



EDICIÓN XXIII EDIZIOA

GORBEA - ANBOTO - AIZKORRI

2023/10/14

LASTERKARIEN GIA



101 Km



10.125

SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA /
PROMOTOR Y ORGANIZADOR



SOCIEDADEXCURSIONISTA
MANUEL IRADIER
TXANGOLARI ELKARTEA

BABESLE NAGUSIA/
PATROCINADOR PRINCIPAL



24h

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

AURKIBIDEA

AURKEZPENA	3
PROBA AITZINDARI BATEN HISTORIA	4
IBILBIDEA	5
IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORA	6
NAHITAEZKO MATERIALA	7
HORNIDURA – ANOA-POSTUAK	8/9
DORTSALAK, KRONOMETRAJEA, JARRAIPENA	10
MATERIAL PERTSONALAREN POLTSA	11
OPARIAK	12
ZERBITZUAK ETA KOKAPENA: IRTEERA, LANDA, HELMUGA	13/15
ARAUDIA	16/17
GOMENDIOAK	18
GEHIENeko DENBORAK ETA ERRETIRATUAK	19
LAGUNTZAILEAK ETA PUBLIKOA	19
LARRIALDIAK	20

AURKEZPENA

Duela gutxi jasandako pandemiaren ondorioz urte zailak igaro dira. Hau Hiru Haundiak probaren azken edizioan eragin du. Baina Manuel Iradier Txangozale Elkarteak indar eta ilusio handiagoz berreskuratu du, proba normaltasun giroan antolatzeko asmoz. Urtarrilean, aparteko harrera egin zitzaion aurreinskripzioak abian jartzeako; 3.000 pertsona baino gehiagok eman baitzuten izena, eta lehenagoko garaietara itzuli ziren. Gure gogoz kontra, zozketa bat egin behar izan zen, 1.000 parte-hartzaile ametsa bete ahal izateko.

Edizio honetan, hiru euskal lurraldeak batzen dituen Euskadiko proba aitzindari gisa, **Vital Fundazioaren** babes nagusia izaten jarraitzeaz gain, **Arabako Foru Aldundiaren, Bizkaiko Foru Aldundiaren, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta Eusko Jaurlaritzaren lankidetza instituzionala izango du.**

Tradizioa nortasunaren ezaugarria da guretzat, eta ahalegin kolektiboa eta laguntza instituzionalen oinarri zabal baten lankidetza ditu ardatz. Nabarmentzekoak dira probaren irteerako udalerriak: **Murgia, Ubide, Otxandio eta Landa**, helmuga **Araian** izanda. Vital Fundaziotik hamabost lankide eta laguntzaile pribatu baino gehiago egongo dira. Baita Euskadi mendi taldeko 10 erakunde eta klub baino gehiago, eta 400 boluntario inguru ere.

Izena eman duten mila pertsonen "Hiru Haundiak" ametsa betetzea espero eta nahi dugu. Manuel Iradier Txangozale Elkarteak eskura dituen ilusio eta baliabide guztiak jarriko ditu hau lortzeko.

SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER



LASTERKETA AITZINDARI BATEN HISTORIA ...

Euskal Herrian Hiru Haundiak **erreferentziatzeko proba da**. Manuel Iradier Txangozale Elkarteak 1987an hasi zen antolatzen, eta, horrela, estatu mailako proba aitzindarietako bat bihurtu zen.

Proba hau bereizten eta finkatzen duen zerbait badago, zalantzarik gabe, **ibilbide berean euskal mendietako** (Gorbeia, Anboto eta Aizkorri) gailurrik adierazgarrienak batzea da, gure lurraldeko bakoitzeko bat. Egia esan, ez dakigu nori egotzi, ez egiteko lehen ideia, ezta hain ondo definitzen duen izena. Baina ziur mendizaleak bere buruari, a priori lortu ezin zena lortzeko desioari, gure herriaren ezaugarri den gaingaitze gogo horri, botatzen dion erronka horri erantzun nahi izan zion. 1987an MANUEL IRADIER TXANGOZALE ELKARTEAK modu irekian antolatzeko ideia zuen. Arrakasta izugarria da. Mendizale askok antzinatik liluratzen zieten baina egiten ausartzen ez ziren edo aurreko saiakeretan porrot egin zuten ideia gauzatzea lortzen dute.

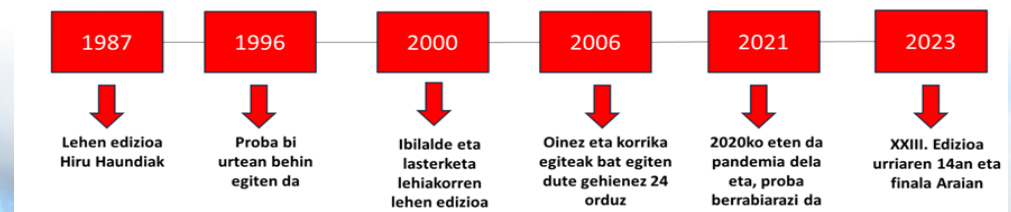
GORBEA - ANBOTO - AIZKORRI

Hori definitzen duten osagaiak, hala nola, hain enblematikoak diren hiru tontor elkartzea, ehun kilometroko distantzia eta igoera desnibelarekin gehi 10.200 metroko jaitsierarekin. Horrelako proiektuekiko zaleak diren pertsonen buruan ezin zen oharkabea pasa. Saiakerak egiten joan ziren; batzuek lortzen zuten eta beste batzuek porrot egiten zuten. Baina mendialdean kirol ekitaldi irrikagarria jaio zen.

Hamar urtez jarraian, 1987tik 1996ra, urtero antolatzen da, eta hortik aurrera, bi urtez behin: 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010...

2000., 2002. eta 2004. urteetan, ibilaldiarekin batera, "lasterketa" lehia-proba bat egin zen, hiru etapatan banatuta. 2006ko edizioan, lasterketa-modalitatea ibilaldiarekin batu zen, eta guztiek parte hartu zuten berdin, gutxieneko eperik gabe eta 24 orduko maximoa mantenduz.

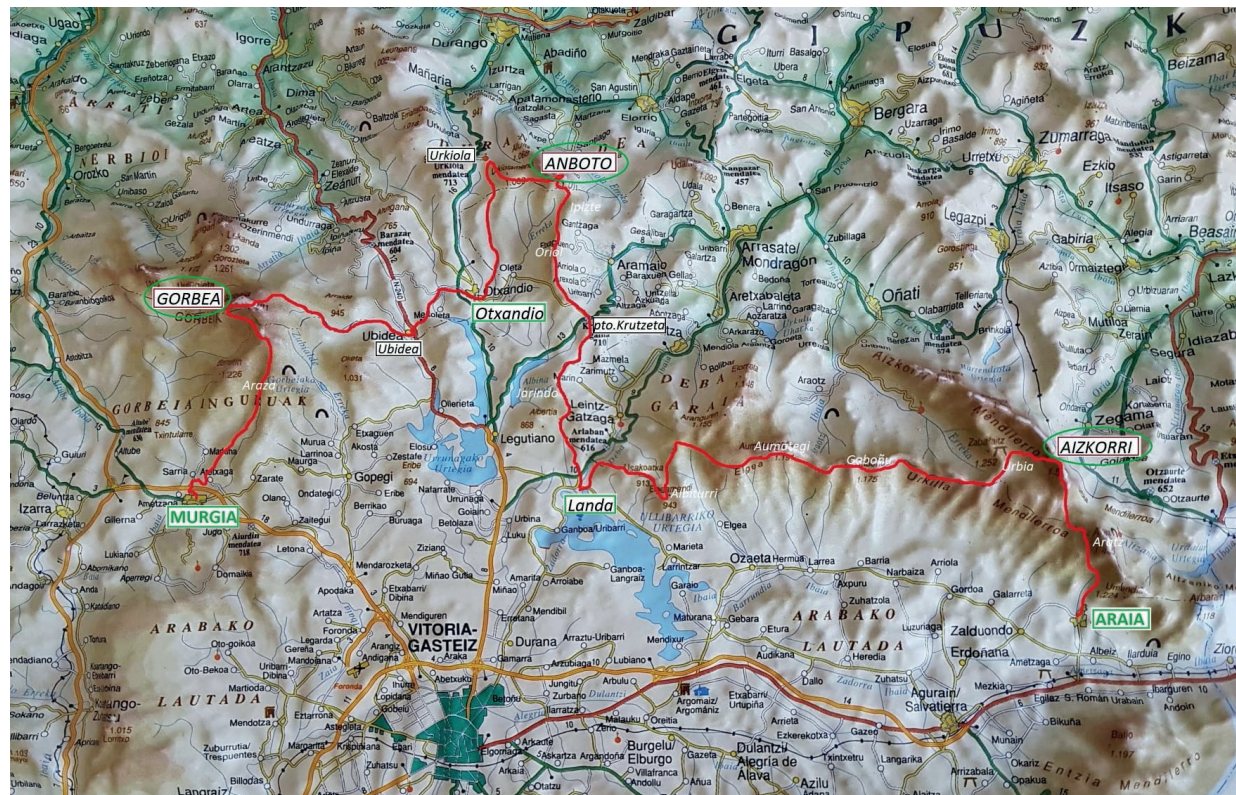
2023 edizioan...



