

FREERIDE

PISTATIK KANPOKO ESKIA

Mendia mihise bat bezala da, bere mendi magaletan zure sinadura marraztuta uzteko garaia da.



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Ikastaroa: Freeride (pistatik kanpoko eskia)

Sarrera

Neguan mendi handietatik jaitea, magalak zuriz janzten direnean, esperientzia paregabea da. Eta, gainera, pista balizetatik kanpo eta prestatu gabeko lur birjinetatik zapaldu gabeko, esperientzia bakar eta magikoa egingo du. Gure trazadaren sinadurari uzten diogun bitartean, mihisea zuriz jaisteko sentazioak arte, kirol eta sentazioen arteko nahasketa bihurtuko da. Horretarako, ondo prestatuta egon behar da eta behar adina ezagutza eduki. Ikastaro honetan pistetatik kanpo jaitsierarik onenak gozatzen ikasiko dugu.

Helburuak

Diziplina honen erabateko autonomia eta segurtasunez gozatzeko behar diren ezagutza teknikoak eskuratzea ez da lan erraza, eta alde zuzenetik eskarmentu handia eskatzen du eta gure eskiak pisten eremuan ondo menderatzen ditu.

Elur birjina eta prestatu gabeko elurretan eskiatzen ikastea, jaitsiera-aukerak planifikatzea eta ebaluatzea, meteorologia, elur motak, segurtasun protokoloak, meteorologia, elur motak, segurtasun protokoloak, arva, zunda eta palaren erabilera izango dira ikastaroaren helburuak.



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia



Ikastaroaren edukiak

1- Ingurunearen ezagutza:

- Mendiko baldintza orokorrak: eguraldia eta honen eragina elurrarengan.
- Elur ezberdinen ezaugarriak.
- Elur-jausiak: motak eta ezaugarriak.
- Nola aritu: elur-jausietako biktimen erreskate maniobrak.
- ARVA, pala eta zundaren erabilera.

2- Ekipamenduaren errepassoa:

- Eski mota ezberdinak, bastoiak, fijazio ezberdinak eta ezaugarriak, botak, azalak, "kutxillak", kranpoi aproposak, pioleta etab.

3- Eskiko jaitsiera bat nola antolatu:

- Jaitsiera seguruak eta arriskupeko zonaldeak.
- Zailtasunen ebaluazioa eta ihesbideak.

4- Pistako eskiko teknika:

- Pistako jaitsieretan teknika aurreratutak. Praktikak

5- Pistatik kanpoko teknikak:

- Prestatu gabeko elurretan ariketak eta praktikak.

6- Jaitsieraren ebaluazioa:

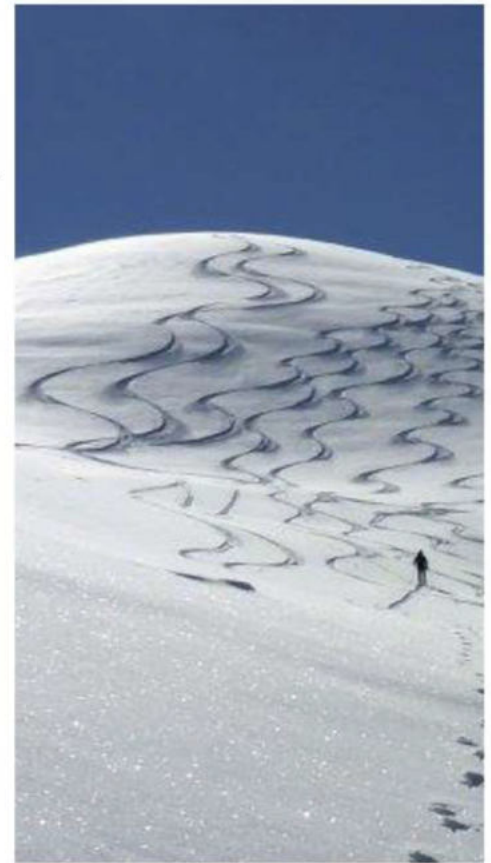
- Jaitsiera erroak. Taldea eta gaitasun pertsonalen ebaluazioa.
- Arriskuen ebaluazioa eta ihesbideak.
- Segurtasunen aurreko ebaluazioa.

7- Grabazioak eta zuzenketak:

- Eskiekin jaitsiera praktika ezberdinetan, ikasleen akatsak aztertzeo eta zuzentzeo jaitsierak bideoan grabatuko dira.

8- Mailak:

- Taldearen mailaren arabera, praktikak eta edukiak aldatu egin daitezke.



Beharrezko materiala

1- Mendiko eskiko ekipamendu osoa:

- Mendiko eskiak, trabesiako fijazioak, trabesiako eskiko botak, azalak, "kutxillak" etab.

2- Mendiko eskiko segurtasuneko materiala:

- Kaskoa, alpinismoko kranpoiak, piolet klasiko 1.
- Arva, zunda eta pala.

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, 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:** ordezkio arropa eta oinetakoekin. Honekin batera, aterpean lo egin behar izanez gero beharrezkoa den gainontzeko guztia ere.

Prezioak

Ikastaroa	Bizkaian federatua	Bizkaitik kanpo federatua
Freeride	Kontsultatu prezioak web-gunean	

Oharrak

Freerideko ikastaroa, prestatu gabeko elurretan eskiko ikastaroa da. Pistako eskian maila on batekin etortzea gomendatzen da.



Gutxieneko baldintzak

Derrigorrezkoa da alde aurretik pistako eskian maila ona izatea, pista balizatutako jaitsiera guztiak kontrolpean edukitzea. Mendiko eskian aurreko esperientzia izatea gomendatzen da. Ez da beharrezkoa alde aurretik alpinismoko ezagutzak izatea .

Garrantzitsua

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak 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.
- Ordu-tegiak: 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.

OHARRA: Goi Mendi Eskolak ez dauka mendiko eskiko materiala uzteko aukera. Nork berak berea eduki beharko du edo bestela, alokatu.

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