

ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad.



Nork har dezake parte?

Ikastetxearen bidez izena eman duten 1. Mailatik gorako ikasle guztiek har dezakete parte ikastaro hauetan. Ikastetxe bakoitzak aipatu mailetakoa nahi beste talde inskriba dezake, baina, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunek eta gehienezko kopurua, aterpearen arabera:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gurpil-aulkia) eta **norabidezko barra** bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Partaideen urritasun fisikoaren arabera erabili ahal izango dute teknikari espezializatuen laguntzarekin.

Egunak:

Bi edo hiru eguneko egonaldietan antolatutako ikastaroak dira, 2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra .

Lekuak:

- Xoxoteko aterpea** (Izarraitz mendikatea, Azpeitia, Azkoitia)
- Arritxuloko aterpea** (Aritxulegiko mendatea-Aiako Harria Parke Naturala, Oiartzun)
- Lizarrustiko aterpea** (Aralarko Parque Naturala, Ataun)

Irakasleak:

Gipuzkoako Mendi Federazioa izango da erakutsiko diren ikasketen arduraduna.

¿Quiénes pueden participar?

Los cursos se dirigen a escolares de 1º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribir cuantos grupos desee de los niveles citados, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y por un máximo de escolares, según cada refugio:

- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti

Si en la clase de los participantes hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una **barra direccional** (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual). Dependiendo de la limitación física los participantes podrán utilizarlos ayudados por los técnicos especializados.

Fechas:

Son unos cursos organizados en estancias de dos o tres días de duración, desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2019.

Lugares:

- Refugio de Xoxote** (Sierra de Izarraitz, Azpeitia, Azkoitia)
- Refugio de Arritxulo** (Alto de Aritxulegi-Parque Natural de Peñas de Aia, Oiartzun)
- Refugio de Lizarrusti** (Parque Natural de Aralar, Ataun)

Profesorado:

La Federación Guipuzcoana de Montaña será la responsable de toda la enseñanza que se imparta.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat izendatu beharko du eta berau arduratuko da partaideen portaera zaintzeaz baita taldearen alde higieniko eta barne ordenekoaz ere. Era berean, egonaldian gerta daitezkeen gorabeheraz arduratuko da (joan-etorriak, etab.) eta babeslekuko mendi-instruktoarekin elkarlanean arituko da programatutako jardueretan.

Prezioa:

- 2 egunetako txandak: gau bat 34,00 euro
- 3 egunetako txandak: bi gau 62,40 euro.

Prezio honen barruan sartzen da jardueren eta ostatu osoaren kostua, haurrek beraiek etxetik eraman beharko duten lehen bazkaria edo askaria salbu.

Laguntzaileek edo taldeko arduradunek ere ordaindu beharko dute, edozein partaidek bezala.

Honako kontu korrontean ordainduko da edozein aterperako:

*Kutxabank- K/K: 2095.5009.75.1061247424.
TITULARRA: Gipuzkoako Mendi Federazioa*

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa aterpearen izena gehi Ikastetxearen izena jarri beharko da. Esaterako "Xoxote-La Salle".

Izen-ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Izena emateko epea ez da bukatuko plazak osatu arte.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, un/a responsable, que se encargará de que el grupo tenga un comportamiento correcto, así como de los aspectos higiénicos y de orden interno del colectivo. Asimismo, deberá responsabilizarse de las incidencias que pudieran darse durante la estancia, tales como traslados, etc., y de colaborar con el personal técnico de Montaña del Refugio en las actividades programadas.

Precio:

- Tandas de 2 días: una noche, 34,00 euros
- Tandas de 3 días: dos noches, 62,40 euros.

El precio incluye el coste de las actividades y el alojamiento en régimen de pensión completa, salvo la primera comida o merienda que el alumnado deberá llevar de casa.

El personal responsable del grupo debe abonar el importe como cualquier participante más.

Se abonará en la siguiente cuenta corriente para todos los refugios:

*Kutxabank-C/C N°: 2095.5009.75.1061247424.
TITULAR: Federación Guipuzcoana de Montaña*

Al efectuarse el ingreso, y como concepto de la operación, se indicará el nombre del refugio seguido del nombre del centro. Por ejemplo: "Xoxote-La Salle".

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción a través de **Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

El plazo de inscripción estará abierto hasta completar las plazas.

Izenemateak ez du baliorik izango ondorengo tramiteak betetzen ez badira:

Izena ematerakoan %10 ordaindu beharko dute ikastetxeek, aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean..

Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

-Ikastetxe batek txanda bat baino gehiagorako egiten badu erreserba, txanda edo talde bakoitzeko bai aurrerakina bai likidazioa egin beharko du.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

La inscripción no será válida si no se cumplimentan los siguientes trámites:

Los centros escolares deberán ingresar en concepto de adelanto el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva y el resto durante la semana siguiente a la actividad..

El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

-En el caso de reservas de varias tandas por un mismo centro, tanto el adelanto como la liquidación deberán ser efectuados en ingresos individuales por cada tanda o grupo.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

Aterpeen deskribapena:

XOXOTEKO ATERPEA

Aterpe hau Azpeitiko Lagun Onak Elkartearena da.

Itsas mailatik 865 metrora egoteak Izarraitzeko mendi desberdinetara igotzea errazten du; tontor ezagunenak Erlo (1.026 m) eta Kakuta (924 m)

Aterpetik gertu badira zenbait borda eta ardi korta, artzainen ohiko bizimodua ezagutzeko aukera eskaintzen digutenak. Aterpetik hurbil dagoen elurzuloa Gipuzkoan daudenen artean ondoen kontserbatutakoa da. Bere kupularen egitura bitxia da benetan.

Azpeitiko Udalaren eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren dirulaguntzei esker aterpean lan sakonak burutu ondoren, zeharo berriztuta gelditu da, behar zituen hornidura guztiekin.

40 lagunentzako lekua du 32 oheko gela batean, eta bertan kamainak, koltxoiak, mantak, ura, sukaldea, jangela, botikina eta argindarra ditu.

Telefonoa: 943.58.10.07

Descripción de los refugios:

REFUGIO DE XOXOTE

Este refugio es propiedad de la Sociedad Lagun-Onak de Azpeitia.

Se encuentra a una altitud sobre nivel del mar de 865 metros y facilita las ascensiones a todo el macizo de Izarraitz; siendo las cumbres más conocidas Erlo (1026 m.) y Kakuta (924 m.)

Cerca del refugio se pueden encontrar también algunas bordas y majadas de ovejas, que permiten conocer las costumbres de la vida pastoril. La nevera que está situada cerca del refugio es la mejor conservada de las que se encuentran en Gipuzkoa. La estructura de su cúpula es una verdadera joya.

Después de realizarse unas profundas reformas en el albergue, gracias a las subvenciones de la Diputación Foral y del Ayuntamiento de Azpeitia, el refugio ha quedado totalmente renovado, con todos los complementos que necesita.

Tiene una capacidad de 40 plazas, en una habitación con 32 camas, colchones, mantas, agua, cocina, comedor, botiquín y luz eléctrica.

Teléfono: 943.58.10.07



ARRITXULOKO ATERPEA

Aterpe hau Oiartzungo udalarena da.

Aritxulegiko mendatean kokatzen da, Aiako Harriko Parke Naturalean. Oiartzundik GI-3420 errepidetik zuzenean aterpera iristen da (8.km pasata, tunelera iritsi baino lehen).

Hairrizko txoko batek ematen duen goxotasuna, girizia, askatasuna... Iparralderuntz Aiako Harria, Pirinioen hasiera eta granitozko harri zaharrena, Euskal Herriko bakarra. Urrunago itsasoa eta haratago Ipar Izarra. Hegoaldera, Bianditz eta baso artean gure arbasoen aztarnak, urrunago Erribera eta bere haize epelak.

Arritxulok baditu inguruan hainbat ibilbide, Aiako Harria eta Artikutza ingurua ezagutzeko bikainak direnak.

80 lagunentzako espazioa eskeintzen da, lau gela ezberdinetan banatuta. 100 lagunentzako jangela, audiobisual bilera gela, rokodromoa,...

Telefonia: 943.58.00.10

REFUGIO DE ARRITXULO

Este refugio es propiedad del ayuntamiento de Oiartzun.

Se encuentra en el alto de Aritxulegi, en el Parque Natural de Peñas de Aia. Se accede al refugio directamente desde la carretera GI-3420 desde Oiartzun (km8, antes del túnel).

