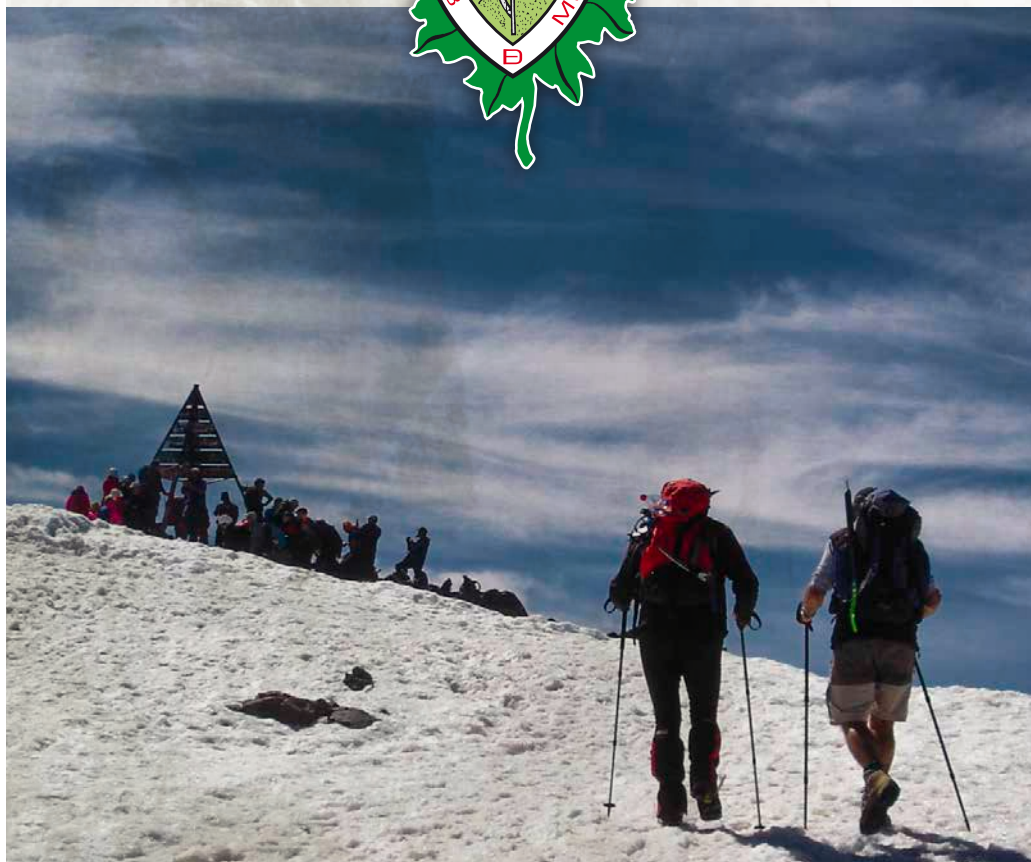
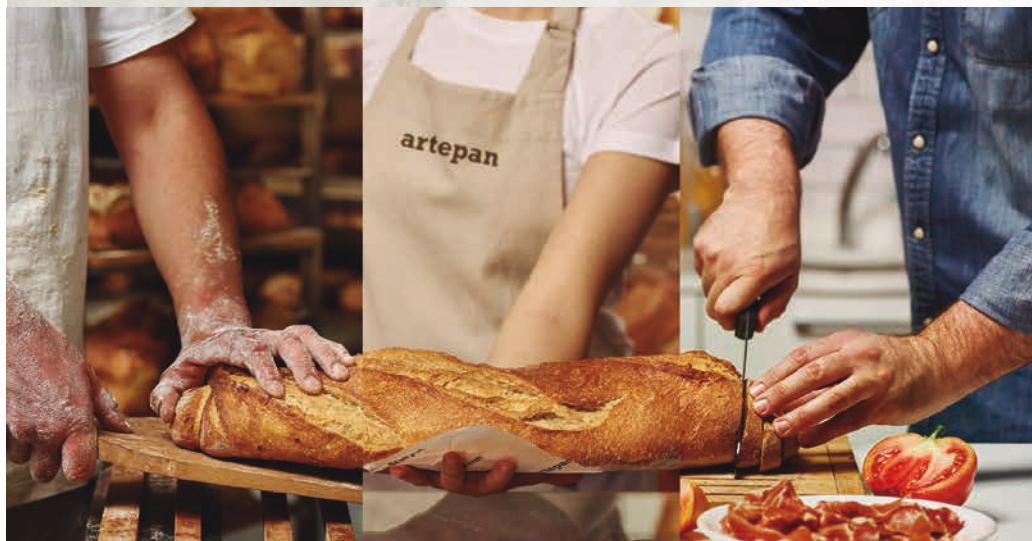




JARDUEREN EGUTEGIA

2023

CALENDARIO DE ACTIVIDADES



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

artepan

artepan.com

@artepanvitoria

f artepanvitoriagasteiz



URTARRILA / ENERO

- 1 **Zaldiaran** (978 m).
- 8 **Sierra de Badaya:** Montevite - Lorritxu (1.027 m) - Oteros (1.038 m) - Alto de la Concha (999 m) - Zuazo de Kuartango.

