

AMIGAS/OS

Os presentamos el Calendario del año 2022
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 23 de septiembre, a las 19:30
en 1ª convocatoria y a las 20:00 en 2ª y definitiva

Número Cuentas del Club

CLP ES63 3035 0062 32 0620000963

BBK ES07 2095 0382 57 9019300671

**PARA CONSULTAS POR
INTERNET O CORREO:**

www.ganerantz.com

club@ganerantz.com

DÍAS OFICIALES DEL CLUB

Asamblea Ordinaria23 sep
Día del Socio y Socia y Fiesta Finalistas....15 may
XVI Martxa de fondo "La Romaña"24 sep
Día del Turrón.....24 dic

Kaixo lagunok:

Hona hemen 2022. urteko egutegia. Espero dugu zuen gustukoa izatea eta balio izatea animatzeko eta gure jardueretan ere parte hartzeko.

Urteko Batzar Ohikoa

Irailaren 23an, 19:30ean behin-behineko deialdia izango da eta 20:00etan, behin betikoa.

Klubaren kontu-korronteen zenbakiak:

CLP ES63 3035 0062 32 0620000963

BBK ES07 2095 0382 57 9019300671

Informazio gehiagorako:

www.ganerantz.com

club@ganerantz.com

KLUBAREN EGUN OFIZIALAK

Ohiko Batzarra.....irailak 23

Bazkideen eguna eta finalisten jaia

.....Maiatza 15

“La Romaña” XVI. Ibilaldia..... irailak 24

Turroiaren Eguna.....abenduak 24

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 alerjiarik diozun zerbaiti naturan egongo zara eta.

2.- **Osasun aseguru**a: gomendatzen dugu bakarkako, familiako edota erakundeko aseguruia 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 arabeko 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, praktikatzu 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 libres (5 mayores de 1.000 m.)
10 Montes Fijos
6 Travesías Fijas

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

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

Juveniles e infantiles 2 Montes de más de 2.000 m.
6 Montes libres (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-los infantiles y juveniles 4- y ser socia/o del Ganerantz M.T.

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 6 mendi
9 mendi (1.000 metrotik 4 mendi)
- 1. Maila**
9 mendi finko
6 ibilaldi finko
- 2.000 metrotik gorako 4 mendi
8 mendi (1.000 metrotik 4 mendi)
- 2. Maila**
8 mendi finko
4 ibilaldi finko
- 2.000 metrotik gorako 2 mendi
6 Mendi libreak (1.000 metrotik 3 mendi)
- Gazteak eta haurrak**
6 mendi finko
3 ibilaldi finko

Oharra: orria eramateko azken eguna: urtarrilak 31

Oharra. Opariak edota garaikurrak lortu nahi badituzu, gutxienez 8 irteeretan hartu behar duzu parte eta adingabea bazara 4tan. Horrez gain, 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 SENDA DE PASTOREO

Toda socia/o que realice la "La Senda del Pastoreo **GR-282**, entre los años 2020 y 2024, 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 gutxienerako urte-epea 5 urtekoa da eta gehienezkoa, aldiz, 10 urtekoa. Izan ere, urteko 20 menditara igo beharra dago. Hurrengo Ehun Mendien Lehiaketetan, aldiz, gutxienerako 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.

“ARTZAINZA NATURBIDEA” LEHIAKETA

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

Artzaintza naturbidea **GR-282** 2020-2024an egiten duten bazkide guztiek klubaren garaikur berezia jasoko dute.