Es un cálido espacio de piedra y madera, un entorno de libertad...Al norte, Las Peñas de Aia, antesala Pirenaica, una de las moles de granito más antiguas. Más allá, la mar y, marcando el norte, la estrella Polar. Al sur, Bianditz; la espesura de los bosques esconde los restos dejados por nuestros antepasados.

El refugio de Arritxulo resulta un punto de partida ideal para conocer los entornos de Artikutza y las Peñas de Aia.

Tiene cabida para 80 personas dividido en 4 habitaciones diferentes. Además, cuenta con un comedor para 100 personas, sala de audiovisuales, rocódromo, , ...

Teléfono: 943.58.00.10



LIZARRUSTIKO ATERPEA

Aterpe hau Gipuzkoako Foru Aldundiarena da.

Itsas mailatik 621 metrora dago, eta Aralarko Parke Naturaleko sarrera da.

Lizarrusti mendatean bertan dago, Gipuzkoa eta Nafarroaren arteko mugan, eta autobusez joan daiteke bertaraino GI-120 errepidea hartuta.

Parkeko Interpretazio Zentroa.

Parkerari buruzko diaporama eta bideoa, sistema elkarreragilea eta guzti.

Ibilbide Luzeko mendibide batzuen pasalekua da, hala nola, Gipuzkoako Bira (GR-121), Isurialdeen Banalerroa (GR-12), eta Aralarko Bira (GR-20). Abialekua ere bada makina bat igoera eta zeharkaldi egiteko (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).

Zerbitzu hauek dauzka: 38 lagunentzako logela komun bat, logela bat egotitua, mantak, ura, sukaldea, botikina, komunak, duxak, argindarra, eta egongela (jokoak eta telebista ditu).

Telefona: 943.58.20.69

REFUGIO DE LIZARRUSTI

Este refugio es propiedad de Diputación Foral de Gipuzkoa.

Se encuentra a una altitud sobre el nivel del mar de 621 m., siendo la entrada al Parque Natural de Aralar.

Está situado en el mismo Puerto de Lizarrusti, en el límite entre Gipuzkoa y Navarra, y se accede en autobús hasta el mismo refugio por la carretera Gi-120.

Centro de Interpretación del parque. Diaporama y vídeo con sistema interactivo sobre el parque.

Es punto de paso de varios senderos de Gran Recorrido como la Vuelta a Gipuzkoa (GR-121), la Divisoria de aguas (GR-12), la Vuelta a Aralar (GR-20). y punto de partida de numerosas ascensiones y travesías. (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).

Tiene una capacidad de 38 plazas en dormitorio común, 1 habitación adaptada, mantas, agua, cocina, botiquín, aseos, duchas, electricidad, sala de estar: juegos y televisión.

Teléfono: 943.58.20.69



Programak ■ Programas

Aukeratutako txanda bi eguneko bada, programa murriztu egingo da, jarduerak egokituz, taldearen arabera; hau da, eguraldia, partaideen kopurua eta adinaren arabera, jarduera bat edo bestea aukeratuko da.

Adibide gisa, gehien eskatzen direnak: orientazioa eta eskalada izaten ohi dira.

Si la tanda elegida es de dos días, el programa se reducirá adecuándolo a la conveniencia o interés del grupo; ésto es, según el día, el número de participantes y la edad, se elegirá una u otra actividad.

A modo de ejemplo, las solicitudes más numerosas suelen ser: escalada y orientación.

XOXOTE: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILERGOAK ETA LH.

XOXOTE, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Hiru egunetako txanda

Salida de tres días

1º eguna

10:00etan -Harrera, Azpeitiko Tren Museoa edo Aittolako aparkalekuan, Xoxoteko aterpera igotzeko. Izena emateko garaian jakinaraziko da zein izango den harrera lekua.

13:00etan -Bazkaria Xoxoteko aterpean.

15:00etan -“**Orientazio ikastaroa**”. Orientazioari buruzko oinarriko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

20:00etan -Afaria

23:00etan -Isiltasuna.

1º dia

10:00 h. -Recepción en el Museo del Tren de Azpeitia o en el aparcamiento de Aittola, para subir al refugio de Xoxote. En el momento de hacer la inscripción habrá que especificar cuál será el lugar de llegada elegido.

13:00 h. -Comida en el refugio de Xoxote

15:00 h. -“**Orientación**”. Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering.

Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

20:00 h. -Cena

23:00 h. -Silencio

2º eguna

09:00etan -Gosaria

**Lehen Hezkuntzako ikasleentzat.*

10:00etan - “**Mendi buelta**”, Kakuta eta Erloko tontorretara.

13:00etan -Bazkaria

15:00etan: “**Eskalada**”. Materiala eta segurtasuneko oinarriko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

2º dia

09:00 h. - Desayuno

**Para alumnado de Enseñanza Primaria.*

10:00 h. - “**Vuelta por el monte**”, haciendo los montes Kakuta y Erlo.

13:00 h. -Comida

15:00 h. - “**Eskalada**”. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después realizaremos unas sencillas vías de escalada y conoceremos de cerca la práctica de este deporte con total seguridad.

**DBH, Batxilergo eta LHko ikasleentzat.*

10:00etan –“**Eskalada eta rapela**”. Izarraitzeko harrobira eskalatzera egun guztirako. Materiala eta segurtasuneko oinarritzko gauzak ezagutuko ditugu. Gero harrobiko bide bertikal eta luzeak igoko ditugu segurtasun osoz.

13:00etan –Bazkaria

22:00etan –“**Izar Multzoak ezagutu**”. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.

23:00 –Isiltasuna.

3º eguna

09:00etan –Gosaria

**Lehen Hezkuntzako ikasleentzat.*

10:00etan –“**Tirolina edo zubi malaysiarra**”, sokarekin jolasteko eta oztupoak gainditzeko era desberdinak.

**DBH, Batxilergo eta LHko ikasleentzat.*

10:00etan –“**Mendi buelta**”, Kakuta eta Erloko mendietara.

13:00etan –Bazkaria

15:00etan –Azpeitiko udaletxe azpira edo Aittolako aparkalekura.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek *etxetik eraman beharko dute lehenengo egunekobazkaria eta askaria.*

**Para alumnado de Eso, BUP y FP.*

10:00 h. –“**Eskalada y Rappel**”. Iremos para todo el día a escalar a la cantera de Izarraitz. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después subiremos unos largos y verticales caminos de la cantera con total seguridad.

13:00 h. –Comida

22:00 h. –“**Conocer las constelaciones**”. Antes de ir a la cama aprenderemos a mirar las estrellas y a distinguir las estrellas principales.

23:00 h. -Silencio

3º día

09:00 h, -Desayuno.

**Para alumnado de Enseñanza Primaria.*

10:00 h. –“**Tirolina o puente malayo**”. Las diferentes posibilidades de utilización de las cuerdas para jugar y salvar obstáculos.

**Para alumnado de ESO, Bachillerato y FP.*

10:00 h. –“**Vuelta por el monte**”, haciendo los montes Kakuta y Erlo.

13:00 h. –Comida

15:00 h. –Bajo el Ayuntamiento de Azpeitia o aparcamiento de Aittola.

NOTA: Los grupos que opten por este programa *deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.*

XOXOTE: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

XOXOTE, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Biegunetako txanda

1º eguna

10:00etan -Harrera, Azpeitiko Tren Museoan edo Aittolako aparkalekuan, Xoxoteko aterpera igotzeko. Izena emateko garaian jakinaraziko da zein izango den harrera lekua.

13:00etan –Bazkaria Xoxoteko aterpean.

15:00etan: “**Eskalada**”. Materiala eta segurtasuneko oinarritzko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

20:00etan –Afaría

22:00etan –“**Izar Multzoak ezagutu**”. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.

23:00 –Isiltasuna.

1º día

10:00 h. –Recepción en el Museo del Tren de Azpeitia o en el aparcamiento de Aittola, para subir al refugio de Xoxote. En el momento de hacer la inscripción habrá que especificar cuál será el lugar de llegada elegido.

13:00 h. –Comida en el refugio de Xoxote

15:00 h. – “**Eskalada**”. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después realizaremos unas sencillas vías de escalada y conoceremos de cerca la práctica de este deporte con total seguridad.

20:00 h. –Cena

22:00 h. –“**Conocer las constelaciones**”. Antes de ir a la cama aprenderemos a mirar las estrellas y a distinguir las estrellas principales.

23:00 h. -Silencio

2º eguna

09:00etan –Gosaria

10:00etan –“**Orientazio ikastaroa**”.

Orientazioari buruzko oinarriko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea).

Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

Edo –

“**Tirolina edo zubi malaysiarra**”, sokarekin jolasteko eta oztopoak gainditzeko era desberdinak.

13:00etan –Bazkaria

15:00etan –Azpeitiko udaletxe azpira edo Aittolako aparkalekura.

OHARRAK: *Bi eguneko egonaldia aukeratu duen DBH/Batxillergoko talderen batek, Aittolatik etorri nahi badu, jakin behar du ezinezkoa izango dela harrobira eskalatzera joatea. Horren ordez, Xoxoten bertan burutuko da eskalada gehi tirolina. Xoxoten egin daitekeen eskalada nahiko eskasa gelditzen da adin honetako gazteentzat.*

Programa hau aukeratzeko duten taldeek etxetik eraman beharko dute asteazkeneko askaria.

2º dia

09:00 h. – Desayuno

10:00 h. –“**Orientación**”. Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering.

Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

O

10:00 h. –“**Tirolina o puente malayo**”. Las diferentes posibilidades de utilización de las cuerdas para jugar y salvar obstáculos.

13:00 h. –Comida

15:00 h. –Bajo el Ayuntamiento de Azpeitia o aparcamiento de Aittola.

NOTAS: *El grupo de ESO y Bachillerato que elija estancias de dos días, si quiere acudir desde Aittola, tiene que saber que no le será posible hacer la escalada de la cantera. A cambio de esto se realizará la escalada y la tirolina en el mismo Refugio de Xoxote. La escalada que se puede hacer en Xoxote resulta un poco escasa para jóvenes de esta edad.*

Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la merienda del miércoles.

ARRITXULO: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

- 1. Eguna:

10:00etan: Harrera Arritxuloko meategietan.

Parkeko eta meategietako interpretazio zentroa ikusi (proiektzioa,...). Motxilak autobusez aterpera.

11:00etan: Ibilbide bat eginez Arritxuloko aterpera igoera.

13:30etan: Bazkaria eta aterpearen aurkezpena.

16:00etan: “**Tirolina eta Zubi Malasiarra**”.

20:30tan: Afaría

-2. Eguna:

08:30tan: Gosaria

10:00etan: “**Mendi buelta**”. Aukerak: Errenga, Enarri, Tornola, Endara urtegia,...

14:00etan: Bazkaria

16:30tan: “**Eskalada eta Rapela**”.

20:30tan: Afaría

-3. Eguna:

08:30tan: Gosaria eta maletak prestatu

10:00etan: “**Orientazioa**”

13:30tan: Bazkaria

15:30tan: Agurra

ARRITXULO, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

-1º Día:

10:00 h: Recibimiento en las minas de Arditurri.

Ver el centro de interpretación del Parque y la minas (proyección,...). Las mochilas las llevará al refugio el autobús.

11:00 h: Haciendo un recorrido, llegada al refugio de Arritxulo.

13:30 h: Comida y presentación del refugio.

16:00 h: “**Tirolina y Puente Malayo**”.

20:30 h: Cena

-2º Día:

08:30 h: Desayuno

10:00 h: “**Vuelta por el monte**”. Opciones: Errenga, Enarri, Tornola, embalse de Endara,...

14:00 h: Comida

16:30 h: “**Eskalada y Rappel**”.

20:30 h: Cena

-3º Día:

08:30 h: Desayuno y preparación de maletas

10:00 h: “**Orientación**”

13:30 Comida

15:30 h: Despedida

OHARRAK:

- 1. Egunean zuzenean aterpera igo ezker, bazkaldu bitartean ingurua ezagutzeko mendi buelta txiki bat egingo genuke.
- Txanda asteazkenean hasi ezker harrera ordua arratsaldeko 15:30etan izango litzake, bai Arditurrin eta baita Arritxulon ere. Bigarren kasu honetan, arratsaldeko ekintzarekin hasiko ginatete (Tirolina).
- Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eramane beharko dute lehenengo eguneko bazkaria eta askaria.

NOTAS:

- El primer día, si se sube directamente al refugio, se daría una pequeña vuelta por el monte para conocer el entorno.
- En caso de comenzar la actividad el miércoles, la hora del recibimiento sería a las 15:30 h, tanto en Arditurri como en Arritxulo. En el segundo caso, comenzaríamos con la actividad de la tarde (Tirolina).
- Los grupos que opten por este programa deberán llevar de casa la comida y merienda del primer día.