FIN DE SEMANA DEL 13 AL 15 DE ENERO

Panticosa

Montaña / Raquetas / Esquí alpino / Esquí de fondo

- 15 **San Lorenzo** (2.271 m) - Valdezcaray.
- 22 **Indiagana** (1.098 m) - **Itxogana** (1.063 m). Puerto de Azaceta.
- 29 **Puerto Lizarrusti** - Embalse de Lareo - Sastarri - Cueva de Sastarri.

OTSAILA / FEBRERO

- 5 **Azpeitia** - Xoxote (912 m) - Erlo (1.030 m) - Kakueta (927 m) - Azpeitia.
- 12 Señorío de Bertiz (**Salida Cultural**).
- 19 **Leitza** - Urepel (1056 m) - Mandoegi (1040 m) Leitza.
- 26 **ZALDIARAN GARBIA.**



MARTXOA / MARZO

5 **San Vicentejo** - Ochate - Peña de Arrate (893 m) - Pagogan (1.029 m) - Zalbizkar (1.046 m) - Okina.

12 **Oinati** - Katobera - Malla - Santa Lucia - Oinati.

19 **Regil** - Gazume (1.001 m) - Alkiza.

26 **La Arboleda** - Pico Mayor (746 m) - Pico de la Cruz (803 m) - S. Pedro de Galdames.

DEL 25 AL 31 DE MARZO

Andorra

Raquetas / Esquí de montaña / Esquí de pista

APIRILA / ABRIL

2 **Iparralde / Nafarroa - Travesía** - Itxulegi - Gorramendi (1.074 m) - Gorramakil (1.087 m) - Alkatxuri - Irubelakaskoa (969 m) - Bidarraí.

SEMANA SANTA DEL 6 AL 10 DE ABRIL

Castellón

16 **Valgañon** - Ibaya (1.707 m) - Alto de las Neveras (1.833 m) - Torocuervo (1.934 m) - Cerro de Fuente.

23 **Iparralde** - Collado Ahouseki - Behokortea (1.214 m) - Ihartea (1.286 m) - Etxekortea (1.206 m) - Arla.

DEL 24 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

Islas Azores



MAYO / MAIATZA

6 Bajada cueva de **La Leze**.

7 **125 Montes de Álava - Arabako 125 mendiak.**

FIN DE SEMANA DEL 13 AL 14 DE MAYO

Refugio de Linza

Mesa de los Tres Reyes (2.428 m)
Petrechema (2.377 m) - Acherito (2.374 m)

21 **41ª Marcha de Fondo** (Salinas de Añana).

28 **Travesía:** Pto Urkiaga - Isterbegi (1.026 m) - Adi (1.458 m) - Iramendi (1.203 m) - Aregia (1.013 m) - Eugi.

JUNIO / EKAINA

3 **Fiesta Social del Club.**

4 **PUESTA DE BUZÓN** (Peñas de Oro).

11 **Elantxobe** - Ogoño (305 m) - Laga - San Pedro de Atxarre (308 m)
Ozallo Errota Arteaga - Kortezubi.

18 **1ª Etapa Ruta Mikeldi:** Durango - Urkiola - Izurtza - Mañaria -Atxondo.

FIN DE SEMANA DEL 24 AL 25 DE JUNIO

Picos de Europa

Lagos de Covadonga - Mirador de Urdiales -
Pico Cotalba (2.025 m) -
Refugio de Vegarredonda - Cotalba (2.026 m) -
Torres de Cotalbín (2.188 m) - Soto de Valdeón

JULIO / UZTAILA

2

Montes de la Costa vizcaína: Bakio - San Juan de Gaztelugatxe - Cabo Matxitxako - Aznavarra (434 m) - Burgoa (451 m) - Garbola (477 m) - Bakio.

9

2ª Etapa Ruta Mikeldi: Atxondo - Elorrio - San Agustín - Etxebarria - Berriozxabaleta - Miotako gana - Leiz - Murgoitio - Berriz.
Comida en el restaurante Egaña.

FIN DE SEMANA DEL 15 AL 16 DE JULIO

Selva de Oza

Castillo de Acher (2.384 m) - Chipeta (2.169 m)

SANTIAGO DEL 22 AL 25 DE JULIO

Pirineos - Refugio de Pineta

La Munia (3.133 m) - Robiñera (3.071 m) -
Gran Astazu (3.071 m) - Pequeño Astazu (3.015 m)

29

Ruta de los Castillos (Auza Gaztelu desde Larraitz).

30

Iparralde - Nafarroa - Aspurz - Foz de Santa Colomba - Idokorri (1.071 m) - Zabalza (857 m) - Ugarra - Foz de Ugarron - Imirizaldu.

AGOSTO / ABUZTUA

Croacia



SEPTIEMBRE / IRAILA

10

Beriain (1.493 m) desde Unanua hasta Huarte Arakil.

