

DEPORTE ESCOLAR DE MONTAÑA

CURSO 2012/2013



1. INTRODUCCIÓN

El programa de deporte escolar de montaña continúa evolucionando y nosotros/as adaptándonos a los cambios. Durante estos últimos años hemos ido replanteando y dibujando un nuevo proyecto que tuviera más que ver con nuestra filosofía y con las tendencias actuales.

Las actividades y metodologías que promovemos están reubicando todo el programa. Hay actividades que evolucionan y crecen y otras que no han dado el fruto esperado. Desde este feedback que nos da el programa, las entidades que participan en el mismo y los/las participantes, vamos elaborando y creando un nuevo programa más actual y en sintonía con nuestro momento: Hoy.

Desde este momento elaboramos y presentamos el actual proyecto de Deporte Escolar de Montaña para el curso 2012/2013, con cambios significativos con respecto a anteriores programas. Buscamos el desarrollo personal de cada participante, funcionamos con las personas a través del grupo, socializando las actividades, dando gran importancia a las relaciones interpersonales, a los hábitos saludables, al entorno, a los/las agentes que participan en el programa, a la actividad deportiva, mental, física y técnica. Y todo este trabajo apoyado en un grupo de personas responsables y capacitadas que nos permite una adaptación cada vez mayor a las personas, actividades y entorno.

Desde BMF queremos crecer en este camino de la vida y aportar el conocimiento, la formación, la profesionalidad y la experiencia en el trabajo con jóvenes, en el medio de la montaña y en aquellas actividades directamente relacionadas con ella. Pretendemos dar respuesta al interés solicitado por las personas y entidades que participan en las campañas de Deporte Escolar de Montaña, así como abrir nuevos campos de trabajo abiertos a las nuevas demandas de la sociedad, de los/las jóvenes y de los grupos que conforman el complicado laberinto de asociaciones, clubes, escuelas y administración con interés en estas actividades y formas de vida.

2. INSCRIPCIONES Y CATEGORÍAS

2.1. INSCRIPCIÓN Y ALTA EN EL PROGRAMA DE MONTAÑA

La actividad de montaña presenta 3 actividades diferenciadas: Actividades Recreativas, Actividades de Formación y Actividades de Competición.

Para inscribirse en el programa de montaña hay que rellenar la solicitud correspondiente y entregarla en Asfedevi (Asociación de Federaciones Deportivas de Bizkaia) sito en la Casa del Deporte, Martín Barua Picaza, 27, Bilbao, especificando, actividad de montaña.

En las categorías alevín, benjamín e infantil tiene que inscribirse un/a acompañante responsable por cada cinco deportistas.

En las categorías cadete y juvenil tiene que inscribirse un/a acompañante responsable cada ocho deportistas.

Una vez cumplido este paso, ya podemos empezar a participar en todas las actividades propuestas en este programa. Pero para ello, tendremos que volver a cumplimentar la plantilla de inscripción cada vez que participemos en algo. Sin embargo, y para l@s nuevos, es recomendable ponerse en contacto con nosotros antes de empezar a funcionar.

2.2. INSCRIPCIÓN EN CADA ACTIVIDAD

Las inscripciones en cada actividad propuesta para el curso se realizan a través de la plantilla de inscripción.

-Paso nº 1: **Cumplimentar la plantilla de inscripción de cada actividad.**

- Nombre y apellidos de los participantes.
- Nombre del centro o entidad.
- Fechas de nacimiento.
- Lugares de residencia.

-Paso nº 2: **Enviar dicha plantilla con los datos de los/las participantes a la dirección de correo electrónico: mendieskolakirola@yahoo.es** antes del miércoles anterior a cada actividad. En este trámite se comunicará el número total de participantes (deportistas + acompañantes) y el lugar de recogida ya estipulado o conocido de años anteriores. Junto con la plantilla, debe ir **el comprobante del ingreso correspondiente a cada actividad, que se realizará a la vez que la inscripción en el número de cuenta de:**

Caja Laboral Popular 3035 0246 40 2460008709. Se enviará copia del justificante de pago a la misma dirección vía mail ó por fax al número:

944 443 562.

