

MENDIKO ESKIA

Batzuk diotenez, menditik eskiatzea zorutik gertu hegan egitearen berdina da. Prest al zaude? Animatu zaitez, zure zain gaude.



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA Ikastaroa: Mendiko eskia

Sarrera

Elurtutako mendiak igo geroago haien magalen zehar jaisteko. Gure eskiekin elurtutako basoen zehar arrastoa ireki eta lasaitasun artean galdu. Belaunetaraino hondoratu gabe elurretan ibili. Eta dena segurtasun eta eraginkortasunez. Mendiko eskia modan dagoen jarduera magikoa da. Geroz eta gehiago gara gailurrak gure oholen gainean erdietsi nahi ditugunak, baina horretarako behar bezala prestatu eta ezagutza aproposak eduki beharko ditugu. Ikastaro honetan mundu amaigabe honetan barneratzeko oinarri sendoak ezarriko ditugu.

Helburuak

Mendian eskiekin segurtasunez ibiltzeko beharrezkoak diren teknika guztietan trebatu eta elurtutako magalen zehar erraz jaisteko teknika batzuk ikasiko ditugu. Arriskuak aurreikusteko ibilbide ezberdinak antolatu, elurra eta eguraldi baldintzak ezagutu... Guzti honekin batera, ARVA, zunda eta palaren ezagutza eta erabilera. Kranpoien eta pioletaren erabilera eta autogeldiketa lanak elurrean zein izotzean. Eskiatzaile autonomoak izateko beharrezko dugun guztia azken finean.



**Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia**



Ikastaroaren edukiak

1- Ingurunearen ezagutza:

- Mendiko baldintza orokorrak: eguraldia eta honen eragina elurrarengan.
- Elur ezberdinen ezaugarriak.
- Elur-jausiak: motak eta ezaugarriak.
- Nola aritu: elur-jausietako biktimen erreskate maniobrak.
- ARVA, pala eta zundaren erabilera.

2- Ekipamenduaren ezagutza:

- Eski mota ezberdinak, bastoiak, fijazio ezberdinak eta ezaugarriak, botak, azalak, "kutxillak", kranpoi aproposak, pioleta etab.

3- Mendiko eskiko ibilbide bat nola antolatu:

- Ibilbide seguruak eta arriskupeko zonaldeak.
- Zailtasunen ebaluazioa eta ihesbideak.

4- Mendiko eskiko igoera teknikak:

- Maldaren ezaugarriak.
- Kasu ezberdinetara nola egokitu eta teknika ezberdinak.

5- Jaitsieraren ebaluazioa:

- Jaitsiera lerroak. Gaitasun pertsonalen ebaluazioa.
- Arriskuen ebaluazioa eta ihesbideak.

6- Jaitsiaren teknikak:

- Prestatu gabeko elurretan jaisteko ariketak.

7- Alpinismoko oinarrizko teknikak:

- Oinarrizko kranpoien eta pioletaren erabilera eta praktikak, elurrean, izotzean eta arrokan.
- Soka gabeko progresioa.
- Autogeldiketa maniobrak pioleta eta pioleta barik.
- Autogeldiketa eskiekin.



Beharrezko materiala

1- Mendiko eskiko ekipamendu osoa:

- Mendiko eskiak, trabesiako fijazioak, trabesiako eskiko botak, azalak, "kutxillak" etab.

2- Mendiko eskiko segurtasuneko materiala:

- Kaskoa, alpinismoko kranpoiak, piolet klasiko 1.
- Arva, zunda eta pala.

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, 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 |
|---------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|
| Mendiko eskia | 112,5 € | 75 € | 150 € |

Oharrak

Mendiko eskiko ikastaroa, ez da prestatu gabeko elurretan jaisten trebatzeko tekniken ikastaroa. Pistako eskiko maila on batekin etorri, eta oinarrizko biraketa kontrolpean izatea aholkatzen dugu.



Gutxieneko baldintzak

Derrigorrezkoa da alde zurreratik pistako eskiko esperientzia edukitzea eta gutxienez pista gorrietatik jaitea arazo barik. Ez da beharrezkoa alpinismoko ezagutzak izatea .

Garrantzitsua

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak eta ezaugarriak alde zurreratik 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, irakasleek eskubide osoa dute ikastaroaren gidoia zurreratik 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).

Preziosatik kanpo:

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

OHARRA: Goi Mendi Eskolak ez dauka mendiko eskiko materiala uzteko aukera. Nork berak berea eduki beharko du edo bestela, alokatu.

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