

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

**EGUBERRITAKO
MENDI KANPUSA**
12 - 16 URTE BITARTEKOENTZAKO

INFORMAZIOA

 **DATA:**
4 EGUNEO 2 TXANDA:
• 1.TXANDA: ABENDUAK 20-22-23-24
• 2.TXANDA: URTARRILAK 2-3-5-7

 **ORDUTEGIA:**
09:00 - 13:30

 **NORI ZUZENDUA?:**
12 - 16 URTE BITARTEKOENTZAKO

 **KOKALEKUA:**
BERAN. LABIAGA IKASTOLAN ELKARRETARATZEA

 **JORRATUKO DIREN EKINTZAK:**
• MENDI TXANGOAK EGUNERO
• TAILERRAK
◦ ORIENTAZIOA (IPARRORRATZA ETA GPS-A)
◦ KARTOGRAFIA (MAPA)
◦ MENDIRAKO MATERIALA
◦ SEGURTASUNA MENDIAN
◦ LEHEN SOROSPENAK MENDIAN

 **GAR·MENDI**
IBAI ITURRIA GARMENDIA
MENDI GIDARIA



INFORMAZIO DOKUMENTUA

2025 - ABENDUA | 20-22-23-24

2025 - URTARRILA | 2-3-5-7

MENDI TXANGOAK • TAILERRAK • FORMAKUNTZAK

ORGANIZA: GARMENDI MENDI GIDARIA

AURKEZPENA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

Eguberri hauetan, bizitu mendia bertze modu batean!

Eguberriako mendi kanpusa, 12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat pentsatuta dago, naturaz gozatu, oporretan aktibo egon eta mendizaletasunari buruz modu dibertigarri eta praktikoan ikasi nahi dutenentzat.

Goizetan, mendi txangoak egingo ditugu inguruetan, tallerrekin batera, txangoaren oinarriak ikasteko:

- Nola orientatu maparekin eta iparrorratzarekin.
- Nola prestatu mendi txango bat eta motxila nola antolatu.
- Eguraldiaren iragarpena interpretatzea irten aurretik.
- Larrialdietan behar bezala jokatu.
- Mendiko segurtasunaren oinarriak ezagutzea.

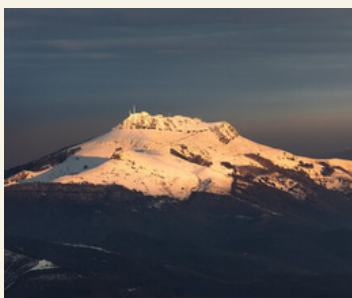
Kanpusak ikuspegi aktiboa, hezitzailea eta aire zabalekoa du, autonomia, talde lana eta ingurune naturalarekiko errespetua sustatuz.

 Datak: 4 eguneko bi txanda.

 Ordutegia: Goizez. 09:00etatik 13:30era

 Lekua: Berako ingurune naturala.

Aukera paregabea mendiaz gozatzeko, ikasteko eta beste gazte batzuekin abenturak partekatzeko Gabonetan.



TXANDAK ETA TALDE KUDEAKETA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

Gabonetako Mendiko Campusa lau eguneko bi txandatan banatzen da, adinaren arabera antolatuta, jardueren maila egokitzeko eta antzeko etapetako parte-hartzaileen arteko bizikidetza errazteko.

LEHEN TXANDA (12 - 14 URTE)

- **Data:** 2025eko abenduaren 20an (larunbata), 22an (astelehena), 23an (asteartea) eta 24an (asteazkena).
- Txanda horretan, mendi-ibilbideak eta talde gazteenari egokitutako prestakuntza-tailerrak uztartuko dira.

BIGARREN TXANDA (15-16 URTE)

- **Data:** 2026ko urtarrilaren 2an (ostirala), 3an (larunbata), 5ean (astelehena) eta 7an (asteazkena).
 - Jarduerak autonomia eta eskakizun maila handixeagoetara bideratuta egongo dira, parte-hartzaileen adinaren arabera.

INFORMAZIO GEHIGARRIA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

TALDEAK ETA PLAZAK

Txanda bakoitzak 5 eta 12 partaide arteko talde txiki bat izango du, eta, horri esker, arreta pertsonalizatua, jarraipen hurbila eta talde dinamika hobe eskainiko dira.

Guztira, 24 plaza ditu kanpusak, bi txanden artean banatuta.

FAMILIEKIKO KOMUNIKAZIOA

Komunikazio ona bermatzeko eta edozein zalantza argitzeko, WhatsAppeko bi talde sortuko dira, txanda bakoitzeko bat, non gurasoak edo legezko tutoreak egongo diren.

Talde horien bidez, behin betiko ordutegiak, beharrezko materialari buruzko abisuak eta edozein informazio garrantzitsu partekatuko dira.

