

## AMIGAS/OS

Os presentamos el Calendario del año 2020  
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 07 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 ES63 3035 0062 32 0620000963**

**BBK ES07 2095 0382 57 9019300671**

**PARA CONSULTAS POR  
INTERNET O CORREO:**

**[www.ganerantz.com](http://www.ganerantz.com)**

**[club@ganerantz.com](mailto:club@ganerantz.com)**

### **DÍAS OFICIALES DEL CLUB**

**Asamblea Ordinaria y Extraordinaria.....07 feb**

**Día del Socio y Socia y Fiesta Finalistas..14 jun**

**XVI Martxa de fondo "La Romaña" .....19 sep**

**Día del Turrón.....27 dic**

## **Kaixo lagunok:**

Hona hemen 2020.urteko egutegia. Espero dugu zuen gustukoa izatea eta balio izatea animatzeko eta gure jardueretan ere parte hartzeko.

### **Urteko Batzar Ohikoa**

Otsailaren 07an, 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](http://www.ganerantz.com)**

**[club@ganerantz.com](mailto:club@ganerantz.com)**

### **KLUBAREN EGUN OFIZIALAK**

**Ohiko Batzarra.....otsailak 07**

**Bazkideen eguna eta finalisten jaia....ekainak 14**

**“La Romaña” XVI. Ibilaldia..... irailak 19**

**Turroiaren Eguna.....abenduak 27**

## **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 arriskuen 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 zaituz 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, guxienez 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 SENDA DE PASTOREO**

Toda socia/o que realice la "La Senda del Pastoreo GR-282, entre los años 2000 y 2003, 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 gehienezkoa, 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.

### “ARTZAINZA NATURBIDEA” LEHIAKETA

Artzaintza naturbidea **GR-282** 2020-2023an egiten duten bazkide guztiek klubaren garaikur berezia jasoko dute.

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

## TRAVESÍAS FIJAS / IBILBIDE EZARRIAK

Nº	TRAVESÍAS / IBILBIDEAK	Data
1	<b>1ª etapa GR-282: Arantzazu–Embalse de Urkulu; Opción Andarto (1.074 m)</b>	
2	<b>2ª etapa GR-282: Araotz – Pto de Arlaban; Opción Orkatzategi (869 m)</b>	
3	<b>3ª etapa GR-282: Pto de Arlaban - Olaeta; Opción Jarindo (895 m)-Albertia (867 m)</b>	
4	Collado de BurdInkurutzeta-Chalet de Cize (Iraty): <b>Iraututurru (1.152) - Okabe (1.466)</b>	
5	Circular desde Larraitz: <b>Uarrain(1.344) – Ganboa (1.413) – Larrunarri/Txindoki (1.342)</b>	
6	<b>4ª etapa GR-282: Olaeta – Pto Barazar: Saibi (954 m) - Altungana (765 m)</b>	
7	<b>5ª etapa GR-282: Pto Barazar – Parketxea; Usotegieta (1.187 m)</b>	
8	Circular desde el Embalse de Urtegia: <b>Gorbeia (1.482)</b>	
9	Trav. Golobar – Brañosera: <b>Valdecebollas (2.143)</b>	
10	Pto. Arrigorriaga-Bilbao: <b>Pastorekortaburu (591)</b>	
11	Sopuerta-Arcentales: <b>Alen (804)</b>	
12	Sodupe-La Arboleda: <b>Eretza (880)-Ganeran (822)</b>	
13	Galdames-La Arboleda: <b>Picomayor (742)</b>	
14	Cruces-El Regato: <b>Arrolatza (454)</b>	
15	Portugalete-La Arboleda: <b>Mendibil (549)</b>	