-Paso nº 3: Posteriormente, **el jueves al mediodía**, os contestaremos con la información correspondiente a cada actividad (horarios de autobuses, lugares de recogida, información de las rutas, etc.) utilizando el mismo medio (e-mail).

El número de teléfono de Deporte Escolar de Montaña es 647619986 y su horario de atención: miércoles de 10:00h a 19:45h y jueves 10:00h a 14:00h.

IMPORTANTE: El plazo de finalización de inscripción es el miércoles anterior a cada actividad a las 19:45h. Una vez pasado este plazo se dará por cerrada la inscripción.

2.3. CATEGORÍAS

Las categorías de deporte escolar de montaña para el curso 2012/2013 son:

- Benjamín: 2003/2004.	— PEQUEÑOS
- Alevín: 2001/2002.	
- Infantil: 1999/2000.	— MAYORES
- Cadete: 1997/1998.	
- Juvenil: 1995/1996.	

Los infantiles nacidos en 1999 que lo deseen podrán solicitar el paso a las actividades de la categoría superior, tanto individual como colectivamente, siempre y cuando tengan el permiso paterno/materno correspondiente.

3. ACTIVIDADES

El programa de Deporte Escolar de Montaña presenta tres actividades: Actividades Recreativas, Actividades de Formación y Actividades de Competición.

Las Actividades Recreativas tienen como objetivo fomentar las actividades relacionadas con la montaña. Para ello hemos diseñado varias actividades adaptadas a cada categoría en las que acompañamos, descubrimos, conocemos, practicamos y disfrutamos de las mismas.

Las Actividades de Formación tienen como objetivo formar e iniciar a los/las interesados/as en las actividades que proponemos. Las diferentes ofertas están adaptadas a las distintas categorías a través de las cuales descubriremos y conoceremos los secretos de las diferentes propuestas.

Las Actividades de Competición tienen como objetivo la continuidad en la práctica deportiva y persiguen formar y realizar un seguimiento más concreto de los/las participantes en un modelo de formación y desarrollo continuo, a través de una serie de encuentros y competiciones que sirven para mejorar y compartir desarrollo, técnica y experiencia.

- NOTA: CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA

A lo largo del calendario de actividades 2012-2013, llevaremos a cabo el tercer concurso de fotografía de montaña.

Bases:

- Categorías: Habrá dos categorías: pequeños y mayores.
- Tema: El tema central y único será la montaña y todo lo relacionado con ella (paisaje, retrato, foto de grupos, detalles, acción...). Las fotografías deberán ser obtenidas durante las actividades de fin de semana a lo largo del curso y dentro de las propuestas por la dirección de Deporte Escolar de Montaña, quedando exentas cualquier fotografía obtenida durante las actividades de formación.
- Modo de presentación: Se podrán presentar un máximo de tres fotografías por participante en formato papel con tamaño máximo de 13x18 cm. Además, las fotografías se grabarán en un CD en formato JPG y se entregará todo en sobre cerrado al responsable de la última salida del mes de abril. Dentro del sobre se incluirá un documento con los datos del participante (nombre completo, categoría a la que pertenece, edad, centro escolar, teléfono de contacto), lista de fotografías numeradas y con los títulos correspondientes, lugar de las tomas y teléfono de contacto.
- Entrega de premios: Durante el evento de la Fiesta Finalista el día 15 de mayo se determinará el fallo del jurado y la entrega de premios.
- Premios: Se premiará a l@s tres mejores autores de cada categoría. Los premios se determinarán a lo largo del curso.

3.1. ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las actividades que os proponemos son:

- Salidas de montaña.
- Fiesta finalista.

3.1.1. Salidas de montaña

Las salidas de montaña consisten en una excursión de 1 día de duración por diferentes montañas de nuestro territorio. Esta actividad está dividida por categorías y zonas de participación.

Zonas de participación:

- Zona 1: Bilbao y Encartaciones.
- Zona 2: Margen Izquierda y Zona Minera.
- Zona 3: Uribe Kosta.
- Zona 4: Urdaibai, Duranguesado y LeaArtibai.
- Zona 5: Ibaizabal, Urduña y Arratia.

Material:

El material que tiene que llevar cada participante es:

- Mochila individual que permita llevar el material individual.
- Botas de monte o tipo trekking (las zapatillas deportivas están desaconsejadas porque no sujetan bien el tobillo).
- Gorra y gafas para el sol.
- Crema solar y protector labial.
- Ropa de abrigo y chubasquero.
- Polainas (en caso de lluvia).
- Cantimplora (una botella de plástico de litro y medio “tipo refresco” vale perfectamente).
- Comida para medio día.

Material **obligatorio** para el autobús:

- Bolsa de plástico (para guardar la ropa y calzado de recambio).
- Calzado ligero para el autobús.

Calendario de salidas de PEQUEÑOS:

Excursión con un recorrido aproximado de 4 horas de duración y un desnivel positivo entre 400m y 600m.

El calendario de las salidas es el siguiente:

MENDIESKOLA KIROLA

FECHA	ZONAS	SALIDA
07/10/2012	1, 2, 3, 4, 5	OTOIO 399 m. (Lekeitio)
21/10/2012	1	MANDOIA 637 m. (Igorre)
28/10/2012	2	
11/11/2012	3-5	
18/11/2012	4	
25/11/2012	1	SERANTES 451m. (Zierbena)
02/12/2012	2	
16/12/2012	3-5	
13/01/2013	4	
20/01/2013	1	SAN PEDRO DE ATXARRE 312 m. (Urdaibai)
27/01/2013	2	
03/02/2013	3-5	
24/02/2013	4	
03/03/2013	1	GOIKOGANE 702 m. (Arrankudiaga)
10/03/2013	2	
17/03/2013	3-5	
14/04/2013	4	
21/04/2013	1	OKETA 1031 m. (Ubidea)
28/04/2013	2	
05/05/2013	3-5	
12/05/2013	4	
26/05/2013	1, 2, 3, 4, 5	FIESTA FINALISTA

Cuota de inscripción:

La cuota para las categorías benjamín, alevín e infantil (pequeños) es de **2,50€** por participante y salida (responsables incluidos/as).

Fecha de inscripción:

La fecha de inscripción a cada salida se realizará del lunes al miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 19:45h. La confirmación de horarios y paradas de autobús se enviará los jueves previos a cada salida.

Calendario de salidas de MAYORES:

Excursión con un recorrido aproximado de 6 horas de duración y un desnivel positivo entre 800m y 1000m.

El calendario de las salidas es el siguiente:

FECHA	ZONAS	SALIDA
07/10/2012	todas	OTOIO 399 m. (Lekeitio)
28/10/2012	todas	UDALATX 1117 m. (Elorrio)
18/11/2012	todas	MUGARRA 964m.-LEUNGANE 1009 m. (Mañaria)
16/12/2012	todas	ILUNTZAR 727 m. (Travesía Lekeitio-Aulestia)
20/01/2013	todas	TOLOÑO 1271 m. (La Bastida)
10/03/2013	todas	RANERO 729 m. (Gibaja)
28/04/2013	todas	ALLUITZ 1034 m.-ATXIKI 791 m. (Atxarte)
26/05/2013	todas	FIESTA FINALISTA

Cuota de inscripción:

La cuota para las categorías infantil, cadete y juvenil (mayores) es de **3,00€** por participante y salida (responsables incluidos/as).

Fecha de inscripción:

La fecha de inscripción a cada salida se realizará del lunes al miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 19:45h. La confirmación de horarios y paradas de autobús se enviará los jueves previos a cada salida.

(Nota: La categoría infantil puede optar a las salidas de una u otra categoría)

Montaña adaptada:

El proyecto 2012/2013 de Deporte Escolar de Montaña pretende formar y aportar todo lo bueno que seamos capaces, y una actividad que nos puede enriquecer más que ninguna es la que denominamos “Montaña Adaptada”.

Durante el curso siguiente pretendemos nuevamente realizar salidas de montaña con gente discapacitada o con algún grado de minusvalía psíquica. Para ello dentro de la plantilla de instructores y guías de Deporte Escolar, contamos con miembros con la capacitación necesaria para trabajar con este tipo de gente. Sus conocimientos nos han animado a acordar un trabajo conjunto con la Federación de Deporte Adaptado en esta materia.

Las fechas están por concretar, pero será necesario buscar una ruta adecuada a las necesidades.

