

AMIGAS/OS

Os presentamos el Calendario del año 2019
Esperamos que sea de vuestro agrado y sirva para
animaros a continuar a unas/os y a integrarse en
nuestras actividades a otras/os.

Asamblea Anual Ordinaria

Se celebrará el día 08 de Febrero, a las 19:30 h.
en 1ª convocatoria y a las 20:00 h. en 2ª y
definitiva

Número Cuentas del Club

CLP 3035 0062 32 0620000963

BBK 2095 0382 57 9019300671

PARA CONSULTAS POR INTERNET O CORREO:

www.ganerantz.com

e-mail: club@ganerantz.com

DÍAS OFICIALES DEL CLUB

Asamblea Ordinaria y Extraordinaria.....08 feb
Fiesta Finalistas.....31 mar
XV Martxa de fondo "La Romaña".....21 sep
Día del Socio y Socia.....19 may
Día del Turrón.....29 dic

Kaixo lagunok:

Hona hemen 2019.urteko egutegia. Espero dugu zuen gustukoa izatea eta balio izatea animatzeko eta gure jardueretan ere parte hartzeko.

Urteko Batzar Ohikoa

Otsailaren 08an, 19:30ean behin-behineko deialdia izango da eta 20:00etan, behin betikoa.

Klubaren kontu-korronteen zenbakiak:

CLP 3035 0062 32 0620000963

BBK 2095 0382 57 9019300671

Informazio gehiagorako:

www.ganerantz.com

club@ganerantz.com

KLUBAREN EGUN OFIZIALAK

Ohiko Batzarra.....otsailak 08

Finalisten Jaia.....martxoak 31

"La Romaña" XV. Ibilaldiairailak 21

Bazkideen Eguna.....Maiatza 19

Turroiaren Eguna.....abenduak 29

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS POR PARTE DE LA DIRECTIVA

1. - **Chequeo médico**: Realizar un **examen médico** para determinar si debes tomar precauciones al realizar las actividades propias de Senderismo y/o Montañismo, además es importante conocer si tienes algún tipo de alergia que pueda afectarte al estar en contacto con la Naturaleza.

2. - **Seguro de Salud**: Se sugiere estar cubierto en forma individual, familiar o institucional por un seguro médico. **La Tarjeta Federativa de Montañismo es un buen ejemplo.**

3. - **Aceptación del riesgo**: Cualquier consentimiento informado debe basarse en el **conocimiento de los riesgos, por parte del participante**, que puedan surgir durante la práctica de la actividad de Senderismo y/o Montañismo que se vaya a realizar.

4. - **Ropa, calzado y equipo**: El equipamiento ha de ser el adecuado para el tipo de actividad a realizar, además, hay que tener en cuenta la época del año en que se desarrolle ésta. Piensa en los cambios bruscos de temperatura- que son frecuentes en montaña- **lo más fácil se puede convertir en difícil y peligroso**, aprende a renunciar, siempre podrás volver.

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS POR PARTE DE LA DIRECTIVA

5. - Alimentación: es fundamental en montaña. **Procura llevar comida ligera y agua suficiente.** Come antes de tener hambre y bebe antes de tener sed.

6. Accidentes: Procura conservar la calma ante un accidente. Una persona herida debe de permanecer en el lugar del accidente (si es posible) **y nunca sólo/o.** Avisar por medio de señales, silbato o móvil si es posible.

7. - Medio Ambiente: **La base fundamental del montañismo es la libertad y el respeto a todo lo que nos rodea.** La degradación del medio ambiente va en aumento. Recoge **todos** los desperdicios y bájalos a la basura. No hagas fuego, si fuese necesario, hacerlo en los lugares indicados para ello.

8. - La Experiencia: El conocimiento de la montaña y su técnica se adquieren con la **constancia y la práctica.** Nunca tengas prisa, mide tus fuerzas. **Retroceder cuando se crea oportuno no es ninguna deshonra,** sino un signo de prudencia. Valora la dificultad, aristas, pasos complicados, cambios de tiempo, agotamiento etc.

9. - Nota Final: El montañismo bien entendido no admite pugilatos; por compañerismo y nobleza, el montañero/a debe acompasar su marcha a la del rezagado/a y si es posible ayudarle.

ZUZENDARITZA TALDEAREN GOMENDIOAK **ETA IRADOKIZUNAK**

1.- **Osasun-azterketa**: gomendagarria da osasun azterketa egitea, horrela jakingo baitugu nolako ardurak hartu behar ditugun bai xendazaletasuna bai mendizaletasuna egiten duzunean. Horretaz gain, garrantzitsua da jakitea ea alergia-rik diozun zerbaiti naturan egongo zara eta.

2.- **Osasun aseguruua**: gomendatzen dugu bakarkako, familiako edota erakundeko aseguruua izatea. Mendi-Federazioaren txartela eredu ona da.

3.- **Arriskuaren onarpena**: Mendizaleak ezagutu behar ditu xendazaletasunak zein mendizaletasunak dakartzaten arriskuak eta edozein informazioa eman osteko baimenak arriskuaren ezagutzan oinarrituta egon behar du.

