

SOKAREN ERABILERA MENDIAN ETA ERTZAK

Goi-mendietako zenbait igoerek sokaren oinarriko erabileraren ezagutza eskatuko dute. Baina, nork ez du zerua ukitu nahi? Zure eskuetan dago, ikastaro honekin, behar duzun guztia ikasi eta hori erdiestea!



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Ikastaroa: Sokaren erabilera mendian eta ertzak

Sarrera

Batzutan mendi bat igotzeko biderik naturalena ez da hasieran uste izan genuen bezain erraza izaten. Horrelako igoera askotan, oztopo bat gainditu eta gailurra zapaltzeko, soka erabili beharko dugu; eta bestetan, rapel eran jaitsi beharko gara. Sokaren erabilera zuzen baten bitartez eta aseguratzeke oinarriko tekniken ezagutzarekin, era honetako hainbat zailtasun gainditzeko kapazak izango gara.

Helburuak

Ikastaro honen helburua, ikasleak zailtasun ertaineko eta ekipamendurik gabeko gandorretan ibili, pareta txikiak igotzea, eta jaitsieretako teknika ezberdinetan trebatzea da. Halaber, ikastaroa katu oinak jantzi eta pareta handietan sartu nahi ez duen baina sokaren erabileran trebatu eta mendian orokorrean segurtasuna irabazi nahi duen ororentzat zuzenduta dago.





Ikastaroaren edukiak

- 1- Ibiliko garen ingurunearen ezagutza:
 - Meteorologia eta mendiko baldintza orokorrak.
- 2- Oinarrizko ekipamendua eta materialaren ezagutza:
 - Sokak, arnesa, kaskoa, mosketoiak, aseguratze tresnak, jositako zintzak, bota aproposak etab.
- 3- Igotzeko eta jaisteko teknikak:
 - Tximinietan, diedroak, plakak...
- 4- Sokak eta korapilo erabilienak.

- 5- Rapel eran jaistierak:
 - Behin-behineko ainguralekuak.
- 6- Kordada eran eskalatzeko oinarrizko sekuentzia:
 - Oinarrizko bilguneak.
 - Tarteko ainguralekuak.
 - Bigarrengo bati aseguratze teknikak.
- 7- Ensablearen igoera teknika.
- 8- Soka-luze bat botatzeko beharrak eta ebaluazioak.

Beharrezko materiala

- 1- Mendiko kirol jardueretarako arropa eroso: Hotzetik eta haizetik babesteko gaituzten jantzi iragazkorak. **Praka luzeak eramateko ohar berezia.**
- 2- 40 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 (izanez gero): arnesa, kaskoa, mosketoiak, aseguratze tresna etab. -Ikastaroan zehar materialaren inguruko hainbat aipamen egingo dira.

Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatua	Bizkaiko mendi taldeentzako prezioa	Bizkaitik kanpo federatua
Sokaren erabilera mendian eta ertzak	105 €	70 €	140 €



Gutxieneko baldintzak

Sasoi onean eta menditik ibiltzeko ohiturarekin etortzea aholkatzen dugu. Beharrezkoa ez bada ere, oso interesgarria da aurretiko gutxieneko eskalada ezagutzak izatea.

Oharrak

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

- Tokiak: Bizkaiko edo Bizkaitik gertu egongo diren eskalada eskolak: normalean Atxarte eta Urduliz.
- Ordu-tegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 8:30etatik 17:30 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 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



**Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia**