



GASTEIZKO MENDIAK

15/06/2024

XIV EDIZIOA

GASTEIZKO MENDIAK 2024/06/15

LASTERKARIEN GIDA



62 Km



5.816



14h



TXANGOLARI ELKARTEA
MANUEL IRADIER
SOCIEDAD EXCURSIONISTA

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



AURKIBIDEA



AURKEZPENA.....	2
GAILUR HANDIAGOETARA IRISTEKO PROBA	3
IBILBIDEA	4
IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORA..	5
NAHITAEZKO MATERIALA	6
HORNIDURA-POSTUAK.....	7/8
DORTSALAK, KRONOMETRAJEA, JARRAIPENA	9
OPARIAK	10
ZERBITZUAK ETA KOKAPENA: IRTEERA, HELMUGA	11/12
ARAUDIA	14/15
GOMENDIOAK.....	16
GEHIENEKO DENBORAK ETA ERRETIRATUAK	17
LAGUNTZAILEAK ETA PUBLIKOA	18
LARRIALDIAK.....	19



AURKEZPENA

GASTEIZKO MENDIAK probaren XIV. edizioa Manuel Iradier Txangolari Elkarteak sortu zeneko 75. urteurrena betetzen duen urtean egokitu da. Probak lotura handia du joan den mendeko 50eko hamarkadan antolatzen ziren martxa kontrolatuekin.

75 urte igaro dira, baina azpimarratu behar dugu Elkartek bere sorrerako printzipioei eusten diela erabat: *batetik, natura kontserbatzea eta gozatzea, eta bestetik, txangozaletasuna eta mendiko kirolak sustatzea, aspektu guztietan*. Kirol-espíritu horrekin sustatu eta antolatzen da GASTEIZKO MENDIAK proba, Gasteizko hegoaldeko **tontor enblematikoenak** zeharkatzen dituena: **ITXOGANA, INDIAGANA, ARRAIALDE, ALMURRAIN, KAPILDUI, ZALBIZKAR, LENDIZ, ARRIETA, ZALDIARAN, BUSTO eta EZKIBEL**.

Otsailaren hasieran aurreinskripzioa martxan jarri genuen, eta harrera oso ona izan da, erraz eutsi baitiegu pandemiaren aurreko kopuruei: 1.000 parte-hartzaile zen gure jomuga eta zifra hori nabarmen gaitzitu dugu. Zozketa egin behar izan da eta itxaron-zerrenda osatu da, egon daitezkeen bajak betetzeko.

Edizio honetan **Vital Fundazioaren babes fidela** izaten jarraitzen dugu, baita **Eusko Jaurlaritzaren lankidetzaren instituzionala** ere.

Manuel Iradier Txangolari Elkarteak irabazi-asmorik gabeko erakunde bat da. Antolatzen dituen proben ezaugarrietako bat da laguntza eta lankidetzaren pribatu zein instituzionala lortzeko duen gaitasuna, eta, bereziki, boluntario kopuru handia batzeko gaitasuna: kasu honetan 200 baino gehiago. Ahalegin kolektibo horrek ahalbidetzen du proba egin ahal izatea.

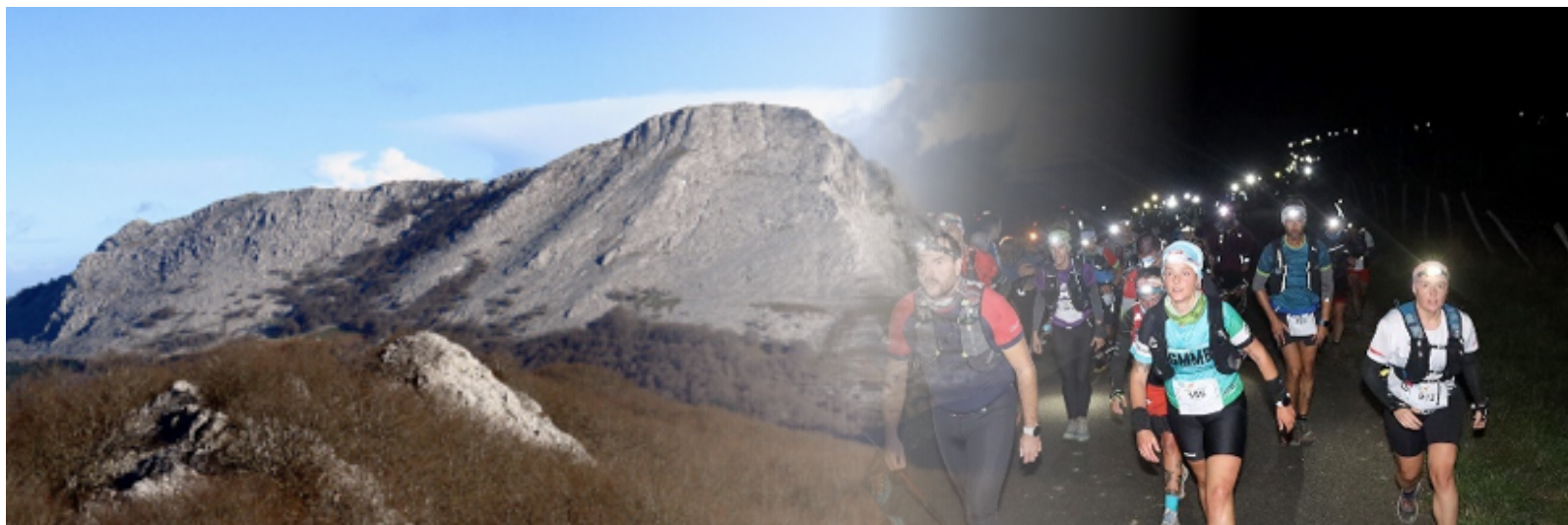
Izena eman duten mila pertsonen Gasteizko hegoaldeko gailurretako natura-ondareaz gozatzea nahi eta espero dugu. Ziur gaude oroitzapen ahaztezina izango dutela. Manuel Iradier Txangolari Elkarteak, bere aldetik, ilusio guztia eta behar beste baliabide jarriko ditu eskura, hala izan dadin.



