

# ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA




## 2022ko JARDUEREN EGUTEGIA



URKIOLAMENDI, 2021ko irailaren 26an


Lagun estimatuok

2022ko jarduerak aurkezten dizkizuegu. Zuen gustukoa izatea espero dugu, eta batzuei jarraitzea eta beste batzuei gure jardueretan parte hartzea animatzeko balio izatea.

<b>TALDEAREN EGUN BEREZIAK</b>	
Tortillaren Eguna	urtarrilak 9
XXXIX Algortako Ibilaldi Neurtua	urriak 12
Turroiaren Eguna	abenduak 11
<b>INFORMAZIO GEHIAGORAKO INTERNETEN BIDEZ EDO POSTA ELEKTRONIKOZ</b>	
<a href="http://www.itxartu.eus">www.itxartu.eus</a>	Goizeko irteerarako:
 @itxartutaldea	E-mail: <a href="mailto:itxartumendi2015@gmail.com">itxartumendi2015@gmail.com</a>
E-mail: <a href="mailto:mendigoizalea@itxartu.eus">mendigoizalea@itxartu.eus</a>	Mugikorra: 688 676 186
<b>Jardueretan izena emateko:</b> Emailez edota twitterrez bidaltzen den informazioan adierazten da prozedura <b>Goizeko irteerako</b> , posta elektronikoko bat <a href="mailto:itxartumendi2015@gmail.com">itxartumendi2015@gmail.com</a> -era bidali behar da, irteera egunaren ostiralean baino lehenago. <b>Egun osoko eta luzeko irteerako</b> , Itxartu Mendigoizale Taldeko kontuan dirua sartu behar da, ezarritako epearen barruan.	
<b>FEDERATZEKO</b>	
1.- Argibideak irakurtzea	4.- IMT kontuan diru sarrera egitea.
2.- Kuota kalkulatzeko aukeren arabera	5.- IMT-ra orriak bidaltzea behin beteta eta sinatuta.
3.- Datuen orria, betetzea eta sinatzea.	
Informazio osoa Itxarturen webean dago: <a href="https://www.itxartu.eus/portfolio/federarse/?lang=eu">https://www.itxartu.eus/portfolio/federarse/?lang=eu</a>	
<b>ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEAREN KONTUAREN ZENBAKIA</b> <b>(KUTXABANK ES54 2095 0022 0091 0566 7884)</b>	

Lagun estimatuok

Os presentamos las actividades del año 2022, Esperamos que sea de vuestro agrado y sirva para animaros a continuar a unos/as y a integrarse en nuestras actividades a otros/as

<b>DÍAS ESPECIALES DEL GRUPO</b>	
Día de la tortilla	9 de enero
XXXIX Marcha Regulada de Algorta	12 de octubre
Día del turrón	11 de diciembre
<b>PARA MÁS INFORMACIÓN POR INTERNET O CORREO</b>	
<a href="http://www.itxartu.eus">www.itxartu.eus</a>	Para salidas mañaneras:
 @itxartutaldea	E-mail: <a href="mailto:itxartumendi2015@gmail.com">itxartumendi2015@gmail.com</a>
E-mail: <a href="mailto:mendigoizalea@itxartu.eus">mendigoizalea@itxartu.eus</a>	Teléfono móvil: 688 676 186
<b>Para apuntarse en las actividades:</b> El procedimiento se indica en la información de la web y que se envía por email. <b>Para las salidas mañaneras</b> , deberán enviar un correo electrónico a <a href="mailto:itxartumendi2015@gmail.com">itxartumendi2015@gmail.com</a> antes de las 14 horas del viernes anterior a la salida. <b>Para las salidas de día entero o larga</b> , se deberá ingresar el dinero en la cuenta de Itxartu Mendigoizale Taldea en el plazo establecido.	
<b>PARA FEDERARSE:</b>	
1.- Leer las instrucciones.	4.- Ingresar la cuota en la cuenta de IMT.
2.- Calcular la cuota según opciones.	5.- Remitir a IMT la ficha rellena y firmada.
3.- Cumplimentar la ficha y firmarla.	
La información se encuentra la web de Itxartu: <a href="https://www.itxartu.eus/portfolio/federarse/">https://www.itxartu.eus/portfolio/federarse/</a>	
<b>CUENTA DE ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA</b> <b>(KUTXABANK ES54 2095 0022 0091 0566 7884)</b>	

# **INSTRUCCIONES PARA LAS SALIDAS DE IMT CON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID 19**

Todas las actividades programadas en el calendario de salidas anual de Itxartu Mendigoizale Taldea, se acompañarán de instrucciones dirigidas a minimizar y controlar la transmisión de la covid-19. Estas instrucciones se irán adaptando en función de las normas e instrucciones que emitan en cada momento las autoridades sanitarias.

## **AUTORESPONSABILIDAD Y AUTODISCIPLINA**

Todas las medidas y protocolos a seguir no es posible llevarlos a la práctica de forma eficaz sin la responsabilidad individual y solidaridad colectiva de las personas que comparten los mismos intereses en las actividades Itxartu Mendigoizale Taldea.

En este sentido todas las personas que toman parte en las actividades de Itxartu Mendigoizale Taldea, son conocedoras de los riesgos y aceptan el compromiso para desarrollar de forma responsable las medidas de seguridad y de prevención que se indican en este documento.

Itxartu Mendigoizale Taldea se reserva el derecho de excluir de sus actividades a los participantes que no cumplan con el compromiso y/o con las medidas mencionadas.

## **MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN**

**Mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.**

**Uso de mascarillas e higiene respiratoria.**

**Higiene de manos.**

**El uso de materiales de forma individualizada y no compartir elementos propios, cantimploras, bastones, etc.**

**Reducción del número de contactos.**

## **IMT-ren IRTEERETARAKO JARRAIBIDEAK, COVID-19-ren AURKAKO PREBENTZIO-NEURRIAK**

Itxartu Mendigoizale Taldearen urteko irteeren egutegian programatutako jarduera guztiei covid-19aren transmisioa minimizatu eta kontrolatzeko jarraibideak erantsiko zaizkie. Jarraibide horiek osasun-agintariek unean-unean ematen dituzten arauen eta jarraibideen arabera egokituko dira.

## **AUTOERANTZUKIZUNA ETA AUTODIZIPLINA**

Jarraitu beharreko neurri guztiak ezin dira eraginkortasunez gauzatu Itxartu Mendigoizale Taldearen jardueretan interes berberak dituzten pertsonen banakako erantzukizunik eta elkartasun kolektiborik gabe.

Ildo horretan, Itxartu Mendigoizale Taldearen jardueretan parte hartzen duten pertsona guztiek ezagutzen dituzte arriskuak, eta dokumentu honetan adierazten diren segurtasun- eta prebentzio-neurriak arduraz garatzeko konpromisoa onartzen dute.

Itxartu Mendigoizale Taldeak bere jardueretatik kanpo uzteko eskubidea izango du aipatutako konpromisoak eta/edo neurriak betetzen ez dituzten parte-hartzaileak.

## **HIGIENE- ETA PREBENTZIO-NEURRI OROKORRAK**

**Pertsonen arteko 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantentzea.**

**Maskarak eta arnas-higienea erabiltzea.**

**Eskuen higiena.**

**Materialak banaka erabiltzea eta norberaren elementuak, kantinplorak, bastoiak eta abar ez partekatzea.**

**Kontaktuen kopurua murriztea.**

# JARDUERETAN PARTE HARTZEN DUTENEK ONARTZEKO KONPROMISOA HARTZEN DUTEN BANAKAKO SEGURTASUN- ETA PREBENTZIO-NEURRIAK

## 0.- MENDI-IBILIEN ARRISKUA ONARTZEA.

2021erako antolatutako Itxartu Mendigoizale Taldearen irteeretan parte hartzen duten guztiek, izena ematean eta parte hartzean, badakite jarduera horiek lesioak izateko eta/edo berezko arriskuren bat duten egoerak pasatzeko aukera dakartela, antolatzaileek xehetasunez jakinarazi direnez. Bestalde, Itxartu Mendigoizale Taldeko arduradunek beharrezko neurriak hartuko dituzte, ingurunean duten esperientziaren arabera, arriskuak ahalik eta txikiak izan daitezzen.

Beraz, jarduera horietan parte hartzean, pertsona guztiek onartzen dute arrisku hori, eta ulertuz gainera, ez direla salbuesten taldearen jarraibideetan jardueretarako jasotzen diren gomendio eta iradokizunei erantzutetik eta horiek errespetatuz, 2021erako planifikatutako mendi-irteerak behar bezala joan daitezzen.

## 1.- COVID-19 SEGURTASUN- ETA PREBENTZIO-NEURRIAK.

**Horrez gain, Itxartu Mendigoizale Taldearen (IMT) jardueretan parte hartzen dutenek indarrean dauden araudi guztiak bete beharko dituzte, "COVID 19k eragindako osasun-krisiari aurre egiteko beharrezkoak diren prebentzio-neurriak" dagokienez.**

### A.- JARDUERETAN PARTE HARTU AURRETIK

- COVID-19ri dagokionez zure osasunari buruzko zalantzarik baduzu edo jarraipen epidemiologikoaren ondorioz prebentziozko konfinamendu-kasuren batean bazaude, ez duzu jardueran parte hartu beharko.
- Era berean, abstenitu egin beharko zara COVID 19ren sintoma nagusietako batzuk badituzu, hala nola: sukarra, nekea, eztl lehorra, minak edo molestiak, sudur-kongestioa, sudur-jariakin ugari, eztarriko mina, beherakoa, ...

### B.- GARRAIOBIDEAN

- Garraiobidera sartzeko (autoa edo autobusa), aldeztu aurretik tenperatura hartuko zaizu, gel hidroalkoholikoa emango zaizu eta maskara jarri beharko duzu.
- Garraiobidetako barruan zauden bitartean, maskara erabili beharko duzu, eta IMTko arduradunaren jarraibideak bete.

### C.- JARDUERAK IRAUTEN DUEN BITARTEAN

- Maskara, gutxienez, honako kasu hauetan erabili beharko da:
  - Hiriguneetatik edo espazio itxietatik igarotzean.
  - Hasierako eta agurreko uneetan, 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantendu ezin bada.
  - Atsedendietan, ezin bada pertsonen arteko segurtasun-distantzia 1,5 metrokoa izan. Jan edo edaten ez bada, segurtasun-tartea mantenduko da.
  - Hurbileko kontaktu-egoeretan, mendiko arriskuak saihesteko edo distantzia mantendu ezin den lekuetan.
  - Beste talde batzuekin gurutzatzen den bitartean
- Ibilaldian zehar, paraleloan ibiliko da, 1,5 metroko gutxienerako distantziarekin, ahal bada, edo segurtasun-distantzia 4-5 metroko tartera handituko da. Bide estuen kasuan, paraleloan ibiliz distantzia mantentzea ezinezkoa denean, batetik besterako ilaran ibiliko da, eta justu atzetik ez ibiltzen saiaturiko da, betiere segurtasun-distantziari eutsiz.
- Taldea unitate txikitik zatiaraziko da, gehieneko 6ko taldeetan, hobeto kontrolatzeko eta ibiltzean segurtasun-distantzia handiagoa izateko, baina beti taldearen segurtasuna lehenetsiz.

**ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA**

## **MEDIDAS DE SEGURIDAD Y DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES QUE SE COMPROMETEN A ACEPTAR LOS PARTICIPANTES DE LAS ACTIVIDADES**

### **0.- ACEPTACIÓN DEL RIESGO DE LA ACTIVIDAD DE SENDERISMO.**

Todos los participantes de las salidas de Itxartu Mendigoizale Taldea planificadas para el año 2021, al apuntarse y tomar parte de ellas son conocedoras de que estas actividades implican la posibilidad de sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo propio a ésta, de acuerdo con la información facilitada por los organizadores. Por su parte los responsables de Itxartu Mendigoizale Taldea tomarán las precauciones que bajo su experiencia en el medio sean necesarias para reducirlo al mínimo posible.

Por lo tanto, al participar en dichas actividades todas las personas aceptan dicho riesgo, entendiendo además, que no se eximen de la responsabilidad de atender las recomendaciones y sugerencias que se recogen en las instrucciones del grupo para las actividades y respetarlas, para que las salidas montaÑeras planificadas para el año 2021 transcurran con la normalidad requerida.

### **1.- MEDIDAS DE SEGURIDAD Y DE PREVENCIÓN COVID-19.**

**Además de esto, los participantes en las actividades de Itxartu Mendigoizale Taldea (IMT) deberán cumplir con todas las normativas vigentes adoptadas por las autoridades sanitarias sobre “medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19”.**

#### **A.- ANTES DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES**

- Si tienes dudas sobre tu salud respecto al COVID-19 o te encuentras en alguno de los supuestos de confinamiento preventivo como consecuencia del seguimiento epidemiológico, deberás abstenerte de participar en la actividad.
- También deberás abstenerte si tienes algunos de los principales síntomas del COVID 19, tales como: fiebre, cansancio, tos seca, dolores o molestias, congestión nasal, abundante secreción nasal, dolor de garganta, diarrea, ...

#### **B.- EN EL MEDIO DE TRANSPORTE**

- Para acceder al medio de transporte (autobús) se te tomará previamente la temperatura, se te facilitará gel hidroalcohólico y deberás colocarte la mascarilla.
- Mientras permanezcas en el interior del medio de transporte deberás utilizar la mascarilla y seguir las instrucciones del Responsable de IMT

#### **C.- DURANTE LA ACTIVIDAD**

- La mascarilla deberá utilizarse, al menos, en los siguientes supuestos:
  - Durante el paso por núcleos urbanos o espacios cerrados.
  - En los momentos de inicio y despedida, si no se puede mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.
  - Durante los descansos, si no se puede mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros. Salvo si se come o se bebe, en esos casos se mantendrá la distancia de seguridad.
  - En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña o donde no se pueda mantener la distancia.
  - Durante el cruce con otros grupos.
- Durante la marcha se caminará en paralelo con una distancia mínima de 1,5 metros, si es posible, o se incrementará la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación siempre manteniendo el control visual del grupo. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, procurando no caminar justo detrás, manteniendo en todo caso la distancia de seguridad.
- El grupo se segmentará en unidades pequeñas, grupos de 6 máximo, para un mejor control y mayor posibilidad de distancia de seguridad al caminar, pero primando siempre la seguridad del grupo.



**ITXARTU**  
MENDIGOIZALE TALDEA



## 2022eko JARDUERAK

### URTARRILA

9	MENDIBIL-ARGALARIO	GI
23	TXARLAZO-TXOLOPE	GI

### OTSAILA

6	EZKORIETA-BAGATZA-MENOIO	GI
20	LEKANDA	GI

### MARTXOA

6	LA GARBEA	GI
13	PEÑA LASTRA	GI
27	ZUMAIA-DEBA	GI

### APIRILA

10	GOIKOGANE	GI
24	GR 280 Uribe (parte). Mungia-Mungia	I

### MAIATZA

1	ARROLA-KANPONA	GI
8	PASAIA-JAIZKIBEL-HONDARRIBIA	ET
22	MP DERIO	I
del 23 al 25	JACA (rutas por Canfranc)	IL

### EKAINA

5	LAREDO-SANTOÑA-NOJA	ET
12	USOTEGIETA-IPERGORTA-ALTIPITAX	GI
19	OINDO-ADARRA	GI
del 27 al 1	DEL TOLOÑO AL MONCAYO	IL

[www.itxartu.eus](http://www.itxartu.eus)

email: [mendigoizalea@itxartu.eus](mailto:mendigoizalea@itxartu.eus)

@itxartutaldea

ALGORTAKO ETORBIDEA 104 - 48991 ALGORTA-GETXO (BIZKAIA)

Inscrita en el registro de Entidades Deportivas con el nº 818 (NIF: G-48217160)



## ACTIVIDADES 2022

UZTAILA		
10	6 CIMAS OYARDO	GI
ABUZTUA		
14	MN BEGOÑA (Gauzkoa)	I
IRAILA		
6	URREGARAI-BEDARTZANDI	GI
11	ARTAUN-LEUNGANE-ARTAUN	GI
18	VALDEREJO-SENDA RIO PURON	GI/ET
URRIA		
2	GERNIKA-MUNDAKA	GI
12	MR ALGORTA	I
16	PR-BI 174 Nabarniz. Illuntzar	I
23	SAN JUSTI-SAN CRISTOBAL	GI/ET
AZAROA		
6	USAKOATXA-ISUSKIZA	GI
20	ALTO GURIEZO	GI
ABENDUA		
11	GORBEIA (POR MURUA)	ET
18	PAGASARRI (por la Peña)	GI