TRAVESÍAS FIJAS / IBILBIDE EZARRIAK

Nº	TRAVESÍAS / IBILBIDEAK	Data
1	9ª etapa GR-282: Orduña – Fresno de Losa; Solaiera (1.038 m), Bedarbide (1.041 m)	
2	10ª etapa GR-282: Fresno de Losa: Herrán; Santa Ana (1.039 m)	
3	11 etapa GR-282: Herrán – Villanueva de Valdegovía; Revillallanos (1.297 m)	
4	14 etapa GR-282: Subijana Morillas – Puerto de Zaldiarán; Bustuko Gana (976 m) – Zaldiaran (978 m)	
5	15 etapa GR-282: Puerto de Zaldiarán - Urarte; Cuervo (1.000 m) – Zalbizar (1.046 m)	
6	Elorrio - Puerto de Urkiola: Memaia (675 m)- Tellamendi (834 m) - Urkiolaguirre (1.008 m).	
7	16 etapa GR-282: Urarte - Antoñana; Belabia/Engua (971 m)- Mantxibio (937 m) – Soila (994 m)	
8	17 etapa GR-282: Antoñana – Pto de Opakua: Arrigorrista (1.149 m)	
9	18 etapa GR-282: Pto. Opakua – Pto Urbasa: Baio (1.197 m)	
10	19 etapa GR-282: Pto Urbasa - Artaza	
11	Portugalete - Sodupe: Ganeran(822), Eretza (880)	
12	Bakio-Plentzia: Jata (600), Urizarmendi (295)	
13	Balmaseda-Sodupe; Trasmosomos (698), Carobo (565)	
14	Somorrostro-La Arboleda; Picomayor (746)	
15	Portugalete - Somorrostro: Serantes (452), Luzuero (307)	
16	Cruces-El Regato: Arrolatza (454)	
17	Portugalete-La Arboleda: Mendibil (549)	

MONTES FIJOS / MENDI EZARRIAK

Nº	Montes	Metros	Pueblo Herria	Fecha Data
Zkia	Mendiak	Altura	Herria	Data
1	Serantes	452	Santurtzi	
2	Garaluz	575	Mendaro	
3	Pancrudo	2.082	Valvanera	
4	Arburu	1.048	Maeztu	
5	Polarda	2.253	Cjo La Encina	
6	Pic des Moines	2.349	Astún	
7	Beriain	1.493	Satrustegi	
8	Okabe	1.466	Chalet de Cize	
9	Mandaur	1.131	Zubieta	
10	Arlas	2.044	Puerto de Ernaz	
11	Peña Ten	2.142	La Uña	
12	Cellón	2.029	Puerto Pajares	
13	Lesat	3.107	Rgio de portillón	
14	Culfreda	3.034	Ordiceto	
15	Lakarri	1.046	Zubiri	
16	Orhi	2.019	Pto Larrau	
17	Soporro	616	Ainhoa	
18	Ganeran	824	La Arboleda	
19	Gorbeia	1.482	Pagomakurre	
20	Kamaraka	797	Llodio	
21	Aratz	1.445	Araia	
22	Ungino	1.099	Madaria	
23	Anboto	1331	Urkiola	
24	Upo	573	Zaratamo	
25	Axbiribil	354	Murueta	
26	Alen	823	Las Muñecas	
27	Egoarbitza	733	Ermua	
28	Oiz	1.026	Durango	
29	Aizkorri	1.523	Arantzazu	
30	Cerredo	644	Castro Urdiales	

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 fijoztat hartuko dira

CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2022 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2022