GAILUR HANDIAGOETARA IRISTEKO PROBA: HIRU HAUNDIAK HELBURU

GASTEIZKO MENDIAK proba 1997an sortu zen. Parte-hartzaileei ingurumen-balio handia eta aparteko paisaia duten eremu naturalez gozatzeko aukera emateaz gain, leiho pribilegiatu bat da **HIRU HAUNDIAK 2025 proban izena emateko, erreserba bat lortzeko** aukera ematen baitu. Lehen ehun sailkatuek eta proba amaitzen dutenen artean zozketaz erabakiko diren beste ehun parte-hartzailek HIRU HAUNDIAK lasterketan izena emateko erreserba pertsonala eta beste-renezina eskuratu ahal izango dute.

HIRU HAUNDIAK mendi proba garrantzitsua da Euskal Herrian. 100 km baino gehiago ditu, eta Manuel Iradier Txangolari Elkartek antolatzen du 1987az geroztik. Estatu mailako proba aitzindarietako bat da.





IBILBIDEA

Aurreko edizioetan bezala, probak **62,3 kilometroko ibilbidea** du. Gasteizko hegoaldetik egiten da oso-osorik, hiria ia bistatik galdu gabe.

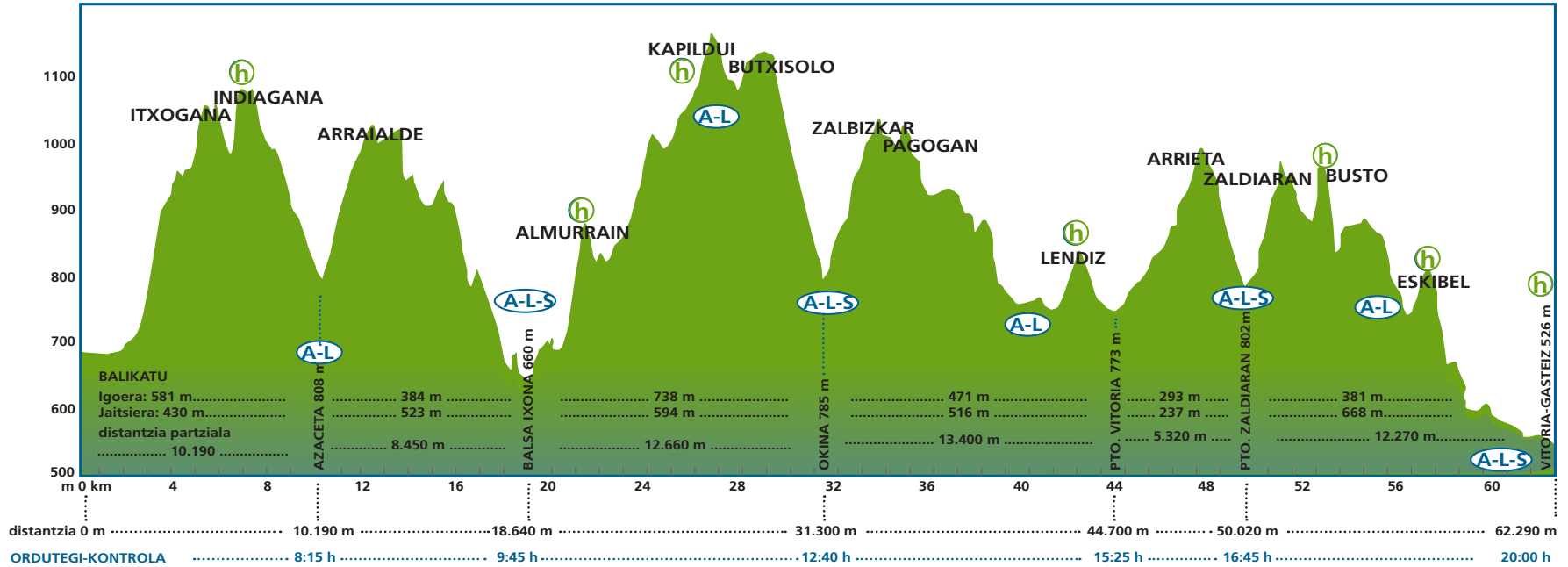
Uribarri Jauregi herritik abiatzen da (probaren irteera-lekua) eta **ITXOGANA, INDIAGANA, ARRAIALDE, ALMURRAIN, KAPILDUI, ZALBIZKAR, LENDIZ, ARRIETA, ZALDIARAN, BUSTO** eta **EZKIBEL** tontorrek zeharkatuko ditugu, hurrenkera horretan. Tartean igarobide-kontrolak egongo dira. Azkenik, **Gasteizera iritsi** eta Mendizorrotzako estadioaren ondoan amaituko da proba.

Mendien altuera apala da, baina orotara **5.816 metroko desnibel metatua** izango dugu (2.848 metroko igoera eta 2.968 metroko jaitsiera), 62,3 kilometroko distantzian banatuta. Proba gogorra da. Beharrezkoa da mendian ohituta egotea eta prestakuntza ona izatea, proba behar bezala amaitzeko.





IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORA



GEHIENKO ORDUTEGIAK HAINBAT KONTROL ETA HORNIDURA-GUNETAN

Distantzia guztira: 62.290 m
Igoera metatua: 2.848 m - Jaitsiera metatua: 2.968 m
 Nahitaezkoa da une oro markatutako ibilbidea jarraitzea.

- (h) ORDUTEGI-KONTROLA
- (A-L-S) HORNIDURA LIKIDOA
- (A-L) LIKIDOA + SOLIDOA

Lekua	INDIAGANA	IXONAKO PUTZUA	KAPILDUI	OKINA (HERRIA)	LENDIZ	ZALDIARAN	ESKIBEL	GASTEIZ
DISTANTZIA	7,35	18,64	26,40	31,30	42,37	51,11	57,08	62,29
LEHEN PARTE-HARTZAILEA	6,40	7,30	8,25	8,45	9,55	10,40	11,15	11,40
AZKEN PARTE-HARTZAILEA	8	9,45	12	12,40	15,00	17,00	19,00	20,00



NAHITAEZKO MATERIALA

GASTEIZKO MENDIAK proba gogorra da, 62Km-koa, eta parte-hartzaileek mendian 6 eta 12 ordu bitartean emango dituzte. Mendian meteorologia aldakorra da, eta behar bezala prestatua joatea eskatzen du horrek. Honelako proba bateko arriskuak arintzeko, antolakuntzak zehaztu du partehartzaileek nahitaez eraman behar dituzten materialak zein diren. Honako hauek, alegia:

Antolatzaileek ausazko kontrolak egingo dituzte irteeran, helmugan eta ibilbideko beste hainbat puntutan



DERRIGORREZKO MATERIALA

- Identifikazio-dortsala, parte-hartzailearen aurrealdean jarrita, ikusteko moduan, tolestu eta ebaki gabe.
- Oinetako egokiak, proba egiten den ingurunera egokituak: mendiko botak edo trail running zapatilak, zola onarekin eta ondo helduta.
- Ura eramateko ontzi bat (gutxienez litro batekoa).
- Haizetik babesteko jaka iragazgaitza.
- Txanoa, zapia edo antzekoa.
- Larrialdietarako manta termikoa (gutxieneko neurriak: 210 x 160cm).
- Telefono mugikorra, bateria eta diru-saldo nahikoarekin. Parte-hartzaile bakoitzak bere telefono mugikorraren zenbakia eman behar die antolatzaileei. Piztuta eraman behar du, betiere baterien iraupena proba osorako ziurtatuta dagoela uste badu; hala ez bada, komenigarria da "hegazkin" moduan eramatea.

MATERIAL GOMENDAGARRIA

- Prakak edo sare-galtzak (belaunen azpikoak gutxienez)
- Eskularruak
- Eguzkitik babesteko betaurrekoak
- Txilibitua
- GPS edo iparrorratza
- Janaria, gelak edo barratxo energetikoak
- Frontala



HORNIDURA

GASTEIZKO MENDIAK proba **erdi-autosufizientziazkoa** dela esan ohi dugu, **elikadurari eta likidoari dagokionez**. Horrela, parte-hartzaile bakoitzak bere hornidurarako beharrezkotzat jotzen duena eraman beharko du.

Hala ere, antolatzaileek, ibilbidean zehar, likidoak eta elikagaiak jasotzeko hainbat puntu ezartzen ditu (ikus. web-orrian), baina osasun-zerbitzuak ere.

Hornidura solidoa:

fruta, gozokiak, enbutidoak eta sandwichak.

Hornidura likidoa:

ura, edari isotonikoa eta Coca-Cola. Puntu batzuetan edari beroak emango dira.

Helmugan:

askotariko bokatak, enbutidoa, fruta, ogia, gozokiak, likido hotza eta beroak.

Antolatzaileek, probaren eguneko egoera meteorologikoaren arabera, bestelako hornidurak ere eskaini ahal izango dituzte.