FIN DE SEMANA DEL 16 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Valle del Baztan (Ruta de los Potokas Azules)

Urdax - Zugarramurdi - Sara - Ainhoa

FIN DE SEMANA DEL 23 AL 24 DE SEPTIEMBRE

Picos de Europa

Fuente Dé - El Cable - Peña Vieja (2.163 m) -
Santa Ana (2.602 m) - Tiros Navarro (2.598 m) -
Refugio de Aliva - Torre Blanca (2.619 m)

24

Puerto de Lizarusti - Txindoki (1.346 m) - Larraitz.



OCTUBRE / URRIA

1

3ª Etapa Ruta Mikeldi: Berriz - San MiguelZaldibar - San Cristobal - Andikoa Garai.

8

Sierra de Lokiz (Navarra) - Barindano - Barranco de la Poza - Lokiz (1.121 m) - Galdeano.

PUENTE DEL PILAR DEL 12 AL 15 DE OCTUBRE

Manresa

Califormic - Matagalls - Les Agudes -
Turó de L'Home - Montseny
Parking - La Masieta - Congost Mont - Rabei
Penyes Altes de Moixero - Greixer -
Colls de Descriu - Cabrera i Moix
Ruta Ermites de Montserrat - Cim Sant Jeromi

21-22

Barranquismo en Guara.

(Ruta de Alquezar - Peña Montañesa (2.295 m)).

29

4ª Etapa Ruta Mikeldi: Garai - Maguma - Lasiar - Oromiño - Dudea - San Miguel - Derandain - Amorebieta - Etxano.



NOVIEMBRE / AZAROA

- 5 Apodaka - Lukiano (**Senderismo**).
- 12 **Hueto Abajo** - Piturri (1.016 m) - Hueto Abajo.
- 19 **Korres** - Soila (993 m) - La Muela (1.055 m) - Korres.
- 26 **5ª Etapa Ruta Mikeldi**: Amorebieta - Etxano - Belatxikieta - Betsuen - Gibela - Santa Lucía - San Andrés - Durango.

DICIEMBRE / ABENDUA

DEL 2 AL 10 DE DICIEMBRE

Islas Canarias menores

(Opcionales: La Gomera - El Hierro - La Palma)

- 17 **Montevite** - Castillo de Tuyo - San Vitores - Lasierra.
- 24 **Gorbea** (1.481 m)



ESKI ALPINOA ESQUÍ ALPINO



PROGRAMA ETA IKASTAROAK • PROGRAMA Y CURSILLOS CANDANCHÚ - ASTÚN

5 Larunbatetako packa

(urtarrilaren 28tik aurrera)

Pack 5 sábados

(a partir del 28 de enero)

ESKI ALPINOA

- Bus + Forfait + Bazkaria
- Bus + Forfait + Bazkaria + Ikastaroa (10 ordu)

ESQUI ALPINO

- Bus + Forfait + Comida
- Bus + Forfait + Comida + Cursillo (10 h)

SNOWBOARDA

- Bus + Forfait + Bazkaria
- **OHARRA:** larunbatetako 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: Candanchu – Astun

SNOWBOARD

- Bus + Forfait + Comida
- **NOTA:** Las clases 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 – Astún

IRTEEREN ORDUTEGIA:

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

HORARIOS DE SALIDAS:

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

ITZULTZEKO ORDUTEGIA:

17: 00etan Candanchuko geltokitik

HORARIO DE REGRESO:

17:00 h desde la estación de Candanchú

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

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



IRAUPEN ESKIA & ERRAKETAK

ESQUÍ DE FONDO & RAQUETAS

4 LARUNBATA

Datak: 2023ko urtarrilaren 28a,
otsailaren 4a – 11a eta 18a

Iraupen eskiko ikastaroak honela
egingo dira:

- 4 larunbat: bus + forfait-a
- 4 larunbat bus + forfait-a + ikasataroa

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

4 SÁBADOS

Fechas: 28 de enero,
4 - 11 y 18 de febrero de 2023

Los cursillos de fondo serán
del siguiente modo:

- 4 sábados: bus + forfait
- 4 sábados: bus + forfait + cursillo

**NOTA: ESTACIONES PREPARADAS PARA
RAQUETAS.** Quienes practiquen el depor-
te de raquetas podrán participar en estas
salidas.

13-15 DE ENERO

EXCURSIÓN ESPECIAL PANTICOSA

Esquí alpino / Esquí de fondo / Raquetas / Montaña

IRTEEREN ORDUTEGIA:

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

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



SCAN ME



MENDIKO ESKIA

ESQUÍ DE MONTAÑA



GAZTEIZ MENDI TALDEAREN

36. MENDI ESIKIKO ZEHARKALDIA

36ª TRAVESÍA DE ESQUÍ DE MONTAÑA

DEL CLUB DE MONTAÑA GAZTEIZ

11 DE MARZO DE 2023 / 2023EKO MARTXOAREN 11A

BALNEARIO DE PANTICOSA

URTARRILA 28-29 ENERO • PIRINEO NAVARRO

Travesía de 2 días Selva de Oza – Refugio de Linza – Selva de Oza

OTSAILA 18-19 FEBRERO • FRANCIA

Luz – Saint – Sauver

APIRILA 1-2 ABRIL • PIRINEO ARAGONES

Travesía de 2 días: Musales – Refugio Respomuso – Frondiellas

APIRILA 1-2 ABRIL • BENASQUE

OHARRAK: ibilbideak eta datak alda dai-
tezke meteorologiaren eta elurraren egoe-
raren arabera. Irteerak 15 egun lehenago
argitaratuko dira, web eta posta elektro-
niko bidez. Bertan, irteeren distantzia eta
desnibela adieraziko dira.