KANPUSEKO PARTAIDETZA ETA ESPIRITUA

Mendi kanpusa, gabonetan mugitzeko, ikasteko eta ingurune naturalaz goatzeko gogoia duten gazteentzat pentsatuta dago.

Erritmoa lasaia eta taldeari egokitua izango den arren, garrantzitsua da parte hartzaileek jakitea egunero 2 eta 3 ordu arteko ibilbideak egingo ditugula mendian zehar, eta hor igoerak, jaitsierak eta terreno desberdinak egongo direla.

Ez da mahai-jokoen edo jardueren kanpamentu bat parkean.

Helburu nagusia mendira irtetea, ingurune naturala ezagutu eta errespetatzea eta jarduera fisikoa modu seguru eta dibertigarrian egitea da.

Jarrera positiboa duten gazteak bilatzen ditugu, ibiltzeko eta naturaz goatzeko gogoia dutenak, ingurune naturalari eta mendizaletasunari buruz ikasteko prest daudenak, esperientzia beste kide batzuekin partekatzen duten bitartean.

INFORMAZIO GEHIGARRIA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

KOKAPENA ETA ELKARGUNEA

Eguberritako mendi kanpusak Beran izango du topagunea, Labiaga Ikastolako instalazioetan, hain zuzen ere. Bertan, erreferentziazko gela bat izango dugu kanpuseko egunetan.

Ikasgela hori topagune izango da jardunaldiaren hasieran, eta parte-hartzaileek beren gauzak utzi ahal izango dituzte mendi txangoak egiten hasi aurretik.

Euria edo eguraldi txarra egiten badu, ikasgela orientazioarekin, kartografiarekin, meteorologiarekin edo mendi irteerak prestatzearekin lotutako prestakuntza tailerrak egiteko prest egongo da.

Jarduera guztiak puntu honetan hasi eta amaituko dira, ezarritako ordutegian.

Aurreikusitako ordutegia: 09:00etatik 13:30era.

Mendi ibilbideak Bera inguruan egingo dira, inguruko mendi eta bidexkak aprobetxatuz. Zailtasun teknikorik gabeko ibilbideak izango dira, parte-hartzaileen adin eta mailetara egokituak, naturaz modu seguru eta hezitzailean gozatzeko helburuarekin.

MENDI GIDARIA

Ibai Iturria Garmendia naiz, Beran jaioa eta hazia, naturarekiko eta kirolarekiko pasioa piztu zidan lekua.

2013.urtean, bizitzari bira bat ematea erabaki nuen eta mendian murgildu nintzen, beti erakarri ninduen ingurunean. Nire bidea trail running-ean hasi zen, kirolarekiko maitasuna naturarekin uztartzeko aukera eman zidan diziplina batean. Hala ere, lesio batek lehiaketak uztera behartu ninduen eta horrek nire helburuak birplanteatzera eta mendizale gisa nuen prestakuntzan sakontzera eraman ninduen.

2022 eta 2024 urteen artean, mendiarekiko pasioan beste urrats bat ematea erabaki nuen eta mendiko gidari gisa osatu nituen ikasketak, ingurune horrekiko nire maitasuna lanbide bihurtuz. Prozesu horri esker, nire trebetasun teknikoak hobetzeaz gain, pasio hori beste batzuekin partekatzen eta mendian erronkak gainditu nahi dituztenak modu seguruan gidatzen ikasi nuen.

Gaur, hemen nago zure hurrengo erronkan laguntzeko. Ohorea izango da nire esperientzia eta ezagutza zurekin partekatzea abentura ahaztezin honetan gidatzen zaitudan bitartean mendiak eskaintzen dizkigun paisaia paregabeak elkarrekin arakatuz. Prestatu erronkarako, mendia gure zain dugu eta!



IBAI ITURRIA GARMENDIA

TD2 - MENDI ERTAINEKO GIDARIA (AEGM N° 2195 - UIMLA)



JORRATUKO DIRE EKINTZAK

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

MENDI TXANGOAK:

- Santa Barbara edo Larretagaina
- Baldrun
- Ibanteli edo Labiaga
- Lizuniaga
- Ibardin
- Manttale
- Larun (Landagaitatik)
- Postas-era zirkularra
- Berako Gau Lasterketako ibilbidea

TAILERRAK:

- Orientazioa iparrorratza eta GPS-arekin
- Kartografia inguruko mapa-rekin
- Lehes sorospena eta botikina
- Mendirako materiala eta motxila nola egin



PREZIOA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

SARTZEN DA

- Jardueraren aurreko aholkularitza.
- 4 eguneko gidaritza zerbitzuak (txanda bakoitzeko): Mendi Ertaineko Gida tituluduna (AEGM-UIMLA).
- Istripu eta erantzukizun zibila aseguruak.
- AEGM - UIMLA mendi gidariaren ordainsariak.
- B.E.Z-a

EZ DA SARTZEN

- Bezeroa hasierako puntura eta helmugara itzultzeko garraio gastuak.
- Kontrolatu ezin diren egoerak (hondamendi naturalak, arazo atmosferikoak edo meteorologikoak, etab.) programaren aldaketan eragindako aparteko gastuak ez dira sartu.
- Bezeroak egiten duen edozein erosketa.
- Aurreko atalean zehaztu ez den edozein zerbitzu.

