

eraman la zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

ehu*kirola*

#MENDIERRONKA

Hautsi sedentarismoa eta egin
zaitez mendizale



Jarduerak baliogarriak kredituak
aitortzeko.

KIROLA AIRE ZABALEAN EGITEKO GOGOZ?

MENDI ERRONKA UPV/EHUK antolatutako proposamena da zure lagunekin bizipenak konpartitzeko eta Euskal Herriko mendi guztien berri emateko.

Aire zabalean egin ahal izango duzu kirola, kiroldegietara, gimnasioetara eta sarrera mugatudun lekuetara joan gabe.

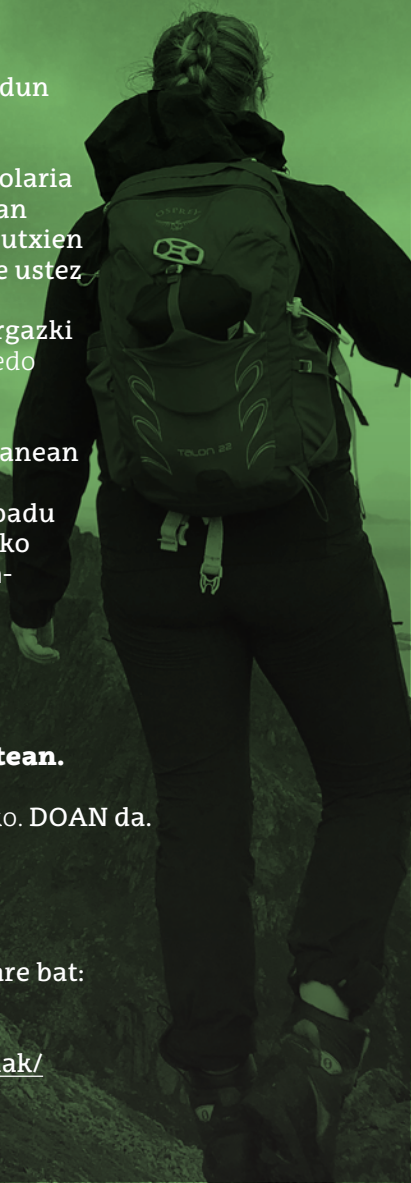
Gure proposamenerako ez zara maila handiko kirolaria izan behar, eta ez duzu ekipamendu teknikorik izan behar. Gure proposamena da irteera bakoitzean gutxien dela 120 minutuko jarduera egitea, hori baita gure ustez osasuntsua. 400 metrotik gorako desnibela duten tontorrak aukeratu behar dituzu eta gailurrean argazki bat egin (argazkian zein egun den ikusi behar da edo bestela aplikazioren batekin erakutsi).

Garrantzitsua da, era berean, naturarekin harremanean egotea, onuragarria baita, oso, gure gorputza eta burua sasoian izateko. Bestalde, jarduera honek badu onurarik kulturaren ikuspegitik ere, gure lurraldeko lekuak ezagutzeko aukera ematen baitigu, sasoian-sasoian beti aldakor.

- **Helburua:** gutxienez bost gailur egitea (ez ahaztu argazkia egitea eguna erakutsita).
- **Zozketa:** **Kirol materiala parte hartzaileen artean.**
- **Kredituak:** Jarduera baliogarria kredituak lortzeko. DOAN da.

Itbilbideak aukeratzeko, hona hemen web gune pare bat:

- <https://www.mendikat.net>
- <https://turismoa.euskadi.eus/mendiaketaharanak/>



IZENA EMATEA ETA EPEAK

Noiz egin behar ditut gailurrak?

- **1. lauhilekoan:** 2021eko irailaren 13tik **urtarrilaren 23ra (18 aste)**.
- **2. lauhilekoan:** 2022ko urtarrilaren 24tik **maiatzaren 29ra. (18 aste)**
(2022ko udarako epeak aurrerago emango ditugu).

Zenbat gailur egin ditzaket egunean?

Egunean gailur bakarra.

Zer egin behar dut 5 gailurrak egiten ditudanean??

Web orrian formularioa bete (ON-LINE) eta zure campusera bidali.
Formularioa bidaltzeko dauden epeak bete behar dira:

1. lauhilekoan:

Epea 2022ko urtarrilaren 26an bukatzen da.

2. lauhilekoan:

Epea 2022ko ekainaren 1ean bukatzen da.

Zozketa: Saritutakoen zerrenda argitaratzea:

- **1. lauhilekoan:** 2022ko otsailaren 8a. •
- 2. lauhilekoan:** 2022ko ekainaren 14a.

Zerrendak behin argitaratuta, sariak eskuragarri egongo dira kasuan kasuko campusean.

Hauek dira zozketaren sariak hartzeko azken egunak:

- **1. lauhilekoan:** korreo bidez bidaliko da
- **2. lauhilekoan:** korreo bidez bidaliko da.

Saria non jaso:



Bizkaiko Campuseko Kiroldegia.

Unibertsitateko Kiroldegia.

48940 Leioa (Bizkaia)

Telefonoak: 946 01 5894 / 3161 / 3162



Arabako Campuseko Kiroldegia.

Arabako Campuseko Errektoreordetzaren eraikina.

Izardui komandantea K., 2. 01005 Gasteiz

Tel.: 945 01 4444



Gipuzkoako Campuseko Kiroldegia.

Zuzenbide Fakultateko beheko solairuan

Manuel Lardizabal pasealekua 3 (20018)

20018 DONOSTIA (Gipuzkoa)

Tel.: 943 01 5187 / 943 01 8159

Prest hasteko: jantzi oinetako erosoak, hartu ur nahikoa eta gutxieneko segurtasun neurriak bete istripurik eta ezustekorik ez izateko. Aurrera!

#MENDI

GINARRIZKO AHOAK

Ibilaldia hasi aurretik

- Eguraldiaren iragarpena ezagutu behar da. Ibilbideari buruzko aholkuak eta informazioa bilatu behar da. Ibilbidea baldintzetara eta epeetara egokitu behar da.
- Ez ahaztu oinarrizko ekipamendua: jan-edan nahikoak, arropa egokia, larrialdietarako ekipamendu oinarrizkoa, lehen sorospeneke botikina, eguzkitako betaurrekoak eta txapela.
- Gorde tokiko erreskate zerbitzuen telefono zenbakiak.

Ibilbidean zehar

- Joan astiro lehen 30 minutuetan, gorputza pixkanaka egokitu dadin.
- Hartu atsedena, eta jan eta edan bizpahiru orduan behin.
- Zaindu ingurunea eta ez utzi hondakinik bidean.

Ezustekorik badago

- Baldintza meteorologikoek okerrera eginez gero, itzuli abiapuntura.
- Ez dira bakarrik utzi behar zaurituta edo ondoezik dauden pertsonak. Istripua izan duen pertsona hotzetik babestu behar da, eta, behar izanez gero, laguntza eskatu.
- Beti jakin behar da mapan non gauden; bestela, erabili GPSa. Kokapena ezagutzea funtsezkoa da larrialdietan bizkor topa gaitzaten.

ERRONKA

ARAUDIA

- Norbere osasun egoerara eta egungo sasoirako egokitu behar dira jarduera eta jarduna. Norbere buruarekin kontsekuenteak eta zintzoak izan behar gara.
- Gailurrera iristeko egindako bidearen desnibela 400 metro baino gehiagokoa izan behar da.
- Jarduerak 120 minutu iraun behar ditu, joatea eta itzultzea barne.
- Egunez eta txangoko gailur bat bakarrik hartuko da kontuan. Beraz, gutxienez bost irtenaldi egin beharko dira. Gailurrak ondoz ondoko egunetan egin daitezke.
- Izen-emateak banaka egin behar dira, eta norbera ageri den argazkiak aurkeztu behar dira. (Argazkiak errepikatzea onartuko da, pertsona bat baino gehiago ageri badira).
- UPV/EHUkoak ez direnak ezin dute programan izena eman, baina unibertsitateko kideei lagun diezaiekete ibilaldietan.
- Bi lauhilekoetako gailurrak batu daitezke.
- Pertsona bakoitzak 2 lauhilabetetan har dezake parte. Lauhilabete baten 10 gailur edo gehiago egin daitezke.
- Kredituak eskatzeko orduan, lauhilabete baten erabiltzen ez diren gailurrak kontuan izan daitezke hurrengo lauhilabetean.
- Jarduera hau kredituak lortzeko baliogarria da. 0'5 kreditu lor daitezke 5 gailur egiteagatik. Lauhilabeteko kreditu 1 gehienez. 2 kreditu kurtso akademiko osoan.

