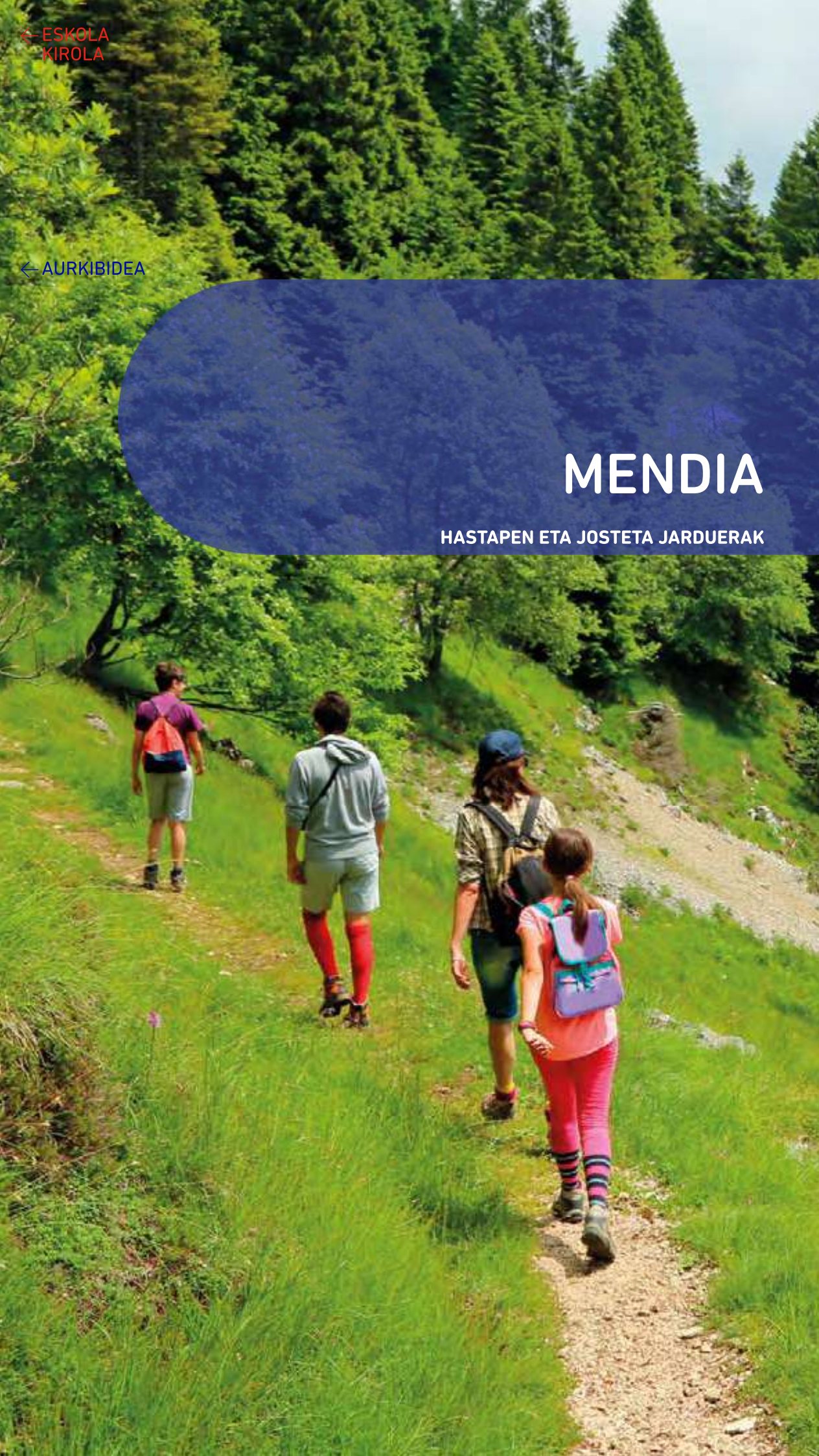


MENDIA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK





← AURKIBIDEA

MENDIA

JARDUERAK

AISIALDIKO JARDUERAK

Mendiari lotutako jarduerak sustatzea eta parte-hartzaileak haietara gerturatzea dute xede. Horretarako, bi maila horietan mendi ibilien modalitatea ezartzea proposatzen dugu orain arte egiten genituen mendi igoerekin batera. Horrez gain, abentura anitzeko jarduera bat proposatzen dugu helduentzat; bertan, parte-hartzaileek arroila jaitsierak, via ferrata eta eskalada egiteko eta haiekin gozatzeko aukera izango dute.

HASTAPENENKO JARDUERAK

Interesdunak aurrerago zehaztuko ditugun jardueretan trebatu eta hastea dute xede. Parte-hartzaileen gaitasuna kontuan hartuta, eskaintzak kategorien arabera egokituta daude. Parte-hartzaileek beraien prestakuntzan aurrera egin dezaten nahi dugu; arrazoi hori dela eta, zenbait maila proposatzen ditugu eskalada nahiz orientazioko tailerretan. Egonaldiak proposatzen ditugu atal honetan ere, aterpeek sorrarazten dituzten mendizale-sentimenduak sendotzeko asmoz. Gainera, egonaldi horien bidez, parte-hartzailea Bizkaiko Mendi Federazioaren eskumeneko modalitateetara gerturatu eta haietan trebatuko dira.

KATEGORIAK

Mendiko eskola kirolako kategoriak 2026/2027 ikasturterako:

UMEAK

Benjaminak: 2017/2018

Kimuak: 2015/2016

Umeak: 2014*