DATA FECHA	IBILBIDEAK ETA GAILURRAK / TRAVESÍAS Y CUMBRES	IRTEERA SALIDA	KM	DENBORA DURACIÓN
1-ene	<u>Kedada Año Nuevo</u> Subida al Serantes (452 m) desde la sede del Club (paso por Kabieztes a las 10:30 h)	10:00	10,0	4,0
9-ene	Trav. Puerto de Azkarate - Mendaro: Azkarate (664 m), Otaerre (663), Gaintxipia (626 m), Garaluz (575 m) . Gipuzkoa	8:00	18,0	6,0
23-ene	9ª etapa GR-282: Orduña–Fresno de Losa: Solaiera (1.038 m)-Bedarbide (1.048 m) . Bizkaia-Burgos	7:30	23,4	7,5
6-feb	<u>Salida a la nieve, Sierra de la Demanda</u> Circular desde el Monasterio de Valvanera: Pancrudo (2.082 m)-Pancrudo Sur (2.062 m) La Rioja	7:00	16,2	6,0
20-feb	10ª etapa GR-282: Fresno de Losa-Herrán; Opción Santa Ana (1.039 m) . Araba-Burgos	8:00	21,8	7,0
6-mar	Trav. Oteo – Maeztu: San Kristobal (963 m) Arburu (1.048 m) . Araba	8:00	16,8	6,0
13-mar	<u>Liga de Senderismo</u> GR-228. Anillo verde de Bilbao. Etapa 1. Bolueta-Deusto: Monteabril/Iturrixualde (382 m)	8:00	15,5	4,0
20-mar	11 etapa GR-282: Herrán-Villanueva de Valdegovía; Opción: Revillallanos (1.297 m) . Araba - Burgos	8:00	19,5	6,5
3-abr	14 etapa GR-282: Subijana Morillas – Puerto de Zaldiarán; Bustuko Gana (976 m) – Zaldiaran (978 m) . Araba	8:00	21,4	6,5
13 al 18 abr	<u>Semana Santa: Montañas de Almería desde Almería Capital</u> Circular desde el Área Recreativa “La Merendera”: Calar Alto (2.168 m) Desde el Cortijo de la Encina: Polarda (2.253 m) Desde Dalias: Morrón de la Lagunilla/Morrón de Mariné (2.247 m) Travesía por el Parque Natural del Cabo de Gata-Nijar: desde el Faro de Gata hasta el Castillo de San Felipe	20:30	14,2 17,0 29,7 24,3	4,5 6,0 10,0 7,0
14 al 18 abr	<u>Semana Santa desde Canfranc (sólo federadas/os)</u> Circular desde Cáseda: San Pedro (892 m) Desde la boca norte del túnel de Somport: Punta Acuè-Pic d'Espelunguèra (2.258 m) Desde Canfranc: Gruta Helada de Lecherines y Pico Tortiellas (2.358 m) Circular desde Villanúa: Bacún Sur (2.191 m) – Bacún Norte (2.114 m) - Punta de la Espata (2.202 m) Desde la estación de esquí de Astún: Pic des Moines o Pico de los Monjes (2.349 m) - Punta l'Escalar (2.283 m)	7:00	11,8 17,6 18,4 18,2 08,0	4,0 7,5 7,0 7,0 4,0

18-abr	<p align="center"><u>Día de Cornites</u></p> <p>Subida al Serantes (452 m) desde la Plaza del Solar en Portugalete Se repartirán "Kornites" para todas/os y Txutxes para los peques Nota: paso por la Iglesia de Santurtzi a las 10:30 h</p>	Salida a las 10:00		
1-may	<p>15 etapa GR-282: Puerto de Zaldiarán - Urarte; Cuervo (1.000 m) – Zalbizar (1.046 m). Araba</p>	7:00	26,0	8,5
15-may	<p><u>Día de las socias y socios y Fiesta Finalistas</u> XV prueba de Orientación, esta se realizará en los alrededores del Serantes Opción: Trav. Zierbena-Cabiezes: Luzuero (309 m) - Montaña (319 m) - Serantes (452 m) Comida en Restaurante de Muskiz Notas: se obsequiará a TODAS/OS (a media mañana) con un "Choripan" Al finalizar habrá un obsequio para TODAS/OS Después de la comida se repartirán regalos y los Trofeos de Concursos <u>LAS SOCIAS Y SOCIOS TENDRÁN EL VIAJE GRATUITO</u></p>	7:30	15,3	5,0
29-may	<p><u>Conocimiento de Escalada: Recordatorio/ Ampliación (Sólo federadas/os)</u> Teoría en el local del Club (26 may) Práctica en el Recódromo del Polideportivo de Zubialde o Pando Aisia (28 may). Escalada en Egino (Araba), (para socias/os federadas/os) Opción: Trav. Satrustegi-Unanu: Satrustegiko haitza (1.204 m) – Beriain (1.493 m). Nafarroa</p>	7:00	17,3	6,0
12-jun	<p>Trav. Collado de Burdinkurutzeta-Chalet de Cize (Iraty): Iraututurru (1.152 m) - Okabe (1.466 m). Iparralde</p>	6:00	15,8	5,0
18-jun	<p><u>Salida especial de Trail (sólo Federadas/os)</u> Maratón de Zegama</p>	7:00	42,2	7,0
26-jun	<p>Trav. Zubieta-Ituren: Loitzate/Irain (1.048 m) – Ekaitza (1.046 m) – Mendaur (1.131 m). Nafarroa</p>	7:00	21,7	7,0
08 a 10 jul	<p><u>Pirineo Navarro y Francés desde Izaba (sólo federadas/os)</u> Circular desde el Pto de Ernaz o de la Piedra de San Martín: Contender (2.318 m) (F)-Auñamendi/Ania (2.504 m) (F)-Arlas (2.044 m) Trav. Cuartel de Yeguaceros – Parking El Ferial: Lakhura (1.877 m) - Útziagaña (1.621 m)</p>	18:00	16,5 13,1	8,0 5,0

22 a 25 jul	<u>Cordillera Cantábrica desde Riaño (Sólo federadas/os)</u> Trav. Área recreativa Los Carbellares – La Uña: Peña Ten (2.142 m), Pileñes (2.012 m) Desde Maraña; Integral macizo del Mampodre: Polinosa (2.159 m) – La Cruz (2.192 m) – Pico del Convento (2.146 m) - Cervunal (2.168 m) – Pico del Mediodía (2.176 m) – Valjarto (2.035 m) Circular desde Liegos: Pico de Yordas / Burín (1.964 m)	18:00	20,0 14,2 18,9	8,5 7,5 6,0
30 de Jul al 12 de ago	<u>Transcantábrica "La Gran Travesía" 2ª parte (sólo federadas/os)</u> 11 etapa: Piornedo - Puerto de Pajares 12 etapa: Puerto de Pajares - Puerto de la Cubilla 13 etapa: Puerto de la Cubilla - Torrebarrio 14 etapa: Torrebarrio – Puerto Ventana 15 etapa: Puerto Ventana – Alto de la Farrapona 16 etapa: Alto de la Farrapona – Puerto de Somiedo 17 etapa: Puerto de Somiedo – Genestoso 18 etapa: Genestoso – Puerto de Cerredo 19 etapa: Puerto de Cerredo – Brañas de Susaño 20 etapa: Brañas de Susaño - Rebollar 21 etapa: Rebollar - Puerto de Ancares 22 etapa: Puerto de Ancares - Balboa	6:00	24,7 17,3 17,6 14,8 12,8 20,4 21,2 22,8 12,0 18,1 24,3 24,6	9,0 7,0 8,0 7,0 5,0 9,0 9,0 9,0 6,0 8,0 10,0 9,0
25 a 29 ago	<u>Pirineo Central Francés y Español (sólo federadas/os)</u> Trav. Granjes d' Astau – Refugio del Portillón o Jean Arlaud Trav. Refugio del Portillón – Refugio de Maupas: Lesat (3.107 m) (F.) Trav. Refugio de Maupas – Llanos del Hospital de Benasque: Malpás/Eth Maupàs (3.109 m) (F.) Desde el Puerto de Sahún: Tuzal d' els Bocs (2.732 m) , aproximación en 4 x 4 Desde Los Llanos del Hospital de Benasque: Sacroux (2.668	18:00	11,2 7,5 15,0 15,8 8,2	5,0 5,5 8,0 7,0 4,0
02 a 06 sep	<u>Pirineo Central desde Bielsa (sólo federadas/os)</u> Desde el Collado de Ordiceto: Culfreda (3.034 m) (F.) , aproximación en 4 x 4 Desde Aulon: Arbison (2.831 m.) (F.) Trav. Collado Cruz de Guardia - Bielsa: Punta Suelsa (2.972 m) (F.) , aproximación en 4 x 4 Trav. Puerto de Tourmalet – estación de esquí de La Mongi: Quatre Termes (2.724 m), Pic du Contade (2.714 m)	18:00	18,0 16,0 17,0 10,0	9,0 7,0 6,0 5,0
18-sep	<u>Día del Recuerdo Federación</u> Trav. Elorrio -Puerto de Urkiola: Besaide (555 m) - Memaia (675 m)- Tellamendi (834 m) - Urkiolaguirre (1.008 m) . Nota: los actos comienzan a las 11h	8:00	18,0	5,5
24-sep	<u>XVI Martxa de fondo y Txiki "LA ROMANA" Memorial "Joserra Romana Jr."</u> Fondo: Circular desde Portugalete Txiki: Circular desde Portugalete	7:30 y 8:30	43,0 24,0	11,0 7,0
2-oct	16 etapa GR-282: Urarte - Antoñana; Opciones: Belabia / /Engua (971 m) - Mantxibio (937 m) – Soila (994 m). Araba	7:30	23,7	8,0