Parte-hartzaile bakoitzak bere edalontzia edo botilatxoa eraman beharko du likidoak edateko, puntu horietan ez baita halakorik egongo. Helburua da probak sortutako hondakinak murriztea eta probaren azterna ekologikoa gutxitzea.

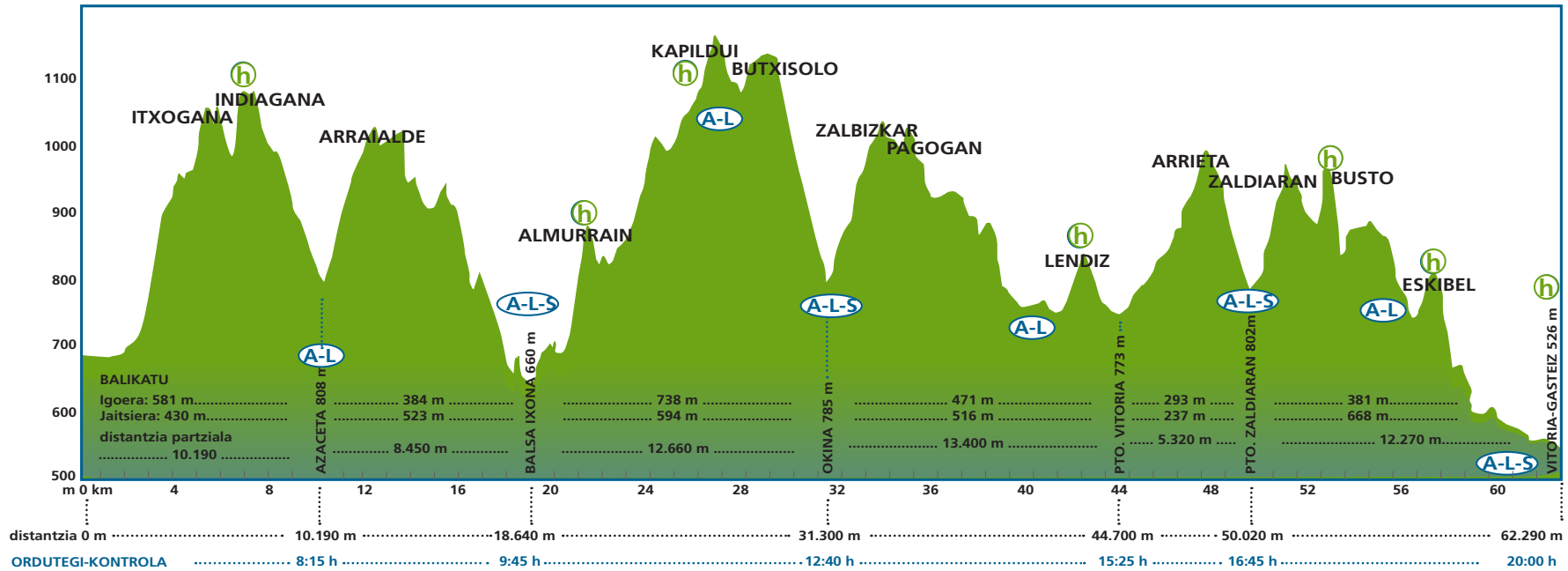
Hornidurapostuak behar bezala **seinaleztatuta** egongo dira, benetako kokalekua baino **ehun metro lehenago** eta ehun metro geroago, postua puntu horretaraino iristen baita.

Postu horietan **edukiontziak** jarriko dira, parte-hartzaileek sortutako **edozein hondarra uzteko**: ontziak, paperak, hondakin organikoak, etab. **Hondarrak hortik kanpo botatzen dituenak zigorra jasoko du.**





IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORA



h ORDUTEGI-KONTROLA

A-L-S HORNIDURA LIKIDOA

A-L LIKIDOA + SOLIDOA

Azazeta herria (10,90 km.)	likidoa
Ixonako putzua (18,6 km.)	likidoa + solidoa
Kapildui (26,4 km.)	likidoa
Okina herria (31,3 km.)	likidoa + solidoa
GR 282 (44,4 km.)	likidoa
Zaldiaran mendatea (48,9 km.)	likidoa + solidoa
Bidegurutzea (56 km.)	likidoa
Helmuga	likidoa + solidoa



DORTSALAK, KRONOMETRAJEA ETA SEGURTASUNA

Dortsala jasotzeko, nahitaezkoa izango da baliozko nortasun-agiri bat aurkeztea. Beste pertsona baten dortsala jasotzeko, bestalde, nahitaezkoa izango da titularraren baimen sinatua aurkeztea, bai eta haren NANaren argazki bat ere.

Dortsalak txip bat dauka. Parte-hartzaile bakoitzari berea emango zaio, eta ondo jarrita **eraman beharko du, tolestu eta ebaki gabe, gorputzaren aurrealdean, ondo ikusteko moduan, proba osoan zehar;** izan ere, hura izango baita igarobide-kontroletan identifikatzeko modua, bai eta autobuserako (izena eman dutenentzat soilik) eta lasterketaren zerbitzuetarako sarbidea ere.



