

ALPINISMO 2

AURRERATUTA

“Alpinistak bere gorputza egun batean bere begiek amestu zuten lekura eramaten du”.
Gastón Rébuffat



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Ikastaroa: Alpinismo 2 (aurreratuta)



Sarrera

Mendia neguan, bere aurpegi gogorrena, hotza eta ilunena ikus dezakegu, baina trukean edertasun paregabeaz gozatzeko aukera eskainiko digu.

Formakuntza eta prestakuntzarekin malda aldapatsu eta dotoreak egin ditzakegu gure kranpoiekin eta pioletarekin, hainbeste aldiz amets egin dugun tontorrera heltzeko.

Azken finean, neguko alpinismoa diziplina zaharra bezain polita eta osoa da.

Helburuak

Ikastaro honetan, alpinista gisa, zure prestakuntzan aurrera egiteko lan egingo dugu, elurretan, izotzean eta arrokan, soka erabiltzeko baliabideak eta teknikak eskainiz, aseguruak instalatu, rapelak eta hainbat material tekniko erabiliz. Pauso bat gehiago eman ahal izateko eta neguko igoeretan murgiltzeko, soka erabiltzea funtsezkoa izan daiteke.

Progresio eta segurtasuneko oinarriko teknikak ikasiko ditugu, alpinismoan ohikoa den materiala erabiliz.

Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia



Ikastaroaren edukiak

1- Ingurunearen errebasoa:

- Neguko mendiaren baldintza orokorrak, meteorologia eta nibologia.
- Elur motak eta bere ezaugarriak.

2- Janzkeraren errebasoa:

- Neguko mendirako arropa mota ezberdinak, ezaugarriak eta geruzen aukerak.

3- Alpinismoko materiala aurreratuta:

- Ezagutza, motak, ezaugarriak eta materiala ezberdinen erabilgarritasuna.

4- Aurreko logistika aurreratuta:

- Alpinismoko ibilaldi bat zehatz-mehatz nola prestatu
- Informazioa, zailtasuna, ibilbidea, alternatibak, segurtasuneko protokoloak eta kontutan hartu beharreko arriskuak.

5- Kranpoiak eta pioletaren errebasoa:

- Elurrean, izotzean zein arrokan kranpoiak eta pioletaren erabilera aurreratuta eta errebasoa.

6- Sokagaz lotzeko materiala:

- Arnesa, soka, "reversoa", lotzeko soka, bilerak, rapelak, korapiloak etab. Ezagutza eta erabilera.

7- Aseguruak elurrean, izotzean eta arrokan:

- Alpinismorako mota ezberdinen aseguruaren ezagutza eta erabilera: pioleta, estaka, elurreko setak, izotzeko torlojuak, iltzeak, frienak, fisureroak etab.

8- Eskalada eta rapelo praktikak:

- Elurra, izotza eta arroko erresalte txikietan eskalada eta rapeleko praktika ezberdinak.



Beharrezko materiala

1- Bota gogorrak edo erdi-gogorrak:

DERRIGORREZKOA

- Zola ahalik eta gutxien tolestu behar du, kranpoiak ez dezan irten.

2- Alpinismorako materiala:

- Kaskoa, alpinismoko kranpoiak, piolet klasiko 1, bastoia edo bastoiak, polainak (aukerako).
- Arnesa, ainguraketa sokatxoa, reversoa, mosketoiak etab.

3- Neguko alpinismorako arropa:

- Barrukoa: kamiseta eta elastiko termikoak, galtzerdi beroak eta eskularru finak.
- Kanpokoa: mendiko arropa iragazgaitza/transpiragarria,

hotzerako zuntz edo lumazko jaka.

- Eskularruak: oso garrantzitsua da kanpoko hainbat eskularru eramatea, ordezkoak edukitzeko.

- Beste batzuk: txanoa, eguzkitako betaurrekoak eta krema, haizetako betaurrekoak, frontala, ura edo edari beroa eta janaria eguna pasatzeko.

4- Motxila:

- 30/40 litroko edukiera duen mendiko motxila egokia eguna pasatzeko eta pioleta eramateko.

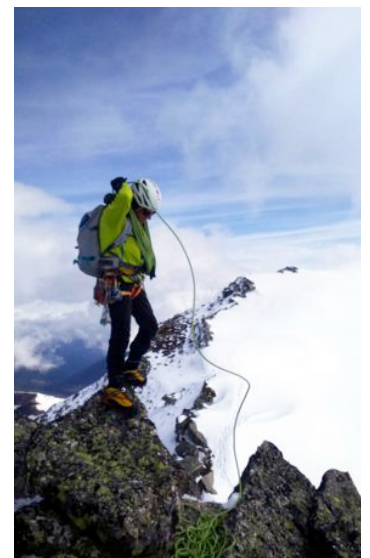
- 5- Beste poltsa edo motxila haundiagoa:** ordezko arropa eta oinetakoekin. Honekin batera, aterpean lo egin behar izanez gero beharrezkoa den gainontzeko guztia ere.

Prezioak

| Ikastaroa | Bizkaian federatua | Mendi taldeentzako prezioa | Bizkaitik kanpo federatua |
|-------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|
| Alpinismo 2 aurreratuta | 105 € | 70 € | 140 € |

Oharrak

Goi Mendi Eskolak baditu alpinismo ekipamendu sorta ezberdinak haiena propioa ez dutenentzako; hala ere, bakoitzak berea eramatea gomendatzen da.



Gutxieneko baldintzak

Ezinbestekoa da neguko mendian kranpoiak eta pioletaren erabileran aurreko formakuntza eta/edo esperientzia izatea. Ez da beharrezkoa alde aurretik eskaladan, sokaren erabileran edota beste materialen ezagutzak izan behar.

Garrantzitsua

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak, tokia eta ezaugarriak alde aurretik zehaztea. Hala ere, ondoren azaltzen diren lekuetan izan daiteke:

- Tokiak: Alto Campoo/Lizara. Ikastaroa egingo dugun tokian bertan larunbat goizean batuko gara. Gaua ikastaroa egingo dugun zonaldean pasatuko dugu.
- Ordutegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 8:30etatik 17:00 arte gutxi gorabehera.
- Ikastaroa eta praktikak egingo ditugun toki berdinean egingo dugu lo.

Ikasleen maila edota inguruaren zein eguraldiaren baldintzen arabera, ikastaroaren arduradunak eskubide osoa du ikastaroaren gidioa aurretik abisatu gabe aldatzeko.

Kontu zenbakia

ES84 3035 0071 64 0710024655

OHARRA: Izen-ematea egiterakoan ikastaroa ordaindu behar da.

Prezioan sartuta:

- Irakaslearen zerbitzuak.
- Homologatutako taldeko segurtasun materiala.
- Banakako materiala (ez izatekotan).

Preziotik kanpo:

- Ostatua (behar izanez gero).
- Janaria.
- Garraioa.

Ikastarorako taldea astebete lehenago itxita geratuko da.



FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA
BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA
BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Martin Barua Picaza 27, 4. solairua
48003 Bilbao

☎ 94 443 17 34

goimendieskola@bmf-fvm.org



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia