

# ALPINISMOA, HASTAPENA

Gorputz gogortua epelduko didaten neguko argi hotzen bila etengabe eskalatuko dut. Eta tontorrera heltzean, egindako bidea amaigabea gertatu izana desiratuko dut.



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

### Alpinismoa: hastapen ikastaroa



#### Sarrera

Baliteke alpinismoa izatea gizakiak burutu dezakeen ekintza gogorrena. Baina aldi berean, altuera handietan iragandako egonaldi luzeek, hotz ikaragarriek eta, maiz, elurtuta eta izoztuta aurkitzen ditugun ingurune arrotzek, jarduera xarmagarri bihurtzen dute alpinismoa. Dena den, onartu behar dugu alpinismoa ekintza arriskutsua izan daitekeela ere bai, eta hori dela eta, ikastaro egokiak egiteak, ingurune horretaz lasai gozatzeko aukera emango digu.

#### Helburuak

Ikastaro honen helburua, maila baxu eta ertaineko (F eta PD mailako bideak) neguko medizaletasunean trebatu eta autonomiaz eta segurtasun osoz ibiltzeko ezagutzak geureganatzea da. Oinarrizko segurtasun eta progresio teknikak ikasiko ditugu, beharrezkoak diren materialak ezagutuz. Horrekin batera, ingurunearekiko beharrezko ezagutzak ikusiko ditugu ere bai.

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





## Ikastaroaren edukiak

- 1- Ingurunearen ezagutzak: Ingurunearen baldintza orokorrak. Elur motak eta ezaugarriak.
- 2- Oinarrizko materialaren ezagutza. Benetan behar dugun materiala.
- 3- Mendiko ibilaldi bat antolatzeko jarraibideak. Ibilbide seguruak eta zonalde arriskutsuak. Zailtasunen eta gure gaitasunen ebaluazioa. Saihestu beharreko zonaldeak.
- 4- Pioletaren oinarrizko erabilera: Piolet motak eta ezaugarriak. Autogeldiketa lanak. Progresio moduak: *“piolet bastón”*, *“piolet tracción”*, *“piolet puñal”*...
- 5- Kranpoi motak eta ezaugarriak. Progresio moduak. Kranpoiekin jaitsierak.
- 6- Behin-behineko progresio eta segurtasun moduak: Irtenune bat gainditzeko instalazio ezberdinak: izotzetan, arrokan eta elurretan. Seguratzeko dinamikoak eta egokia.
- 7- Rappel erako jaitsiera.
- 8- Mendirako neguko janzkera aproposa.

## Beharrezko materiala

- Neguko mendizaletasunerako arropa egokia: Barruko arropa termikoa (zuntz sintetikoak elastikoak) eta kanpoko arropa iragazkor/ iragazgaitza, eskularru iragazgaitzak, haizearen kontrako eskularru finak, txanoa, lumazko txalekoa (oso gomendagarria), maskara, eguzkitarako betaurreko aproposak, frontala, kaskoa...
- Alpinismorako ekipamendu pertsonala: bota zurrunak, kranpoiak, piolet teknikoak, bastoiak eta polainak.
- 35 litroko edukiera duen motxila egokia egun-jarduerak egiteko eta pioleta eramateko.
- Beste poltsa edo motxila aldatzeko arropa eta oinetakoak eramateko. Honekin batera, aterpean lo egin behar izanez gero beharrezkoa den gainontzeko guztia ere.
- Aseguramendurako oinarrizko materiala: Arnesa (ahal bada erregulablea), *“reverso”* moduko aseguratze tresna, segurtasunezko mosketoiak eta zintak.

## Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatua	Mendi taldeentzako prezioa	Bizkaitik kanpo federatua
Alpinismoa, hastapena	86,25 €	57,5 €	115 €

## Oharrak

Goi Mendi Eskolak badauzka alpinismo eta aseguratze 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 gomendatzen da. Ez dira zertan alpinismo eta eskalada ezagutzak izan behar.



# Garrantzitsua

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak eta ezaugarriak aldeztu aurretik 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 aurretik abisatu gabe aldatzeko.

## Kontu zenbakia

ES84 3035 0071 64 0710024655

**OHARRA: Izen-ematea egiterakoan ikastaroa ordaindu behar da.**

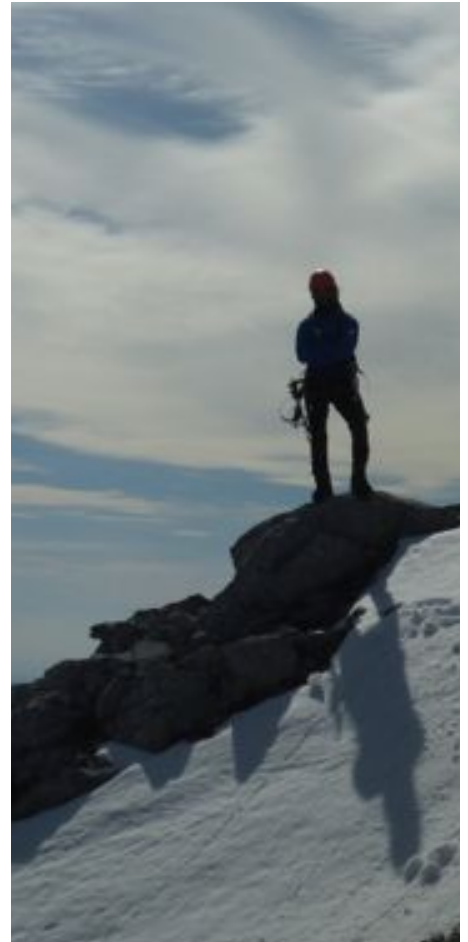
Prezioan sartuta:

- 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 Bilbo  
goimendieskola@bmf-fvm.org