3.1.2. Fiesta Finalista

La fiesta de finalistas consiste en una jornada festiva donde nos reunimos todos/as los/las participantes de todas las categorías para disfrutar de diversas actividades:

- Itinerarios según categorías.
- Rocódromo, slackline y tirolesa.
- Talleres.
- Reparto de premios.
- Música, resultados del concurso de fotografía, etc.

Material:

El material que tiene que llevar cada participante es el mismo que para las salidas del resto del curso.

La fecha de la fiesta finalista es:

FECHA	ZONAS	SALIDA
26/05/2013	todas	FIESTA FINALISTA

Cuota de inscripción:

La cuota para esta salida es la misma para todos los asistentes: **2,50€**.

Fecha de inscripción:

La fecha de inscripción a cada salida se realizará del lunes al miércoles previos a la misma. Fecha límite de inscripción: miércoles anterior a la salida a las 19:45h. La confirmación de horarios y paradas de autobús se enviará los jueves previos a cada salida.

3.2. ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

Las Actividades de Formación tienen como objetivo iniciar y formar a los/las deportistas en materias, actividades y aspectos concretos relacionados con la montaña conociendo y respetando el medio, mediante la adquisición de los conocimientos básicos de seguridad en montaña.

Estas actividades las hemos desarrollado a través de Talleres y Estancias.

3.2.1. Talleres

Los talleres son actividades que de manera monográfica tratan un tema o actividad concreta de especialización.

Taller de montañismo y orientación:

El taller de montañismo y orientación tiene como objetivo introducir a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre orientación en montaña.

- A quién va dirigido: a todas las categorías.
- Contenidos: Conocimiento y respeto del entorno.
Preparación y diseño de una salida.
Preparación y elección del material.

Taller de orientación: navegación, cartografía, lectura de plano y utilización de la brújula.

- Duración: el taller tiene una duración de una mañana.
- Lugar: el taller se realizará en una zona adecuada aun por concretar.
- Participantes: el grupo máximo será de 24 participantes: 22 niños/as y 2 responsables para todas las categorías.
- Cuota: el precio del curso es de **6,00€** por participante.

Taller de escalada deportiva:

El taller de escalada deportiva tiene como objetivo iniciar a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre la escalada deportiva.

- A quién va dirigido: a todas las categorías.
- Contenidos: Técnica motriz.
Seguridad.
Material básico.
Nudos.
- Materiales: el material necesario para la realización del curso será cedido por la BMF.
- Duración: el taller tiene una duración de 8 horas que se realizará durante 1 fin de semana a razón de 4 horas el sábado por la mañana y 4 horas el domingo por la mañana. También existe la posibilidad de realizar el taller condensado en un único día con una duración de 4 horas.
- Lugar: el taller se realizará en una instalación adecuada rocódromo,

MENDIESKOLA KIROLA

boulder o escuela de escalada cercana al centro escolar o local de la entidad que lo solicite. El traslado al lugar de prácticas es responsabilidad de la entidad solicitante.

- Participantes: el grupo máximo será de 14 participantes
- Cuota: el precio del curso para dos días es de **20€** y de **10€** para un día.

Taller de técnica invernal:

El taller de técnica invernal tiene como objetivo iniciar a los/las participantes en los conocimientos básicos sobre la montaña invernal y la alta montaña.

- A quién va dirigido: categoría mayores.
- Contenidos: Taller de seguridad.
Taller de progresión: raquetas, crampones y piolet.
Preparación y realización de una travesía.
- Materiales: El material técnico será cedido por la BMF en la medida de lo posible.
- Duración:
 - . Taller de un día: A realizar durante el domingo. La salida comienza el domingo a las 07:00h, siendo el regreso el domingo a las 18:00h en el mismo sitio
 - . Taller de dos días: Duración de fin de semana comenzando el sábado a las 08:00 horas y retornando el domingo a las 18:00h.
- Lugar: el lugar se concretará en función de las condiciones de la montaña y las condiciones meteorológicas. Contaremos con traslado por medio de autobús.
- Participantes: el grupo máximo será de 15 participantes: 12 niños/as y 3 responsables para todas las categorías. El grupo mínimo será 8 con dos responsables igualmente.
- Fechas: a concretar.
- Cuota:
 - . Taller de un día: **12€**. Dos días: **30€**.

