteorología. 906.36.53.80.
www.inmes/cmt/zara/index.html
Instituto Cartográfico de Catalunya. 93.567.15.75. www.icc.es/allaus

INFORMACIÓN EN INTERNET EN FRANCIA:

Riesgo de avalanchas en Pirineos Francia. www.slf.ch/laworg/pyrenees.html
Riesgo de avalanchas en Alpes Francia. www.slf.ch/laworg/map.html

GRUPOS DE SALVAMENTO EN EL ESTADO ESPAÑOL

PAIS VASCO:

S.O.S. Deiak - Atención de Emergencias. 112

- Grupo de Rescate en Montaña de la Ertzaintza.

- Grupo de Socorro en Montaña E.MF.

NAFARROA:

S.O.S. Nafarroa / Grupo de Rescate Bomberos de Nafarroa. 112

U.R.M Guardia Civil / Pamplona / Roncal. 112/062

ARAGÓN:

U.R.M Guardia Civil / Jaca / Huesca / Panticosa / Boltaña /
Benasque / Mora de Rubielo / Tarazona 112/062

LA RIOJA:

U.R.M Guardia Civil / Ezcaray 112/062

CATALUÑA:

Rescate en Montaña Bomberos de la Generalitat. 112/085

U.R.M Guardia Civil / Viella / Puigcerdá / Pobla de Segur. 062

PRINCIPADO DE ASTURIAS:

Centro de Coordinación La Morgal-C.E.I.S.P.A. 112

U.R.M Guardia Civil / Cangas de Onís / Mieres

CANTABRIA:

U.R.M Guardia Civil. Potes. 062

CASTILLA - LEÓN:

U.R.M Guardia Civil / Arenas de San Pedro / Barco de Avila
Riazas / Sabero 062

GALICIA:

U.R.M Guardia Civil / Puebla de Trives 112/062

MADRID:

G.E.R.A. Bomberos Comunidad de Madrid 112

U.R.M Guardia Civil / Navacerrada 112/062

ANDALUCIA:

U.R.M Guardia C ivil / Granada / Alora 112/062

VALENCIA:

U.R.M Guardia Civil / Onteniente 112/062

ISLAS BALEARES:

U.R.M Guardia Civil / Palma de Mallorca 112/062

CANARIAS:

U.R.M Guardia Civil / Sta. Cruz de Tenerife 112/062

GRUPOS DE SALVAMENTO EN MONTAÑA • PIRINEO FRANCÉS

AQUITAINE:	112
P.G.H.M-Olorón Ste. Marie	559.39.86.22
MIDI-PYRÉNÉES:	112
P.G.H.M-Pierrefitte Nestalas	562.92.75.07
C.R.S.-Gavarnie	562.92.48.24
C.R.S.-St. Lary	562.39.55.18
P.G.H.M-Luchón	561.79.28.36
C.R.S.-Luchón	561.79.83.79
P.G.H.M-Savignac	561.64.22.58
LANGUEDOC-ROUSSILLON:	112
P.G.H.M-Osséja	468.04.51.03
C.R.S.-Perpignan	468.61.79.20
ANDORRA:	112
Grupo de Rescate en Montaña de los Bomberos de Andorra	

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

AMF–FAM

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA