

# ALPINISMO 3

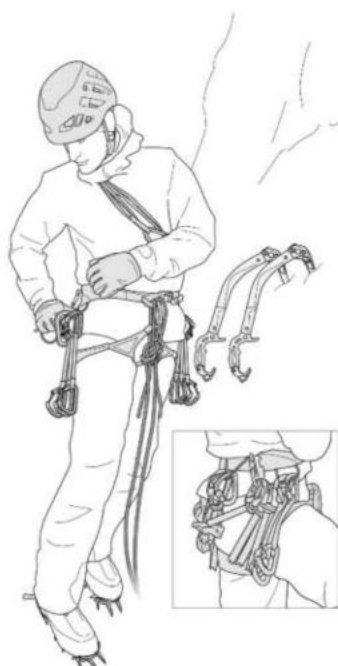
## HOBEEKUNTZA

"Igoerarik zailenataranzko bidaia da, eskaladaren jarduera osoari benetan balioa ematen diona".  
Alex Lowe



### BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

#### Ikastaroa: Alpinismo 3 (hobekuntza)



#### Sarrera

Neguan gailur askora iritsi ahal izateko, edo ibilbide normaletik ateratzeko, eta bide tekniko, bertikalak eta zuzenagoetan murgiltzeko, bere korridore estetikoan edo izoztutako ipar aurpegi bidez. Beharrezkoa izango da entrenamendu on bat egitea eta neguko alpinismoarako bideetan behar den material konplexua eta teknikak ezagutzea, Pirinioetan, "Picos de Europa" edo Alpeetan dauden mendietan eskalatu ahal izateko.

#### Helburuak

Ikastaro honetan, edozein ibilbide alpinoa erraztazunez eta segurtasunez egiteko beharrezkoak diren teknikak ikasiko ditugu. Alpinismoan hobekuntza ikastaroa, alpinismo 2 ikastaroa egin dutenei zuzenduta dago, edo behar adina ezagutza eta esperientzia eskaladan eta alpinismoan dutenentzat. Ikastaro honen helburua da, progresio, aseguramendu eta autobabeserako beharrezkoak diren ezagutzak eskuratzea, neguko eremu alpinianoan dauden ekipatu gabeko bideak eskalatzeko.



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



# Ikastaroaren edukiak



## 1- Alpinismo 2-ren errepassoa:

-Neguko mendiaren errepasso txiki bat, meteorologia, nibologia, janzkera eta alpinismoko materialak.

## 2- Material teknikoak:

-Ezagutza, motak, ezaugarriak eta alpinismorako material tekniko berezi ezberdinen erabilgarritasuna.

## 3- Bide batentzako aurreko logistika:

-Krokis xehatuen irakurpena, zailtasuna, konpromesua, ihesbideak, alternatibak, baldintzak eta.

## 4- Aseguruen praktikak:

-Elurrean, izotzean eta arrokan autobabesarako ainguraketa ezberdinen kokapen praktikak.

-Frienak, fisureroak, torlojuak, iltzeak, estakak eta besteak.

## 5- Korapiloak eta aseguramendu dinamikoa.

## 6- Soka bikoitzaren erabilera:

-Erabilera, berezitasunak eta soka bikoitzarekin eskalada alpinoaren teknika.

-Bileretan biko edo hiruko kordaden txandak.

## 7- Bilera konplexuak:

-Bilera triangeluar ezberdinen praktika eta muntaia elurrean, izotzean eta arrokan.

## 8- Neguko eremuan progresioa:

-Zailtasun eremuan kranpoi eta pioleo erabilera, eremu mistoan, trakzio piolea, gantxeoak etab.

## 9-Bide batetik jaitea:

-Alpinismoko bide batetik nola jaitzi. -Rapelen lotura eta bertan behera utzi.

# Beharrezko materiala

## 1- Bota gogorrak: DERRIGORREZKOA

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

## 2- Alpinismo teknikorako materiala:

-Kaskoa, kranpoi teknikoak, 2 pioleta teknikoak, bastoia edo bastoiak, polainak (aukerako).

-Arnesa, ainguraketa sokatxoa, reversoa, mosketoiak, zintak (60 eta 120 zm), kordinoak etab.

-Frienak, fisureroak, torlojuak, iltzeak, estakak etab.

## 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	Bizkaitik kanpo federatua
Alpinismo 3 hobekuntza	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

Derrigorrezkoa da osasun onean egotea eta menditik neguan ibiltzeko ohitura edukitzea. Ezinbestekoa da alpinismo 2 ikastaroa eginda edukitzea eta/edo neguko mendian eta eskaladan aurreko formakuntza eta/edo esperientzia izatea.

## Garrantzitsua

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak, tokia eta ezaugarriak alde 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.

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*

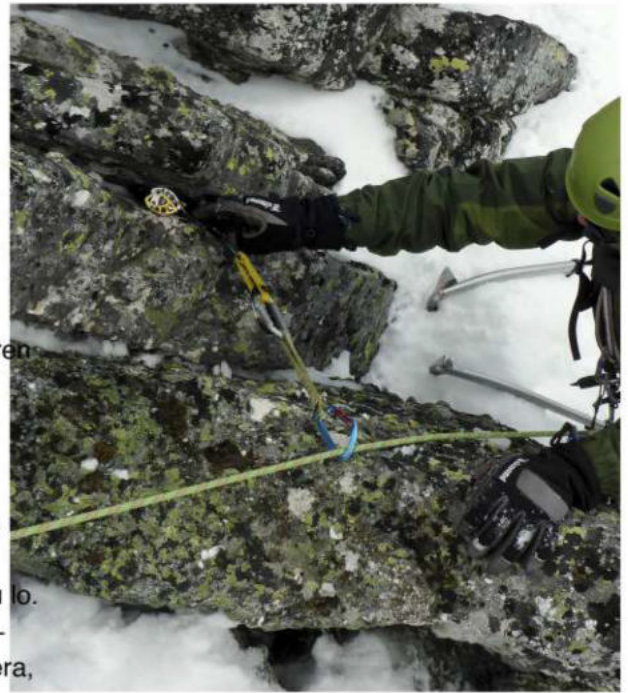
### Prezioan sartuta:

- 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**