**GI = Goizeko irteera / salida mañanera**

**I = Ibilaldia / marcha**

**ET = Egun guztiko txangoa/Excursión de día entero**

**IL = Irteera Luzea / Salida larga**

## 2022.ko urtearen Ekintza Egutegia, IMT-k antolatutak

Eguna	Irteera/Salida	Deskripzio laburra, orientagarria Descripción breve, orientativa
<b>URTARRILA</b>		
9	Mendibil (549m), Argalarío (514m)	Salida desde La Arboleda, recorrido circular de 12,3 Km, 400m de desnivel acumulado y 3:15 horas de duración aproximada.
23	Txarlazo (933m), Txolope (1027m)	Salida desde Orduña (Sant de la Antigua), recorrido circular de 13 Km, 900m de desnivel acumulado y 3:30 de duración aproximada.
<b>OTSAILA</b>		
6	Ezkorieta (642m), Bagatza (563m), Menoio (489m)	Salida desde Maroño (Araba), recorrido circular de 12,49 Km, 424m de desnivel acumulado y 3 horas de duración aproximada.
20	Lekanda (1309m)	Salida desde Pagomakurre, recorrido circular de 8,5 km, 550m de desnivel acumulado y 3 horas de duración aproximada. Organización en coches.
<b>MARTXOA</b>		
6	La Garbea (712m)	Salida desde Balmaseda, 13,6 Km, 778m de desnivel acumulado y 4 horas de duración aprox. Fin del recorrido en Balmaseda
13	Peña Lastra (719m)	Recorrido circular desde de Villasana de Mena, de 13,2 Km, 450m de desnivel acumulado y 3:15 horas de duración aproximada.
27	Zumaia-Deba	Travesía de 15,1 Km, 553m de desnivel acumulado y 3:45 horas de duración aproximada.
<b>APIRILA</b>		
10	Goikogane (702m)	Salida desde Laudio (Sta Lucía), recorrido circular de 8 Km, 480m de desnivel acumulado y 3 horas de duración aproximada. Organización en coches o autobús pequeño.
<b>MAIATZA</b>		
1	Arrola (537m), Kanpona (504m)	Travesía de Nabarniz a Munitibar pasando por dos cimas. recorrido de 10 Km, 490m de desnivel acumulado y 3 horas de duración aproximada.
8	Pasaia, Jaizkibel (545m), Hondarribia	Recorrido de 9,5 Km desde Donibane Pasaia hasta el mirador de Txingudi, 470m de desnivel acumulado y 3 horas de duración aproximada. Comida en Hondarribia, salida de día.
23 al 25	Jaca (Rutas por Canfranc)	Salida de tres días. Tres rutas de senderismo por la zona de Canfranc, Barranco de Izas (las Negras), Etapa Canfranc-Jaca y Mirador de Picauve. Hotel en Jaca.
<b>EKAINA</b>		
5	Laredo-Santoña-Noja	Travesía de 14 Km con paso en barco desde Laredo a Santoña. 108m de desnivel acumulado y 3:35 horas de duración aproximada. Comida en Noja, salida de día.
12	Usotegieta (1187m), Ipergorta (1259m), Altipitax (1171m)	Recorrido circular desde Belaustegi (Orozko) de 11,1 Km, 882m de desnivel acumulado y 4 horas de duración aproximada.