9-oct	Trav. Mendióroz - Zubiri: Belokain (968 m) – Lakarri (1.046 m) – Measkoitz (1.014 m) . Nafarroa	7:00	20,4	7,0
23-oct	17 etapa GR-282: Trav. Antoñana - Pto de Opakua: Arrigorrista (1.149 m) . Araba	8:00	22,1	7,0
29 oct a 01 nov	<u>Pirineo Occidental Español y Francés desde Roncesvalles (sólo federadas/os)</u> Trav. Refugio de Azpegi - Orreaga/Roncesvalles: Urkulu (1.423 m) – Txangoa (1.466 m) – Ortzantzurieta (1.566 m) Trav. Puerto de Larrau – Collado Ollokia: Orhi (2.019 m) - Malgorra (1.363 m) Trav. Orreaga/Roncesvalles - Luzaide/Valcarlos: Girizu (1.279 m) – Lindus (1.218 m) – Lauriñaga (1.279 m) – Argarai (1.228 m) Trav. Lasa – Baigorri: Munhoa (1.021 m) - Oilarandoi (935 m)	6:00	17,3 19,8 21,1 17,0	6,0 7,0 6,5 6,0
6-nov	<u>Día de la Hermandad de Centenarios E.M.F Organizado por el Ganerantz M.T.</u> Circular por la Arboleda ascendiendo a las cimas de Argalarrio (514 m) y mendibil (549 m) A las 12:00 h se hará un acto en el Centro de Interpretación de Peñas Negras, con entrega de Diplomas y a continuación habrá un pequeño lunch. Nota: salida a las 9:00h del parking de Larreineta, no se pone bus	9:00	11,7	4,0
13-nov	Trav. Cdo Luruko Ateak – Ainhoa: Antsestegi (804 m) – Mondarrain (749 m) – Soporro (616 m) . Nafarroa/Lapurdi	7:00	18,0	6,0
27-nov	18 etapa GR-282: Puerto de Opakua - Pto de Urbasa: Baio (1.197 m) . Araba	8:00	19,6	6,0
02 al 11 dic	<u>Ruta Vicentina por el Trilho dos Pescadores</u> 1ª etapa: Porto Covo - Vila Nova de Milfontes 2ª etapa: Vila Nova de Milfontes - Almogrove 3ª etapa: Almogrove - Zambujeira do Mar 4ª etapa: Zambujeira do Mar - Playa de Odeceixe 5ª etata: Odeceixe - Arrifana 6ª etapa: Arrifana - Carrapateira 7ª etapa: Carrapateira - Vila do Bispo 8ª etapa: Vila do Bispo - Cabo de San Vicente Sagres	21:00	18,4 18,8 27,4 26,0 28,5 22,0 20,6 23,8	5,0 5,0 7,0 6,5 7,0 5,5 5,0 6,0
18-dic	19 etapa GR-282: Pto Urbasa - Artaza. Nafarroa	7:30	22,6	6,5
24-dic	<u>Día del Turrón</u> Desde La Arboleda: Ganeran (823 m)	En la cima a las 11h		
30-dic	<u>Kedada al Gorbeia</u> Desde Pagomakurre: Gorbeia (1.482 m) . Araba/Bizkaia Nota: no se ponen autobuses	A las 8:30 en Areatza	13,5	5,0

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 2021. 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 2021an 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 jakinarazteko modurik ez dagoenez atal horretan jarriko ditugu.

ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS **PREVISTAS PARA 2022**

Cursillo de Primeros Auxilios

Día 9 de marzo: Primeros Auxilios, Teórica

Día 11 de marzo; Reanimación Cardiopulmonar (RCP),
Práctica

Cursillo básico de GPS

Configuración de GPS y programa BaseCamp,
introducción de datos (días 21-23-25 de marzo de 19:00 a
21:30) el sábado día 26 salida a campo

Conocimiento / ampliación de Escalada (Sólo Federadas/os

Teórico en el Club (27 may.) con aprendizaje de nudos,
práctico en Recódromo (28 may.) y en pared natural
(salida 29 may.)

Conocimiento / ampliación de interpretación de planos y manejo de Brújula

Teórico en el Club (días 9 y 11 de mayo de 19:00 a 21:30)
y práctico, en la prueba de Orientación del día 15 de mayo

Cursillo avanzado de GPS

Programas OziExplorer y Google earth, trabajo y
preparación de salidas a la montaña; tracks, waypoints,
impresión, mapas, etc. días 24-26-28 de Octubre de 19:00
a 21:30 h

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

2022RAKO AURREIKUSITAKO EZOHIKO

JARDUERAK

Lehen Sorospen Ikastaroa

Martxoak 9: Lehen sosorpenak, teorikoa

Martxoak 11: Bihotz-biriketako bizkortze (BBB), praktikoa

GPS oinarrizko ikastaroa

GPS konfigurazioa eta BaseCamp programa, datuak sartzea (martxoaren 21, 23 eta 25an, 19:00etatik 21.30era). Martxoaren 27ean (larunbata) praktika egingo dugu.

Eskalada: hastapena eta sakontze aurreratua **(federatuentzat baino ez)**

Teorikoa klubean (maiatzak 27) korapilo tailerra ere izango dugu eta praktikoa rokodromoan (maiatzak 28) eta horman (maiatzak 29).

Planoen interpretazioa eta iparrotzatzaren **erabilera: hastapenak eta ezagutza aurreratua**

Teorikoa klubean (maiatzak 9 , 11, 19:00-21:30) eta praktikoa Orientazio proban, maiatzak 15.

Oharra: Ikastaroetan parte hartzeko derrigorrezkoa da bazkidea izatea.

GPS ikastaroa aurreratua

OxiExplorer eta Google earth programak, nola prestatu track-ak, waypoint-ak, nola egin eta inprimatu mapak eta abar (urriaren 24, 26 eta 28an klubean, 10:00etatik 21:30era)

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/o.
- 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, reservándose 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 02/01/2022

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 2022/01/02

Prezioak

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

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

1. Poner en conocimiento a Mapfre el accidente, llamando al Centro de Atención 24 horas de Mapfre, **teléfono 918 365 365**

Para casos de Asistencia desde el Extranjero, especificar que se trata de un siniestro ocurrido en el extranjero, y en qué país nos encontramos **EN TODO CASO: Tener en cuenta el Nº DE POLIZA (055-198000015)** para indicárselo al Agente telefónico

2. Tras la locución: Diga brevemente el motivo de su llamada, **indicar la palabra "Montaña"** para que la llamada sea direccionada adecuadamente.

En la comunicación telefónica **debe facilitarse: Datos personales del lesionado - Fecha y forma de ocurrencia - Lugar de ocurrencia - Daños físicos**

Al finalizar la llamada, **el Agente le facilitará Centro Médico concertado más cercano y Su Nº de Expediente**, el cual deberá guardar y anotar en el encabezamiento del Parte de Accidentes.

3. El lesionado deberá cumplimentar y firmar, a la mayor brevedad posible, el **"Parte de Accidentes"**, que estará a su disposición en los Centros de referencia. En caso de que el centro no disponga del parte, o para siniestros ocurridos en el extranjero, **se podrá disponer del mismo en la Web de la EMF y en cada una de las Federaciones territoriales.**

4. El Parte de Accidentes firmado y sellado se deberá remitir, a la mayor brevedad posible mediante correo electrónico a la dirección **daper.mapgen@mapfre.com**, indicando en el asunto del mismo el número de expediente.