Probak irauten duen bitartean, **kronometraje eta kontrol-postuak** egongo dira hainbat puntutan, eta nahitaezkoa da horietatik pasatzea. Bertan aukera egongo da parte-hartzaileari bere denbora partzial eta osoak emateko, era zehatz eta fidagarrian. Denbora horiek web-orrian jarriko dira. Parte-hartzaileek denbora horien **jarraipena egin ahal dute online**, honako helbide honetan: <https://conxip.com/eventos/detalle/2698>





OPARIAK

KAMISETA OFIZIALA

SportHG markakoa. SportHG enpresa aditua da trail running egiteko produktu teknikoetan; eta kalitate eta errendimendu goreneko produktuak egiten ditu. Kamiseta Ofiziala egiten du **GASTEIZKO MENDIAK** probarako, diseinu pertsonalizatuarekin. Ehuna leun eta eroso da, termoerregulatua, baldintza atmosferiko ezberdinetara hobeto egokitzeko.

Helmugan, herrialdeko zenbait produkturen beldur diren edo enpresa laguntzaileek emandako parte-hartzaileei emango zaizkie.





ZERBITZUAK

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

Antolatzaileek **fisioterapia-zerbitzu oinarrizko bat** jarriko dute Gasteizko **helmugan**. **EUNEIZek** eskaintzen du zerbitzu hori: azterketa azkarrak, bendaje funtzionalak eta giharren nekea arintzeko masajeak eskainiko dituzte. Helmugan laguntza puntuala emango da, lesiorik izan bada, eta han erabakiko da lasterkariak jarraitu ahal duen ala zerbitzu medikoetara bideratu behar den.

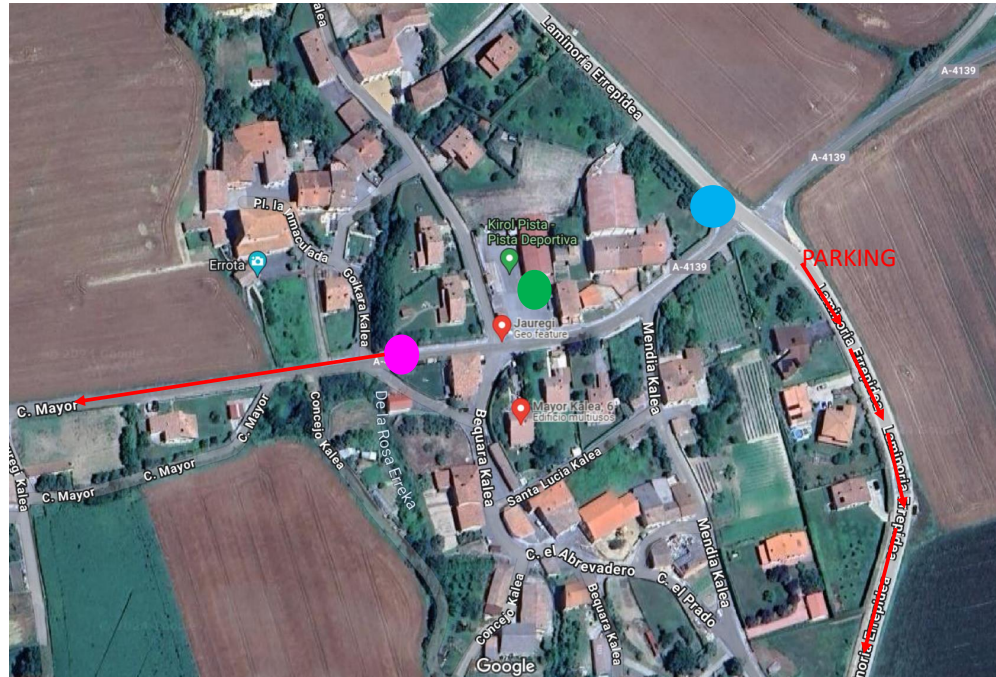


Helmugan komunak eta dutxak egongo dira partehartzaileentzat.





ZERBITZUAK ETA APARKALEKUAK, URIBARRI JAUREGIN (IRTEERA)



ULLIBARRI-JAUREGI

- IRTEERA
- WC
- AUTOBUS GELTOKIA



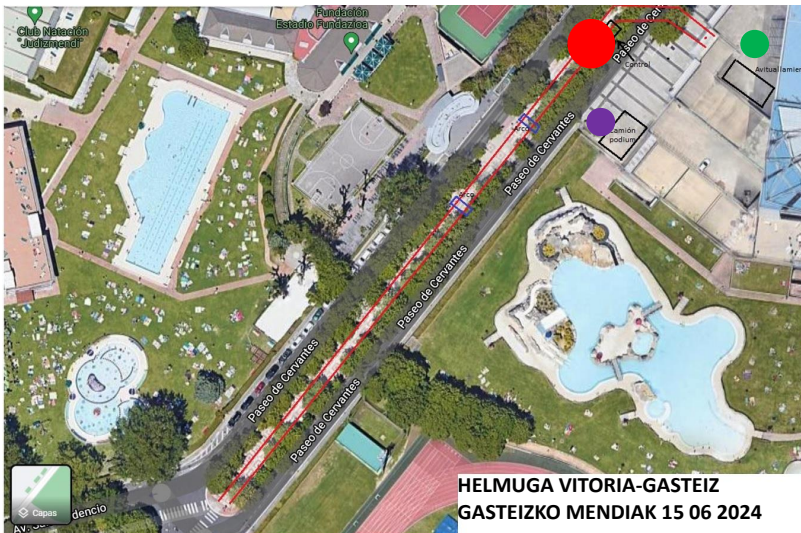
ZERBITZUAK ETA APARKALEKUAK GASTEIZEN (HELMUGA)