Irteeretarako nahitaezkoa da ARVA, pala,
zunda, kranpoiak eta pioleta eramatea.
Kaskoa, pala eta zunda eramatea ere
gomendagarria da. Material hori bazki-
de interesdunen eskura dago klubaren
lokaletan.

Nahitaezkoa da mendian federatuta ego-
tea edo aseguru baliokidea izatea.

NOTAS: las rutas y las fechas pueden va-
riar dependiendo de la meteorología y del
estado de la nieve. Las salidas se publica-
rán 15 días antes vía web y email, donde
se indicará la distancia y desnivel de las
mismas.

Para las salidas es obligatorio llevar
ARVA, pala, sonda, crampones y piolet,
también es recomendable llevar casco,
pala y sonda. Dicho material está a dis-
posición de las personas asociadas en los
locales del club.

Es obligatorio poseer la licencia federativa
o disponer de un seguro equivalente.

Informazio gehiago klubaren webgunean
más información en la web del club

www.cmgazteiz.com

945 250 354

De lunes a viernes de 19:00 a 21:30 horas
Astelehenetik ostiralera, 19:00etatik 21:30era





GAZTE EGUTEGIA

CALENDARIO JUVENIL

ENERO / URTARRILA

- 15** Orisol (1.132 m) desde el puerto Kruzata

FEBRERO / OTSAILA

- 5** Esquí en Candanchú

MARZO / MARTXOA

- 5** Rocódromo

ABRIL / APIRILA

- 16** Gorbea: (1.482 m) desde Murua

MAYO / MAIATZA

- 21** 40º Marcha de Fondo – Salinas de Añana

JUNIO / EKAINA

- 11** Cruz del Castillo (1.431 m) desde Laguardia (Biasteri)

JULIO / UZTAILA

- 10-16** Campamento regional

AGOSTO / ABUZTUA

VACACIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

- 24** Arrayuelas (1.119 m) desde Lalastra – Valderejo

OCTUBRE / URRIA

- 22** Udalaitz (1.120 m) desde Barrio de Udala – Mondragón

NOVIEMBRE / AZAROA

- 12** Espeleología (Cuevas de Mairuelegorreta)

DICIEMBRE / ABENDUA

- 17** Monte Albeniz (1.014 m) desde Araia





BTT



EGUNA/DÍA	IBILBIDEA / RECORRIDO	ZAILTASUNA DIFICULTAD
2 abril	El Románico en la Llanada Alavesa - 43 km	Fácil
16 abril	Castillo de Gebara - 45 km	Fácil
23 abril	Campas de Marromediano Olavarre - 41k m	Moderada
30 abril	San Bitor-Olano - 37k m	Moderada
7 mayo	Sendas - Angaka GR-25 GR-38 - 37 km	Fácil
14 mayo	Arrato y Badaia - 47 km	Moderada
28 mayo	GR 25 por Murua - 45 km	Moderada
11 junio	Basotxo - 35 km	Moderada
18 junio	Vasco Navarro - Indiagana - Azaceta - 48 km	Moderada
25 junio	GR-25 Ullibarri de los Olleros - 40 km	Moderada
2 julio	Ziriano - Mendarozketa - Buruaga - 45 km	Moderada
9 julio	Colada - Jesús - Askorri - 39 km	Moderada
16 julio	Salida extraordinaria - 60 km	Moderada
23 julio	Armentia, Caserio Buesa - 3 6km	Moderada
30 julio	Por los Montes de Vitoria - 40 km	Moderada
3 septiembre	Desde Abetxuko, Albertia y cuevas - 45 km	Moderada
10 septiembre	Puerto-de-Anua - 39 km	Moderada
17 septiembre	Por Arrato - 35 km	Moderada
24 septiembre	Bosques-de-Urkiola - 60 km	Moderada
1 octubre	Río Amezua - Manurga - Goikobidea y Minerría - 42 km	Moderada



EGUNA/DÍA	IBILBIDEA / RECORRIDO	ZAILTASUNA DIFICULTAD
8 octubre	Sendas por Badaia - 44 km	Moderada
15 octubre	Alto de La Llana, vuelta por Letona y Apodaka - 42 km	Moderada
22 octubre	Muy bonito domingo de sendas - 34 km	Moderada
29 octubre	Final de temporada. Ruta + comida - 40 km	Moderada