3.2.2. Estancias

Las estancias son actividades formativas que permiten a los/las participantes iniciarse en la práctica de la montaña de una forma segura y respetuosa con el medio, a través de una serie de talleres y actividades como senderismo, escalada, rápel, descenso de barrancos... pernoctando en albergues y refugios de montaña.

Esta actividad presenta varias actividades adaptadas a las diferentes categorías.

La categoría infantil puede optar a las actividades de pequeños/as o de mayores.

Categoría benjamín, alevín e infantil (pequeños):

Consiste en una salida de 2 días de duración con pernocta en un refugio de

MENDIESKOLA KIROLA

montaña que permite a los/las niños/as iniciarse en la práctica de la montaña de una forma segura y respetuosa con el medio, a través de una serie de talleres y actividades.

Las actividades de estas categorías se llevarán a cabo en el Parque Natural de Gorbeia y en el Parque Natural de Izarraitz entre los meses de mayo y junio.

Estancia Gorbea/Izarraitz:

- A quién va dirigido: preferencia categoría benjamín y alevín. También infantil.
- Contenidos: Taller de escalada y rapel.
Taller de orientación.
Preparación y realización de una ascensión.
- Duración: La salida comienza el sábado a las 10:00h en Pagomakurre para Gorbeia y en Aittola para Izarraitz. El regreso será el domingo en el mismo sitio a las 17:00.
- Lugar: esta actividad podrá realizarse en los macizos de Gorbeia e Izarraitz. Para ello se pernocta en los refugios Angel Sopena de Arraba y Xoxote de Erlo.
- Participantes: el grupo máximo será de 18 participantes: 16 niños/as y 2 responsables. El grupo mínimo será 8 con dos responsables igualmente.
- Fechas: se realizarán durante los fines de semana de mayo y junio. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.
- Cuota: el precio de la actividad es de **30€**.

(Nota: el precio no incluye la comida del sábado que tendrá que llevar cada participante)

Categoría infantil, cadete y juvenil (mayores):

Consiste en una salida de varios días de duración con pernocta en uno o varios albergues/refugios de montaña que permite a los/las participantes de las categorías cadete y juvenil iniciarse en la práctica de la montaña de una forma segura y respetuosa con el medio, a través de una serie de talleres y actividades.

Las actividades se dividen en cuatro salidas diferenciadas:

- Cordillera Cantábrica: salida de 4 días a principios de febrero (Semana Blanca).
- Sistema Central (Pedriza): salida de 4 días durante la semana de pascua.
- Pirineos: salida de 7 días a finales de junio.
- Picos de Europa: salida de 7 días a principios de julio.

Estancia Alto Campoo Semana Blanca:

- A quién va dirigido: categoría infantil, cadete y juvenil.
- Contenidos: Taller de progresión en nieve.
Taller de orientación.
Preparación y realización de varias ascensiones.

Taller de esquí alpino

- Duración: La salida tiene una duración de cuatro días incluida la ida y la vuelta
- Lugar: La actividad se llevará a cabo en la zona de Alto Campoo. Se confirmará el lugar exacto en función de las condiciones meteorológicas y de la montaña.
- Participantes: el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables para todas las categorías. El grupo mínimo será 8 con dos responsables igualmente.
- Fechas: La actividad se llevará a cabo durante el inicio de febrero a lo largo de la semana blanca de vacaciones, pudiendo sufrir variaciones en función de las condiciones de la montaña.
- Cuota: el precio de la actividad es de **140€**.

(Nota: El precio no incluye la comida del primer día)

Estancia Sistema Central (Pedriza):

- A quién va dirigido: categoría infantil, cadete y juvenil.
- Contenidos: Preparación y realización de una y/o varias ascensiones.
 - Taller de conocimiento del medio: la montaña y la adaptación del cuerpo humano.
 - Taller de orientación.
 - Taller de fotografía.
 - Taller de escalada.
 - Taller de rapel.
- Duración: La salida tiene una duración de cuatro días incluida la ida y la vuelta
- Lugar: La actividad se llevará a cabo en el Macizo de La Pedriza en el Sistema Central (Sierra de Guadarrama).
- Participantes: el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables para todas las categorías. El grupo mínimo será 8 con dos responsables igualmente.
- Fechas: La actividad se llevará a cabo durante la Semana de Pascua.
- Cuota: el precio de la actividad es de **100€**.