NAGUSIAK

Umeak: 2013/2014*

Kadeteak: 2011/2012

Gazteak: 2009/2010

*2014. urtean jaiotakoek bi kategorietako edozeinetan parte hartzeko aukera izango dute.



← AURKIBIDEA

MENDIKO IRTEERAK

Mendi-irteerak gure lurraldeko zenbait menditara egingo diren egun bateko txangoak dira. Jarduera hau kategoriatan eta parte-hartzeko eskualdetan dago banatuta:

PARTE-HARTZEKO ESKUALDE EDO ALDEAK

- 1. eremua: Bilbo eta Enkarterriak.
- 2. eremua: Meatzaldea eta itsasadarraren ezkerraldea.
- 3. eremua: Uribe Kosta.
- 4. eremua: Urdaibai, Durangaldea eta Lea Artibai.
- 5. eremua: Ibaizabal, Urduña eta Arratia.

MATERIALA

Parte-hartzaile bakoitzak honako material hau eraman behar du:

- Motxila bana, bakoitzak irteera daraman materiala garraiatzeko modukoa.
- Mendiko edo trekking motako botak (ez da gomendatzen kiroleko zapatilak eramatea, ez dute orkatila ondo eusten eta).
- Txanoa eta eguzkitako betaurrekoak.
- Eguzkitako krema eta ezpain-babesa.
- Bero mantentzeko arropak eta zira.
- Polainak (euria/elurra bada).
- Kantinplora ("errefreskoen" litro bateko plastikozko botila bat nahikoa da).
- Hamaiketakoa.

Autobuserako nahitaezko materiala:

- Aldatzeko arropa eta oinetakoak, bigarren poltsa batean.



UMEENTZAKO IRTEEREN EGUTEGIA

Gutxi gorabehera 3,5 orduko eta 300m eta 400m arteko desnibel positiboa duen ibilbideko txangoa izango da.

