

# IZOTZ ESKALADA

Uraren gainetik eskalatzea, horixe benetan izotz eskalada da. Ispilu baten aurrean zure begiak isladatuta ikusi eta amets bat bizitzen ari zarela jakingo duzu.



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA Ikastaroa: Izotz eskalada



### Sarrera

Izotz eskaladako ikastaroa, aurretik alpinismoan hobekuntza ikastaroa egin edota eskalada eta alpinismo ezagutzak dutenentzat zuzenduta dago. Baliteke izotz eskalada mendian neguan egin dezakegun jarduera ikaragarriena izatea, eta baita gogorrenetarikoa ere bai. Horregatik beraz benetako eta behar bezalako formazioa derrigorrezkoa da.

### Helburuak

Ikastaro honen helburua, neguko izotz-jauzietako bideetan luze bat edo gehiagoko bide alpinoak eskalatzeko beharrezkoak diren progezio, segurtasun baliabide eta autobabes teknikak gureganatzea da. Izotzutako egiturak handiak baina baita hauskorak ere izan daitezke, beraz hauek irakurtzen ikasi beharko dugu. Eguraldiaren iragarpenak, beharrezko materiala, janzkera aproposa... Hainbat gai jorratuko ditugu.

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





## Ikastaroaren edukiak

### 1- Ingurunearen ezagutzak:

- Ingurunearen baldintza orokorrak.
- Izotz motak eta ezaugarriak. Sorrera.

### 2- Material teknikoak:

- Izotzean eskalatzeko material tekniko ezberdinen ezagutza, motak eta bere ezaugarriak.

### 3- Aurreko logistika:

- Krokis xehatuen irakurpena, zailtasuna, konpromesua, ihesbideak, alternatibak, baldintzak eta.

### 4- Izotz torlojuen praktika:

- Izotzezko torlojuak tarteko ainguralekuak bezala jartzeko teknika eta bilera trianguluarrak montatzeko teknika zuzena.
- Beste aseguruak eta bilerak.

### 5- Izotz eskaladaren teknika zuzena:

- ”Piolet tracción”, kolpaketa zuzena, gantxeoak, kokapenak, pioleta nola atera eta beste baliabideak.
- Kranpoi teknikoen erabilera, bipunta, monopunta, sostenguak, kolpeak eta kokapen zuzenak.

### 6- Eskaladako praktikak:

- Izotz jauziak, ikasleen maila edo beharren arabera izango dira, lehenengoz edo bigarrenaz.
- Soka bikoitzaren teknika eta aseguramendu zuzena.

### 8- Bide bat bertan behera uztea:

- Izotz jauzi batetik nola jaitsi.
- Rapelentzako aingura-lekuak eta nola kateatzen diren rapelak.
- “Avalakov”-en muntaiak.

## Beharrezko materiala

### 1- Izotz eskaladako materiala:

- Bota gogorrak, kaskoa, kranpoi teknikoak, 2 pioleta teknikoak, bastoia edo bastoiak, polainak (aukerako).
- Arnesa, ainguraketa sokatxoa, reversoa, mosketoiak, zintak (60 eta 120 zm), kordioak etab.
- Izotz torlojuak eta expresak izanez gero.

### 2- 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, haizetetako 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
Izotz eskalada	161,25 €	107,5 €	215 €

## Oharrak

Goi Mendi Eskolak badauzka alpinismo eta aseguratzen ekipamendu sorta ezberdinak haiena propioa ez dutenentzako; hala ere, bakoitzak daukana eramatea gomendatzen da.



# Gutxieneko baldintzak

Osasun onean egotea eta menditik neguan ibiltzeko ohitura edukitzea ezinbestekoa da. Halaber, beharrezkoa da aurretik alpinismoaren hobekuntza ikastaroa egitea edota harkaitz/neguko eskaladako ezagutzak edukitzea.

## Garrantzitsua

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

- Tokiak: Canal Roya/Neila/Panticosa. Ikastaroa egingo dugun tokian bertan larunbat goizean batuko gara. Gaua ikastaroa egingo dugun zonaldean pasatuko dugu.
- Ordutegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 7:30etatik 16:30 arte gutxi gorabehera.
- Ikastaroa eta praktikak egingo ditugun toki berdinean egingo dugu lo.

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.**

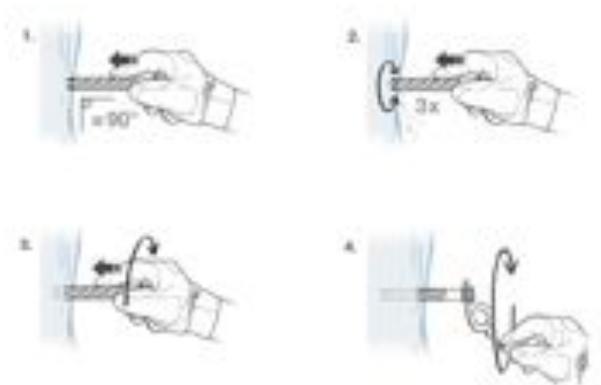
### Prezioan sartuta:

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

### Preziotik kanpo:

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



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