4.- **Arropa, oinetakoak eta ekipamendua**: Jardueraren araberrako ekipamendua eraman behar da. Horrez gain, jarduera egiten den urtaroa kontuan hartu behar da. Kontuan har ezazu tenperatura bat-batean alda daitekeela, aldaketak mendian oso ohikoak baitira. Bertan unetik unera errazena zail eta arrisku bihur daiteke. Ikas ezazu atzera egiten, beti itzultzeko aukera izango duzu eta.

ZUZENDARITZA TALDEAREN GOMENDIOAK ETA IRADOKIZUNAK

5.- **Elikadura** ezinbestekoa da mendian. Saia zaitez janari arina eta nahiko ur eramaten. Jan ezazu gose izan baino lehen eta edan ezazu egarri izan aurretik.

6.- **Istripuak**: Istripu bat badago, saiatu lasai egoten. Zaurituak istripua gertatu den lekuan egon behar du (ahal izanez gero) eta inoiz ez bakarrik. Abisatu seinale, txilibitu edo sakelako telefonoaren bidez, ahal bada.

7.- **Ingurumena**: Mendizaletasunaren oinarria askatasuna eta inguruan dagoen guztia errespetatzea da. Ingurumenaren degradazioa handituz doa. Har itzazu hondakin guztiak eta bota itzazu zakarrontzira. Ez egin surik, beharrezkoa balitz, egin ezazu baimendutako lekuetan.

8.- **Eskarmentua**: Mendiari buruzko ezaguera eta teknikak, praktikatuz eta irmotasunez lortzen dira. Ez eduki inoiz presarik eta neurtu zure indarrak. Egoki ikusten duzunean atzera egiteak ez zaitu lotsatu behar. Kontuan hartu zailtasunak, ertzak, gune zailak, eguraldi aldaketak, nekea eta abar

9.- **Azken oharra**: Benetako mendizaletasunean ez dago borrokan ibili beharrik. Laguntasunean eta zintzotasunean oinarrituta, mendizaleak atzean geratzen denaren parean joan behar du eta ahal izanez gero, lagundu.

CONCURSO DE MONTES

1ª Cat. Esp. 1 Montes de más de 3.000 m.
6 Montes de más de 2.000 m.
10 Montes (5 mayores de 1.000 m.)
10 Montes Fijos
6 Travesías Fijas

1ª Cat. 7 Montes de más de 2.000 m.
8 Montes (4 mayores de 1.000 m.)
8 Montes Fijos
6 Travesías Fijas

2ª Cat. 5 Montes de más de 2.000 m.
8 Montes (4 mayores de 1.000 m.)
8 Montes Fijos
4 Travesías Fijas

3ª Cat. 2 Montes de más de 2.000 m.
6 Montes (3 mayores de 1.000).
6 Montes Fijos
3 Travesías Fijas

NOTA: La fecha límite de entrega será el 31 de enero

NOTA: Para tener opción a regalos o trofeos es necesario participar, al menos, en 8 salidas con el club y ser socio/o del

Mendi lehiaketa

3.000 metrotik gorako mendi bat
2.000 metrotik gorako 6 mendi
1. Maila berezia
10 mendi (1.000 metrotik 5 mendi)
10 Mendi finko
6 Ibilaldi finko

2.000 metrotik gorako 7 mendi
8 mendi (1.000 metrotik 4 mendi)
1. Maila
8 mendi finko
6 ibilaldi finko

2.000 metrotik gorako 5 mendi
8 mendi (1.000 metrotik 4 mendi)
2. Maila
8 mendi finko
4 ibilaldi finko

2.000 metrotik gorako 2 mendi
6 mendi (1.000 metrotik 3 mendi)
3. Maila
6 mendi finko
3 ibilaldi finko

Oharra: orria eramateko azken eguna: urtarrilak 31

Oharra. Opariak edota garaikurrak lortu nahi badituzu, gutxienez 8 irteeratan hartu behar duzu parte eta Gainerantz Mendi taldekidea izan behar duzu.

CONCURSO CENTENARIO/S

Consistirá este concurso en realizar 100 ascensiones a otros tantos montes diferentes anotados en el libro de Centenarios de la federación (E.M.F.)

El primer centenario estará comprendido entre un mínimo de 5 años y un máximo de 10 años, a 20 montes por año. Para los siguientes centenarios el mínimo será de 4 años, a 25 montes por año. MÁS INFORMACIÓN EN EL "REGLAMENTO DEL CONCURSO DE LOS CIEN MONTES" DEL LIBRO "CATÁLOGO DE CIMAS DE EUSKALHERRIA"

Podrán participar en este concurso todas las socias/os de Agrupaciones de Montaña en posesión del Carnet de Federado/a.

A la terminación del mismo la/el montañera/o quedará integrada/o en la Hermandad Vasconavarra de Centenarios, entregándole un Diploma de esta Hermandad, y el Club un bonito Trofeo.

