

A full-page photograph of a male rock climber, Alex Txikon, ascending a steep, layered rock face. He is wearing a blue climbing jacket, dark pants with red accents, a yellow helmet, and yellow/black climbing shoes. He is in a dynamic climbing position, with one foot on a rock ledge and his hands reaching for the next hold. The background is a clear blue sky.

ALEX TXIKON

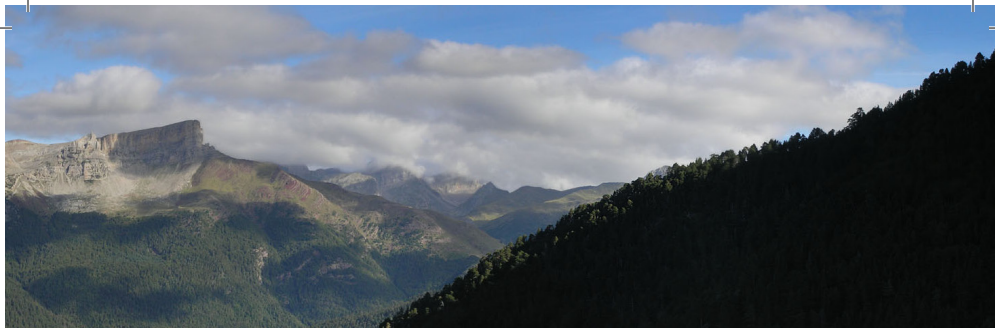
**GAILURRA NON,
EUSKARA HAN.**



Mendian ibiltzea, guztiontzako kirola!

Mendiak kirol-jarduera ugari egiteko aukera ematen digun arren, ez pentsa mendian ibiltzeko izugarrizko ekipoa behar dugunik, ezta Himalaiara joan beharrik ere! Gehienetan, arropa eta oinetako egokiak, urontzi txikia eta ibiltzeko gogoa besterik ez da behar. Gainera, bizi garen lekua kontuan hartuta, seguru nago mendiren bat izango duzula etxetik nahikoa hurbil.

Edonor joan daiteke mendira. Umeek txiki-txikitatik goza dezakete naturaz gurasoekin mendira joanda; gazteek haien gaitasun eta indarrari lotutako erronkei hel diezaiekete; helduek, berriz, ibilbide atsegina egin dezakete txorien kantua entzuten duten bitartean.



Urte Osoan joan daiteke mendira. Badakigu, jakin, udaberriko tenperatura atsegina dela, baina sarritan euria egiten du. Udan, berriz, egunak luzeagoak dira, baina beroa edo sargoria jasangaitzak zaizkigu batzuetan. Udazkena ez da sasoi txarra mendira joateko, baina eguraldia nahiko freskoa da. Azkenik, neguan hotz handia egin dezake... Azken batean, sasoiaren arabera ekipoa erabiltzea da zentzuzkoena mendiaz goatzeko.

Hori esanda, jarduera atsegin (eta merke) bitan gailurrera heltze-
ra bultzatu nahi zaituztet: **MENDIRA JOAN** eta **EUSKARAZ EGIN**.
Corputzak eta ingurukoek eskertuko dizuete.

Alex Txikon
Goi-mendizalea

Mendira joateko ekipoa: oinetakoak eta arropa (1)

Mendira joateko, botak ala kirol-oinetakoak jantzi behar ditugu? Zira eroan behar dugu beti motxilan? Jaka polarra derrigorrez jantzi behar dugu mendira joaten garenean?

OINETAKOAK aukeratzeko, nora goazen eta zein urte-sasoitan goazen aintzat hartu behar dugu. Oro har, botak egokiagoak dira alde aldapatsuetan, orkatilari ondo eusteko. Baina udan ibiliz gero, aireztapen oneko oinetakoak atseginagoak dira. Garrantzitsuena da oinetakoak erosoak izatea eta gure oinen neurrikoak.

GALTZERDIEI dagokienez, mendiko jarduera guztietarako galtzerdiak aurkituko ditugu. Edonola ere, josturarik gabekoak erabiltzea gomendatzen dizuet. Bestetik, ez da komeni bi galtzerdi-pare erabiltzea, transpirazioa eragotzi eta oinak lar berotuko zaizkigulako.



Ez!



Bai!

Mendira joateko ekipoa: oinetakoak eta arropa (2)

ARROPA: lehen geruza (barrukoa) gure azalari itsasten zaio. Geruza horrek izerdia eta hezetasuna xurgatzen dituenek, komeni da kamiseta sintetikoak erabiltzea.

Bigarren geruzaren helburu garrantzitsuena gorputza hotzetik babestea da. Geruza horretan jantzten den arroparik ohikoena jantzi edo jaka polarra da.

Hirugarren geruza, batik bat, euri, elur eta haize hotzetik babestekoa da. Oro har, bakarrik erabiltzen da eguraldia txar-txarra deanean. Geruza horretako jantzirik ohikoenak anorakak dira.

Mendian ibiltzeko prakei dagokienez, hamaika aukera daukazue zuen beharrianak asetzeko, praka laburretan nahiz luzeetan.

ESKULARRUAK oso erabilgarriak dira eskuak hotzetik babesteko. Askotan, baina, artilezko eskularru finak nahikoak dira ibilaldi laburra egiteko egun fresko batean.

TXANOA. Gorputzak burutik galtzen du bero gehiena. Udan berriz, bisera deritzon txano-mota erabil dezakezu eguzkitik babesteko.



Ez!



Bai!

Mendira joateko ekipoa: bizkar-zorroat eta osagarriak (1)

BIZKAR-ZORROA

Bizkar-zorroat edo motxila ezinbestekoa da mendira joateko. Bertan sartuko ditugu jan-edatekoak, aldatzeko arropa eta mendira daramatzagun osagarri guztiak. Edozelan ere, motxila zelan bete esperientziak esango digu.

URONTZIA

Urontzia ere behar-beharrezkoa da edozein mendi-txangotan, are beharrezkoagoa umeekin goazenean. Izerdiaren ondorioz galtzen dugun urak nekadura areagotzen du eta ur-faltak ondorio latzak ekartzen dizkio gorputzari. Sarritan edan behar dugu mendian, egarri izan baino lehen.

MAKILAK

Makilak oso erabilgarriak dira aldapetan, batez ere, belaunetako mina ekiditeko.

AZPANTARRAK EDO ZANGOZORROAK

Elurretan ibiltzen bazarete, ez ahaztu azpantarrak, elurra botetan sartu ez dadin.



Ez!



Bai!

Mendira joateko ekipoa: bizkar-zorroa eta osagarriak (2)

BETAURREKOAK

Ez ahaztu eguzki-betaurrekoak, eguzkitik babesteko kremak eta txanoa aldean eramatea.

MAPAK ETA IPARRORRATZA

Mapak eta iparrorratza (GPSa) oso baliagarriak izan daitezke behar bezala erabiltzen badakigu. Gainera, galduz gero, mapek lagun-duko digute beste batzuei non gauden zehazten.

SAKELAKO TELEFONOA

Sakelako telefonoa irtenbide bikaina izan daiteke mendian ezbeharren bat izanez gero. Horregatik, ez ahaztu bateria kargatzea txangoari ekin baino lehen.



Ez!



Bai!

XXXXXXXX XXX XXXXXXXX XXXX XX XXXXXXXX.

Arnasa hartu, estresa albo batera utzi, urrunera begiratu, txorien kantua entzun... Mendira joateak naturaz goatzeko aukera paregabea ematen digu, guri, senitartekoei, lagunei eta, batez ere, etxeko txikienei. Ildo horretan, oinarritzko gomendio batzuk eman gura dizkizuet, hurrengo lerrootan familia osoak mendian eta mendiaz goza dezan.

1. ZOAZTEN LEKURA ZOAZTELA, TXANGOIA PRESTATU

Txangorik errazena dela iruditu arren, saia zaitez aldeztu aurretik ahalik eta informazio gehien batzen inguruei buruz (zer ikusi, zelan heldu/zelan itzuli, inguruak zer aukera eskaintzen duen... eta badaezpada, non jan edo non lo egin) txangoaz gozatu eta batbateko erabakiak saihesteko.

2. OINETAKO EGOKIAK AUKERATU

Mendian eroso ibiltzeko, behar-beharrezkoa da oinetako egokiak erabiltzea, betiere urte-sasoia ren arabera.

3. ARROPA-BEHARRIZANAK AURREIKUSI

Eguraldi-aldaketak eta umeen bihurrikeriak ez dira asmatzen errazak mendian. Hori dela eta, eraman beti aldatzeko arropa, batetik bat, barrukoa. Eta uda izan arren, eraman beti zira aldean.



4. TXANOA, EGUZKI-BETAURREKOAK ETA EGUZKIAZ BABESTEKO KREMA EROAN ALDEAN

Kontuan hartu denbora luzea emango duzuela eguzki-izpien eraginpean eta, askotan, eguzkitik babesteko itzalperik ez duzuela aurkituko bidean.

5. AHAL DELA, ERAMAN OINARRIZKO BOTIKINA

Zauri txikiak sendatzeko oinarrizko gaiak baino ez sartu bizkar-zorroan: bendak, tiritak, antiseptikoa, kolpeen eta intsektuen aurkakoak...

6. ONDO KALKULATU TXANGOAREN IRAUPENA ETA EGIN BEHARREKO AHALEGINA

Ondo neurtu txangoan egin beharreko ahalegina, txangoa nork egiten duen aintzat hartuta. Txangoa egiten den egunean, gosari ederra hartu eta ahalik eta goizen abiatu.

7. URA ETA JATEKOA, NAHIKOA BAINA NEURRIZ

Hobe soberan egotea... esana neurriz hartu behar da, bizkar-zorroa lar ez betetzeko.

8. ESKUAK LIBRE

Hobe da eraman beharreko guztia bizkar-zorro eroso batean eramatea, eskuak libre izan eta askatasunez mugitu ahal izateko.

XXXXXXXX XXX XXXXXXXX XXXX XX XXXXXXXX.

9. SEINALATUTAKO BIDETIK JOAN

Ez hartu laburbiderik. Ekosistemak eskertuko dizu.

10. SURIK PIZTU? PENTSATU ERE EZ!

Ez piztu surik mendian eta ez erre zaborrik.

11. ANIMALIEI ETA LANDAREEI KALTERIK EZ

Ez atera landarerik edo lorerik sustraitik. Horren ordez, argazkiak atera haiei. Bestetik, ez eragin eragozpenik mendian dauden animaliei. Txakurrik eramaten baduzue, arduratu haren jokabideaz eta lotu ardirik edo beste animaliarik bada hurbilean.

12. JABETZA PRIBATUAK ERRESPETATU

Aterik aurkitzen baduzue bidean, itxi ezazue pasatzean, abereek ihes ez egiteko. Bestetik, labore-lursailak zeharkatu behar izanez gero,

13. AUTO BARIK ERE JOAN ZAITEZKETE MENDIRA

Etzetik hurreko txangoetan, garraiobide publikoa erabili. Hor has daiteke umeentzako abentura.

14. ISILTASUNAZ GOZATU

Naturak dioena entzuteko, guk geuk isildu behar dugu.





Bizkaiko Euskara Zerbitzuen Bilgunea