

ESKALADA 1

HASTAPENA

Harkaitzarekin bat egiteko behar dugun guztia, orain gure esku. Haren indarra, beroa eta energia sentitu nahi dituzu? Hurbildu zaitetz, arroka bizirik dago...



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Ikastaroa: Eskalada 1 (Kirol eskaladan hastapena)

Sarrera

Eskalada benetan jarduera zoragarria da. Hala ere beste mendiko kirol guztietan bezala, arrisku handiak ditu berekin eta ezinbestekoa da dagozkion teknika zuzenak eta materialaren erabilera egokia ezagutzea, hartatik gero irekiko zaigun mundu liluragarrian segurtasunez ibiltzeko. Adin edota gaitasun fisikoak alde batera utzita, ikastaro hau eskaladan trebatu nahi duen ororentzat zuzenduta dago.

Helburuak

Ikastaro honen helburua, ikasleak harkaitz eskaladako bide errazetan sokako lehenengo eta bigarrenengo bezala eskalatzeko gaitasuna bereganatu dezan da. Honekin batera eta beharrezkoak diren neurriak kontutan hartuta, kirol eskalada jarduera oso segurua dela helaraztea ere bai. Eskalada ezagutu eta gozatu!



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia





Ikastaroaren edukiak

- 1- Ibiliko garen ingurunearen ezagutza: Logistika, meteorologia eta mendiko baldintza orokorrak.
- 2- Oinarrizko ekipamendua eta materialaren ezagutza: sokak, arnesa, eskaladako oinetakoak, kaskoa, mosketoiak, aseguratze tresnak, zintzak...
- 3- Pareta batean edota eskalada eskola batean aurkituko dugun ekipamenduaren ezagutza: parabolta, ainguraleku kimikoa, bilera ezberdinak eta "deskuelgeak".

- 4- Segurtasun eta igoera teknika arrunten ezagutza: Korapiloa (zortzia), "Partener check" a eta soka amaieran korapiloa, Gri-griarekin ondo aseguratuz.
- Aseguratze teknika ezberdinak: Bigarrenengoz, lehenengoz eta eskalatzeko teknika guztiak. "Deskuelge"-en muntaiak. Erorketa kontrolatuak.
- 5- Eskaladako mugimendu ezberdinen ezagutza. Krokisen irakurpena eta graduazioak.

Beharrezko materiala

- 1- Mendiko kirol jardueretarako arropa erosoak: 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, eskalatzeko oinetakoak... Ikastaroan zehar materialaren inguruko hainbat aipamen egingo dira.

Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatua	Bizkaitik kanpo federatua
Eskalada 1 Hastapena	Kontsultatu prezioak web-gunean	

Arroka mota asko eta eskalatzeko mota gehiago. Baina guztietan jarduteko segurtasun teknikak berdinak dira.



Gutxieneko baldintzak

Sasoi onean eta menditik ibiltzeko ohiturarekin etortzea aholkatzen dugu. Ez da zertan inongo alpinismo edota eskalada ezagutzarik eduki behar.

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.
- Orduategiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 9:00etatik 18:00 arte gutxi gorabehera.
- 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.

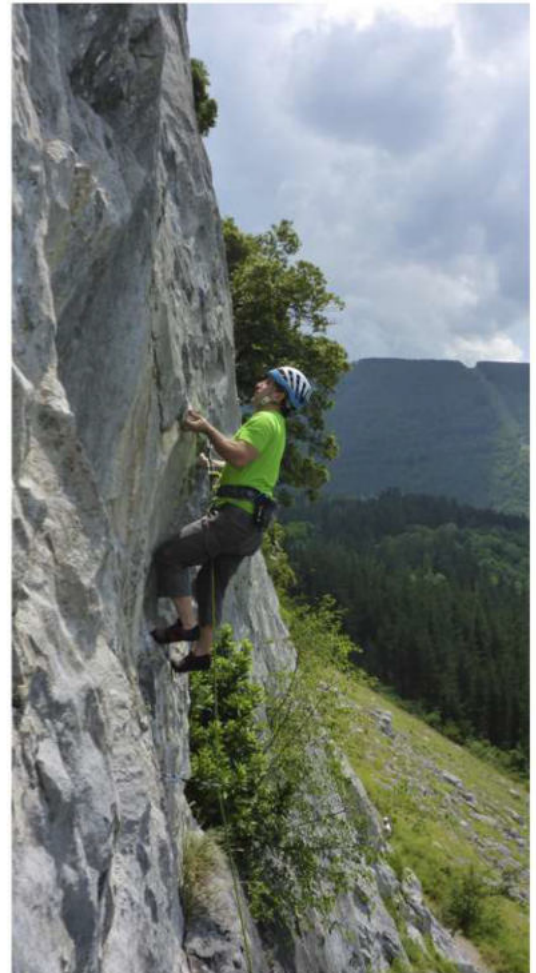
Prezioan sartuta:

- 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***