CONCURSO VUELTA A BIZKAIA

Toda socia/o que realice la "Vuelta a Bizkaia", GR-123, en el espacio de 3 años, máximo, tendrá opción a un trofeo especial del Club

CONCURSO VUELTA A GIPUZKOA

Toda socia/o que realice la "Vuelta a Gipuzkoa", GR-121, entre los años 2017 y 2019 (3 años), tendrá opción a un trofeo especial del Club

Para tener opción a regalos o trofeos es necesario participar, al menos, en 8 salidas con el club

EHUN MENDIEN LEHIAKETA

Lehiaketa honek helburu du Euskal Mendizale Federazioaren Ehun Mendien Lehiaketa liburuak dakartzan mendietatik 100 igoaldi desberdinetara egitea.

Lehen Ehun Mendien Lehiaketan gutxieneko urte-epea 5 urtekoa da eta gehienekoa, aldiz, 10 urtekoa. Izan ere, urteko 20 menditara igo beharra dago. Hurrengo Ehun Mendien Lehiaketetan, aldiz, gutxieneko urte-epea 4 urtekoa da, urteko 25 mendi, hain zuzen ere. Informazio gehiagorik nahi izanez gero, "CATÁLOGO DE CIMAS DE EUSKALHERRIA" liburuaren "REGLAMENTO DEL CONCURSO DE LOS CIEN MONTES" atalean kontsulta egin dezakezue.

Lehiaketan mendizale elkarteetako bazkide orok parte hartzea du baldin eta Federatuaren karneta badauka.

Behin lehiaketa bukatuta, mendizalea Mendizale Ehundunen Anaidian sartuko da. Anaidiak Diploma eman ondoren, klubak ere garaikurra oparituko dio.

“BIZKAIKO BIRA” LEHIAKETA

“Bizkaiko Bira” ,GR123, hiru urtetan egiten duten bazkide guztiek klubaren garaikur berezia izango dute.

"GIPUZKOAKO BIRA" TXAPELKETA

“Gipuzkoako Bira” GR-121, 2017 eta 2019 urte bitartean (3 urtez) egiten duen bazkideak klubaren garaikur berezia jasoko du.

Opariak edota klubeko garaikurrak lortu ahal izateko gutxienez 8 irteeretan hartu behar da parte.

TRAVESÍAS FIJAS / IBILBIDE EZARRIAK

Nº	TRAVESÍAS / IBILBIDEAK	Data
1	Venta Burguillos – Villanueva de Valdegovía: Peña Grajera (832 m) – Raso (1.051 m)	
2	Desde Valdezcaray: Cabeza Parda (2.106 m) – San Lorenzo (2.271 m)	
3	Arriola – Arantzazu: Malkorra (1.246 m) – Zabalaitz (1.264 m) – Enaitz (1.289 m)- Artzanburu (1.365 m)	
4	Cdo de Zorrotzpe– Lasao: Kakueta (927 m)– Xoxote (912 m)– Erlo (1.030 m)	
5	Gorza/Güesa–Aietxu: Arburua (1.037 m)- Olotoki (1.271 m)- Aldaxur (1.190 m)	
6	Pto. Opakua– Pto Urbasa: Baio (1.197 m– Legunbeko haitza (1.128 m)	
7	Kontrasta – San Vicente de Arana / Done Bikendi Arana: Okomendia / Montesanto (1.258 m) – Perriain / Cruz de Alda (1.122 m)	
8	Alto de Azkarate – Elgoibar: Irukurutzeta (989 m) - Kurutzebakarra (902 m) – Atxolin (841 m) - Kortazar / Muneta (756 m)	
9	Trav. Bizkarreta-Gerendiain – Eugi: Egietako gain (1.235) – Iramendi / Amutz (1.203) - Azegia (1.013).	
10	Pto. Kanpazar-Ermua: Intxorta (737), Erdella (678)	
11	Santurtzi-Muskiz: Serantes (451), Punta Lucero (307),	
12	Balmaseda-Sodupe: Espaldaseca (695), Carobo (565)	
13	La Arboleda-Cruces: Ganeran (822), Eretza (880), Arroletza (462)	
14	Bilbo-Arakaldo: Ganeta (685) - Kamaraka (797)	
15	Portugalete-La Arena: Montaño (319)	

MONTES FIJOS / MENDI EZARRIAK

Nº	Montes	Metros	Pueblo Herria	Fecha Data
Zkia	Mendiak	Altura	Herria	Data
1	Serantes	452	Santurtzi	
2	Lantxurda	1.037	Izco/Izko	
3	San Lorenzo	2.271	Valdezcaray	
4	Peña	1.069	Sos Rey Católico	
5	Alto da Torre	1.993	Nave San Antonio	
6	Bizkailuz	1.308	Abaurrea Alta	
7	Pico Reina	1.033	Pto del León	
8	Roque de los Muchachos	2.428	Isla de la Palma	
9	Repiko	1.188	Arriano	
10	Olotoki	1.271	Aietxu	
11	Xoldoko Gaina	486	Biriatu	
12	Curavacas	2.524	Vidrieros	
13	Burdindogi	1.247	Urtasun	
14	Cambalés	2.966	Rgio Wallon	
15	Bardamina	3.068	Rgio Angel Orús	
16	Penyaforca	2.390	Selva de Oza	
17	Cantoña	1.353	Miraveche	
18	Tiatordos	1.951	Pendones	
19	Mendibil	549	La Arboleda	
20	Montihuero	2.180	Torre de Babia	
21	Punta Uruel	1.170	Jaca	
22	Ganekogorta	999	Bilbao	
23	Ganeran	822	La Arboleda	
24	Upo	608	Areatza	
25	Urko	795	Ermua	
26	Gorbeia	1.482	Zeanuri	
27	San Miguel	654	Antuñano	
28	Aketegi	1.551	Arantzazu	
29	El Mazo	823	Alto de Ubal	
30	Bedartzandi	700	Aulesti	