Hauxe da irteeren egutegia:

EGUNA	ALDEAK	IRTEERA
2026/09/27	1,3 eta 5	PUNTA LUZUERO (309M) – ZIERBENA
2026/10/04	2 eta 4	
2026/10/18	1	OTXANDIOKO BIDEZIDORRA – OTXANDIO
2026/10/25	2	
2026/11/01	3-5	
2026/11/08	4	
2026/11/15	1	ESKORIETA (642M)- ARESPALDITZA
2026/11/22	2	
2026/11/29	3-5	
2026/12/20	4	
2027/01/17	1	MENDIOLAKO BIDEZIDORRA - ABADIÑO
2027/01/24	2	
2027/01/31	3-5	
2027/02/21	4	
2027/02/28	1	KALAMENDI (315M) - BERRIATUA
2027/03/07	2	
2027/03/14	3-5	
2027/04/11	4	
2027/04/18	1	GRAZALEKO BIDEZIDORRA – SODUPE
2027/04/25	2	
2027/05/02	3-5	
2027/05/09	4	



← AURKIBIDEA

IZENA EMATEKO KUOTA

Umetxoak, kimuak eta haurrak kategorietarako kuota: 2,50€ parte-hartzaile (arduraduna barne) eta irteera bakoitzeko.

IZENA EMATEKO EGUNA

Irteera bakoitzaren inskripzioa irteeraren aurreko igandetik asteazkenera bitartean egin beharko da. Inskripzioaren azken eguna: irteeraren aurreko asteazkena (24:00ak). Autobus geltoki eta ordutegiak, mendiari buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-orria eta bideak irteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.

NAGUSIENTZAKO IRTEEREN EGUTEGIA

Gutxi gorabehera 5 orduko eta 400m eta 700m arteko desnibel positiboa duen ibilbideko txangoa izango da. Hauxe da irteeren egutegia:

EGUNA	ALDEAK	IRTEERA
2026/10/04	guztiak	PUNTA LUZUERO (309M) – ZIERBENA
2026/10/18	guztiak	GARAIO (574M) - ZALLA
2026/11/22	guztiak	GALDAMESKO BIDEZIDORRA - GALDAMES
2026/12/20	guztiak	AITXIKI (785M) - ATXARTE
2027/01/24	guztiak	ERMUAKO BIDEZIDORRA - ARMINTZA
2027/03/07	guztiak	ILUNTZAR (726M)-AULESTI
2027/04/11	guztiak	ETAPA 3 (BMF BIDEZIDORRA)



← AURKIBIDEA

JOSTETA JARDUERAK

IZENA EMATEKO KUOTA

Haurrak, kadeteak eta gazteak (nagusiak) kategorientzako kuota:
3,00€ parte-hartzaile (arduraduna barne) eta irteera bakoitzeko

IZENA EMATEKO EGUNA

Irteera bakoitzaren inskripzioa irteeraren aurreko igandetik
asteazkenera bitartean egin beharko da. Inskripzioaren azken
eguna: irteeraren aurreko asteazkena (24:00ak). Autobus geltoki eta
ordutegiak, mendiari buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-
orria eta bideak irteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.



← AURKIBIDEA

FINALISTEN JAIA

Halaber, finalisten jaia kategoria guztietako parte-hartzaileekin egingo den jaialdia da, eta honako jarduera hauek izango ditugu denon gozamenerako:

- Mendiko ibilbideak.
- Rokodromoa, "slackline"a eta tirolina.
- Orientazioko tailerra.
- Sari-banaketa eta diplomak.

Finalisten jaiaren eguna:

EGUNA	ALDEA	IRTEERA
2027/05/23	guztiak	FINALISTEN JAIA

IZENA EMATEKO KUOTA

Guztientzako kuota: 3€

IZENA EMATEKO EGUNA

Irteera bakoitzaren inskripzioa irteeraren aurreko igandetik asteazkenera bitartean egin beharko da. Inskripzioaren azken eguna: irteeraren aurreko asteazkena (24:00ak). Autobus geltoki eta ordutegiak, mendiari buruzko informazioa (krokisa, mapak), ibilbide-orria eta bideak irteeraren aurreko ostegunetan bidaliko dira.