ARMENTIA -HELMUGA VITORIA-GASTEIZ
GASTEIZKO MENDIAK 15 06 2024

VITORIA-GASTEIZ

- HORNIDURA eta ZERBITZUAK
- PARKING
- DUTXAK



HELMUGA VITORIA-GASTEIZ
GASTEIZKO MENDIAK 15 06 2024

GASTEIZKO HELMUGA

- HELMUGA
- HORNIDURA eta ZERBITZUAK
- PODIUM



ARAUDIA

Derrigorrezkoa da parte-hartzaile guztiek **GASTEIZKO MENDIAK** probaren araudia ezagutzea eta errespetatzea.

Arautegia probaren webgunean eskuratu daiteke.

Dena den, jarraian, testuaren puntu garrantzitsuenen errepasso labur bat egin dugu.

INGURUMENAREKIKO ERRESPETUA

GASTEIZKO MENDIAK proban erabat errespetatzen da ingurumena. Probak paraje ikusgarriak zeharkatzen ditu, horietako batzuk babestuak. Beraz, antolatzaile eta **parte-hartzaile guztiak** ingurunea zaintzera behartuta daude. Ibilaldia egitea erabat bateragarria izan behar da bertako natura-ondarea zaintzearekin: **seinalizazioa errespetatu behar da eta ezin da hondakinik bota kontrol-postuetan eta hornidura-postuetan horretarako prestatzen diren lekuetatik kanpo.**

PROGRESIORAKO BITARTEKOAK

Oinez ibiltzea edo **korrika** egitea dira parte-hartzeko modu bakarrak. **Debekatuta dago kanpoko edozein laguntza mota edo edozein tramankulu mekaniko erabiltzea.** Soilik norberaren baliabide fisikoak edo mendi-ibileretarako makilak. Horiek arduraz erabili behar dira inguruan dauden beste parte-hartzaileak ez kaltetzeko: antolatzaileek ez dute arrazoi horrengatik erreklamaziorik onartuko. **Debekatuta dago, halaber, txakurrik edo maskotarik eramatea.**

EGIAZTAPEN TEKNIKOAK

Irteeran, probak irauten duen bitartean eta helmugan egiaztatu egingo da partehartzaileek nahitaezko materiala eramatea. Baldintza hori betetzen ez dutenek edo material akastuna aurkezten dutenek ezin izango dute irteera hartu. Tarteka kontrolak egingo dira. **Nahitaezko materiala erakusten ez dutenak zigortu edo deskalifikatu egingo dira.**

Horrez gain, kategoria bakoitzeko lehen hamar sailkatuek (gizonezkoek eta emakumezkoek) materiala erakutsi beharko dute helmugan; baita beste hainbat partehartzailek ere, ausaz hautatuak, hara iristen direnean.

SAILKAPENAK

Banakako bi sailkapen sortuko dira: emakumezkoena eta gizonezkoena. Honako hauek izango dira trofeoak jasoko dituztenak: sailkapen bakoitzeko lehen hiru sailkatuak, emakumezko zein gizonezko lehen beteranoa (1979. urtekoak edo lehenagokoak), eta Manuel Iradier elkarteko kideen artean sailkatutako lehen gizonezkoa eta lehen emakumezkoa. Halaber, **DIPLOMA bat sortuko da, parte-hartzaile bakoitzaren izenarekin, probaren denbora partzialekin eta denbora osoekin**

Trofeoak ez dira metagarriak izango.

Sailkatutako lehenengo 100 parte-hartzaileei "inskripzio-erreserba" bat emango zaie, pertsonala eta besterenezina, HIRU HAUNDIAK probaren hurrengo ediziorako. Era berean, proba amaitu eta sailkatzen diren guztien artean, beste 100 "inskripzio-erreserba" zozkatuko dira, baldintza berberetan.