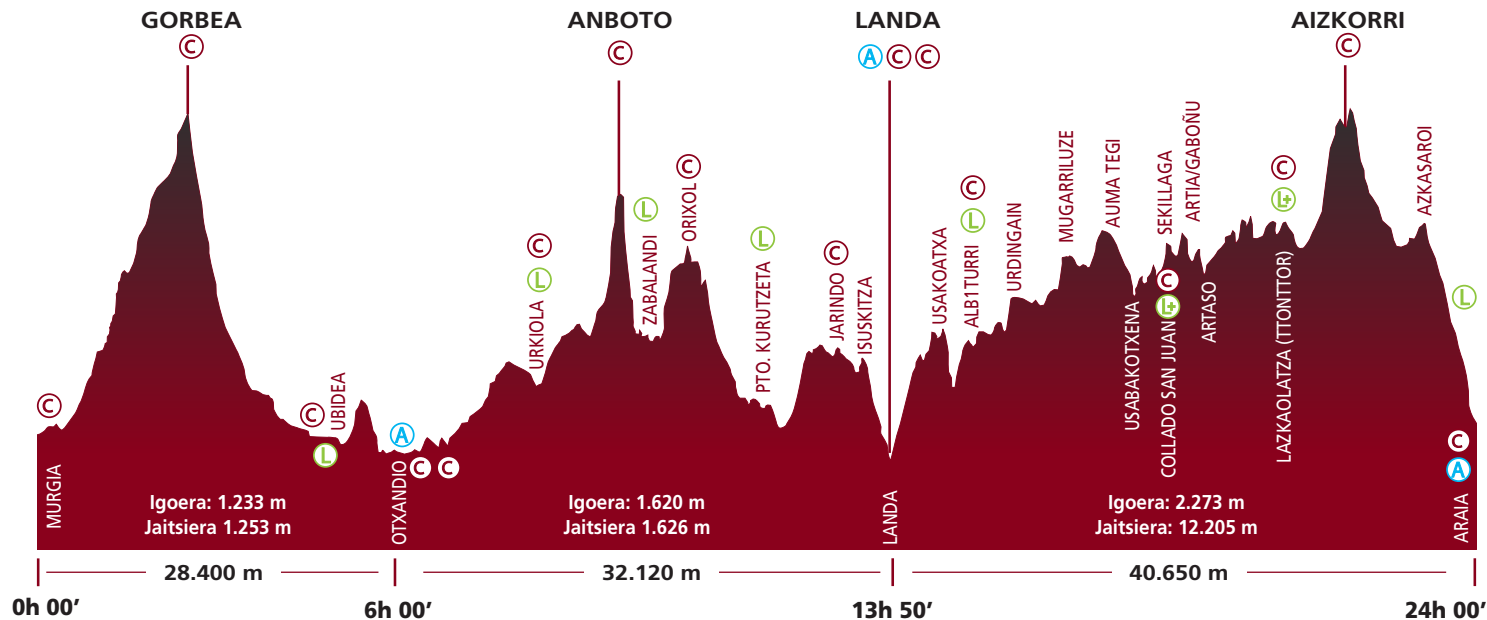
IBILBIDEA

Hiru Haundieko lasterketaren ibilbideak aurreko urteetako ibilbideari eusten dio. **Murgiatik** irten ondoren, parte-hartzaileek Euskal Herriko hiru gailur enblematikoenak igotzen dituzte: **Gorbeia, Anboto eta Aizkorri**. Araian amaitzeko **101 kilometroko distantzia eginez**, eta **5.126 metroko desnibel positibo** metatuarekin.

Lasterketak Gorbeia, Urkiola eta Aratz-Aizkorriko parke naturalak zeharkatzen ditu, eta paisaia-aberastasun handiko, balio ekologikoko eta antzinako giza aztarnako eremuetatik igarotzen da. Haritzez, pagoz eta hainbat espeziez osatutako baso zabalak daude. Baita larre altuak eta mendilerro luzeak ikus daitezke ere, ikusmena amaigabea galtzen dutenak. Aipatutako "Hiru Handiak" gain, beste tontor interesgarri batzuk ere ageri dira, hala nola Araza, Oriol, Jarindo, Usakoatza, Aumategigana, Artia-Gaboño... eta ibaiak eta ibarrak zeharkatzen dira, Urkiola, Urbia eta hainbat eta hainbat amets-ingurune mitikoetara eramaten dutenak.



PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORAK



KONTROL BAKOITZETIK IRTETEKO ETA PROBA AMAITZEKO GEHIENEZKO ORDUTEGIAK

Distantzia guztira: 101.170 m
Igoera metatua: 5.126 m - Jaitsiera metatua 5.084 m
 Nahitaezkoa da markatutako ibilbidea une oro jarraitzea

- Ⓢ ORDUTEGI-KONTROLA
- Ⓐ HORNIDURA
- Ⓛ LIKIDOA
- Ⓛ+ LIKIDOA + SOLIDOA

LEKUA	GORBEA	UBIDE	OTXANDIO	URKIOLA	ANBOTO	LANDA	USABAKOTZENA	AIZKORRI	ARAIA
ORDUTEGI-KONTROLA	12,55K	23 K	28,4 K	36,34 K	41,24 K	60,43 K	77,130 K	91,88	101,170
LEHENENGO PARTAIDEA PRIMER/A PARTICIPANTE	1:10	1:52	2:20	3:05	3:45	5:50	7:55	9:51	10:46
LEHENENGO PARTAIDEA PPRIMER/A PARTICIPANTE	2:45	4:30	6:00	07:38	9:10	13:50	17:48	21:50	24:00