## 2022.ko urtearen Ekintza Egutegia, IMT-k antolatutak

Eguna	Irteera/Salida	Deskripzio laburra, orientagarria Descripción breve, orientativa
<b>EKAINA</b>		
19	Oindo (781m), Adarra (811m)	Recorrido circular desde Besabi-Urnieta de 8,5 Km, 612m de desnivel acumulado y 3 horas de duración aproximada.
27 al 1 julio	Toloño (1277m), Moncayo (2314m)	Salida de 5 días. Subidas a Toloño (lunes) y al Moncayo (viernes). Resto de la semana actividades de senderismo y turísticas por La Rioja (Hoteles en Logroño 3d y Tudela 1d).
<b>UZTAILA</b>		
10	6 Cimas Oiardo	Salida y llegada desde Oiardo (Araba). Recorrido de 13,7 Km, 372m de desnivel acumulado y 3:30 horas de duración aproximada. Se pasa por seis cimas de 700m aprox.
<b>IRAILA</b>		
6	Urregarai (704m), Bedartzandi (699m)	Recorrido circular desde Markina de 11,4 Km, 750m de desnivel acumulado y 3:15 horas de duración aproximada.
11	Artaun, Leungane (1008m), Artaun	Salida desde Artaun (Dima) hacia Oba, 12 Km, 652m de desnivel acumulado y 3:30 horas de duración aproximada. Organización en coches.
18	Valderejo-Senda del río Purón	Recorrido circular desde Lalastra (Valderejo), 14,5 Km, 624m de desnivel acumulado y 3:45 horas de duración aproximada. Posibilidad de salida de día con comida en la mochila.
<b>URRIA</b>		
2	Gernika-Mundaka	Travesía entre Gernika y Mundaka, recorrido sin cimas de 14 Km, 309m de desnivel acumulado y 3:30 h de duración.
23	San Justi (1024m), San Cristobal (1057m)	Salida desde Apellaniz (Araba), recorrido circular de 14,9 Km, 500m de desnivel acumulado y 4 horas de duración aprox. Posibilidad de salida de día con comida en la mochila.
<b>AZAROA</b>		
6	Usakoatxa (912m), Isuskiza (801m)	Recorrido circular desde Landa (Araba) de 13,8 Km, 636m de desnivel acumulado y 3:30 horas de duración aproximada
20	Alto Guriezo (549m)	Salida y llegada desde Ampuero. Recorrido de 11 Km, 495m de desnivel acumulado y 3:30 horas de duración aproximada.
<b>ABENDUA</b>		
11	Gorbeia (1481m) por Murua	Salida y llegada desde Murúa (Araba). Recorrido de 16,5 Km, 900m de desnivel acumulado y 4:30 horas de duración aproximada. Comida en Gopegi, salida de día.
18	Pagasarri (671m)	Salida desde La Peña (Bilbao), recorrido circular de 13 Km, 700m de desnivel acumulado y 3:30 de duración aproximada.

## ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEAREN GOMENDIOAK ETA IRADOKIZUNAK

1. OSASUN AZTERKETA: gomendagarria da **osasun azterketa egitea**, horrela jakingo baitugu nolako ardurak hartu behar ditugun mendizaletasuna egiten duzunean. Horretaz gain, garrantzitsua da jakitea ea alergikorik diozun zerbaiti naturan egongo zara eta.
2. OSASUN ASEGURUA: gomendatzen da bakarkako, familiako edota erakundeko aseguruia izatea. **Mendi Federazioaren txartela eredu ona da.**
3. ARRISKUAREN ONARPENA: mendizaleak ezagutu behar ditu xendazaletasunak zein mendizaletasunak dakartzaten arriskuak eta edozein informazioa eman osteko baimenak **arriskuen ezagutzan** oinarrituta egon behar da.
4. ARROPA, OINETAKOAK ETA EKIPAMENDUA: jardueraren araberako ekipamendua eraman behar da. Horrez gain, jarduera egiten den urtaroa kontuan hartu behar da. Kontuan har ezazu tenperatura bat-batean alda daitekeela, aldaketak mendian oso ohikoak baitira. Bertan unetik unera **errazena zail eta arrisku bihur daiteke**. Ikas ezazu atzera egiten, beti itzultzeko aukera izango duzu eta.
5. ELIKADURA: ezinbestekoa da mendian. **Saia zaituz janari arina eta nahiko ur eramaten**. Jan ezazu gose izan baino lehen eta edan ezazu egarri izan aurretik.
6. ISTRIPUAK: istripu bat badago, saiatu lasai egoten. Zaurituak istripua gertatu den lekuan egon behar du (ahal izanez gero) **eta inoiz ez bakarrik**. Abisatu seinale, txilibitu edo sakelako telefonoaren bidez, ahal bada.
7. INGURUMENA: **mendizaletasunaren oinarria askatasuna eta inguruan dagoen guztia errespetatzea da**. Ingurumenaren degradazioa handituz doa. Har itzazu hondakin guztiak eta bota itzazu zakarrontzira. Ez egin surik, beharrezkoa balitz, egin ezazu baimendutako leketan.
8. ESKARMENTUA: mendiari buruzko ezaguera eta teknikak, **praktikatuz eta irmotasunez** lortzen dira. Ez eduki inoiz presarik eta neurtu zure indarrak. Egoki ikusten duzunean atzera egiteak ez zaitu lotsatu behar. Kontuan hartu zailtasunak, ertzak, gune zailak, eguraldi aldaketak, nekea eta abar.
9. AZKEN OHARRA: benetako mendizaletasunean ez dago borrokan ibili beharrik. Laguntasunean eta zintzotasunean oinarrituta, mendizaleak atzean geratzen denaren parean joan behar du eta ahal izanez gero, lagundu.

## RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS DE ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA

1. CHEQUEO MÉDICO: **realizar un examen médico** para determinar si debes tomar precauciones al realizar las actividades propias de Senderismo, además es importante conocer si tienes algún tipo de alergia que pueda afectarte al estar en contacto con la naturaleza.
2. SEGURO DE SALUD: se sugiere estar cubierto de forma individual, familiar o institucional por un seguro médico. **La licencia federativa de montañismo es un buen ejemplo.**
3. ACEPTACIÓN DEL RIESGO: cualquier consentimiento informado debe basarse en el **conocimiento de los riesgos, por parte del participante**, que puedan surgir durante la práctica de la actividad de senderismo que se vaya a realizar.
4. ROPA, CALZADO Y EQUIPO: el equipamiento ha de ser el adecuado para el tipo de actividad a realizar, además, hay que tener en cuenta la época del año en que se desarrolla ésta. Piensa en los cambios bruscos de temperatura- que son frecuentes en montaña- **lo más fácil se puede convertir en difícil y peligroso**, aprende a renunciar, siempre podrás volver.
5. ALIMENTACIÓN: es fundamental en montaña. **Procura llevar comida ligera y agua suficiente.** Come antes de tener hambre y bebe antes de tener sed.
6. ACCIDENTES: procura conservar la calma ante un accidente. Una persona herida debe de permanecer en el lugar del accidente (si es posible) y **nunca sola.** Avisar por medio de señales, silbato o móvil si es posible.
7. MEDIO AMBIENTE: **la base fundamental del montañismo es la libertad y el respeto a todo lo que nos rodea.** La degradación del medio ambiente va en aumento. Recoge todos los desperdicios y bájalos con la basura. No hagas fuego, si fuese necesario, hacerlo en lugares indicados para ello.
8. LA EXPERIENCIA: el conocimiento de la montaña y su técnica se adquieren con la **constancia y la práctica.** Nunca tengas prisa, mide tus fuerzas. Retroceder cuando se crea oportuno no es ninguna deshonra, sino un signo de prudencia. Valora la dificultad, pasos complicados, cambios de tiempo, agotamiento, etc.
10. NOTA FINAL: el montañismo bien entendido no admite pugilatos; por compañerismo y nobleza, el montañero debe acompasar su marcha a la del rezagado y si es posible ayudarlo.

# 2022

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OTSAILA						
A	A	A	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARTXOA						
A	A	A	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APIRILA						
A	A	A	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIATZA						
A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

EKAINA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

UZTAILA						
A	A	A	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABUZTUA						
A	A	A	O	O	L	I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

IRAILA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AZAROA						
A	A	A	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA						
A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA

Asociación Deportiva Montañismo ITXARTU TALDEA de Getxo

[www.itxartu.eus](http://www.itxartu.eus)

Email: [mendigoizalea@itxartu.eus](mailto:mendigoizalea@itxartu.eus)



@itxartutaldea

ALGORTAKO ETORBIDEA 104 - 48991 ALGORTA-GETXO (BIZKAIA)

Inscrita en el registro de Entidades Deportivas con el nº 818 (NIF: G-48217160)