OHAR GARRANTZITSUA: Ez da itzuliko jolas-jardueretan parte hartzeko ordaindu den dirua. Ekintza horiek zuzendaritzaren erabakiz bertan behera geratzen direnean baino ez da itzuliko dirua.



← AURKIBIDEA

JOSTETA JARDUERAK

HELDUENTZAKO ABENTURA

ANITZEKO IRTEERA

Jarduera hau denboraldi amaieran egingo da, 5 egunez, Guarako mendilerroan.

Honako jarduera hauek egingo dira irteera honetan:

- Arroila jaitsiera
- Via ferratak
- Eskalada

NORENTZAT

helduentzat, igandetan mendira etortzen diren parte-hartzaileek izango dute lehentasuna.

IRAUPENA

5 eguneko irteera da, joan-etorria barne.

TOKIA

Jarduera Guarako Mendilerro eta Arroilen Natur Parkean, Huescan, egingo da.

PARTE-HARTZAILEAK

16ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

DATAK

jarduera uztaileko lehenengo astean egingo da.

TAILERRAREN PREZIOA

140 eurokoa da.



← AURKIBIDEA

ERRONKA

Proposatu dugun erronkaren bidez, parte-hartzaileek aukera daukate irteera horiek beren kabuz egiteko. Horretarako, gu gabe mendira joateko behar den informazioa guztia deskargatu ahal dute; fitxa teknikoa eta GPSrako ibilbidea prestatuta utzi ditugu. GPSari buruzko ezagutzarik ez badute, ikastaro bat eskainiko diegu, jardueren atalean adierazten den bezala.

Proposatutako mendien informazioa esteka honetan dago:

<https://bmf-fvm.org/deporte-escolar/reto/>



← AURKIBIDEA

JOSTETA JARDUERAK

IPUIN MITOLOGIKOAK

Jarduera honen asmoa parte-hartzaileak mendira eramatea da, eta ipuin mitologiko musikatuena bidez zaindu eta kontserbatu duten pertsonen lana erakustea eta goraipatzea.

NORENTZAT DA

Kategoria guztientzat.

IRAUPENA

Irteerak 5 orduko iraupena du, gutxi gorabehera.

ZAILTASUNA

Haurren kategoriako ibilbidea da.

PARTE-HARTZAILEAK

gehienez ere 56 parte-hartzaile taldean.
8ko taldea izango da gutxienez.

DATAK

jarduera igandean izango da, San Juan egunaren aurretik.
Kuota: 3 €.



← AURKIBIDEA

TAILERRAK

Hastapen jardueren helburua: mendiko segurtasunaren arloko oinarritzko ezagupenen bidez kirolariak mendiarekin zerikusia duten gai, jarduera eta alderdi jakin batzuetan hasia eta prestatzea, betiere ingurumena ezagutuz eta errespetatuz. Jarduerok aurrera eramateko tailerrak eta egonaldiak antolatu ditugu.

Tailerretan, modu monografikoan landuko dira espezializaziorako gai edo jarduera zehatzak.

ORIENTAZIOKO TAILERRA

Orientazioari buruzko tailerrak honako helburu hau du: orientazioari buruzko oinarritzko ezagutzak irakastea parte hartzaileei.

Orientazio tailerrak helburu hauek ditu:

HAURREN KATEGORIA (1. maila)

- Parte-hartzaileei mendiko orientazioari buruzko oinarritzko ezagutzen berri ematea.
- Plano batean kokatzen ikastea.
- Iparrorratzaren oinarritzko funtzionamendua ezagutzea bideak adierazteko.

HELDUEN KATEGORIA (2. maila)

- 1. mailako monografikoan eskuratutako ezagutzak zabaltzea.
- Iparrorratzari eta kartografiari, sestra kurbei, eskalei, triangulazioei eta abarrei buruzko kontuak ikastea.
- Haurren eta helduen kategoria bilakaera didaktiko baten bidez lotzea.