NAHITAEZKO MATERIALA

Hiru Haundiak proba gogorra da, 101Km-koa, eta parte-hartzaileek gutxienez 11 ordu emango dituzte mendian zehar ibiltzen, hiru parke naturaletan eta ingurune ikusgarri baten erdian. Mendian meteorologia aldakorra da, eta etsai bihur daiteke behar bezala hornituta ez badoaz. Honelako proba bateko arriskuak arintzeko, antolakuntzak zehaztu du parte hartzaileek nahitaez eraman behar dituzten materialak zein diren (ondoko taulan ageri dira). Lasterkariak material hori eraman beharko du lasterketako fase guztietan, eta horrela ez egiteak zuzenean ekarriko du probatik deskalifikatzea. Antolatzaileek ausazko kontrolak egingo dituzte irteeran, helmugan eta ibilbideko beste hainbat puntutan.



NAHITAEZKO MATERIALA

- Identifikazio-dortsala, parte-hartzailearen aurrealdean jarrita, ikusteko moduan, tolestu eta ebaki gabe.
- Arropa eta oinetako egokiak, proba egiten den ingurunera egokituak: mendiko botak edo trail running-eko zapatilak, zola onarekin eta ondo helduta.
- Ura eramateko ontzi bat (litro batekoa) eta likidoak edateko edalontzi berrerabilgarria (ura, freskagarriak, salda, kafea).
- Aurrealdeko argia (linterna edo frontala), ordezeko bateriarekin.
- Haizetik babeseko jaka iragazgaitza.
- Txanoa, zapia edo antzekoa.
- Larrialdietarako manta (gutxienezko neurriak: 100 x 200 cm).
- Telefono mugikorra, bateria eta diru-saldo nahikoarekin. Parte-hartzaile bakoitzak antolatzaileei bere telefono mugikorraren zenbakia ematea gomendatzen da, betiere proba osorako baterien iraupena ziurtatuta dagoela uste badu; hala ez bada, komenigarria litzateke "hegazkin" moduan eramatea.

MATERIAL GOMENDAGARRIA

- Prakak edo sare-galtzak (belaunen azpikoak gutxienez)
- Argi gorria, atzeko posizioa adierazteko
- Eskularruak
- Eguzkitik babesteko betaurrekoak
- Txilibitua
- GPS edo iparrorratza
- Janaria, gelak edo barratxo energetikoak

HORNIDURA



Hiru Haundiak proba erdi-autosufizient-ziakoa 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 9.**

Orrialdean eta webgunean.

Era berean, parte-hartzaileek **likido beroak edan ahal izango dituzte Otxandioko** postuan. **Landako** postuan eta **Araiako helmugan.** **Han janari beroa izango dute, indarberritzeko.**

Janariak:

Fruta, gozokiak, fruitu lehorrak eta enbutidoa.

Landako anoa-postuan:

Pasta, tortilla, ogia, fruta, likido hotzak eta beroak.

Likidoak:

Ura, eta Coca-Cola.

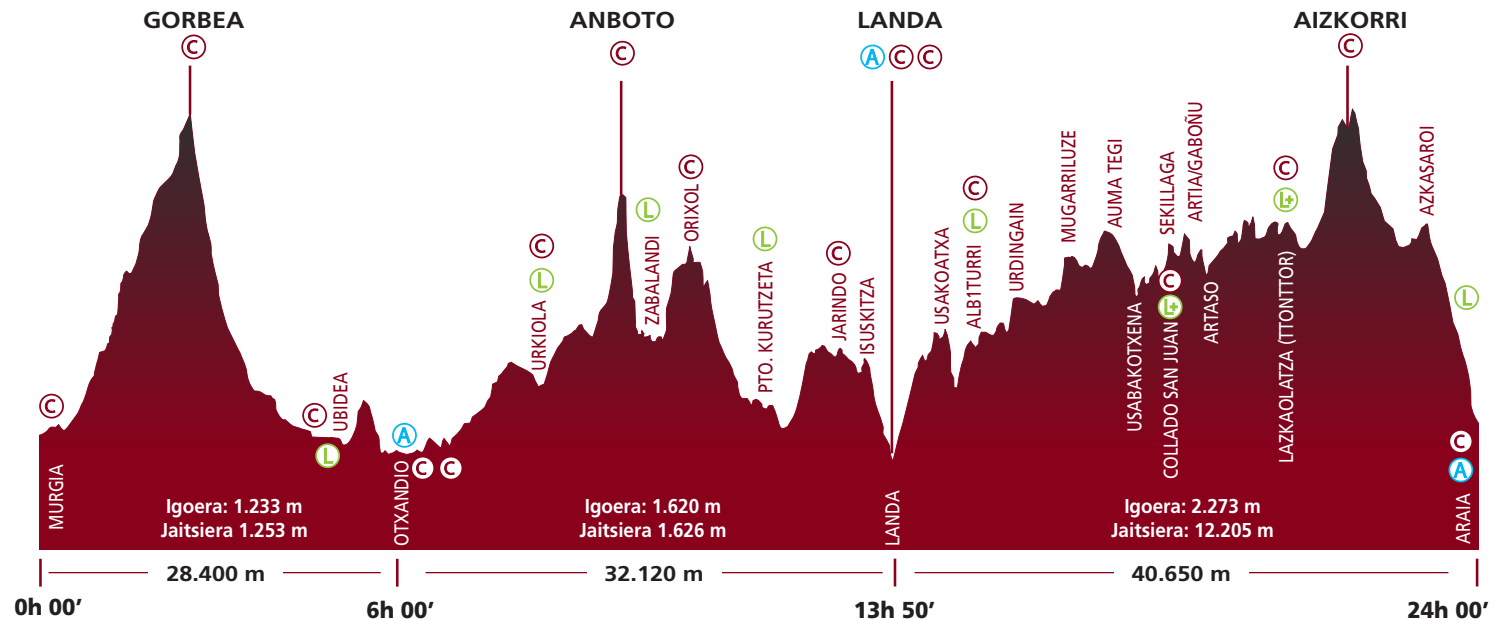
Parte-hartzaile bakoitzak bere edalontzia edo botilatxoa eraman beharko du likidoak edateko, puntu horietan ez baita halakorik egongo. Helburua da probak sortutako hondakinak murriztea eta probaren aztar-na ekologikoa gutxitzea.

Hiru Haundiak probaren antolatzaileak erabat kontzientziatuta daude proba zeharkatzen dituen eremuak zaindu behar direla, eta, horregatik, erabat debekatuta dago edozein objektu botatzea (hondakinak, bilgarriak, elikagaiak, materiala, pilak, etab.) anoa postuetan horretarako prestatu diren guneetatik kanpo. Parte-hartzaile bat ingurune naturalean hondakinak botatzen ikusiz gero, automatikoki deskalifikatuko da.

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

Postu horietan, parte-hartzaileek sortutako edozein hondakin uzteko edukiontzia jarriko dira: **ontziak, paperak, hondakin organikoak, etab.** Hortik kanpo hondarra botatzen duenak **zigorra jasoko du.**





(C) ORDUTEGI-KONTROLA

(A) HORNIDURA

(L) LIKIDOA

(L+) LIKIDOA + SOLIDOA

UBIDEA	likidoa
OTXANDIO	likido hotzak eta beroak, gozokiak, fruta, fruitu lehorrak eta enbutidoak
URKIOLA	likidoa, txokolatea, fruta eta fruitu lehorrak
ZABALANDI	likidoa, fruta
KRUTZETA	likidoa, fruta, fruitu lehorrak (agian salda eta kafea ere bai)
LANDA	likido hotza edo beroa, fruta, gozokiak eta hestebeteak
ELGUEA	likidoa, txokolatea eta fruta
SANJUAN	likidoa, gozokiak, fruta eta enbutidoak (agian kafea ere bai)
TTONTOR	likidoa, fruta eta fruitu lehorrak
ITURRIOTZ	likidoa

DORTSALEN BILKETA ETA GARRAIOAK



DORTSALEN BILKETA ETA GARRAIOAK

ORDUTEGIAK

Dortsalak biltzea

Murgia

Eguna 12 10:00 14:00 16:30 20:00

Eguna 13 10:00 14:00 16:30 20:00

ORDUTEGIAK

Motxila pertsonalak biltzea

Landara eta Araia

eramateko

13:00 23:00

GARRAIOA

(izena emandako pertsonak bakarrik)

Irteera Araia ostirala, urriak 13
20.00etan eta 21etan



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.

Dortsala gorputzaren aurrealdean

ikusi beharko da, hori izango baita

igarobide-kontrolak egiteko modua, bai eta autobuserako eta probaren zerbitzuetarako sarbidea ere.



Probak irauten duen bitartean, **kronometraje eta kontrol-postuak** egongo dira hainbat puntutan. Bertan aukera egongo da parte-hartzaileari bere denbora partzial eta osoak emateko.

Parte-hartzaileek denbora horien jarraipena egin ahal dute online, era zehatz eta fidagarrian, honako **helbide honetan:**

<https://conxip.com/eventos/detalle/2698>



NORBERAREN MATERIAL POLTSA

Parte-hartzaile bakoitzak **antolakuntzak oparitzen duen poltsa pertsonala** (bertan ordezeko arropa, zapatilak, etab. gorde ahal dira) entregatu ahal izango du Murgiako irteeran, antolakuntzak zehaztuko duen puntuan. Antolatzaileek Landako postura eramango dute, lasterkariak bertatik zerbait hartzeko beharra badu ere.

Poltsa hau **SOILIK Araiako helmugan itzuliko zaio lasterkariari**. Antolatzaileak ez dira bertan dauden objektuen erantzule egiten, eta, beraz, bertan objektu baliotsurik ez sartzea gomendatzen da. Ez dira bestelako poltsak edo motxilak jasoko. Antolakuntzak dortsala jasotzean parte-hartzaile bakoitzari emango dion poltsa erabiliko da halabeharrez. Poltsa hori argi eta garbi identifikatuta egon beharko da dortsal zenbakiarekin. Horretarako, poltsako plastikoan kartoi mehea sartuko da, parte-hartzailearen dortsal-zenbakiarekin.

Antolatzaileek ez dute bere gain hartzen motxilaren barruan dagoen materialaren ardura; horregatik, proba amaitzean arropa aldatzeko behar dena besterik ez uztea gomendatzen dugu.



OPARIAK



KAMISETA OFIZIALA

SportHG markakoa. SportHG errendimendu goreneko trail running-erako produktu teknikoetan aditua den enpresa bat da, kalitate handiko produktuak egiten dituen. Kamiseta Ofiziala egiten du **Hiru Haundiak** probarako, diseinu pertsonalizatuarekin. Ehuna leun eta eroso da, termoerregulatua, baldintza atmosferiko ezberdinetara hobeto egokitzen.



MOTXILA

Motxila arina, alboko sokak dituen. Kanpoko poltsikoan HIRU HAUNDIAK probaren logotipoa du serigrafiatuta. Egunerokoan informalki erabiltzeko moduko bizkar-zorroa da. Proba egunean poltsa gisa erabiliko da zure arropa gordetzeko.



MAHUKAK

SportHG markako mahuka teknikoak. Besaurrean tech-Carbon izeneko karbono-zuntza dute, elektrizitate estatikoa ezabatzen duena. Muskuluen errendimendua, odol-oxigenazioa eta organismoaren errendimendu orokorra hobetzen laguntzen du.

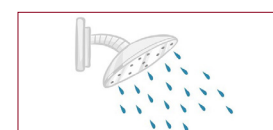
ZERBITZUAK



Antolatzaileek fisioterapia-zerbitzu oinarritzko bat izango du Landan eta Araian. EUNEIZek eskaintzen du zerbitzu hori: azterketa azkarrak eta bendaje funtzionalak egingo ditu. Lesiorik izatekotan, laguntza puntuala emango da Landako postuan: han erabakiko da lasterkariak jarraitu ahal duen ala zerbitzu medikoetara bideratu behar den.



Era berean, Euskadiko Podologoaren Elkargoak podologia-zerbitzua eskainiko du



Murgiako irteeran, Landan eta Araiako helmugan, komunak egongo dira parte hartzaileentzat. Helmugan dutxak jarriko dira.

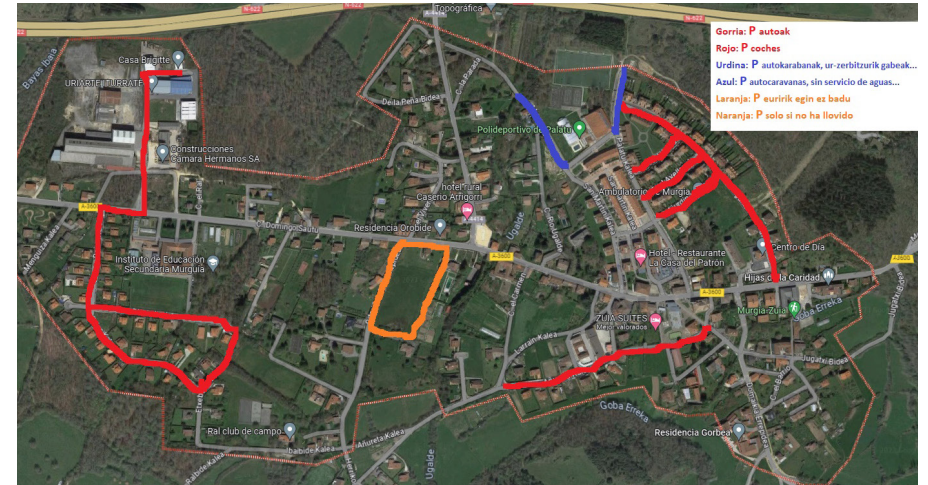


ZERBITZUAK ETA APARKALEKUAK MURGIAN (IRTEERAN), LANDAN ETA ARAIAN (HELMUGAN)

MURGIA



- ENTREGA DORSALES
- CAMION MOCHILAS
- CONTENEDORES
- WC
- PARA BUS
- SALIDA
- ORGANIZACION



LANDA



- AVITUALLAMIENTO
- WC
- BUS RETIRADOS
- FISO
- VESTUARIOS
- CAMION MOCHILAS
- ① PROHIBIDO APARCAR EN LATERALES DE LA CARRI
- ② ENTRADA CORREDORES
- ③ SALIDA CORREDORES