LIZARRUSTI: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

LIZARRUSTI, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Hiru egunetako txanda

Salida de tres días

1ºeguna

10:00 aldera –Harrera Lizarrustiko aterpean. Gelak hartzea. Aralarko Parke Naturaleko Interpretazio Zentroa ikustea: Parkearen maketa eta hari buruzko diaporamaren emanaldia.

11:30 Basotik paseatxo bat SL batetik

13:00etan –Bazkaria.

15:30etan- “**Abenturazko ibilbidea: eskalada, ferrata, tirolina eta zubi malaisiarra**”. Aterpetik gertuko baso eta horma batzuetara inguratuko gara. Bertan, zuhaitzen artean muntatuta dagoen ibilbide konpletua, hormetako igoaldiarekin bukatzen dena, segurtasun osoz zeharkatuko dugu.

* Eguraldi txarra eginez gero, **diapositibak** ikusiko ditugu aterpe barruan. **Gaia: Mendizaletasunaren alderdi ezberdinak. Edo bestela, mendiarekin zerikusia duten ekintza ludikoak** egingo ditugu.

20:00etan –Afaria.

23:00etan –Isiltzea.

2ºeguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10,00etan –“**Mendi buelta**”. Lizarrustiko aterpetik abiatuta, egun osoko ibilaldia egingo dugu. Horrela, Aralarko Parke Naturaleko inguru ederrak pixkat hobeto ezagutu ahal izango ditugu. Lareoko urtegia. Gure arbasoen aztarnak ikusiko ditugu (triku harriak, Sanso-harria). Oiduegiko artzain bordetan bazkaria (pic-nic modura). Bazkaldu ondoren, “**espeleologia**” eginez, kobazuloa ezagutzera sartuko gara. Ondoren, Lizarrustira bueltatuko gara.

*Iteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia) eta linterna pila berriekin. Gainera eta norberearen materialaren atalean datorren zerrendako gauzez gain. **DBHtik gorako mailetako ikasleek** galtza motzak eta lokarri-dun zapatila zaharrak (txankletarik ez) eramango dituzte, kobazuloan ura eta lokatz ugari dagoelako.

20:00etan –Afaria.

22:00etan –Bi egunetako argazkien proiektzioa

23:00etan –Isiltzea.

1ºdia

Sobre las 10:00.-Recepción en el Refugio de Lizarrusti.

Instalación en las habitaciones. Visita al centro de interpretación del Parque Natural de Aralar, maqueta y proyección del diorama sobre el parque.

11:30 Paseo circular por el borque por una SL

13,00 h.-Comida.

15:30 h- “**Circuito de aventura: escalada, ferrata, tirolina y puente malayo**”. Nos acercaremos a un bosque y paredes cercanos al refugio donde realizaremos un completo circuito entre los árboles que terminará con la ascensión de las paredes, con total seguridad.

* Si las condiciones meteorológicas son malas, en el interior del refugio visionaremos unas **diapositivas con el tema: “Diferentes facetas del montañismo”** o realización de actividades lúdicas relacionadas con la montaña.

20,00 h. -Cena.

23,00 h. -Silencio.

2ºdia

08,00 h.- Diana.

09,00 h. -Desayuno.

10,00 h. -“**Vuelta por el monte**”. Partiendo del refugio de Lizarrusti, haremos un recorrido que nos llevará todo el día. Así, podremos conocer un poco más los hermosos parajes del Parque Natural de Aralar. Embalse de Lareo. Veremos las huellas de nuestros antepasados (Dólmenes-menhir). Comeremos en las Majadas pastoriles de Oigduegi. Tras la comida, practicando la “**espeleología**”, nos adentraremos en una cueva. Luego volveremos a Lizarrusti.

*Para esta salida es absolutamente necesario que cada participante lleve una mochila pequeña y linterna. Además de esto y de las cosas que vienen en la lista de equipo personal, todo el alumnado de ESO y mayores deberá llevar pantalones cortos y unas zapatillas viejas con cordones (no chancletas), ya que hay mucha agua y barro en la cueva..

20,00 h.- Cena.

22,00 h.- Proyeccion de las fotos de los dos días

23,00 h.- Silencio.

3ºeguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan –**Orientazioa (DBH, BBB eta LHko ikasleentzat)** –Orientazioari buruzko oinarriko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eramane beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

2 egunetako txanda

1ºeguna

11:00etan 10:00 aldera –Harrera Lizarrustiko aterpean. Gelak hartzea.

11,00etan –“**Mendi buelta**”. Lizarrustiko aterpetik abiatuta, egun osoko ibilaldia egingo dugu. Horrela, Aralarko Parke Naturaleko inguru ederrak pixkat hobeto ezagutu ahal izango ditugu. Lareoko urtegia. Gure arbasoen aztarnak ikusiko ditugu (triku harriak, Sanso-harria). Oiduegiko artzain bordetan bazkaria (pic-nic modura). Bazkaldu ondoren, “**espeleologia**” eginez, kobazuloa ezagutzera sartuko gara. Ondoren, Lizarrustira bueltatuko gara.

**Irteera honetarako ezinbestekoa da bakoitzak bere motxila eramatea (motxila txikia) eta linterna pila berriekin. Gainera eta norberearen materialaren atalean datorren zerrendako gauzez gain. DBHtik gorako mailetako ikasleek galtza motzak eta lokarri-dun zapatila zaharrak (txankletarik ez) eramango dituzte, kobazuloan ura eta lokatz ugari dagoelako.*

20:00etan –Afaria.

22:00etan –Egun bateko argazkien proiektzioa.

23:00etan –Isiltzea.

2ºeguna

08:00etan –Diana.

09:00etan –Gosaria.

10:00etan- “**Abenturazko ibilbidea: eskalada, ferrata, tirolina eta zubi malaisiarra**”. Aterpetik gertuko baso eta horma batzuetara inguratuko gara. Bertan, zuhaitzen artean muntatuta dagoen ibilbide konpletua, hormetako igoaldiarekin bukatzen dena, segurtasun osoz zeharkatuko dugu.

edo

3ºdia

08,00 h.-Diana.

09,00 h.-Desayuno.

10:00 h. – “**Orientación**” (para alumnado de **ESO, BUP y FP**)- Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

13,00 h.- Comida.

15,00 h.- Autobús de vuelta.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eramane beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

LIZARRUSTI, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Salida de 2 días

1ºdia

Sobre las 10:00.-Recepción en el Refugio de Lizarrusti. Instalación en las habitaciones.

11,00 h. -“**Vuelta por el monte**”. Partiendo del refugio de lizarrusti, haremos un recorrido que nos llevará todo el día. Así, podremos conocer un poco más los hermosos parajes del Parque Natural de Aralar. Embalse de Lareo. Veremos las huellas de nuestros antepasados (Dólmenes-menhir). Comeremos en las Majadas pastoriles de Oigduegi. Tras la comida, practicando la “**espeleología**”, nos adentraremos en una cueva. Luego volveremos a Lizarrusti.

**Para esta salida es absolutamente necesario que cada participante lleve una mochila pequeña y linterna. Además de esto y de las cosas que vienen en la lista de equipo personal, todo el alumnado de ESO y mayores deberá llevar pantalones cortos y unas zapatillas viejas con cordones (no chancletas), ya que hay mucha agua y barro en la cueva..*

20,00 h.- Cena.

22,00 h.- Proyeccion de las fotos de un día.

23,00 h.- Silencio.

2ºdia

08,00 h.-Diana.

09,00 h.-Desayuno.

10,00 h- “**Circuito de aventura: escalada, ferrata, tirolina y puente malayo**”. Nos acercaremos a un bosque y paredes cercanos al refugio donde realizaremos un completo circuito entre los árboles que terminará con la ascensión de las paredes, con total seguridad.

o

10:00etan –**Orientazioa (DBH, BBB eta LHko ikasleentzat)** –Orientazioari buruzko oinarritzko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazioko lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.

13:00etan –Bazkaria.

15:00etan –Itzulerako autobusa.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

10:00 h. – **“Orientación” (para alumnado de ESO, BUP y FP)**- Nociones básicas sobre orientación (lectura del mapa y utilización de la brújula). Carrera de orientering. Realización de un circuito balizado con mapa y brújula.

13,00 h.- Comida.

15,00 h.- Autobús de vuelta.

OHARRA: Programa hau aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Garrantzizko oharrak

-Xoxoteko aterperako igoera ondoko iraupena izango du gutxi gorabehera:

-Azpeititik: 2 ordu eta laurden.

