

# MENDI ERTAINA

## NEGUAN

Mendi ertaina neguan egiteko hainbat igoera eta mendi egingarriak aurkituko ditugu. Izoztutako mundu honetan barneratzeko ate paregabea izango da hau.



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

### Ikastaroa: mendi ertaina neguan



#### Sarrera

Mendi ertaineko kontzeptua altuerari beharrean, mendi batera hurbiltzeko alpinismoko materiala behar ez denean egiten dio erreferentzia. Urtean zehar gure inguruan egiten ditugun igoera gehienak mendi ertainekoak dira. Horrela beraz eta neguko baldintzek hauengan eragiten dituzten aldaketak kontutan hartuz, haiengana behar bezala hurbiltzeko ikastaroa proposatzen dizuegu.

#### Helburuak

Neguan mendiko zeharkaldiak, igoerak edota edozein irteera egiteak mendia ulertzeko oinarriak aldarazten ditu. Hau kontutan hartuz, ibiltzeko modu seguruenak, elur jauziak ekidin, ARVA, pala eta zundarekin bilaketa eta erreskate lanak, materialaren ezagutza (janzkera, erraketak bastoiak, e.a.) eta ingurugirora egokitzen jakin beharko dugu.





## Ikastaroaren edukiak

### 1- Ingurunearen ezagutzak:

-Neguko mendiairen baldintza orokorrak, meteorologia eta nibologia.

-Elur motak eta bere ezaugarriak.

### 2- Neguko mendirako janzkera:

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

### 3-Neguko mendiko oinarrizko materiala:

-Ezagutza, motak, ezaugarriak eta materiala ezberdinen erabilgarritasuna.

### 4- Neguko mendirako motxila nola prestatu.

### 5- Logistika eta aurreko prestakuntza:

-Mendi ertaina neguko ibilaldi bat nola prestatu eta kontutan hartzeko alderdi batzuk.

-Informazioa, zailtasuna, ibilbidea, alternatibak, segurtasuneko protokoloak eta kontutan hartu beharreko arriskuak.

### 6- Elur jauziak:

-Ezaguera, azterketa eta aholuak saihesteko.

### 7- Elurretarako erraketen erabilera:

### 8- "Vivac"-a:

-Prestaketa, materiala eta zonalde aproposak.

-Elurrezko koba bat egiteko aholkuak.

## Beharrezko materiala

### 1- Ekipamendu pertsonala:

-Neguko mendirako botak, bastoiak eta polainak.

### 2- Mendi ertaina neguko materiala:

-Kaskoa, elurretarako erraketak, arva, zunda, pala eta lupa bat.

### 3- Neguko mendirako 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.

### 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	Bizkaiko mendi taldeentzako prezioa	Bizkaitik kanpo federatua
Mendi ertaina neguan	78,75 €	52,5 €	105 €

"Vivac" bat ongi prestatu edo txarto prestatzearen arteko ezberdintasuna, abentura atsegin bat bizi edo benetan txarto pasatzearen arteko gauza berdina suposatu dezake.



# Gutxienerako baldintzak

Osasun onean egotea eta menditik ibiltzeko ohitura edukitzea gomendatzen da. Ez dira zertan alpinismo eta eskalada ezagutzak izan behar.

## Oharrak

**Goi Mendi Eskolak baditu neguko mendi ertainerako erraketa batzuk. Hala ere nork berak daukana eramatea gomendatzen dugu. Era berean eta bastoiak bezain garrantzitsua izan daitekeen arren, badauzkagu ikasleei uzteko ARVA gutxi batzuk.**

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak 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. Berau aurkezpen bileran edota aurreko egunetan posta elektronikoko bitartez zehaztuko da. Gaua ikastaroa egingo dugun zonaldean pasatuko dugu.

- Ordutegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 8:30etatik 17:30 arte gutxi gorabehera.

- Ikastaroa eta praktikak egingo ditugun toki berdinean lo egingo dugu.

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:

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**