Istripuen protokolo jarduera

Mafrek duen 24 orduko telefonora deitu 918 365 365 behar da istripuaren berri emateko.

Ezbeharrak atzerrian gertatu balitz, agenteari esan behar zaio atzerrian gertatu dela eta zein herritan aurkitzen garen. Kontuan hartu behar dugu **Poliza zenbakia (055-198000015)** honako hau dela agente telefonikoari esateko.

Lokuzioaren ondoren labur deiaren arrazoia esan behar da eta **"Montaña"** hitza adierazi behar da. Horrela deia behar bezala bideratuko da.

Komunikazio telefonikoan honako datu hauek eman behar dira: federatuen datu pertsonalak, data eta nola gertatu den ezbeharrak, istripuaren lekua eta kalte fisikoak.

Deiaren bukaeran agenteak emango digu mediku zentru hurbilena eta expediente zenbakia. Zenbakia gorde behar da eta istripuaren txostenaren goiburukoan idatzi behar da.

Min hartutako federatuak lehenbailehen bete eta sinatu behar izango du zentroetan egongo diren **"Istripuen parteak"**. Zentroak istripuen parteak edukiko ez balu edo ezbeharrak atzerrian gertatu balitz istripuen parteak EMFren webgunean edo lurralde-federazioetan egongo da eskura.

Zinatutako parte lehenbailehen posta elektronikoz bidali behar da daper.mapgen@mapfre.com helbidera. Mezuan bertan expedientearen zenbakia idatzi behar da.

TEMAS FEDERACIÓN BIZKAINA

La Escuela de Alta Montaña de Bizkaia organiza cursos dirigidos a los clubes de la Federación Vizcaína de Montaña y a las personas con licencia federativa que quieren iniciarse o profundizar en la teoría, la práctica y la seguridad de las actividades de montaña como la escalada, el alpinismo y el esquí, entre otras.

Cursos para clubes

Los clubes, asociaciones o grupos de personas federadas pueden solicitar un curso adaptado a sus necesidades en fechas y contenidos. Para realizar el curso será necesario contar con un mínimo de 8 personas federadas.

En este caso, el precio para clubes tiene un 50% de descuento.

La solicitud del curso se realizará rellenando el formulario de petición especial para clubes a través del correo electrónico goimendieskola@bmf-fvm.org

Condiciones

Las personas que participen en los cursos contarán con la licencia federativa al día.

Más información: <https://bmf-fvm.org/escuela-de-alta-montana/#tablaCursos>

Cualquier duda: goimendieskola@bmf-fvm.org

Federación Vizcaína de Montaña © 2019 - Martín Barua Picaza
27, 4ª Pl.- 48003 BILBAO

94 443 17 34 | 94 444 35 62 | info@bmf-fvm.org

FEDERACIÓN BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA

Bizkaiko Goi-Mendi Eskolak ikastaroak Bizkaiko Mendizale Federazioko Klubei, eta lagun federatuei zuzentzen dizkie, mendiko ekimen (adibidez, eskalada, alpinismoa edota eskia) teoriar, praktikan eta segurtasunean hasteko edota sakontzeko

Klubentzako ikastaroak

Klub, elkarte eta lagun-talde federatuek haien beharrezarara data eta edukietan egokitutako ikastaro bat eskatu ahal dute. Ikastaroa egiteko zortzi kide gutxienez izan behar dira. Horrelako kasuetan ikastaroak eskatzen duten klubek % 50ko deskontua izango dute. Ikastaroa eskatzeko izen-emate orria bete behar da eta hurrengo helbidera bidali behar da: goimendieskola@bmf-fvn.org

Baldintzak

Ikastaroak egingo dituzten lagunek federazio-lizentzia eguneratuta egon behar dute.

Informazio gehiago: <https://bmf-fvm.org/eu/goi-mendi-eskola/#tablaCursos>

Harremanetarako: goimendieskola@bmf-fvm.org

**Bizkaiko Mendizale Federazioa © 2019 - Martín Barua Picaza
27, 4.- 48003 BILBAO**

94 443 17 34 | 94 444 35 62 | info@bmf-fvm.org

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

f