**MONTES FIJOS / MENDI EZARRIAK**

Nº	Montes	Metros	Pueblo Herria	Fecha Data
Zkia	Mendiak	Altura	Herria	Data
1	Serantes	452	Santurtzi	
2	Cuchillón	2.174	Brañavieja	
3	Mogorrita	1.864	Pto del Cubillo	
4	Polarda	2.253	Cjo La Encina	
5	Montaño	319	Sanfuentes	
6	Urkulu	1.423	Orbaitzeta	
7	Beriain	1.493	Unanu	
8	Ania	2.504	Pto Ernaz	
9	Orhi	2.019	Pto Larrau	
10	Lo Lurrient	2.826	Fabrèges	
11	L' Almunia Gran	3.132	Petramula	
12	Luzuero	309	Zierbena	
13	Espigüete	2.451	Pinollano	
14	Usotegieta	1.187	Parketxea	
15	Santiago	944	Berberana	
16	Pusilibro	1.597	Loarre	
17	Txarlazo	933	Orduña	
18	Ganeran	824	La Arboleda	
19	Ganekogorta	999	Bilbao	
20	Kamaraka	797	Llodio	
21	Aratz	1.445	Araia	
22	Ungino	1.099	Madaria	
23	Anboto	1331	Urkiola	
24	Artanda	550	Zaratamo	
25	Axbiribil	354	Murueta	
26	Ventoso	727	Las Muñecas	
27	Egoarbitza	733	Ermua	
28	Urko	795	Eibar	
29	Aketegi	1.551	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 fijoetat hartuko dira

# CALENDARIO GRUPO DE MONTAÑA GANERANTZ

2020 KO IRTEERAK / SALIDAS PARA EL AÑO 2020

DATA FECHA	IBILBIDEAK ETA GAILURRAK / TRAVESÍAS Y CUMBRES	IRTEERA SALIDA	KM	DENBORA DURACIÓN
1-ene	<b><u>Kedada Año Nuevo</u></b> Subida al <b>Serantes (452 m)</b> desde la sede del Club (paso por <b>Kabiezes a las 10:30 h</b> )	10:00	10,0	4,0
12-ene	Trav. Zumarraga – Azkoitia: <b>Izazpi (973 m)</b> – <b>Samiño/Irumagarrieta (933 m)</b> . Gipuzkoa	8:00	18,3	6,0
26-ene	<b>1ª etapa GR-282: Arantzazu–Embalse de Urkulu; Opción: Andarto (1.074 m)</b> . Gipuzkoa	7:00	23,2	8,0
9-feb	<b><u>Conocimiento/Ampliación de Técnicas Invernales</u></b> Teórico en el Club (Día 06) y Práctico en el Alto Campoo (para socias/os federadas/os) Opción: Desde Brañavieja: <b>Cuchillón/Peña del Pando (2.174 m)</b> – <b>Cotomañinos (2.144 m)</b> . Cantabria	7:00	11,0	5,0
23-feb	<b>2ª etapa GR-282: Araotz – Pto de Arlaban; Opción Orkatzategi (869 m)</b> .Gipuzkoa	8:00	18,7	6,0
8-mar	<b>3ª etapa GR-282: Pto de Arlaban - Olaeta; Opción Jarindo (895 m) - Albertia (867 m)</b> . Gipuzkoa	8:00	17,3	5,5
19 al 22 mar	<b><u>Montes Universales y Serranía de Cuenca desde Villar de Olalla (Cuenca)</u></b> <b>Visita nocturna guiada a la Ciudad Encantada, Cuenca</b> Trav. Puerto del Cubillo-Nacimiento del río Cuervo: <b>Mogorrita (1.864 m) – San Felipe (1.838 m)</b> Circular desde Villalba de la Sierra: <b>Tormo/Piedra Yunque (1.368 m)</b> Desde el Embalse de Buendía: <b>Ruta de las Caras</b>	6:00	21,0 18,5 08,5	7,0 6,0 3,0
29-mar	<b><u>Liga de Senderismo de Bizkaia</u></b> <b>GR 228 Anillo Verde de Bilbao. Etapa 1: Bolueta-Monte Avril/Iturrixualde (382 m)-Deusto</b>	8:00	15,5	4,0
5-abr	Trav. Zubieta-Ituren: <b>Loitzate/Irain (1.048 m) – Ekaitza (1.046 m) – Mendaur (1.131 m)</b> . Nafarroa	7:30	21,7	7,0