DESKALIFIKAZIOAK / ZIGORRAK

- ■ ■ ■ ■ Laguntza eskatzen duen pertsona bati ez laguntzea;
- Zaborra, hondakinak edo materiala botatzea horretarako ezarritako eremuetatik kanpo;
- Ingurunea ez errespetatzea. Ondasun naturalak, geologikoak, kulturalak eta abar kaltetzea;
- Ibilbide balizatua osorik ez betetzea;
- Kontrol ofizialeko guneren batetik ez pasatzea;
- Dorsala janzteari uko egitea, moztea edo inon lagatzea;
- Antolatzaileek jarritako markak aldatzea;
- Beste parte-hartzaile bati bidea oztopatzea edo aurreratzen eragozte;
- Probaren edozein arau haustea edo antolatzaileen aginduak ez betetzea;
- Kiroltasunaren aurkako jarrera izatea gainerako parte-hartzaileekin;
- Derrigorrezko materiala uneoro ez eramatea;
- Antolatzaileen eta arbitroen jarraibideei kasurik ez egitea;
- Liskarra izatea (erasoa edo iraina), antolatzaile, arbitrajetaldeko kide edo ikusle batekin;
- Istripu bat nahita eragitea;
- Nortasun faltsuarekin parte hartzea edo beste pertsona bat ordeztzea;
- Laguntza eskatzea, beharrik izan gabe.

Antolatzaileek eta arduradunek ohartarazpenak egiteko ahalmena izango dute, zigorra aplikatu aurretik.

Proba Batzordearen ardura izango da zigorrak ezartzea eta horien larritasuna erabakitzea. Proporzionaltasun-irizpideen arabera jokatu du, eta parte-hartzailea deskalifikatu eta kanporatu ahal izango du, gertakaria larria izan bada.





GOMENDIOAK


GOMENDIOAK

1. Markatutako **ibilbidea jarraitzea** une oro.
2. Antolatzaileen eta arduradunen **jarraibideak betetzea**.
3. Antolatzaileen jarraibideak ondo ulertu direla ziurtatzea, eta hala ez bada galdetzea. **Hori horrela, ez egin ezer, norberaren edo besteen segurtasuna arriskuan jar dezakeenik.**
4. **Beharrezko ekipamendua** eramateaz **arduratzea**.
5. Behar bezala **hidratatzeaz eta elikatzeaz** arduratzea.
6. Egingo den jarduerarako **egokia den janzkera eta ekipamendua** erabiltzea.
7. **Ondoezik edo behar larriarik sortuz gero, berehala adieraztea.**
8. **Alkohola edo** norberaren jokabidea alda dezaketen **bestelako gaiak ez kontsumitzea**, segurtasuna arriskuan jar baitezakete.
9. **Arriskuak prebenitzeko eta nork bere burua babesteko jarrera aktiboa** izatea; une oro inguruari erne egotea, probak izan ditzakeen arriskuen aurrean.

BESTE GOMENDIO BATZUK:

- a) **Beroa eta eguraldi lehorra izanez gero**, parte-hartzaileei gomendatzen diegu hornidura-puntuetan **behar beste ura** hartzea.
- b) **Euria egiten badu eta lurzorua labainkor badago**, kontu handiz ibili behar da, batez ere, gaueko ibilaldian zehar.
- c) **Behe-lainoa** dagoenean, komeni da **talde trinkoetan joatea**, eta horietan zonaldea ondo ezagutzen duten mendizaleak egotea. Hobe da denbora pixka bat galtzea, norbera galtzea baino.
- d) Parte-hartzaileek **kontrol-guneetatik igaro** behar dute nahitaez.
- e) **Laguntza medikoa** egongo da, baita laguntza-taldeak ere, ibilbidean zehar banatuta. Talde guztiak erreskate-taldearekin komunikatuta egongo dira. Arazoren bat izatekotan, haiengana jotzea gomendatzen dizuegu.
- f) Gogoratu **elikadura eta hidratazioa oso garrantzitsuak** direla iraupen luzeko proba hauetan. Oro har: "Gose izan aurretik jan eta egarri izan aurretik edan"

ERRETIRATUAK

 **Antolatzaileek eta zerbitzu medikoetako arduradunek** uneoro bermatuko dituzte parte-hartzaileen segurtasuna eta osasuna. Proban metatutako neke eta desgastearen ondorioz, haien gaitasun fisiko eta teknikoetan ahulezia handiak ikusten badituzte, **proba uztera behartzeko ahalmena** izango dute. Antolatzaileen jarraibideak bete beharko dituzte, eta proba utzi behar dute nahitaez.

Beren borondatez erretiratzen direnek antolatzaileei jakinarazi beharko diete, gertuen duten kontrol-puntuan. Bertan utzi behar dituzte txipa eta dortsala. Parte-hartzaile horiek une horretatik aurrera erantzukizun guztia bere gain hartuko dute. Dena den, **Okina herrian** eta **Gasteizko mendatean** erretiratzen direnen kasuan, **antolatzaileek helmugara iristen lagunduko diete**.

Proba utzi nahi bada, **kontrol-puntuetan egin beharko da hori**. Istripu edo lesio baten ondorioz parte-hartzaileak ibiltzeko zailtasunik badu eta puntu horietako batera iritsi ezin bada, erreskaterako operatiboa aktibatuko da. Horretarako, antolatzaileei jakinarazi behar zaie, larritasunetarako telefonoaren bidez.

LAGUNTZAILEAK ETA PUBLIKOA

Jende-pilaketak saihesteko, antolakuntzak ez du garraiozerbitzurik antolatuko, ez parte-hartzaileentzat eta ez publikoarentzat.