Toda travesía que se haga en excursiones programadas por el Club, se podrá considerar como fija si el montañero/a lo desea, o el monte realizado, como fijo / Mendizaleak nahi izanez gero, klubak antolatutako txangoetan egindako ibilaldiak edo mendia fijoizat hartuko dira

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2019 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2019

DATA FECHA	IBILBIDEAK ETA GAILURRAK / TRAVESÍAS Y CUMBRES	IRTEERA SALIDA	KM	DENBOR A DURACI ÓN
1-ene	<u>Kedada Año Nuevo</u> Subida al Serantes (452 m) desde la sede del Club (paso por Kabiezes a las 10:30 h)	10:00	10,0	4,0
13-ene	Trav. Venta Burguillos – Villanueva de Valdegovía: Peña Grajera (832 m) – Raso (1.051 m) Araba	8:00	15,0	5,0
27-ene	Trav. Izco / Izko – Aibar /Oibar: Lantxurda (1.037 m) Nafarroa	7:00	16,0	5,0
10-feb	<u>Salida a la Nieve</u> Desde Valdezcaray: Cabeza Parda (2.106 m) – San Lorenzo (2.271 m); Opción: Cuña (2.008 m) La Rioja	7:00	10,0	5,0
24-feb	Trav. Torre de Peña – Sos del Rey Católico: Peña (1.069 m) Nafarroa	7:00	14,3	5,0
10-mar	Trav. Arriola – Arantzazu: Malkorra (1.246 m) – Zabalaitz (1.264 m) – Enaitz (1.289 m)	8:00	17,0	6,0
15 a 19 mar	<u>Parques Naturales de Las Batuecas-Sierra de Francia y da Serra da Estrela en Portugal desde Ciudad Rodrigo (Salamanca)</u> Trav. El Pinalejo – Paso de Lo Lobos: La Hastiala (1.735 m) - Peña de Francia (1.728 m) Trav. Penhas de Saúde – Km 27 carretera a Sabugueiro: Alto da Torre (1.993 m) Trav. El Caserito – La Alberca: Alto de Las Leras (1.507 m) – Carbonera, Peña (1.505 m) – Huevo, Peña del (1.414 m) – Alto de Los Barrales (1.435 m) Visita a Salamanca	6 de la tarde	14,5 12,6 16,7	5,0 4,5 5,5

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2019 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2019

31-mar	<p><u>Fiesta de Finalistas, Comida en Sidrería</u></p> <p>Trav. Cdo de Zorrotzpe– Lasao: Kakueta (927 m)–Xoxote (912 m)–Erlo (1.030 m) Gipuzkoa</p> <p>Nota: a la terminación de la comida, se hará la entrega de trofeos</p>	7:30	12,0	4,0
7-abr	<p>Circular desde Abaurregaina / Abaurrea Alta–Bizkailuz (1.308 m)-Baigura (1.474 m) Nafarroa</p>	7:0	18,0	6,0
17 al 22 abr	<p><u>Semana Santa: Montañas de Málaga desde El Burgo</u></p> <p>Circular desde el Puerto del León: Pico Reina (1.033 m), Pocopán (849 m)</p> <p>Trav. Cortijo La Capellanía-Casarabonela: Cerro de la Blanquilla (1.506 m)-Sierra Prieta (1.518 m)</p> <p>Trav. Cruce a Carratraca - Carratraca: Valdivia (1.293 m)</p> <p>El Chorro – Camping de Ardales: Caminito del Rey y Pico Convento (619 m)</p>	20:00	16,2 15,8 17,3 12,7	5,0 6,5 6,0 4,0
17 al 22 abr	<p><u>Semana Santa: Isla de La Palma GR-131 "El Bastón"</u></p> <p>Trav. Mirador del Time - Roque de los Muchachos: Roque de Los Muchachos (2.426 m) - Roque Palmero (2.306 m)</p> <p>Trav. Roque de los Muchachos-Refugio del Pilar: Pico de la Cruz (2.351 m) - Pico de Las Nieves (2.239 m)</p> <p>Trav. Refugio del Pilar-Faro de Fuencaliente: Pico Birigoyo (1.807 m) - Pico Nambroque (1.924 m)</p>	Horario por definir	15,0 26,0 25,0	6,0 9,0 8,0
22-abr	<p><u>Día de Cornites</u></p> <p>Subida al Serantes (452) desde la Plaza del Solar en Portugalete</p> <p>Nota: paso por la Iglesia de Santurtzi a las 10:30 horas</p>	Salida a las 10:00		
5-may	<p>Trav. Gorza/Güesa–Aietxu: Arburua (1.037 m)-Olotoki (1.271 m)-Aldaxur (1.190 m) Nafarroa</p>	7:00	20,6	7,0