(Nota: El precio no incluye la comida del primer día)

Estancia Pirineos:

- A quién va dirigido: categoría infantil, cadete y juvenil.
- Contenidos: Realización de una y/o varias ascensiones-travesías.
 - Taller de conocimiento del medio: la montaña y la adaptación del cuerpo humano.
 - Taller de orientación.
 - Taller de escalada.
 - Taller de rapel.
 - Taller de descenso de barrancos.
- Materiales: se adjunta lista.
- Duración: La salida tiene una duración de 7 días incluida la ida y la vuelta

- Lugar: La actividad se llevará a cabo en la zona del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido en los Pirineos, en la provincia de Huesca.

- Participantes: el grupo máximo será de 20 participantes: 18 niños/as y 2 responsables para todas las categorías. El grupo mínimo será 8 con dos responsables igualmente.

- Fechas: La actividad se llevará a cabo a finales del mes de junio. Habrá un calendario de fechas para esta actividad que se comunicará con antelación.

- Cuota: el precio de la actividad es de **140€**.

(Nota: El precio no incluye la comida del primer día)

Estancia Picos de Europa:

La información de esta actividad se distribuirá a lo largo del curso y en función del nivel de los participantes.

3.3. ACTIVIDADES DE COMPETICIÓN

Las actividades de competición tienen como objetivo trabajar aquellas modalidades y actividades deportivas relacionadas con la montaña que en estos momentos abarcan competiciones a diversos niveles: locales, regionales, nacionales e internacionales.

El objetivo principal que pretendemos con estas actividades es la continuidad deportiva dotando a los/las participantes de los recursos necesarios para mejorar su desarrollo, capacidades y habilidades cara a la mejora en la práctica deportiva y/o al rendimiento deportivo.

Pretendemos orientar el trabajo respetando a los/las participantes en todos sus aspectos y no exclusivamente en el rendimiento deportivo. Existirá un mayor énfasis en la ejecución y no en el resultado. El desarrollo personal, las relaciones sociales, el grupo, el divertimento, el juego, las habilidades técnicas, las capacidades... son características importantes que tenemos en cuenta a la hora de diseñar y realizar nuestro programa.

El desarrollo de esta actividad se realizará en diversos espacios dentro del territorio de Bizkaia.

Presentamos 2 actividades de competición: Escalada Deportiva y Boulder, y carreras de orientación.

Escalada deportiva y boulder:

Por tercer año consecutivo, realizaremos la Liga escolar de escalada de Bizkaia. Esta liga constituye un programa con 5 pruebas puntuables repartidas a lo largo de la geografía de Bizkaia.

MENDIESKOLA KIROLA

La cuota para participar en las diferentes pruebas de la Liga escolar será de **3 €** por participante y prueba. El comprobante del pago deberá enviarse junto con la lista de inscripción el miércoles anterior a cada prueba indicando el centro escolar y el motivo.

El calendario preprogramado de las fechas de competición de escalada se incluye a continuación.

FECHA	LUGAR
10/11/2012	Leioa, polideportivo de Sakoneta
01/12/2012	Ondarru.
26/01/2013	Galdakao, polideportivo municipal.
02/03/2013	Bilbao, polideportivo de el Fango
04/05/2013	Basauri, polideportivo Artunduaga

Carreras de orientación

Realización de una serie de campeonatos relacionados con la actividad.

El calendario y el lugar para llevar a cabo las actividades se anunciará a lo largo del curso.

Clinic escalada

Los clinic de escalada son estancias intensivas para escaladores que participen en la Liga. Habrá diferentes encuentros donde poder perfeccionar nuestra técnica y sobre todo, crear afición y grupo entre los participantes.

Este es el calendario de los encuentros:

FECHA	LUGAR
18 y 19/05/2013	Escuelas de escalada en zona Alava/Navarra
8 y 9/06/2013	Escuelas de escalada en zona Alava/Navarra

La cuota para los clinic de escalada será de **30€**.