Ikusleek eta laguntzaileek markatutako zirkuitua errespetatu beharko dute, parte-hartzaileen bidea ez oztopatzeko.

Erabat debekatuta dago ibilgailu partikularrekin baso-pistetatik probaren zirkuitura sartzea. Baimendutako ibilgailuak baino ezin izango dira han ibili.

Ekitaldi honetaz gozatzerantz animatzen zaituztegu, markatutako zirkuitua, segurtasun-arauak eta ingurune naturala errespetatuz.





LARRIALDIAK

Parte-hartzaile batek istripua, ondoeza edo ebakuazioa eskatzen duen egoera bat jasanez gero, ona da jakitea larrialdia leku horretatik bertatik nola kudeatu behar den.

1. Nori jakinarazi behar zaio?

- a. **112 zerbitzuari**, baldin eta laguntza behar duenaren egoerak haren bizia edo osotasun fisikoa arriskuan jartzen badu. Jarraian, antolatzaileei jakinaraziko zaie telefonoz.
- i. Larrialdi mediko bat bada, adibidez bihotz-geldialdi bat, 112 zerbitzuak bertan badu mediku bat, ondo jokatzeko jarraibideak eman ahal dituena.
- ii. 112 zerbitzuari jakinarazi ondoren, antolatzaileei ere jakinaraziko zaie.
- b. **Antolatzaileei**, baldin eta laguntza behar duenaren osasuna arriskuan ez badago.
 - i. Kasu horretan, antolakuntzak berak kudeatuko du sorospenoperatiboa, ibilbidean bertan dauden laguntza-zerbitzuekin batera.

2. Nork deitu behar du?

Istripua izan duen pertsonak berak edo haren ondotik igarotzen den beste edozeinek. Parte-hartzaile guztiei dagokie behar denean laguntza ematea.

3. Zer informazio eman behar da?

- a. Laguntza nork behar duen jakiteko informazioa
 - i. Nor da? Pertsonaren identitatea. Ezezaguna bada eta konorterik gabe badago, **dorsal zenbakia** eman.
 - ii. Zer gertatu da? Lesioen berri eman.
 - iii. Zer moduz dago?
 - iv. Erorketa larria izan bada, behatu kalteak izateko itxura duen ala ez, eta saiatu ahalik eta gutxien mugitzen.
- b. **Laguntza behar duenaren** eta harekin dauden pertsonen **harremanetarako telefono-zenbakia**. Komeni da telefono bat baino gehiago ematea, baten bat estaldurarik gabe edo bateriarik gabe geratuko balitz ere.
- c. **Kokapena**:
 - i. Geolokalizazio bidez posible bada, Whatsapp bidez edo koordinadak emanez.
 - ii. 112 SOS DEIAK aplikazioa ere erabil daiteke.
 - iii. Aipatu azken kontrol-puntua, lekuaren deskribapena, zer ikusten duzun.

d. Bestelako informazioa:

- i. Helikopteroak esku hartu behar badu, puntu horretako egoera meteorologikoa zein den jakin behar da, helikopteroari informazioa emateko.

4. Sorospena noiz iritsiko zain.

- a. Laguntza behar duen pertsona baldintza onenetan mantendu behar da.
 - i. Ahal bada, tapatu eta manta termikoa ONDO erabili.
 - ii. Beste manta termiko batzuk erabil daitezke, azpitik isolatzeko, edo airetik datorren laguntzak gu ikusteko.
- b. Telefonoak libre mantendu. Litekeena da larrialdi-zerbitzuek gurekin komunikatu behar izatea.
- c. Tokitik ez mugitu, beharrezkoa denean izan ezik.
 - i. Kontuan izan larrialdi-zerbitzuak puntu horretara joango direla; mugitzen bazara, ez zaituztete lokalizatuko.
 - ii. Mugitzea ezinbestekoa bada, larrialdi-zerbitzuei jakinarazi.
 - iii. Kontuz estaldura galtzarekin, hori baita larrialdi-zerbitzuekin komunikatzeko metodo bakarra.
 - iv. Baten batek lekutik mugitzeko agindua ematen badizu, larrialdia kudeatzen ari direnei jakinarazi behar zaie beti: 112 zenbakiari edo antolatzaileei, alegia.
 - v. Pertsona konorterik gabe badago, segurtasuneko albo-posizioan jarri, laguntza iritsi arte.



SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA
PROMOTORY ORGANIZADOR

TXANGOLARI ELKARTEA
MANUEL IRADIER
SOCIEDAD EXCURSIONISTA



BABESLE NAGUSIA
PATROCINADOR PRINCIPAL

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

BABESLE INSTITUZIONALA
PATROCINADOR INSTITUCIONAL

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

LAGUNTZAILE NAGUSIA
COLABORADOR PRINCIPAL



LAGUNTZAILE OFIZIALAK
COLABORADORES OFICIALES



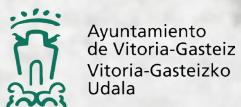
MEDIA PARTNERS



FEDERAZIOA
FEDERACIÓN



LAGUNTZAILEAK
COLABORADORES



EL FOGÓN DE ALAVA®