- AVITUALLAMIENTO Y CONTROL
- APARCAMIENTOS
- PROHIBIDO APARCAR
- ACCESO CORREDORES

ARAIA



ARAUDIA

Derrigorrezkoa da parte-hartzaile guztiek Hiru Haundiak probaren araudia ezagutzea eta errespetatzea. Arautegia probaren webgunean eskuratu daiteke. <https://www.hiruhaundiak.com/es/prueba/reglamento/>

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

INGURUMENAREKIKO ERRESPETUA

Hiru Haundiak proban erabat errespetatzen da ingurumena. Proba, parte handi batean, paraje ikusgarriak zeharkatzen ditu, parke natural gisa katalogatuta daudenak. **Beraz, antolatzaile eta parte-hartzaile guztiak** ingurunea zaintzera behartuta daude. Ibilaldia egitea erabat bateragarria izan behar da natura zaintzearekin: **seinalizazioa errespetatu behar da eta ezin da hondakinik bota, horretarako prestatzen diren lekue-tatik kanpo, ez kontrol-postuetan, ez anoa-postuetan.**

PROGRESIORAKO BITARTEKOAK

Oinez ibiltzea edo korrika egitea dira parte-hartzeko modu bakarrak. Debekatu-ta dago kanpoko edozein laguntza mota edo edozein tramankulu erabiltzea. Soilik norberaren baliabide fisikoak edo mendi-ibileretarako makilak. Horiek arduraz erabili behar dira inguruan dauden beste parte-hartzaileak ez kaltetzeko. Edonola ere, antolakuntzak ez du arrazoi horrengatik erreklamaziorik onartuko.

EGIAZTAPEN TEKNIKOAK

Irteeran, probak irauten duen bitartean eta helmugan egiaztatu egingo da parte hartzaileek 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.** Edonola ere, kategoria bakoitzeko lehen hamar sailkatuek materiala aurkeztu behar dute (gizonezkoak eta emakumezkoak), bai eta hainbat parte hartzaile ere, ausaz, helmugara iristen direnean.

SAILKAPENAK

Banakako sailkapen bana sortuko da: emakumezkoak eta gizonezkoak. Bertan sailkapen bakoitzean trofeoa jasoko duten hiru parte-hartzaileak zein diren erabakiko da. **Halaber, DIPLOMA bat sortuko da, parte-hartzaile bakoitzaren izenarekin, probaren denbora partzialekin eta denbora osoekin.** Izen-ematea banaka egiten bada ere, parte-hartzaile bakoitzak bere KLUBA edo ELKARTEA ordezkatzeko du. Klubak edo elkarteak puntu bat lortuko du parte-hartzaileak proba ezarritako gehieneko epeen barruan amaitzen badu. Horrek klubaren edo sozietatearen arabera sailkapena ekarriko du.



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;
- Argi-seinaleak erabiltzea, oihu egitea edo jokabide desegokiak izatea, animaliei edo ingurune naturalari kalte egin ahal diotenak;
- Beste parte-hartzaile bati bidea oztopatzea edo aurreratzen eragozte;
- Kiroltasunaren aurkako jarrera izatea gainerako parte-hartzaileekin;
- Liskarra izatea antolatzaile, arbitraje-taldeko kide edo ikusle batekin (erasoa edo iraina);
- Istripu bat nahita eragitea;
- Dortsala janzteari uko egitea, moztea edo inon lagatzea;
- Derrigorrezko materiala uneoro ez eramatea;
- Ibilbide balizatua osorik ez betetzea;
- Kontrol ofizialeko guneren batetik ez pasatzea;
- Antolatzaileek jarritako materialaren markak aldatzea;
- Probaren edozein arau haustea edo antolatzaileen aginduak ez betetzea;
- Nortasun faltsuarekin parte hartzea edo beste pertsona bat ordezte;
- Laguntza eskatzea, beharrik izan gabe.

Antolatzaileek ohartarazpenak egiteko ahalmena izango dute, zehapena aplikatu aurretik. Proba Batzordearen ardura izango da zigorrak ezartzea eta horien larritasuna erabakitzea. Proportzionaltasun-irizpideen arabera jokatu du eta parte-hartzailea deskalifikatu eta kanporatu ahal izango du, gertakaria larria izan bada.



