

ESKALADA 2

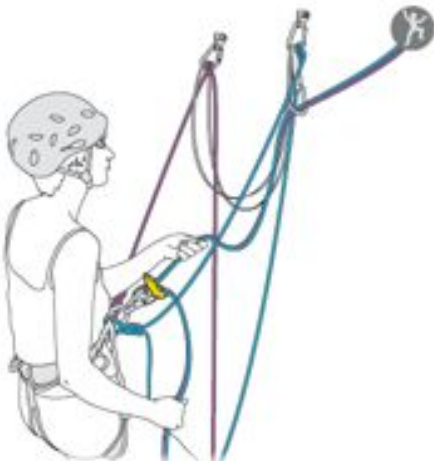
LUZEETAKO

Pareta handietan benetako altxorak eskutatuta daude. Hauengana heltzeko beharko ditugun ezagutzak apur bat aurreratukoak dira, baina ordainetan, saria ikaragarria izango da.



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Ikastaroa: Eskalada 2 (luzeetako kirol eskalada)



Sarrera

Pareta handiak eskalatzaileroren helmuga izaten dira. Atxarte, Ogoño, Picos de Europa, Riglos, Pirineoak eta beste hainbat mendi lerroetan eskalatzeko ekipatutak dauden pareta ederrak itxaroten gaituzte. Horretarako benetako formazio tekniko eta esperientzia handia beharko dugu. Esperientzia hau hartzeko bidea egitea zure eskuetan dago, baina formazio guztia gure eskuetan utzi dezakezu. Ikastaro hau eskalada bide luze horietarako ezagutza aurreratuetan trebatu eta aipatutako mendiguneetan eskalatu nahi dutenentzat zuzenduta dago.

Helburuak

Ikastaro honen helburua, ikasleak rokodromotik edo luze bateko kirol eskaladatik, ekipatutak dauden luzeetako kirol eskalada bideetan trebatzea da. Horretarako hasieran oinarriko ariketetatik hasi baina azken ezagutza teknikoenetara helduko gara. Bidean lagun izango gaituzu, baina horren ostean zure txanda izango da. Ekin paretan eskalatzera.





Ikastaroaren edukiak

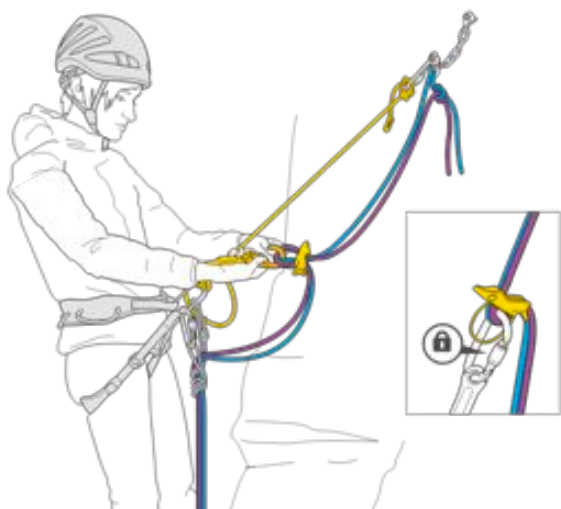
- 1- Ibiliko garen ingurunearen ezagutza: Logistika, meteorologia eta mendiko baldintza orokorrak. Krokisen irakurketa, harkaitz eta seguru mota ezberdinak.
- 2- Materiala espezifikoak: Luzeetako kirol eskaladan aritzeko.
- 3- Aseguratzeko teknikak eta korapiloak (reversoa, dinamikoa, beste korapiloak) eta progresioa (lehenengoz, bigarrenez, txapajeak, erreleboak etab.)
- 4- Bileren muntaiak: Triangelu mota ezberdinak eta zein erabili kasu bakoitzean.
- 5- Kordadan eskalatzeko sekuentzia: Biko edo hiruko kordadetan. Bigarrenengo bati aseguratzeko teknikak. Bilgunean txanda emateko koordinazioa.
- 6- Rapel eran jaitsierak: "Reverso" eta dinamikoa autoseguruarekin "machard".
- 7- Ekipatutak dauden paretetan eskalatzeko teknika aurreratutak: Soka bikoitzaren teknika. Luzeka eskalatzuz ala beti lehenengoz.
- 8- Bide bat bertan behera nola utzi eta rapelatzeko teknika bereziak.

Beharrezko materiala

- 1- Mendiko kirol jardueretarako arropa eroso: Hotzetik eta haizetik babestuko gaituzten jantzi iragazkorak. **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 behar izanez gero, baita txano, eskularru eta txubaskeroa ere.
- 4- Oinarrizko eskaladako materiala: Autobabeserako materiala (ainguraketa sokatxoa, segurtasunezko mosketoiak, zintak, kaskoa, arnesa eta aseguratzeko tresna). Ikastaroan zehar materialaren inguruko hainbat aipamen egingo dira.

Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatua	Bizkaiko mendi taldeentzako prezioa	Bizkaitik kanpo federatua
ESKALADA 2 Luzeetako kirol eskalada	97,5 €	65 €	115 €



Gutxieneko baldintzak

Sasoi onean eta menditik ibiltzeko ohiturarekin etortzea aholkatzen dugu. Derrigorrezkoa da aldez aurretik eskaladako hastapen ikastaroa eginda izatea eta han azaldutako guztia ondo barneratua izatea, edota oinarritzko kirol eskalada ezagutzak izatea.

Oharrak

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

Ez da derrigorrezkoa friend, enpotradore edota soka bikoitzak izatea, baina bai oso gomendagarria. Edozein kasutan ere, Goi Mendi Eskolak material hau ekarriko du ere bai.

-Tokiak: Bizkaiko edo Bizkaitik gertu egongo diren eskalada gunek: normalean Atxarte.

- Ordu-tegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 9:30etatik 18:30 arte gutxi gora behera.

- 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 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:

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