08 al 13 abr	<u><b>Semana Santa: Montañas de Almería desde Almería Capital</b></u> Circular desde el Área Recreativa "La Merendera": <b>Calar Alto (2.168 m)</b> Desde el Cortijo de la Encina: <b>Polarda (2.253 m)</b> Desde Dalías: <b>Morrón de la Lagunilla/Morrón de Mariné (2.247 m)</b> Travesía por el <b>Parque Natural del Cabo de Gata-Nijar</b> : desde el Faro de Gata hasta el Castillo de San Felipe	21:00	14,2 17,0 29,7 24,3	4,5 6,0 10,0 7,0
09 al 13 abr	<u><b>Semana Santa desde Canfranc</b></u> Circular desde Cáseda: <b>San Pedro (892 m)</b> Desde la boca norte del túnel de Somport: <b>Punta Acuè-Pic d'Espelunguèra (2.258 m)</b> Desde Canfranc: <b>Gruta Helada de Lecherines y Pico Tortiellas (2.358 m)</b> Circular desde Villanúa: <b>Bacún Sur (2.191 m) – Bacún Norte (2.114 m) - Punta de la Espata (2.202 m)</b> Desde la estación de esquí de Astún: <b>Pic des Moines o Pico de los Monjes (2.349 m) - Punta l'Escalar (2.283 m)</b>	7:00	11,8 17,6 18,4 18,2 08,0	4,0 7,5 7,0 7,0 4,0
13-abr	<u><b>Día de Cornites</b></u> <b>Subida al Serantes (452 m) desde la Plaza del Solar en Portugalete</b> <b>Se repartirán "Kornites" para todas/os y Txutxes para los peques</b> <b>Nota: paso por la Iglesia de Santurtzi a las 10:30 h</b>	<b>Salida a las 10:00</b>		
26-abr	<b>4ª etapa GR-282: Olaeta – Pto Barazar: Saibi (954 m) - Altungana (765 m). Bizkaia</b>	8:00	18,0	6,0
1 al 3 may	<u><b>Pirineo Occidental Español y Francés desde el Albergue de Mendilatz</b></u> Trav. Refugio de Azpegi - Orreaga/Roncesvalles: <b>Urkulu (1.423 m) – Txangoa (1.466 m) – Ortantzurieta (1.566 m)</b> Trav. Orreaga/Roncesvalles - Lusaide/Valcarlos: <b>Girizu (1.279 m) – Lindus (1.218 m) – Lauriñaga (1.279 m) – Argarai (1.228 m) – Adartza (1.250 m)</b> Trav. Lasa – Baigorri: <b>Munhoa (1.021 m) - Oilarandoi (935 m)</b>	7:30	17,3 23,4 17,0	6,0 8,0 6,0
17-may	Trav. Collado de BurdInkurutzeta-Chalet de Cize (Iraty): <b>Iraututurru (1.152 m) - Okabe (1.466 m). Iparralde</b>	7:00	15,8	5,0
31-may	<u><b>Conocimiento de Escalada: Recordatorio/ Ampliación</b></u> <b>Teoría en el local del Club (28 may.)</b> <b>Práctica en el Recódromo del Polideportivo de Zubialde o Pando Aisia (30 may).</b> <b>Escalada en Egin (Araba), (para socias/os federadas/os)</b> Opción: Trav. Satrustegi-Unanu: <b>Satrustegiko haitza (1.204 m) – Beriain (1.493 m). Nafarroa</b>	7:30	17,3	6,0

14-jun	<p><b><u>Día de las socias y socios y Fiesta Finalistas</u></b>  <b>XV prueba de Orientación, esta se realizará en los alrededores del Serantes</b>  Opción: Trav. Zierbena-Cabiezes: <b>Luzuero (309 m) - Montañó (319 m) - Serantes (452 m)</b>  <b>Comida en Restaurante de Muskiz</b>  <b>Notas:</b> se obsequiará a TODAS/OS (a media mañana) con un "Choripan"  <b>Al finalizar habrá un obsequio para TODAS/OS</b>  <b>Después de la comida se repartirán regalos y los Trofeos de Concursos</b>  <b><u>LAS SOCIAS Y SOCIOS TENDRÁN EL VIAJE GRATUITO</u></b></p>	7:30	15,3	5,0
27 a 28 jun	<p><b><u>Pirineo Navarro desde Isaba (sólo federadas/os)</u></b>  Trav. Refugio de Belagoa – Parking el Ferial: <b>Lakhura (1.877 m) - Útziagaña (1.621 m)</b>  Circular desde el puerto de Ernaz o de la Piedra de San Martín: <b>Contender (2.318 m) -Auñamendi/Ania (2.504 m)-Arlas (2.044 m)</b></p>	6:00	13,1 16,8	5,0 6,5
12-jul	<p>Trav. Puerto de Larrau – Collado Ollokia: <b>Orhi (2.019 m) - Malgorra (1.363 m)</b>. Nafarroa</p>	6:00	19,8	7,0
24 a 26 jul	<p><b><u>Pirineo Occidental desde Formigal (sólo Federadas/dos)</u></b>  Desde el lago de Fabrèges: <b>Lo Lurrient (2.826 m) (F.)</b>  Circular desde el puerto de Portalet al Circo d' Aneu: <b>Cuyalaret (2.291 m)-Anéou (2.364 m)- Peña Blanca (2.365 m)-Pico de la Canal Roya (2.348 m)</b></p>	6 de la tarde	12,2 14,6	8,0 6,0
31 de Jul al 13 de ago	<p><b><u>Camino de Santiago (Francés) desde Calzadilla de la Cueva a Santiago (385,5 km), hoteles en: León-Ponferrada-Sarría y Santiago</u></b>  14 Etapa: Calzadilla de Cueva – Bercianos del Real Camino  15 Etapa: Bercianos del Real Camino - Villamoros de Mansilla  16 Etapa: Villamoros de Mansilla-Villadangos del Páramo  17 Etapa: Villadangos del Páramo - Astorga  18 Etapa: Astorga - Manjarín  19 Etapa: Manjarín - Columbrianos  20 Etapa: Columbrianos – Vega de Valcarce  21 Etapa: Vega de Valcarce - Triacastela  22 Etapa: Triacastela – A Serra  23 Etapa: A Serra - O Hospital  24 Etapa: O Hospital - Melide  25 Etapa: Melide-O Pedroizo  26 Etapa: O Pedrouzo-Santiago</p>	6:00	32,5 31,1 32,7 30,4 30,8 29,8 32,5 32,2 25,0 27,8 28,4 32,3 20,0	8,0 8,0 8,0 7,5 7,5 7,5 8,5 9,0 6,0 7,0 7,0 8,0 5,0

24 al 30 de ago	<p><b><u>Salida especial al Pirineo Central desde: Refugio Maupas (2)-Hotel en Benasque (2) y hotel en Graus (2) (sólo federadas/os)</u></b></p> <p>Trav. Valle de Lys – Refugio de Maupas  Desde el refugio de Maupas: <b>Lesat (3.107 m) (F.) – Eth Quairat (3.060 m) (F.)</b>  Trav. Refugio de Maupas-Hospital de Benasque: <b>Maupas (3.109 m) (F.)</b>  Desde el Puerto de Sahún: <b>Bagüenyola central/Tuca Grist (Eriste Central) (3.056 m) (F.)</b>  Por el Valle de Literola: <b>Perdiguero (3.222 m) (F)</b>  Trav. Montfalcó- Congost de Mont Rebei-Parking de La Masieta: <b>ruta de Las escaleras de Montfalcó</b></p>	6:00	8,4 18,8 15,0 14,6 16,8 11,0	4,0 9,0 8,0 7,0 9,0 5,0
11 a 13 sep	<p><b><u>Pirineo Oscene y Francés desde Bielsa (sólo federadas/os)</u></b></p> <p>Desde La Plana de Petramula: <b>L' Almunia Gran / Era Munia Gran (3.132 m) (PD)</b>  Desde Tramezaïgues: <b>Pic d'Aret (2.935 m) (F)</b></p>	6 de la tarde	11,8 13,0	7,0 7,0
19-sep	<p><b><u>XVI Martxa de fondo y Txiki "LA ROMAÑA" Memorial "Joserra Romaña Jr."</u></b></p> <p><b>Fondo: Circular desde Portugalete</b>  <b>Txiki: Circular desde Portugalete</b></p>	7:30 y 8:30	43,0 24,0	
27-sep	<p>Circular desde Larraitz: <b>Uarrain(1.344 m) – Pardarri (1.396 m) – Ganboa (1.413 m) – Larrunarri/Txindoki (1.342 m).</b>  Gipuzkoa</p>	7:00	20,5	7,0
10 a 12 oct	<p><b><u>Montaña Palentina desde Guardo (sólo federadas/os)</u></b></p> <p>Trav. Golobar – Brañosera: <b>Valdecebollas (2.143 m)</b>  Trav. Parking de Pinollano - Cardaño de Abajo: <b>Espigüete (2.451 m) (PD-)</b>  Circular desde Cardaño de Abajo – <b>Pico Murcia (2.351 m) (F.)</b></p>	6:00	13,2 12,2 12,5	5,0 6,0 5,0
25-oct	<p><b>5ª etapa GR-282: Pto Barazar – Parketxea; Usotegieta (1.187 m).</b> Bizkaia</p>	7:30	22,4	8,0
15-nov	<p><b>6ª etapa GR-282: Parketxea – Izarra; Visita a la Cascada de Gujuli.</b> Araba</p>	8:00	18,0	6,0
29-nov	<p><b>7ª etapa GR-282: Izarra – Berberana; Corral, Alto del / Estugaña (841 m)-Santiago (944 m).</b> Araba-Bizkaia</p>	8:00	20,5	6,5