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2019 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2019

19-may	<p><u>Día de las socias y socios</u></p> <p>XIII prueba de Orientación, esta se realizará en los alrededores de Barrionuevo</p> <p>Opción: Trav. El Regato-La Arboleda: Orcón (442 m)-Burtzako (450 m)- Mendibil (549 m)-Argalarío (514 m)</p> <p>Comida en Restaurante de Muskiz</p> <p>Notas: se obsequiará a TODAS/OS (a media mañana) con un "Choripan"</p> <p>Al finalizar habrá un obsequio para TODAS/OS</p> <p>Después de la comida se repartirán regalos</p> <p><u>LAS SOCIAS Y SOCIOS TENDRÁN EL VIAJE GRATUITO</u></p>	7:30	14,8	5,0
2-jun	Trav. Col St Ignace – Biriatu: Larhun (900 m) – Manddale (573 m) – Xoldoko Gaina (486 m) Nafarroa-Zuberoa	7:00	18,6	7,0
16-jun	Trav. Pto. Opakua– Pto Urbasa: Baio (1.197 m – Legunbeko haitza (1.128 m)-Araba-Nafarroa	7:30	20,0	6,5
28 a 30 jun	<p><u>Montaña Palentina desde Cervera de Pisuerqa</u></p> <p>Trav. Ermita de Ntra. Sra. Del Brezo–Cantoral de La Peña: Peña Redonda (1.996 m.)</p> <p>Desde Vidrieros: Curavacas (2.524 m) (F+)</p>	6 de la tarde	23,6 10,0	7,0 5,0
14-jul	Canteras de Eugi –Urtasun: Burdindogi (1.247 m – Urdanatz/Erbilarreta (1.122 m)- Baratxueta/ Usetximendi (1.148 m). Nafarroa	7:00	19,4	6,5
25 a 28 jul	<p><u>Pirineo Atlánticos dede Wallon y Respomuso (sólo Federadas/dos)</u></p> <p>Trav. Pont despagne - Refugio de wallon</p> <p>Desde el refugio de Wallon: Chabarrou Sud/Chavarro Sud (Alphonse Meillon (2.923 m) (F.)</p> <p>Trav. Refugio de Wallon – Refugio de Respomuso: Cambales / Cambalès (2.966 ms) (F.) Opción: Gran Faixa/Gran Faisha (3.005 m) (F.)</p> <p>Trav. Refugio de Respomuso – Sallent de Gállego: Saliecho/Arriel (2.821 m) (F.)</p>	6:0	8,6 12,7 13,2 21,6	3,0 6,5 6,5 8,0

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2019 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2019

<u>Camino de Santiago (Francés)</u> <u>desde Saint Jean Pied de Port a</u> <u>Calzadilla de la Cueva (375,5 km),</u> <u>hoteles en Pamplona, Logroño y</u> <u>Burgos</u>				
31 de Jul al 12 de ago	1ª Etapa: Saint Jean Pied de Port - Roncesvalles	6:00	24,7	8,0
	2ª Etapa: Roncesvalles - Zuriain		30,2	7,5
	3ª Etapa: Zuriain - Uterga		28,5	7,0
	4ª Etapa: Uterga – Estella / Lizara		31,6	8,0
	5ª Etapa: Estella/Lizara – Torres del Río		28,5	7,0
	6ª Etapa: Torres del Río - Navarrete		32,6	8,0
	7ª Etapa: Navarrete - Cirueña		32,3	8,0
	8ª Etapa: Cirueña - Belorado		28,0	7,0
	9ª Etapa: Belorado - Atapuerca		30,6	7,5
	10ª Etapa: Atapuerca - Tardajos		29,7	7,0
	11ª Etapa: Tardajos - Castrojeriz		30,3	7,5
	12ª Etapa: Castrojeriz-Revenga de Campos		31,2	7,5
	13ª Etapa: Revenga de Campos – Calzadilla de Cueva		29,3	7,5
26 ago al 01 sep	<u>Salida especial al Pirineo Central</u> <u>(sólo federadas/os)</u> Trav. Eriste – Refugio de Ángel Orús Desde el refugio de Ángel Orús : Bardamina (3.068 m) (F.): Opción: Lardana / Llardaneta (Posets) (3.328 m) (F.)	6:00	8,0	3,0
	Trav. Refugio de Ángel Orús – Refugio de Estós: Els Corbetz (2.901 m)		13,0	6,5
	Desde el refugio de Estós: Cllarabida central/Clarabida centrau (3.019 m.) (F.)		14,3	7,0
	Desde el final de la carretera del Valle de Benasque – Tuca d' el Puerto Viello / Malh Pintrat (2.845 m) (F.).		10,7	6,0
	Desde Puente Coronas: Tuca Gran de Llosás (Tempestats) (3.289 m) (F.+) Opción: Tuca d'el Cap de la Vall (Russell) (3.205 m) (F+)		17,0	7,5
			13,3	7,0

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2019 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2019