GOMENDIOAK

- 1. Markatutako ibilbidea jarraitzea une oro.**
- 2. Antolatzaileen 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. Ingurunea errespetatzea eta ez eraldatzea.** Flora eta fauna ez kaltetzea, eta inolako hondakinik ez uztea.
- 5. Beharrezko ekipamendua eramateaz arduratzea.**
- 6. Behar bezala hidratatzeaz eta elikatzeaz arduratzea.**
- 7. Egingo den jarduerarako egokia den janzkera eta ekipamendua erabiltzea.**
- 8. Alkohola edo norberaren jokabidea alda dezaketen bestelako gaiak ez kontsumitzea, segurtasuna arriskuan jar baitezakete.**
- 9. Ondoezik edo behar larririk sortuz gero, berehala adieraztea.**
- 10. 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) Otxandio, Landa eta Araian, ibilbidearen amaieran, laguntza medikoa egongo da. Laguntza-taldeak ibilbidean ere egongo dira, 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

■ ■ ■ ■ ■ Etapa bakoitzean, martxa itxiko duen talde bat egongo da. Aurreikusitako denboren barruan hurrengo kontrolera iristeko gai ez diren parte-hartzaileak probatik erretiratzeko ahalmena izango du taldeak. Parte-hartzaile horiek probatik kanpo geratuko dira, eta dortsala eta txipa itxiera-taldeari eman beharko dizkiote. Taldeak hurrengo kontrol puntura lagunduko die, eta han proba utzi beharko dute.

Antolatzaileek eta zerbitzu medikoetako arduradunek uneoro bermatuko dituzte parte-hartzaileen segurtasuna eta osasuna. Proban metatutako neke eta desgastearen ondorioz, haien gaitasun fisiko eta teknikoetan ahulezi handiak ikusten badituzte, proba uztera behartzeko ahalmena izango dute.

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.

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.

Autobus zerbitzu bat egongo da, **erretiratzen diren parte-hartzaileak** erretiratzeko **puntuetatik (Otxandio eta Landa) Araiara eramateko.**

LAGUNTZAILEAK ETA PUBLIKOA

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

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

Erabat debekatuta **dago ibilgailu partikularrekin baso-pistetatik** probaren zirkuitura sartzea.

Baimendutako ibilgailuak baino ezin izango dira han ibili.

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



LARRIALDIAK

Gorabehera larriren bat izanez gero, edo parte-hartzaile batek istripu bat ikusiz gero, beste kide baten ebakuazioa eskatzen duena, beharrezkoa izango da larrialdi-protokoloa aktibatzea.

1. Nori jakinarazi?

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

2. Nork deitu behar du?

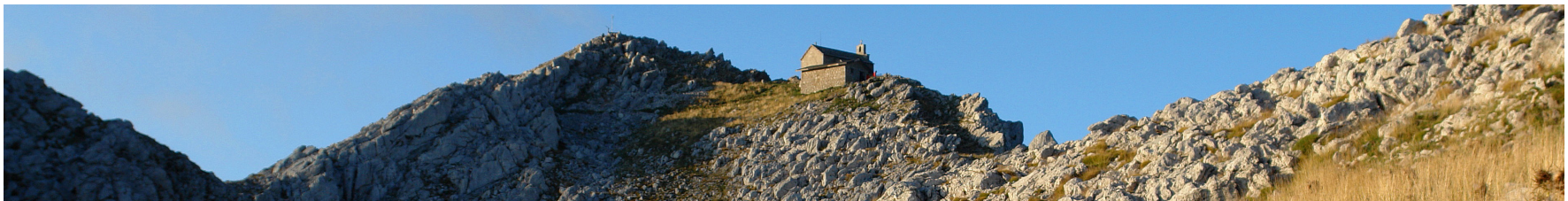
Istripua izan duen pertsonak berak edo haren ondotik igarotzen diren beste edozeinek. Parte-hartzaile guztiei dagokie behar denean laguntza ematea.

3. Zer informazio eman behar da?

- a. Laguntza nork behar duen jakiteko informazioa
 - Nor da? Pertsonaren identitatea. Ezezaguna bada eta konorterik gabe badago, **dorsal zenbakia eman**.
 - Zer gertatu da? Lesioen berri eman.
 - Zer moduz dago?
 - Erorketa larria izan badu, behatu kalteak egoteko itxura duen ala ez, eta saiatu ahalik eta gutxien mugitzen. Arreta eman.
- 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:**
 - Geolokalizazio bidez posible bada, Whatsapp edo Telegram
 - Aipatu azken kontrol-puntua, lekuaren deskribapena, zer ikusten duzun.
- d. Bestelako informazioa:
 - 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.
- b. Telefonoak libre mantendu.
- c. Tokitik ez mugitu, beharrezkoa denean izan ezik.



**SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA /
PROMOTOR Y ORGANIZADOR**



**SOCIEDADEXCURSIONISTA
MANUEL IRADIER
TXANGOLARI ELKARTEA**

**BABESLE NAGUSIA /
PATROCINADOR PRINCIPAL**



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

**LAGUNTZAILE NAGUSIA /
COLABORADOR PRINCIPAL**



**BABESLE INSTITUZIONALA /
PATROCINADOR INSTITUCIONAL**



LAGUNTZAILE INSTITUZIONALA /COLABORADOR INSTITUCIONAL



LAGUNTZAILE OFIZIALA / COLABORADOR OFICIAL



MEDIA PARTNERS



FEDERAZIOAK / FEDERACIONES



KLUBAK / CLUBS

