

# AUTOERRESKATEA ETA ERRESKATEA PARETAN

Eskalada kirol nahiko segurua izan arren, batzuetan gauzak okertu eta ezbeharrak gerta daitezke. Oinarrizko teknika batzuren ezagutzak ordea, egoera konpondu eta lasai asko aurrera egitera eraman gaitzake.



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA Ikastaroa: Autoerreskatea eta erreskatea paretan



### Sarrera

Eskalada benetan jarduera zoragarria da. Hala ere eta beste arrisku-kirol guztietan bezala, ezinbestekoa da dagozkion teknika zuzenak eta materialaren erabilera egokia ezagutzea, hartatik gero irekiko zaigun mundu liluragarrian segurtasunez ibiltzeko. Baina argi dago batzuetan ezbeharrak edota ezustekoak gertatzen direla eta paretan hartu beharreko neurriak zailak izan daitezkeela. Bigarrenengo sokakideari laguntza luzatu eta adibidez, paretan zati zail baten zehar igotzen laguntzeko teknikak ezagutzea ezinbestekoak dira. Autorreskateko oinarrizko teknikak eskalatzaile zaildu orok menperatu beharko lituzkeen teknikak dira.

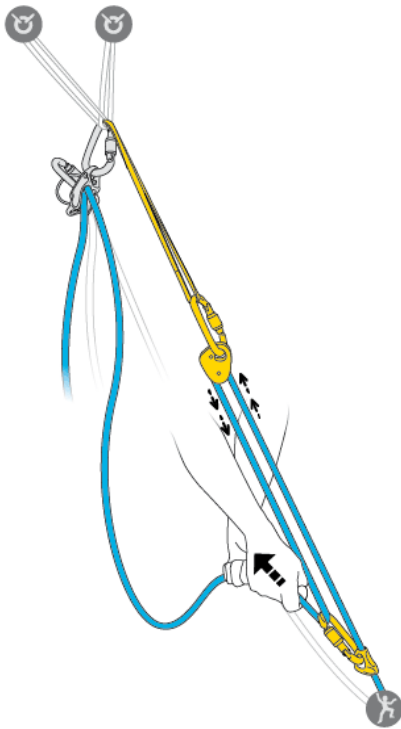
### Helburuak

Autoerreskateko ikastaroa, soka luze askotako paretan edota soka luze bakar bateko kirol eskaladan sarri jarduten diren eskalatzaileentzat zuzenduta dago. Horrelako bideetan edozein motako ezustekoak gerta litezke, eta horiek konpontzeko teknika guztiak ezagutuko ditugu. Gehienetan maniobra guztiak arnasean eramango dugun oinarrizko materialarekin egingo ditugu. Ikastaro honetan benetako egoeretan trebatuko gara, beraz oinarrizko eskalada teknikak oso ongi menperatuta etortzea derrigorrezkoa da.

**Euskal Goimendi Eskola  
Bizkaia**



# Ikastaroaren edukiak



## 1- Sarrera/errepasoa:

- Oinarrizko paretako ekipamendu eta materialaren errepasoa: arnesa, kaskoa, segurtasunezko mosketoiak, aseguratze tresnak etab.
- Bileren muntaiak.
- Pareta batean sokakidearekin eskalatzeko sekuentzia: soka bikoitzaren teknika, luzeak...
- Rapelak: kateatutakoak, bide bat bertan behera nola utzi...

## 2- Autorreskaterako "kit"-a: oinarrizko maniobretarako gutxieneko materiala.

## 3- Paretan autoerreskatea egiteko oinarrizko korapiloak:

- Korapilo dinamikoa, ballestrinkea. Dinamikoetik ballestrinkerako urratsa, korapilo boleatutak, dinamiko ihesia etab.
- Atzera bueltatu ezin duten korapiloak: bihotz korapiloa.
- Korapilo autoblokeatzaileak: machard (norabide bakar batekoa eta biko).

## 4- Banakako maniobrak:

- Jaitzieraren ezagutza: rapel diagonal, desplomean, tinkotutako soka batetik jaitzea, jaitziera bitartean trabatutako korapiloa, jaitziera korapiloa iragateko teknika.
- Ligoeraren ezagutza: igotzeko modu ezberdinak, korapilo bat iragateko teknika, jaitziera bitartean igoerara aldaketa, tinkotutako soka baten zehar igo eta jaitzeko teknikak.
- Pisu baten eraginpean dagoen reverso edota plaka baten askapena.

## 5- Sokaren erditik baino gertuago dagoen sokako lehenengoaren erreskatea.

## 6- Tarte zailak gainditzeko sokako bigarrenengoari laguntzeko teknikak.

## 7- Istripua jasan duena jaitsi eta deskuelgea egiteko teknika.

## 8- Sokaren erditik baino gertuago dagoen bigarrenengo bati laguntzeko teknika.

# Beharrezko materiala

1- Mendiko kirol jardueretarako arropa eroso: Hotzetik eta haizetik babesteko gaituzten jantzi iragazkorrak.

**Praka luzeak eramateko ohar berezia.**

2- 30 litro inguruko edukiera duen motxila aproposa.

3- Mendiko oinarrizko materiala: ur botila handi bat, eguzkitako betaurrekoak, eguzkitarako krema eta ezpainenetako babesak, eta behar izanez gero, baita txano, eskularru eta txubaskeroa ere.

4- Oinarrizko eskaladako materiala: arnesa, kaskoa etc. Ikastaroan zehar materialaren inguruko hainbat aipamen egingo dira.

5- Material tekniko (izanez gero): segurtasunezko mosketoiak, reverso moduko aseguratze tresna, luzera ezberdinetako zintak (60, 120 eta 240 zm), kordino zatiak (2,5 m. eta 5 m.), expresak, beste kordino zatiak machard bezalako korapiloak egiteko (125 zm/6 mm) eta labana bat.

# Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatua	Bizkaiko mendi taldeentzako prezioa	Bizkaitik kanpo federatua
<b>Autoerreskatea</b>	97,5 €	65 €	130 €



# Gutxieneko baldintzak

Sasoi onean eta menditik ibiltzeko ohiturarekin etortzea aholkatzen dugu. Eskalada ezagutzak eduki behar dira eta soka luzeetako bideak eskalatzeko ohitura ere bai.

## Oharrak

**Goi Mendi Eskolak badauka eskaladako materiala uzteko aukera. Hala ere nork berak daukana eramatea gomendatzen dugu.**

-Tokiak: Bizkaiko edo Bizkaitik gertu egongo diren eskalada eskolak eta rokodromoak.

- Orduategiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 9:30etatik 18:30 arte gutxi gorabehera.

- Topaketaren azken xehetasunak, ikastaroko zuzendariak ikastaroa egin eta aurreko astean argituko ditu.

Ikasleen maila edota inguruaren zein eguraldiaren baldintzen arabera, irakasleek eskubide osoa dute ikastaroaren gidoia 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:

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



***Euskal Goimendi Eskola***  
***Bizkaia***