Montaña Navarra y Oscense

desde Hecho

13 a 15 sep	Trav. Selva de Oza – Llanos de Santa Ana: Penyaforca (2.390 m) Trav. N-240, km 4,4– Sigüés: Orba (1.244 m) (nuevo centenario)— Foz de Sigüés -Villanueva de Escá	6 de la tarde	12,0 16,2	6,0 5,5
21-sep	XV Martxa de fondo y Txiki "LA ROMAÑA" Memorial "Joserra Romaña Jr." Fondo: Circular desde Portugalete Txiki: Circular desde Portugalete	7:30 y 8:30	43,0 24,0	
6-oct	Trav Portillo de Busto – Miraceche: Cueto (1.114 m) – Poyos (1.108 m) – Galdampio (1.210 m)- Cantoña (1.353 m) – Buey (1.352 m) Anejos Araba	7:00	17,7	6,0
11 a 13 oct	<u>Parque de Redes desde Campo de Caso</u> Circular desde Pendones – Tiatorodos (1.951 m) (nuevo centenario) Trav. L'armadiella – Bezanés: Cantu L' Osu (1.793 m)	6 de la tarde	15,7 19,7	6,5 7,0
20-oct	Trav. Arriano – Zuhatzu / Kuartango: Repiko (1.188 m) – Kruzeta (1.169 m) – Montemayor (1.104 m) Araba	8:00	18,5	6,5
01 al 03 nov	<u>Cordillera Cantábrica desde Villablino</u> Desde el Puerto de Leitariegos: Cuetu d' Arbás (2.002 m) Torre de Babia – San Félix de Arce: Montihuero/Pico Albos (2.180 m) Circular desde Torrestío: Morronegro (2.152 m) – El Arca (2.002 m)	6:00	9,0 16,2 14,3	3,0 6,0 5,0
10-nov	<u>Liga de Senderismo de Bizkaia</u> Tav: Zierbena-Portugalete: 15ª etapa de Vuelta a Bizkaia GR-123	8:00	12,0	4,0
17-nov	Trav. Kontrasta – San Vicente de Arana / Done Bikendi Arana: Okomendia / Montesanto (1.258 m) – Perriain / Cruz de Alda (1.122 m) Araba-Nafarroa	7:30	17,0	6,0

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2019 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2019

06 al 08 dic	<p><u>Bardenas - Riglos y Oroel desde Jaca</u> Desde el Pilo. Santa Margarita: Castillo de la Estaca (593 m) – Nasa Basa (602 m) – Nasa Alta (629 m) (nuevo centenario) – Punta del Alba (573) – San Antón (565 m) Circular desde Riglos: Pui Arraso (1.167 m) - San Cristóbal (1.173 m) Circular desde el Parador de Turismo de Oroel: Punta Uruel (1.770 m)</p>	6:00	15,3 12,4 12,8	5.0 4,5 4,5
22-dic	Trav. Alto de Azkarate – Elgoibar: Irukurutzeta (989 m) - Kurutzebakarra (902 m) – Atxolin (841 m) - Kortazar / Muneta (756 m) Gipuzkoa	8:00	15,4	5,0
29-dic	<p><u>Día del Turrón</u> Desde La Arboleda: Ganeran (823)</p>	En la cima a las 11h		
30-dic	<p><u>Kedada al Gorbeia</u> Desde Zarate: La Liana (886 m) – Alpartizahar (952 m) – Araza (1.139) – Pagazuri (1.307 m) - Arroriano (1.341 m) - Gorbeia (1.482 m) Araba Nota: no se ponen autobuses</p>	A las 8:30 en Murgía	20,0	6,0

Si la directiva lo estima conveniente , SE PODRÁN MODIFICAR LOS HORARIOS, ITINERARIOS O FECHAS DE SALIDAS

Zuzendaritza taldeak egoki ikusten badu, ORDUTEGIAK, IBILBIDEAK ZEIN DATAK EDO IRTEERAK ALDATU AHALKO DITU.

Nota: este Calendario de Actividades está editado en diciembre de 2018. Se aconseja encarecidamente mirar siempre las salidas que vais a acudir en "últimas noticias" de la página web del Club por si hubiese cambios de última hora y no se os puede avisar.

Oharra: Jardueren egutegia 2018an argitaratuta dago. Irteera batean parte hartzeko asmoa baduzu mesedez begira ezazu klubeko webgunean, "azken berriak" atalean hain zuzen ere. Azken orduak aldaketak sor daitezke eta

ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS **PREVISTAS PARA 2019**

Cursillo de Primeros Auxilios

Día 5 de marzo: Primeros Auxilios, Teórica

Día 7 de marzo; Reanimación Cardiopulmonar (RCP),
Práctica

Cursillo básico de GPS

Configuración de GPS y programa BaseCamp,
introducción de datos (días 26-27-28 de Marzo de 19:00
a 21:30) el sábado día 30 salida a campo

Conocimiento / ampliación de interpretación de planos y manejo de Brújula

Teórico en el Club (días 15 y 17 de Octubre de 19:00 a
21:30) y práctico, en la prueba de Orientación

Cursillo avanzado de GPS

Programas OziExplorer y Google earth, trabajo y
preparación de salidas a la montaña; tracks, waypoints,
impresión, mapas, etc. días 22-23-24 de Octubre de
19:00 a 21:30 h

Jornadas de Montaña

noviembre

Días de tertulias y Proyecciones

Los viernes se proyectarán fotografías o vídeos de
actividades realizadas por las Socias/os

**NOTA: Para participar en los cursillos es obligatorio
ser socia/o**

2017RAKO AURREIKUSITAKO EZOHIKO **JARDUERAK**

Lehen Sorospen Ikastaroa

Martxoak 5: Lehen sosorpenak, teorikoa

Martxoak 7: Bihotz-biriketako bizkortze

(BBB), praktikoa

GPS oinarritzko ikastaroa

GPS konfigurazioa eta BaseCamp programa, datuak sartzea (martxoaren 26, 27 eta 28an, 19:00etatik 21.30era). Martxoaren 30ean (larunbata) praktika egingo dugu.

Planoen interpretazioa eta iparrottatzaren erabilera:: hastapenak eta ezaqutza aurreratua

Teorikoa klubean (urriaren 15 eta 17an 19:00etatik 21:30era) eta praktikoa Orientazio proban.

GPS ikastaroa aurreratua

OxiExplorer eta Google earth programak, nola prestatu track-ak, waypoint-ak, nola egin eta inprimatu mapak eta abar (urriaren 22, 23 eta 24an klubean, 10:00etatik 21:30era)

Mendiari buruzko Jardunakdiak

Azaroan

Solasaldiak eta emanaldiak egiteko egunak

Ostiralean bazkideek egindako argazki eta bideo-emanalduak izango ditugu.

Oharra: Ikastaroetan parte hartzeko derrigorrezkoa da bazkidea izatea.

NORMAS PARA RETIRAR MATERIAL DEL CLUB

- 1.- Sólo podrán alquilar material los/las socios/as que tengan al día el pago de la cuota anual, previa presentación de la tarjeta de socio/a.
- 2.- Los NO socios/as sólo podrán retirar material si están avalados/as por un socio/a del Club. Habiendo una salida oficial o un cursillo organizado por el Club, todo el material será reservado para dicha actividad.
- 3.- Solamente tres días antes de la realización de la actividad, si hay material disponible, se podrá alquilar para otras actividades.
- 4.- En las excursiones o actividades organizadas por el Club, el material será gratuito, resérvandose por riguroso orden según se vaya inscribiendo y pagando en la lista de excursiones.
- 5.- El material se podrá alquilar en los días que abre el Club, de 19:30h a 21:30h
- 6.- El material será devuelto en las mismas condiciones en las que se fue entregado al socio. En caso de deterioro, éste deberá abonar el importe de su reparación.
- 7.- En caso de pérdida, la persona que lo haya alquilado, deberá abonar el importe que suponga reponer dicho material.
- 8.- Cualquier sugerencia o duda sobre estas normas, será remitida por escrito a la Directiva, que se encargará de estudiarla y resolverla.
- 9.- A efectos de pago se consideran días de alquiler, desde el día de entrega del material, hasta su devolución, menos dos días.
- 10.- Estas normas anulan todas las anteriores.

La Junta directiva 02/01/2019

PRECIOS DE ALQUILER DE MATERIAL

	Día	Agosto
PIOLET.....	1,50 €.....	15,00 €
CRAMPONES.....	1,50 €.....	15,00 €
CRAMPON + PIOLET..	2,00 €.....	30,00 €
RAQUETAS.....	2,00 €.....	20,00 €

KLUBETIK MATERIALA ERAMATEKO ARAUAK

- 1- Urteko kuota ordainduta duten bazkideek baino ezin izango dute materiala atera, bazkide txartela aurkeztuta.
- 2- Bazkideak ez direnek , klubeko bazkide batek bermea emanda soilik ,atera ahal izango dute materiala. Irteera ofizialik edo klubak antolatutako ikastarorik badago, materiala jarduera horretarako gordeko da.
- 3- Jarduera egin baino 3 egun lehenago soilik, materiala libre badago, beste ekintza batzuetarako alokatu ahal izango da.
- 4- Klubak antolatutako txangoetan eta jardueretan materiala doakoa izango da , eta txangoetarako izena eman eta ordaindu ahala gordeko da materiala.
- 5- Materiala kluba zabalik dagoen egunetan alokatu ahal izango da, 19:30etik 21:30era.
- 6- Bazkideak materiala zegoen moduan itzuli behar du. Material horrek kalterik balu, alokatu duenak konponketa ordaindu beharko du.
- 7- Galduz gero, alokatu duen pertsonak aipatutako materiala ordaindu beharko du.
- 8- Arau hauei buruzko zalantzak edo iradokizunak Zuzendaritzari idatziz helarazi eta bertan aztertu eta ebatziko dituzte.
- 9- Materiala alokatzen den momentutik itzuli arteko denbora tartea izango da bazkideak ordaindu beharrekoa, bi egun kenduta.
- 10- Araudi honek aurrekoa baliogabetzen du.

