

# ALPINISMO 1

## 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

### Ikastaroa: Alpinismo 1 (hastapena)



#### Sarrera

Baliteke alpinismoa izatea gizakiak burutu dezakeen ekingiza 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 ekingiza arriskutsua izan daitekeela ere bai, eta hori dela eta, ikastaro egokiak egiteak, ingurune horretaz lasai gozatzeko aukera emango digu.

#### Helburuak

Ikastaro honen helburua da, soka erabili gabe zailtasun txikiko eta ertaineko mendizaletasuna segurtasunez eta autonomiaz praktikatzeko beharrezko ezagutzak eskuratzea. Oinarrizko segurtasun eta progresio teknikak ikasiko ditugu, beharrezkoak diren materialak ezagutzuz. Horrekin batera, ingurunearekiko beharrezko ezagutzak ikusiko ditugu ere bai.

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





## Ikastaroaren edukiak

### 1- Ingurunearen ezagutzak:

-Neguko mendiaren baldintza orokorrak, meteorologia eta nibologia.

-Elur motak eta bere ezaugarriak.

### 2- Alpinismorako janzkera aproposa:

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

### 3- Alpinismorako oinarrizko materiala:

-Ezagutza, motak, ezaugarriak eta materiala ezberdinen erabilgarritasuna.

### 4- Logistika eta aurreko prestakuntza:

-Alpinismoko ibilaldi bat nola prestatu eta kontutan hartzeko alderdi batzuk.

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

### 5- Boten eta bastoien erabilera:

-Bota gogorrak eta bastoien erabilera eta erabilgarritasuna elurrean zein izotzean.

### 6- Pioletaren erabilera:

-Pioletaren erabilgarritasun ezberdinak.

-Pioletarekin progresio teknika ezberdinak elurrean, arrokan eta izotzean.

-Igoerak, jaitsierak eta zeharkaldiak.

### 7- Autogeldiketak:

-Autogeldiketa lanak elurrean zein izotzean, pioletarekin eta pioletarik gabe.

### 8- Kranpoiak:

-Kranpoiak nola jarri eta nola estutu.

-Kranpoiekin progresio teknika ezberdinak elurrean, izotzean eta arrokan.

## Beharrezko materiala

### 1- Bota gogorrak edo erdi-gogorrak:

#### DERRIGORREZKOA

-Zola ahalik eta gutxien tolestu behar du, kranpoiak ez dezan irten.

### 2- Alpinismorako materiala:

-Kaskoa, alpinismoko kranpoiak, piolet klasiko 1, bastoia edo bastoiak, polainak (aukerako).

### 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, ordezkioak edukitzeko.

-Beste batzuk: txanoa, eguzkitako betaurrekoak eta krema, haizetako 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:** ordezkio arropa eta oinetakoekin. Honekin batera, aterpean lo egin behar izanez gero beharrezkoa den gainontzeko guztia ere.

## Prezioak

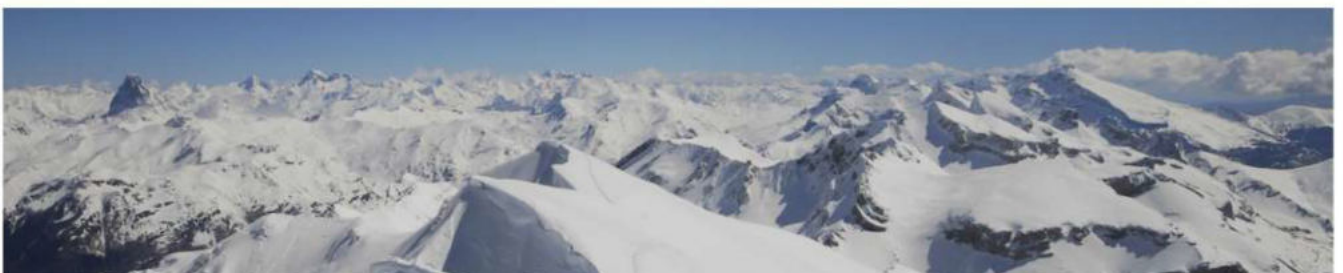
Ikastaroa	Bizkaian federatua	Bizkaitik kanpo federatua
Alpinismo 1 hastapena	Kontsultatu prezioak web-gunean	

## Oharrak

Goi Mendi Eskolak baditu alpinismo ekipamendu sorta ezberdinak haiena propioa ez dutenentzako; hala ere, bakoitzak berea 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, tokia 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, ikastaroaren arduradunak eskubide osoa du 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**