SALIDAS BTT PARA FAMILIAS

EGUNA/DÍA	IBILBIDEA / RECORRIDO	ZAILTASUNA DIFICULTAD
27 abril	La Vuelta al Anillo Verde - 29 km	Fácil
17 junio	Paseo a Landa - Vitoria Gasteiz - 31 km	Fácil
15 julio	El Barranco de Argomaniz - 29 km	Fácil
16 septiembre	Vía Verde - Ferrocarril vasco navarro (35 km)	Fácil

Oharrak:

- 1.- Klubaren web orrian ibilbideei buruzko informazio zehatzagoa egongo da.
- 2.- Baldintza klimatologikoei 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.cmgazteiz.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 laborales.
 - En nuestra web: www.cmgazteiz.com
 - Por teléfono: 945 250 354

NORDIC WALKING



La actividad de Nordic Walking tendrá 1 salida mensual y se publicará el calendario en la página web y el tablón de anuncios del club.

Cursos de iniciación - Monitor/a de apoyo
Rutas y viajes organizados.

Una nueva actividad deportiva pensada para todas y todos, sin límite de edad.

Nordic Walking jarduerak hilean irteera 1 izango du eta egutegia klubaren webgunean eta iragarki-taulan argitaratuko da.

Hastapen-ikastaroak -
Laguntza-monitoreak
Ibilbide eta bidaia antolatutakoak.

Guztionezko pentsatutako kirol-jarduerak berria, adin-mugarik gabe.

¿Qué es el Nordic Walking y cuales son sus beneficios? Zer da Nordic Walking eta zein dira bere onurak?

La marcha nórdica consiste en caminar de una manera natural a la vez que empleamos unos bastones acompañando el balanceo instintivo de los brazos.

Beneficios

- Ejercita un 90% de los músculos del cuerpo.
- Tonifica y fortalece el cuerpo superior e inferior al mismo tiempo.
- Pueden realizarla personas de todas las edades y condiciones físicas.
- Se puede practicar en cualquier lugar de tu ciudad, no es necesario salir al campo.
- No hay necesidad de usar ropa especial ni complementos, salvo los bastones.
- Es un ejercicio muy sociable, el ritmo de la marcha permite mantener una conversación con lo que la sensación de diversión aumenta
- Es fácil de aprender.
- Es excelente para el corazón y los pulmones, y un ejercicio ideal para cuello, hombros y espalda.

Ibilera nordikoa modu naturalean ibiltzea da, eta, aldi berean, makilak erabiltzen ditugu, besoek instintuzko kulunkarekin batera.

Onurak

- Gorputzeko muskuluen % 90 erabiltzen du.
- Aldi berean, goiko eta beheko gorputzak tonifikatzen eta indartzen ditu.
- Adin eta baldintza fisiko guztietako pertsonak egin dezakete.
- Zure hiriko edozein lekutan egin daiteke, ez da beharrezkoa landara irtetea.
- Ez da arropa berezirik edo osagarririk erabili behar, makilak izan ezik.
- Oso ariketa lagunkoia da, ibilaldiaren erritmoak elkarrizketa bat izateko aukera ematen du, eta horrekin dibertimenduen sentsazioa areagotu egiten da.
- Ikasteko erraza da.
- Bikaina da bihotzerako eta biriketarako, eta ariketa ezin hobea lepo, sorbaldak eta bizkarrerako.



IRTEERAK FAMILIAN SALIDAS EN FAMILIA



ENERO / URTARRILA

- 22** Ganalto desde Aperregui (898 m)

FEBRERO / OTSAILA

- 12** Pagogan (Circular desde okina (1.037 m))

MARZO / MARTXOA

- 5** Albertia (867 m) desde Santiagolarra – Landa

ABRIL / APIRILA

- 23** Aumateguigaña (1.193 m) desde Elgea)

MAYO / MAIATZA

- 21** Marcha de Fondo del Club de Montaña Gazteiz (Salinas de Añana)

JUNIO / UZTAILA

- 18** Marinda (986 m) desde Sendadiano

JULIO / UZTAILA

- 8-9** Fin de semana. Panticosa (Refugio El Pueyo de Jaca)

AGOSTO / ABUZTUA

VACACIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

- 17** Besaide (566 m) desde el barrio de Udala (Mondragón)

OCTUBRE / URRIA

- 29** San Cristobal (1.027 m) desde Apellaniz

NOVIEMBRE / AZAROA

- 19** Cruz de Alda / Perriain (1.122 m)

DICIEMBRE / ABENDUA

- 17** Monte Albeniz (1.014 m) desde Araia

KULTURA ETA JOLAS-JARDUERAK

ACTIVIDADES CULTURALES Y RECREATIVAS

URTARRILA / ENERO – OTSAILA / FEBRERO:

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

MARTXOA / MARZO:

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

APIRILA / ABRIL:

Argazki lehiaketa soziala / Concurso social de fotografía

MAIATZA / MAYO:

Iraupen Ibilaldia / Marcha de Fondo

EKAINA / JUNIO:

Gizarte Jaialdia / Fiesta Social

Programatutako ekitaldiak: MUS eta TUTE harrak (Egoitza soziala)

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

AZAROA / NOVIEMBRE:

Mendiko Entzunezko Jarnunaldiak / Jornadas Auditivas de Montaña

ASTEAZKEN KULTURALAK

MIÉRCOLES CULTURALES

Klubak asteazkenetan, 19:30etan, mendiarren, arkeologiaren, musikaren eta abarren inguruko proiektzioak, hitzaldiak eta solasaldiak eskainiko dizkizue. Bazkideei klubaren iragarki-taulan emango zaie jardueraren berri, baita emailaz ere, astero. Klubaren jarduerari buruzko informazioa jaso nahi baduzu bidali e-maila hona:

El club os ofrece los miércoles a las 19:30 horas proyecciones, charlas y coloquios sobre el mundo de la montaña, arqueología, musicología, etc. Se informará 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



Artapadura, 15
01013 Vitoria-Gasteiz
945 283 742

www.granturismoaraba.es



MENDIKO TXAPELKETAK

CONCURSOS DE MONTAÑA

MENDIKO TXAPELKETA. ALTITUDEA

Lehenengo kategoria: Helduak, hasiberriak: 20.000 m

Bigarren kategoria: Gazteak eta haurrak: 15.000 m

ARABAKO MENDIEN GARAIKURRA

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

EHUNKAKO GARAIKURRA

Eskualdeko garaikur honen eginbeharrekoa 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. Gutxienezko denbora bost urte izango dira, eta gehienekoa hamar. Ezin izango da mendi bat baino gehiago igo egunean.

ESTATU ESPAINIARREKO ZABAIK

Klubeko maileko garaikurra. Bertan, Espainiako 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.



ARABAKO mendi garbiak

El Club de Montaña Gazteiz pone en marcha en 2023 el proyecto "Arabako Mendi Garbiak" con la intención de promocionar las actividades montaÑeras en la provincia de Álava y sensibilizar en el respeto a los entornos naturales.

FASES DEL PROYECTO

FASE 1: "Zaldiaran garbia" – 26 de febrero de 2023



Se realizará la limpieza del monte Zaldiaran y sus alrededores, así como localización de desechos voluminosos o pesados, para posterior recogida.

FASE 2: "Arabako 125 mendiak" – 7 de mayo de 2023

Subida a los 125 montes de Álava por parejas o grupos, aprovechando esta actividad para realizar una revisión del estado de limpieza de los 125 montes y localización de desechos para su posterior retirada.



OBJETIVOS DEL PROYECTO

Los objetivos del proyecto están incluidos en la Agenda 2030 para el Desarrollo sostenible:

Objetivo nº15

Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras, detener la pérdida de biodiversidad

Objetivo nº17

Alianzas para conseguir objetivos. "Las alianzas de múltiples interesados serán fundamentales para aprovechar la relación entre los Objetivos de Desarrollo Sostenible, a fin de mejorar su eficacia y repercusión y acelerar los progresos en la consecución de los objetivos".





GAZTEIZ MENDI TALDEAREN KUOTAK LAS CUOTAS DEL C.M. GAZTEIZ

CUOTAS SOCIALES

Helduak / Mayores (18-64)	29,00
Gazteak / Juveniles (14-17)	15,00
Haurrak / Infantiles (0-13)	10,00
>65 Urte / Mayores de 65 (>65)	20,00

MATERIALAREN MAILEGUA / PRÉSTAMO DE MATERIAL

Gazteiz Mendi Elkartek mendiko eta eskiko material sorta zabala dauka bazkideei maileguan uzteko.

El Club de Montaña Gazteiz dispone de una amplia gama de material de montaña y esquí para su préstamo a los socios/as.

KRANPOI AUTOMATIKOAK
CRAMPONES AUTOMÁTICOS

KRANPOI NORMALAK
CRAMPONES NORMALES

KRANPOI SEMIAUTOMATIKOAK
CRAMPONES SEMIAUTOMÁTICOS

PIOLET IPAR ALDEAN / *PIOLET CARA NORTE*

PIOLET NORMALA / *PIOLET NORMAL*

MAILUZKO PIOLET TEKNIKOAK
PIOLET TÉCNICO DE MARTILLO

PALAKO PIOLET TEKNIKOAK
PIOLET TÉCNICO DE PALA

KANPIN DENDA / *TIENDA CAMPAÑA*

ARNESAK / *ARNESES*

YUMAK / *YUMAS*

PISTAKO ESKIAK
ESQUÍ 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
ESQUÍ DE TRAVESIA

TRABESIA ESKIRAKO HORTZAK
CUCHILLAS PARA ESQUÍ DE TRAVESÍA

FOKU LARRUAK
PIELES DE FOCA

HONDOKO ESKIAK
ESQUÍ DE FONDO

HONDOKO ESKI MAKILAK
BASTONES ESQUÍ DE FONDO

HONDOKO ESKI - BOTAK
BOTAS ESQUÍ DE FONDO

MENDIKO FEDERAZIO-LIZENTZIAREN TARIFAK

TARIFAS LICENCIA FEDERATIVA EN MONTAÑA

MAILA / CATEGORIA	ESTATUA ESTADO	EST + PIRINIOA EST + PIRINEO	EST + MUNDUA EST + MUNDO
Helduak / Mayores	82,40	98,23	137,33
Onuradunak / Beneficiarios	74,04	89,87	128,97
> 65	62,11	77,94	117,04

MAILA / CATEGORIA	FEDME	ESKI ALPINOA ESQUI ALPINO	SNOW + ESQUIA SNOW + ESQUI	BTT	ESPEDIZIOAK / EXPEDICIONES
Guztiak / Todas	12,99	32,03	42,51	17,98	1.721,38

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

LUZAPENAK

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

OHARRA

Iraupen eskia balizen bidez markatutako estazioetan egiten duten pertsonak 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: haurrak 25.000 €, gazteak 25.000 €, nagusiak 25.000 €.

Mediku-botika laguntza: Espainian zahaztutako gunenetan, haurrak, 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€. 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 remontes mecánicos deben tener la opción de esquí alpino.

COBERTURAS

Fallecimiento: en el caso de la Tarjeta de Tiempo Libre y niños y niñas 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 médico-farmacéutica: en el estado, en centros concertados sin límite.

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

NEGUKO KIROL FEDERAZIOAREN FEDERAZIO-LIZENTZIAREN TARIFAK

TARIFAS LICENCIA FEDERATIVA POR LA
FEDERACIÓN DE DEPORTES DE INVIERNO

MODALITATEA / MODALIDAD	ZENBATEKO / IMPORTE
A3 Espainia – Andorra – Europa	99 €
TMA Txartel Mistoa / Tarjeta Mixta	108 €
TM1 Txartel Mistoa 1 / Tarjeta Mixta 1	127 €
TM2 Txartel Mistoa 2 / Tarjeta Mixta 2	142 €

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 (aisia) / 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 esquís de travesía) y raquetas como amateur (ocio).	EUROPA
TM1	TM Txartel Mistoa gehi mendiko bizikleta, txangoza-letasuna eta kanpamentuak, eskalada, amildegia, alpinismoa, mendiko lasterketak, espeleologia, igluak. 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 Mistoareen 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 el 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 Lurralde Federazioetan eta Euskal Mendizale Federakundean. Informazio gehiago behar izanez gero, jarri harremanetan **MAPFRE** artekaritzarekin, **918.365.365** telefonora deituz 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 vuestra licencia federativa, 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.



euskalmendizalefederazioa
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



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

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

Adierazi deiazen Arrazoia: **"Montaña"**
Indicar en Motivo de llamada:



MAPFRE



EMF-Ko Presidentea / Presidente EMF



**TELEFONO
INTERESGARRIAK**

**TELÉFONOS
DE INTERÉS**

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 Federakundea
Tel.: 94.443.17.34 / Fax: 944.44.35.62 /
bmf@emf-fmv.com

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

MENDIKO ATERPEAK ALBERGUES 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 Ague	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
Resposuso/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