Zuzendaritza Batzordea 2019/01/02

Prezioak

	Eguna	Abuztua	
PIOLETA.....	1,50€.....	15,00€	
KRANPOIAK.....	1,50€.....	15,00€	
KRANPOIAK+ PIOLETA.....	2,00€.....	30,00€	
ERRAKETAK.....	2,00€.....	20,00€	

COMO ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE

Si el accidente ocurre en el extranjero (esto incluye Pirineo francés y Andorra), llama SIEMPRE A ASITUR, **teléfono: 0034 91 393 90 30**. Ellos mismos se encargan de TODO, según lo que proceda.

Si el accidente ocurre en el Estado español, debes realizar el parte de declaración dentro de las 72 horas en el teléfono 649 453 020 (de 9 a 22 horas)

En caso de necesitar ayuda informativa o albergar dudas sobre cualquier aspecto relacionado con tu accidente o para cualquier trámite, llama a Broker's en Iruña, al **teléfono: 948176061** de lunes a jueves de 9 a 17horas y el viernes de 9 a

SERVICIO MÉDICO PARA FEDERADAS/OS

BIZKAIA

Hospital Quirón Bizkaia

retera de Leioa - Uribe 33 bis (junto a la Universidad), Erandio

STRIPURIK IZANEZ GERO, ZER EGIN BEHAR DA?

Istripua atzerrian (Frantziako Pirinioak edo Andorra) gertatzen bada, deitu behar duzu BETI ASITUR **Asistencia-ra 0034 91 393 90 30**, haiek arduratuko dira izapide guztiez.

Istripua Espainiar Estatuan gertatzen bada, deitu behar duzu 640 453 02 zenbakira 0:00etatik 13:30era eta haren berri eman beharko duzu, istripua gertatu eta 72 orduko epean.

Laguntzarik edo istripuaren gaineko argibiderik behar izanez gero, edo izapideren bat egin behar baduzu, deitu Iruñeko Broker's-era, **948 176 061** zenbakira, astelehenetik ostegunera, 9:00etatik 17:00etara eta ostiraletan 9:00etatik 13:30era. Udako ordutegia, aldiz, 8:00etatik 15:00etara.

FEDERATUENTZAKO MEDIKU ZERBITZUA

BIZKAIA

Hospital Quirón Bizkaia

retera de Leioa - Uribe 33 bis (junto a la Universidad), Erandio

PRECIOS SOCIAS/OS ANUAL

INDIVIDUAL.....	10 €
FAMILIAR.....	20 €
INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL.....	12 €
INSCRIPCIÓN FAMILIAR.....	24 €
CUOTA MAYORES DE 65 AÑOS.....	5 €

PRECIOS FEDERACIÓN MAYORES 18 AÑOS

E.M.F.	F.E.D.M.E.
MAY--NACIONAL.....78,46	MAY-----NACIONAL....90,36
BENEF--NACIONAL...70,10	BENEF.- NACIONAL....82,00
MAY- --PIRINEOS.93,56	MAY-----PIRINEOS....105,46
BENEF.PIRINEOS85,20	BENEF.- PIRINEOS.... .97,10
MAY-- -MUNDO.....145,96	MAY---- -MUNDO.....157,86
BENEF.MUNDO.....137,60	BENEF.- MUNDO.....149,50

PRECIOS FEDERACIÓN MAYORES 65 AÑOS

E.M.F.	F.E.D.M.E.
MAY--NACIONAL.....59,11	MAY-----NACIONAL....71,01
BENEF--NACIONAL...50,75	BENEF.- NACIONAL....62,65
MAY- --PIRINEOS.74,21	MAY-----PIRINEOS.....86,11
BENEF.PIRINEOS65,85	BENEF.- PIRINEOS....77,75
MAY-- -MUNDO.....126,61	MAY--MUNDO.....138,51
BENEF.MUNDO.....118,25	BENEF.-MUNDO.....120,15

OPCIONES

BICI DE MONTAÑA....17,15	SUPLE. PYRENAICA....8,36
ESQUÍ ALPINO.....30,55	SUPLE. MUNDO.....52,40
EXPEDICIONES...1.248,50	SUPLE. FEDME.....11,90
SUPLEM.PIRINE.....15,10	SNOW (INCLUYE ESQUÍ)40,55

PARA OPTAR AL PRECIO DE SOCIA/O EN SALIDAS, ACTIVIDADES, RETIRADA DE MATERIAL, LIBRERÍA (estos se entregarán antes de 15 días), ETC.....SE TENDRÁ LA CUOTA ANUAL SATISFECHA ANTES DEL DIA 28 DE FEBRERO DEL AÑO EN CURSO

Otsailaren 28a baino lehen urteko kuota ordainduta egon beharko da irteeretan bazkideen prezioa ordaintzeko , ekimenetan parte hartzeko, materiala hartzeko eta liburutegia erabiltzeko (liburuak 15 egunen buruan itzuli behar dira).

Para optar a precios de socia/o en las salidas de varios días, es imprescindible pertenecer al Club al menos 1 año antes

Egun batzuetako irteeretan bazkideen prezioa ordaintzeko, irteera izan baino urte bete lehenagotik izan behar duzu bazkide

Llevar el Caledario de Actividades y el Carnet de Federada/o siempre en la Mochila

Eraman itzazu motxilan jardueren egutegia eta Federatu txartela

MES DE AGOSTO CERRADO

ABUZTUAN ITXITA

NOTAS/OHARRAK