

# ESKALADA 3

## AUTOBABESA

Eskalatzaileontzat ezagunak diren gailur nagusietan, Picu Urriellu, Peña Santa, Midi d' Ossau edo Ansabere besteak beste, autobabes tekniken erabilpen zuzena beharrezkoa da.



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

### Ikastaroa: Eskalada 3 (abentura eremukoa eta autobabesa)



#### Sarrera

Euskal Herrrian, Picos de Europa, Pirineotan, Alpeetan edo beste edozein mendigunetan gailurra egiteko, frienak, fisureroak eta kordinoekin autobabesa menperatu behar da, izan ere hauetan sarritan ez da inolako ekipaziorik edo ez dira guztiz ekipatutak izaten. Gailu hauek egiteko material flotagarrien eta haek egoki kokatzeko teknikan ezagutza egokiak behariko ditugu. Ikastaro hau bide klasiko hauetan barrena murgildu nahi duten pertsona guztiei zuzenduta dago.

#### Helburuak

Ikastaro honetako helburua ikasleek abentura eremuko eta autobabes eskaladaren mundua hobeto ezagutzeko ezagutzak jasotzea da. Material flotagarrien bitartez, guztiz ekipatu gabeko edo ekipaziorik gabeko horma luzeetan eskalatzen ikasiko dugu. Mendiko eskalada klasikoak horma handietara eta gailur malkartsuetara eramango gaituzte. Ibilbide horietan gure abenturentzako ezinbestekoak diren teknikak eta baliabideak jasoko ditugu.





## Ikastaroaren edukiak

**1-** Ibiliko garen ingurunearen ezagutza: Logistika, meteorologia eta mendiko baldintza orokorrak.

Krokisen irakurketa, harkaitz eta seguru finko zein mugikorren mota ezberdinak.

**2-** Materiala espezifikoak autobabesarako bideetan eskalatzeko: friendak, fisureroak, arroako zubiak...

**3-** Aseguratzeko teknikak, korapilo aurreratuak eta soka bikoitzarekin progresioa paretan.

**4-** Bileren muntaiak materiala mugikorrarekin: Triangelu mota ezberdinak eta zein erabili kasu bakoitzean.

**5-** Kordadan eskalatzeko sekuentzia: Biko edo hiruko kordadetan. Bigarrengo bati aseguratze teknikak. Bilgunean txanda emateko koordinazioa.

**6-** Rapel eran jaitsierak: Reverso y dinamikoa autosegurarekin (machard).

**7-** Ekipatu gabe edo erdi ekipatutak dauden paretetan eskalatzeko teknika aurreratuak: bere ezaugarri bereziekin ibilbidean eta arroka motaren arabera.

**8-** Bide bat bertan behera nola utzi eta rapelatzeko teknika bereziak.

## Beharrezko materiala

**1-** Mendiko kirol jardueretarako arropa eroso: Hotzetik eta haizetik babestuko gaituzten jantzi iragazkorak. Praka luzeak eramateko ohar berezia.

**2-** 30 litro inguruko edukiera duen motxila aproposa.

**3-** Mendiko oinarrizko materiala: ur botila handi bat, eguzkitako betaurrekoak, eguzkitarako krema eta ezpainetako babesa, eta behar izanez

gero, baita txano, eskularru eta txubaskeroa ere.

**4-** Oinarrizko eskaladako materiala: Autobabeserako materiala (ainguraketa sokatxoa, segurtasunezko mosketoiak, zintak, kaskoa, arnesa eta aseguratze tresna).

Ikastaroan zehar materialaren inguruko hainbat aipamen egingo dira.

## Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatuta	Bizkaitik kanpo federatuta
<b>ESKALADA 3</b> Abentura eremuko eta autobabesa.	<b>Kontsultatu prezioak web-gunean</b>	





# Gutxieneko baldintzak

Sasoi onean eta menditik ibiltzeko ohiturarekin etortzea aholkatzen dugu. Derrigorrezkoa da alde zuzenetik luzeetako eskalada ikastaroa eginda izatea eta han azaldutako guztia ondo barneratua izatea, edota ekipatutak dauden luzeetako eskaladan ezagutzak izatea.

## Oharrak

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

Ez da derrigorrezkoa friend, enpotradore edota soka bikoitzak izatea, baina bai oso gomendagarria. Edozein kasutan ere, Goi Mendi Eskolak material hau ekarriko du ere bai.

- 
- Tokiak: Bizkaiko edo Bizkaitik gertu egongo diren eskalada guneak: normalean Atxarte.
  - Ordu-tegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 9:30etatik 18:30 arte gutxi gorra 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:

- 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**