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

NORENTZAT DA

Kategoria guztientzat.

IRAUPENA

Tailerrak goiz bateko iraupena du.

TOKIA

Bilboko Abusu auzoan egingo da tailerra.

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez ere 20 parte-hartzaile taldean. 8ko taldea izango da gutxienez.

KUOTA

10 €

KIROL-ESKALADAKO TAILERRA

Honako hau da kirol-eskaladari buruzko tailerraren helburuak:

HAURREN KATEGORIA (1. maila)

- Parte-hartzaileei eskaladari buruzko oinarrizko ezagutzen berri ematea.
- Sokaz lotzeko korapiloak egiten ikastea.
- Eskalatzeko behar den oinarrizko materiala ezagutzea.
- Tope-Rope moduan eskalatzea.

HELDUEN KATEGORIA (2. maila)

- Haurren eta helduen kategoria bilakaera didaktiko baten bidez lotzea.
- Segurtasunari eta aurrera egiteari lotutako kontuak ikastea.
- Sokakidea segurtatzen ikastea.
- Bide bat segurtasun osoz irekitzea.



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

NORENTZAT DA

Kategoria guztientzat.

IRAUPENA

Goiz bateko tailerra izango da.

TOKIA

Tailerra rokodromo, boulder edo eskalada-eskola egoki batean egingo da. Erakunde eskatzailearen ardura izango da jarduera egiteko lekura joatea

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez ere 14 parte-hartzaile taldean. 8ko taldea izango da gutxienez.

KUOTA

10€

GURASOENTZAKO GPS IKASTAROA MUGIKORREAN

Mendira modu autonomoan joatera ausartzen ez diren pertsonei aukera ematen diegu sakelako telefonoan GPS ikastaro bat egiteko.

HELBURUAK

Gurasoei GPSari buruzko oinarritzko edukiak ematea erronka segurtasun handiagoz egin ahal izan dezaten.



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

EGONALDIAK

Egonaldiak prestakuntza-jarduerak dira: aukera eskaintzen die parte-hartzaileei mendian ibiltzen has daitezen, baina ingurumena errespetatuz eta segurtasunez. Horretarako, tailerrak eta hainbat jarduera egingo dira: mendi-ibiliak, eskalada, rappela, arroila-jaitsierak...; mendiko aterpetxe eta babeslekuetan egingo da lo.

HAURREN KATEGORIAKO EGONALDIAK

Bi eguneko irteera da eta mendiko aterpetxe batean egingo dute lo.

Kategoria hauei dagozkien jarduerak Gorbeiaiko Parke Naturalean eta Izarraitzeko Parke Naturalean egingo dira, maiatzean eta ekainean.

EGONALDIA GORBEIAN / IZARRAITZEN/ ZUGAZTIETAN

NORENTZAT

Txikien kategoria, eta nagusien kategoriako txikiak. Azken hauek eta kimu kategoriakoek izan dute lehentasuna.

EDUKIAK

- Eskalada eta rappeleko tailerra.
- Orientazioko tailerra.
- Mendiko igoera bat prestatu eta diseinatzea.

IRAUPENA

Irteera larunbateko 10:00etan hasiko da, Pagomakurren Gorbeiarra joateko, eta Aittolan Izarraitzera joateko eta Zugaztietako BFAren aterpetxean. Itzulera, berriz, igandeko 16.30etan izango da, leku berean.



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

TOKIA

Jarduera hau Gorbeia eta Izarraitzeko mendiguneetan egin daiteke. Horretarako Arrabako Angel Sopena, eta Erloko Xoxote aterpetxean eta Zugaztietan egingo da lo.

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez ere 20 parte-hartzaile taldean. Gutxieneko taldea 8 kidekoa izango da. Ubidean gehienez 14 parte-hartzaile.