PREZIOA

PREZIOA

Txanda 1 (4 egun): **150€/pax**

Egun solteak (4 egun baino gutxiago): **50€/pax eguneko**

GUTXIENeko TALDEA: 5pax

GEHIENEZKO TALDEA: 12pax

MATERIALA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

MENDIRAKO

- 30l-ko motxila euri babesarekin.
- Mendiko bota. Kaña ertainekoa.
- Arropa tekniko transpiragarria (kamiseta, galtza luzeak, forru polarra).
- Txaketa iragazgaitza eta haize-babesa (GoreTex motakoa).
- Plumiferoa.
- Txanoa, eskularruak eta lepoko "buff"-a (aukerakoa).
- Trekking makila (hautazkoa, baina, gomendagarria).
- +UV babesa duten eguzkitako betaurrekoak.
- Lehen sorospenerako oinarritzko kit-a (botikina).
- Kantinplora edo hidratazio-sistema (gutxienez 2L). "Camelback sistema"
- Janari energetikoak (fruitu lehorrak, barritak, gelak).
- Eguzkitako krema eta ezpainen babesa.
- Aterki txikia (euria egiten badu).
- Kargatutako telefono mugikorra.
- Hamaiketakoa

DOKUMENTAZIO PERTSONALA

- Nortasun agiria.
- Mendi federazio txartela (federatuta bazaude).
- Osasun txartela.
- Eskudiruan (60€).



INFORMAZIO GARRANTZITSUA

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

GOMENDATUTAKO EGOERA FISIKOA

- Garrantzitsua da interesa duten guztiek jakitea, mendiko kanpus bat dela, eta hainbat orduko ibilaldiak egingo ditugula mendi baxuko terenoan.
- Parte hartzen duten gazteek 3-4 orduz mendian zehar ibiltzeko gai izan behar dute, motibazioarekin eta energiarekin, jardueraz gozatzeko.
- Abenduan garatzen denez, neguan, kontuan izan behar dugu tenperaturak baxuak izan daitezkeela eta hotz giroa izango dugula irteeretan. Horregatik, material egokia funtsezkoa da (arropa beroa, transpiragarria mendiko botak, motxila, ura, etab.).

ERABAKIAK ETA EGURALDIAREN IRAGARPENA

- Segurtasuna lehentasun osoa da. Horregatik:
- Eguraldi txarra egingo duela aurreikusten bada, ibilbidea aldatu, moztu edo eten ahal izango da, baldintzek hala eskatzen badute.
- Jardueran zehar, taldearen egoera eta ingurunea etengabe ebaluatuko dira. Gidariak erritmoa egokitu ahal izango du, ibilbidea aldatu edo atsedenaldiak eta ebakuazio posibleak erabaki, beharrezkoa izanez gero.
- Erabaki guztiak modu arrazoituan hartuko dira, taldearen segurtasuna eta ongizatea une oro bermatzeko.

Arrisku horiek minimizatzeko, kontu handiz planifikatzen dira, material egokia erabiltzen da eta esperientzia duen gidari batek laguntzen du. Hala ere, garrantzitsua da jakitea zero arriskurik ez dagoela mendian.



ARGAZIAK

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA



BERA



BERA



GR INFORMAZIO KARTELA



LABIAGA IKASTOLA



LARRATEGAINA



IBANTELI

IZEN-EMATEAK

EGUBERRITAKO MENDI KANPUSA

Kanpusean parte hartzera animatzen bazara, nirekin harremanetan jar zaitezke info@garmendi.eus helbidera mezu bat bidaliz edo WhatsApp bidez 647 29 61 04 zenbakira mezu bat bidaliz. Izena emateko inprimakia eta zure erregistroa osatzeko behar duzun dokumentazioa bidaliko dizkizut.

Eskerrik asko aldez aurretik zeharkaldian interesa izateagatik. Espero dut proposamena zure gustukoa izan dela.

WHATSAPP - 647 29 61 04 (IBAI ITURRIA GARMENDIA)

info@garmendi.eus

Instagram - @_garmendi_ - @ibai_iturria_garmendia