EKIALDEKO PIRINIOAK / PIRINEO ORIENTAL

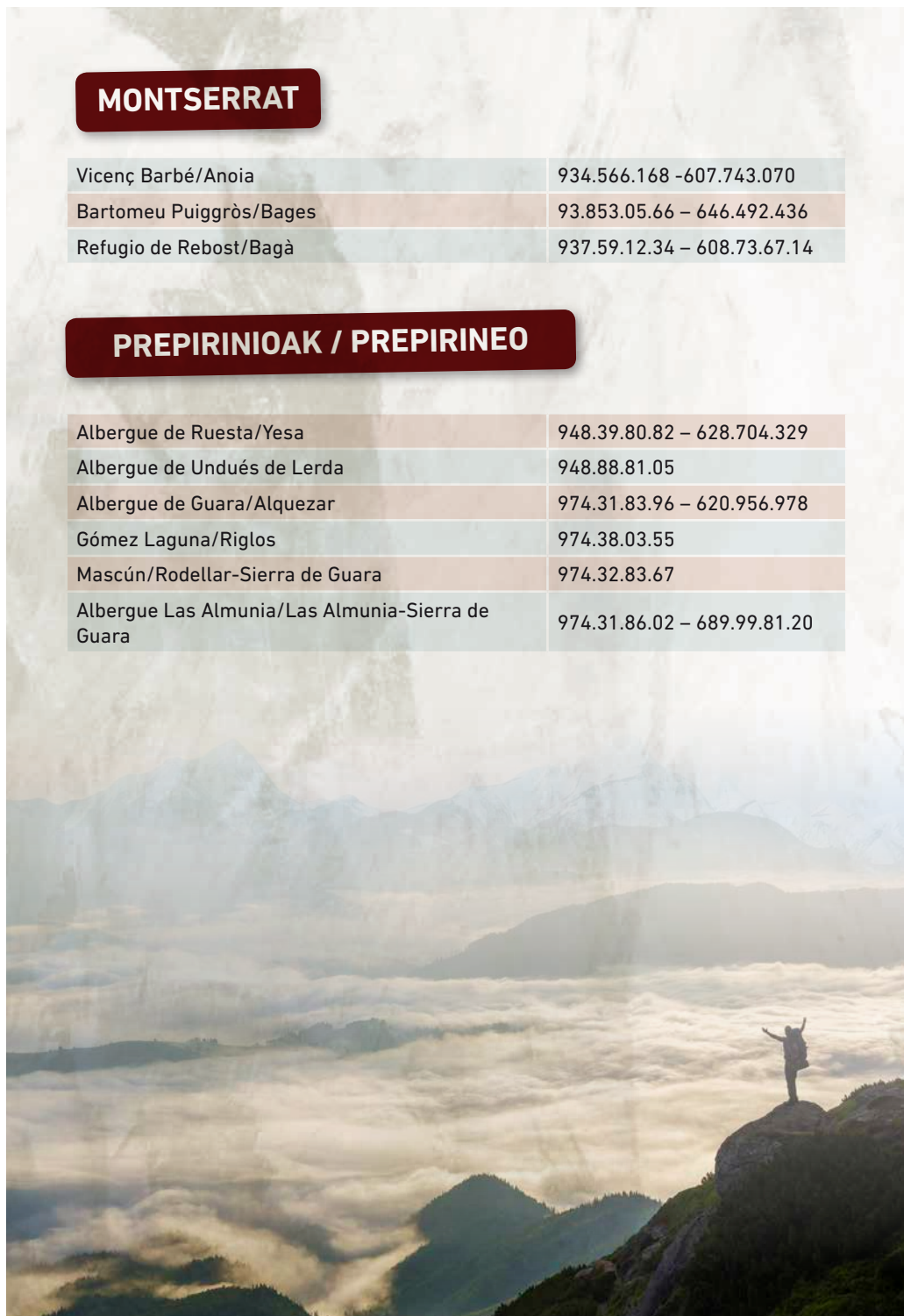
Chalet-Refugio Juli Soler i Santalo/Salardu	973.64.50.16
Refugio Amics de Montgarri	639.49.45.46
Joan Ventosa i Calvell/Ribagorça	933.15.23.11
Estany Llong/Ribagorça	973.69.62.84
Hospital de Viella/Ribagorça	973.69.70.52 – 619.97.72.64
Restanca/Vall d'Aran	608.03.65.59
Colomer/Vall d'Aran	973.25.30.08 – 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 Maria 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/Berguedà	934.54.32.47
Serra d'Ensiya/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):

Labérourat	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
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
Legypaète	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 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

INFORMAZIO METEOROLOGIKOA

INFORMACIÓN NIVO-METEOROLÓGICA

PIRINIOAK: Meteorologia 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

INTERNETEOKO 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 CURSOS TÉCNICOS



Gazteiz Mendi Elkartek hainbat ikastaro tekniko egingo ditu urtean zehar, besteak 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 oinarriko ikastaroa

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

El Club de Montaña Gazteiz tiene programa-do realizar varios cursos técnicos durante el año, 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.

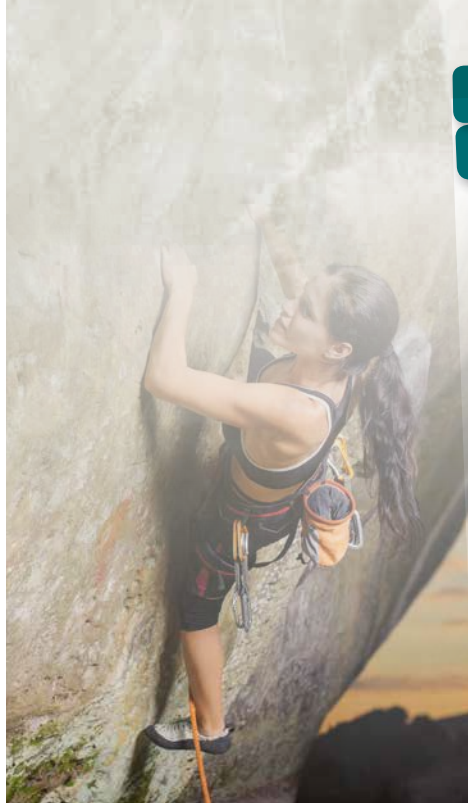
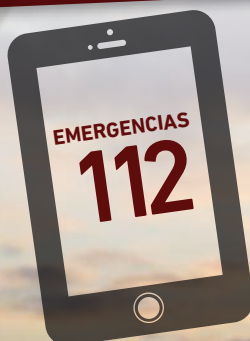
LA FECHA DE INICIO DE LOS CURSOS LA ANUNCIAREMOS MEDIANTE CARTELES EN EL CLUB, EMAIL Y EN LA PÁGINA WEB.

SALBAMENDU TALDEAK

ESTATU ESPAINIARREAN

GRUPOS DE SALVAMENTO

EN EL ESTADO ESPAÑOL





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