EGUNAK

Maiatz eta ekaineko asteburuetan izango dira (finalisten jaiako asteburua izan ezik).

KUOTA

Jardueraren prezioa 30 € da.

MENDIZALETASUNEAN HASTEKO EGONALDIA

Bost eguneko egonaldia da, mendiko aterpetxe batean; bertan, mendiari lotutako jarduerak egingo dira, eta, era ludiko batean, mendizale gisa prestatzen joango dira.

HELBURUAK

- Multiabenturako egonaldi bat eskaintzea eta parte-hartzaileak trebatzea, txikien kategorian, segurtasun, kartografia eta jantzien arloetan.
- Jarduera erakargarriak ezagutzeko eta praktikatzeko aukera ematea, esaterako, espeleologia, eskalada, arroila-jaitsiera, rappela edo yumarra.

NORENTZAT

Txikien kategoriakoak eta nagusien kategoriako txikiak.



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

IRAUPENA

5 egun.

TOKIA

Jarduera hau Gorbeiaiko Parke Naturalean egingo da.

PARTE-HARTZAILEAK

Gehienez, 20 parte-hartzaile egongo dira, eta gutxienez, 8.

EGUNAK

Ekainaren amaieran.

KUOTA

100€.

HELDUENTZAKO EGONALDIAK:

Jarduerak bi irteera ezberdinetan banatu dira:

- Mendiko eskia: 4 eguneko ibilbidea otsailaren amaieran (Aste Zuria).
- Bibak (5 eguneko irteera ekainaren erdialdean).

NEGUKO KIROLAK EZAGUTZEKO HASTAPEN TAILERRA BARNEAN HARTZEN DUEN EGONALDIA

Egonaldi horren helburuak dira:

MENDIKO ESKIAREN HASTAPENA (Alto Campoo edo Pirinioak)

Ondoko hauek dira egotaldiaren helburuak:

- Parte-hartzaileak mendiko eskia praktikatzen hastea.
- Praktikarako behar den materiala ezagutzea.
- Kranpoien eta pioletaren erabilera finkatzea



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

- Plano batean ibilbide seguru bat diseinatzen ikastea, gero tokian bertan gauzatzeko.
- Ingurunea behar bezala irakurtzen ikastea, elur-jausiak aurrei-kusteko.
- Elur-jausietan jarduteko protokoloak ezagutzea.
- Mendiko eskian eta eski-estazio barruan eskiatzekoa den eremuan tratatu gabeko elurretan eskiatzen hastea.
- Ikastetxeetako parte-hartzaileen artean ezagutza sustatzea.

NORENTZAT

Helduentzat

IRAUPENA

Lau eguneko irteera da, joan-etorria barne.

TOKIA

hastapen tailerrari buruzko egonaldia Alto Campoo-n (Kantabria) edo Pirinioetan. egingo da. Toki zehatza meteorologia eta mendiaren baldintzen arabera baieztatuko da.

PARTE-HARTZAILEAK

16ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

DATAK

Jarduera oporren aste zurian (inauteriak) egingo da.

KUOTA

Jardueraren prezioa 140 eurokoa da.



← AURKIBIDEA

HASTAPEN ETA JOSTETA JARDUERAK

EGONALDIA MENDI - IBILIEN ETA BIBAKAREN HASTAPEN-TAILERRAREKIN

Egonaldiaren helburua da zenbait egunez mendi-ibilaldi bat babes-lekurik gabe egiteko gune garrantzitsuak diseinatzen eta ezagutzen irakastea.

NORENTZAT

Helduentzat

IRAUPENA

Bost eguneko irteera da, joan-etorria barne.

TOKIA

Urkiola eta Gorbeia inguruak.

PARTE-HARTZAILEAK

16ko taldea izango da gehienez, eta 8ko taldea, gutxienez.

DATAK

Jarduera uztaileko bigarren astean egingo da.

KUOTA

Jardueraren prezioa 100 eurokoa da.