

# MENDIKO TEKNIKAK

Mendien  
ahotsa noizbait  
entzun duenak  
inoiz ez du  
ahaztuko.  
"Tibetarren  
esaera zaharra"



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA Ikastaroa: mendiko teknikak

### Sarrera

Mendia oso eszenatoki berezia da kirola egiteko, eta naturarekin harremanetan dauden jarduerak garatzeko aukera ugari eskaintzen ditu.

Mendi ertaineko batez besteko kontzeptua, normalean, ez da beharrezkoa material teknikorik aurreratzeko. Hala ere, prestakuntza eta ikaskuntza ona eskatzen du, beraz gozatu ahal izateko, naturan jarduera batek berezko dituen arriskuak gutxituz.

### Helburuak

Ikastaro honetan beharrezko guztia ikasiko dugu, gure mendi ertaineko irteeretan segurtasunez gozatu ahal izateko.

Irteerako aurrez aurreko prestaketa, oinetako egokiak, arropa, motxila eta bertan eraman behar ditugun gauza guztiak.

Besteak beste, meteorologiari, orientazioari, lehen sorospenei edo "vivac" bat nola prestatu, beste gauza garrantzitsu batzuen artean.

Era honetan modu seguruan mugitzen ikasiko dugu, eta ingurunera egokitu.



# Ikastaroaren edukiak



## 1- Ingurunearen ezagutzak:

-Mendiaren baldintza orokorrak eta meteorologia.

## 2- Mendirako janzkera:

-Mendiko jarduetarako arropa mota ezberdinak, ezaugarriak eta geruzen aukerak.

## 3- Mendiko oinarrizko materiala:

-Ezagutza, motak, ezaugarriak eta materiala ezberdinen erabilgarritasuna.

## 4- Mendiko jarduetarako motxila nola prestatu.

- Motxilen motak, dohitzeak eta erabilgarritasinak.  
- Gure irteeretan motxilan eraman behar dugun guztia.

## 5- Logistika eta aurreko prestakuntza:

-Mendiko jarduera bat nola prestatu eta kontuan hartu beharreko alderdiak.

-Informazioa, zailtasuna, ibilbideak, aukerak, segurtasun protokoloak eta kontutan hartu beharrezko arriskuak.

## 6- Kartografia eta orientazioa:

-Iparrorratzaren erabilera eta mapen irakurpena.

## 7- Segurtasuna mendian eta erantzukizun zibila:

- Segurtasun protokoloak, tasen legea eta mendiko kontu juridikoak.

## 8- "Vivac"-a:

-Prestakuntza, materiala eta zonalde aproposak.

## 9- Lehen sorospenak:

- Botikina, prebentzioa, jarduketa eta oinarrizko lehen sorospenak.

## 10- Besteak:

- korapilo erabilgarriak, gaueko bizipena, astronomia etab.

# Beharrezko materiala

## 1- Ekipamendu pertsonala:

-Mendirako botak edo zapatak, zola itsagarrirekin egoera onean eta bastoiak.

## 2- Mendirako arropa:

-Kirola edo mendiko arropa erosoak, aire librean jarduera egiteko.  
-Kanpokoa: mendiko arropa iragazgaitza/transpiragarria, hotzerako zuntzeko jaka.  
-Eskularruak, txanoa eta barruko arropa termikoa hotzerako.  
-Besteak: iparrorratza, frontala, kapela, eguzkitako betaurrekoak eta krema, ura eta janaria eguna pasatzeko.

## 3- 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 egiteko beharrezkoa den gainontzeko guztia ere

## 6- Oharra:

-Ikastaroan zehar mendiko jarduerarako egokienak diren material, arropa eta motxilen azalpenak emango dira.  
-Edonola ere, bakoitzak daukana eraman behar du.

# Prezioak

Ikastaroa	Federatu lizentzia Bizkaian	Bizkaiko klubentzako prezioak	Bizkaitik kanpo federatutakoak
Mendiko teknikak	70 €	70 €	70 €

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



# Gutxieneko baldintzak

Osasun onean egotea gomendatzen da, baina ez da beharrezkoa menditik ibiltzeko ohitura edo esperientzia edukitzea. Ez dira zertan ezagutza teknikoak izan behar.

## Oharrak

**Goi Mendi Eskolak baditu iparrorratzak, mapak edo bastoiak uzteko eta ikastaroan erabiltzeko. Hala ere nork berak daukana eramatea gomendatzen dugu.**

- Tokia: Bizkaiko Mendizale Federazioaren OLALDE formakuntza eskolan. Ubidea (Bizkaia)
- Ordutegia: Bi egun osoak (larunbata eta igandea). OLALDEN lo egiten (16 plaza)
- Ikastaroaren azken xehetasunak ikastaroaren zuzendariak aurreko astean argituko ditu.

- Ikastaroko zuzendariak, ikastaroko gidoia aldatu ahalko du aurretiaz inolako abisurik eman gabe, inguruaren baldintzen eta mailaren arabera.

### Kontu zenbakia

ES84 3035 0071 64 0710024655

**OHARRA: Ikastaroa izena ematearekin batera ordainduko da**

### Prezioan sartuta:

- Irakaslearen zerbitzuak.
- Segurtasun kolektiboko material homologatuta.
- Banakako materiala (izan ezean).
- Ostatua Meteorología OLALDEN (Ubidea).

### Ez dago prezioan sartuta:

- Bazkaria
- Garraioa.

**Ikastarorako taldea astebete lehenago itxiko 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***