05 al 08 dic	<p align="center"><b><u>Navarra y Aragón desde Zaragoza</u></b></p> <p>Circular al <b>Untzuzueko Haitza (Peña de Unzué) (987 m)</b> por la Ruta Micológica. <b>Visita al Palacio Real de Olite</b></p> <p>Recorrido por las <b>Salinas de Nuévalos</b> y por el <b>Parque Natural del Monasterio de Piedra: Visita al Monasterio de Piedra</b></p> <p>Comarca Natural de Los Monegros: Circular al <b>Caprasio (834 m)</b> desde Farlete: <b>Visita a Zaragoza</b></p> <p>Circular desde el Castillo de Loarre: <b>Punta d'a Tallada (1.482 m) -Pusilibro (1.597 m) (F.)</b>. <b>Visita al Castillo de Loarre</b></p>	6:00	10,5 13,5 14,5 11,0	4,0 4,5 4,5 4,0
20-dic	<b>8ª etapa GR-282: Berberana - Orduña; Txarlazo (933 m).</b> Bizkaia	8:00	18,3	6,0
27-dic	<p align="center"><b><u>Día del Turrón</u></b></p> <p>Desde La Arboleda: <b>Ganeran (823 m)</b></p>	En la cima a las 11h		
30-dic	<p align="center"><b><u>Kedada al Gorbeia</u></b></p> <p>Circular desde el Embalse de Urtegia: <b>Gorbeia (1.482 m).</b> Araba/Bizkaia</p> <p><b>Nota: no se ponen autobuses</b></p>	A las 8:00 en Murgía	13,0	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 2019. 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 2019an 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 2020**

## **Conocimiento / ampliación de Técnicas** **Invernales (sólo federadas/os)**

Teórico en el Club (6 feb.), y práctico en el Alto Campoo (salida 9 feb.)

## **Conocimiento / ampliación de Escalada (Sólo** **Federadas/os**

Teórico en el Club (28 may.) con aprendizaje de nudos, práctico en Recódromo (30 may.) y en pared natural (salida 31 may.)

## **Conocimiento / ampliación de interpretación de** **planos y manejo de Brújula**

Teórico en el Club (días 09 y 11 de junio de 19:00 a 21:30) y práctico, en la prueba de Orientación del día 14 de junio

## **Días de tertulias y Proyecciones**

Los viernes se proyectarán fotografías o vídeos de actividades realizadas por los Socios/as

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

# **2020 RAKO AURREIKUSITAKO EZOHIKO**

## **JARDUERAK**

### **Neguko Teknikak: hastapena eta sakontze aurreratua (federatuentzak baino ez)**

Teorikoa klubean (otsailak 6) eta praktikoa Alto Campoon (otsailak 9)

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

Teorikoa klubean (maiatzak 28) korapilo tailerra ere izango dugu eta praktikoa rokodromoan (maiatzak 30) eta horman (maiatzak 31).