- Aittolatik: ordu 1

-Ikastaro hauek mendia ezagutzen ikasteko diseinatuak izan dira, bide batez, mendiaz gozatzea dutelarik helburutzat. Horregatik, berebiziko garrantzia du norberak eraman beharreko materiala arretarik handienaz prestatzea, ahalik eta egokiena izan dadin.

-Programa hau alda daiteke, eguraldiaren arabera.

-Aterpe bakoitzak edukiera mugatuta dauka, hori gaineratzeak egoaldia deserosoa bihurtzen du

-Prezioen barne dagoen lehenengo otordua lehen eguneko afaria da. Beraz, partaideek iritsiko diren eguneko bazkaria eta askaria eraman beharko dute.

Observaciones importantes

-El tiempo aproximado de ascensión al refugio de Xoxote es:

-Desde Azpeitia: 2 horas

-Desde Aittola: 1 h.

-Estos cursillos están diseñados para aprender a conocer la montaña, disfrutando de ella. Para lograrlo, uno de los aspectos más importantes y en el que hay que poner especial atención es que el equipo personal sea adecuado.

-La programación se podrá alterar en función de las variaciones meteorológicas.

-Cada refugio tiene un aforo determinado, superar dicho aforo vuelve la estancia incómoda desagradable.

-La primera comida incluida en el precio es la cena del primer día . Por lo tanto, los participantes llevarán de casa la comida y merienda del día de llegada

ABENTURA ANITZA MENDIKO ATERPETXEAN
MULTIAVENTURA EN UN REFUGIO DE MONTAÑA



Norberearen materiala ezinbestekoa:	Equipo personal imprescindible:
<p>OHARRA: Jardueraren funtzionamenduaren onerako eta batez ere partaideen erosotasunerako, oso garrantzitsua da ezinbestekoa den materiala eramatea.</p>	<p>NOTA: Muy importante llevar el material imprescindible para el buen funcionamiento de la actividad y sobre todo para la comodidad de los participantes.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Bi motxila (Kirol-zorrorik ez): handia, ekipaje osoarekin eta ertaina (30litro), mendi bueltarako. - Lotarako zakua. - 1. Eguneko hamaiketako eta bazkaria. - Buruko txanoa (berogarria eta eguzkitarakoa). -Euritako arropa eta aterkia -Forro polarra eta jertse lodia -Kamixeta motza eta luzea - Mendirako galtza luzeak eta motzak - Azpiko arropa. - Aldatzeko arropa - Mendirako galtzerdiak. - Mendirako botak (euritarakoak). - Kirola egiteko zapatilak (atseden garairako). - Litro 1 Kantinplora -Buruko linterna. - Garbitasunerako gaiak (nezeserra, toaila, eguzkitako krema etab.) - Etxeko zapatilak edo txankletak (gelara joateko) <p><i>LH 6, DBH, BBB eta LHko taldeetako ikasleek eraman beharko dute gainera: Lizarrustiko kobazuloan sartzeko: zapatila zaharrak (lokarridunak), galtza zaharrak motzak, kamixeta eta jertxe zaharra.</i></p> <p>Material guzti horrek gehienez 8 kilo pisatuko du.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos mochilas (no bolsa de deportes): grande para todo el equipaje, y mediana (30litros) para las salidas al monte. - Saco de dormir. - Hamaiketako y comida del primer día. - Gorro (de abrigo y para el sol) <ul style="list-style-type: none"> -Txubasquero impermeable y paraguas - Forro polar o jersei grueso -Camiseta manga larga y corta - Pantalón largo y corto de montaña - Muda. -Ropa de repuesto - calcetines de montaña. - Botas de montaña (resistentes al agua). - Zapatillas deportivas (como calzado de descanso) - Cantimplora 1 litro - Linterna frontal. - Elementos de aseo (neceser, toalla, crema solar etc.) - Zapatillas de casa o chancletas (para ir a la habitación) <p><i>Cualquier escolar de los grupos de 6ºPrimaria, ESO, B.U.P. y F.P., debere llevar, además, para entrar en la cueva de Lizarrusti, zapatillas viejas de cordones, pantalones cortos viejos, camiseta vieja y jersei viejo.</i></p> <p>Peso orientativo de todo el equipo: máximo 8 kgs.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------