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

Teorikoa klubean (ekainak 9 , 11, 19:00-21:30) eta praktikoa Orientazio proban, ekainak 14.

### **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, 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 02/01/2020**

#### **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 2020/01/02**

#### **Prezioak**

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

Falta, tenemos seguro nuevo

**TARJETA FEDERATIVA 2020****PRECIOS SOCIAS/OS ANUAL**

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

**FEDERACIÓN EMF MAYORES 18 AÑOS****PRECIOS**

<b>MAYOR NACIONAL</b>	<b>79,43 €</b>
<b>BENEFICIARIO NACIONAL</b>	<b>71,07 €</b>
<b>MAYOR PIRINEOS</b>	<b>94,88 €</b>
<b>BENEFICIARIO PIRINEOS</b>	<b>86,52 €</b>
<b>MAYOR MUNDO</b>	<b>133,03 €</b>
<b>BENEFICIARIO MUNDO</b>	<b>124,67 €</b>

**FEDERACIÓN FEDME MAYORES 18 AÑOS****PRECIOS**

<b>MAYOR NACIONAL</b>	<b>91,38 €</b>
<b>BENEFICIARIO NACIONAL</b>	<b>83,02 €</b>
<b>MAYOR PIRINEOS</b>	<b>106,83 €</b>
<b>BENEFICIARIO PIRINEOS</b>	<b>98,47 €</b>
<b>MAYOR MUNDO</b>	<b>144,98 €</b>
<b>BENEFICIARIO MUNDO</b>	<b>136,62 €</b>

**FEDERACIÓN EMF MAYORES 65 AÑOS****PRECIOS**

<b>MAYOR NACIONAL</b>	<b>59,64 €</b>
<b>BENEFICIARIO NACIONAL</b>	<b>51,28 €</b>
<b>MAYOR PIRINEOS</b>	<b>75,09 €</b>
<b>BENEFICIARIO PIRINEOS</b>	<b>66,73 €</b>
<b>MAYOR MUNDO</b>	<b>113,24 €</b>
<b>BENEFICIARIO MUNDO</b>	<b>104,88 €</b>

**FEDERACIÓN FEDME MAYORES 65 AÑOS****PRECIOS**

<b>MAYOR NACIONAL</b>	<b>71,59 €</b>
<b>BENEFICIARIO NACIONAL</b>	<b>63,23 €</b>
<b>MAYOR PIRINEOS</b>	<b>87,04 €</b>
<b>BENEFICIARIO PIRINEOS</b>	<b>78,68 €</b>
<b>MAYOR MUNDO</b>	<b>125,19 €</b>
<b>BENEFICIARIO MUNDO</b>	<b>116,83 €</b>

**OPCIONES****PRECIOS**

<b>BICI DE MONTANA</b>	<b>17,54 €</b>
<b>ESQUI ALPINO</b>	<b>31,25 €</b>
<b>EXPEDICIONES</b>	<b>1.679,39 €</b>
<b>SUPLEMENTO PIRINEOS</b>	<b>15,45 €</b>
<b>SUPLEMENTO PYRIENAICA</b>	<b>8,36 €</b>
<b>SUPLEMENTO MUNDO</b>	<b>38,15 €</b>
<b>SUPLEMENTO FEDME</b>	<b>11,95 €</b>
<b>SNOW</b>	<b>41,47 €</b>

## 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](mailto: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](mailto:goimendieskola@bmf-fvm.org)

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

94 443 17 34 | 94 444 35 62 | [info@bmf-fvm.org](mailto: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 beharrezkoak diren data eta edukietan egokituak ikastaroak 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](mailto:goimendieskola@bmf-fvn.org)

### **Baldintzak**

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

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

Harremanetarako: [goimendieskola@bmf-fvm.org](mailto: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](mailto: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**