

BABESLE NAGUSIA / PATROCINADOR PRINCIPAL

Vital

FUNDAZIOA



SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA / PROMOTOR Y ORGANIZADOR



SOCIEDADEXCURSIONISTA
MANUEL IRADIER
TXANGOLARI ELKARTEA



XV. GASTEIZKO MENDIAK XV. MONTES DE VITORIA

2026 / 06 / 06

PARTE-HARTZAILEAREN
GIDA



AURKIBIDEA

AURKEZPENA.....	3
GAILUR HANDIAGOETARA IRISTEKO PROBA	4
IBILBIDEA	5
IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORA	6
NAHITAEZKO MATERIALA	7
HORNIDURA-POSTUAK	8/9
DORTSALAK, KRONOMETRAJEA, JARRAIPENA ..	10
OPARIAK	11
ZERBITZUAK	12
ZERBITZUAK ETA KOKAPENA: ULLIBARRI-JAUREGI, OKINA, VITORIA-GASTEIZ	13/14/15
ARAUDIA	16/17
GOMENDIOAK	18
GEHIENEKO DENBORAK ETA ERRETIRATUAK	19
LAGUNTZAILEAK ETA PUBLIKOA	19
LARRIALDIAK	20

AURKEZPENA

Manuel Iradier Txangozale Elkarateak antolatzen duen Gasteizko Mendien XV. edizioak Gasteizko hegoaldeko gailurrik esanguratsuenak zeharkatzen ditu, ITXOGANA, INDIAGANA, ARRAIALDE, ALMURRAIN, KAPILDUI, ZALBIZKAR, LENDIZ, ARRIETA, ZALDIARAN, BUSTO eta EZKIBEL gailurrak zeharkatuz.

Otsailaren hasieran, aurreinskripzioak abian jartzeak gaingitu egin du ezarritako 1.000 parte-hartzaileko muga, eta zozketa egin behar izan da, bajetarako itxaron-zerrenda bat utzita.

Aurtengo edizioan Fundación Vital Fundazioaren babes fidela izaten jarraitzen dugu, baita Eusko Jaurlaritzaren eta Arabako Foru Aldundiaren lankidetzaren instituzionala ere.

Manuel Iradier Txangolari Elkartea irabazi-asmorik gabeko erakunde bat da. Antolatzen dituen proben ezaugarrietako bat da laguntza eta lankidetzaren pribatu zein instituzionala lortzeko duen gaitasuna, eta, bereziki, boluntario kopuru handia batzeko gaitasuna: kasu honetan 200 baino gehiago. Ahalegin kolektibo horrek ahalbidetzen du proba egin ahal izatea.

Izena eman duten mila pertsonen Gasteizko hegoaldeko gailurretako natura-ondareaz gozatzea nahi eta espero dugu. Ziur gaude oroitzapen ahaztezina izango dutela. Manuel Iradier Txangolari Elkarateak, bere aldetik, ilusio guztia eta behar beste baliabide jarriko ditu eskura, hala izan dadin.



GAILUR HANDIAGOETARA IRISTEKO PROBA: HIRU HAUNDIAK HELBURU

GASTEIZKO MENDIAK proba 1997an sortu zen. Parte-hartzaileei ingurumen-balio handia eta aparteko paisaia duten eremu naturalez gozatzeko aukera emateaz gain, leiho pribilegiatu bat da **HIRU HAUNDIAK 2027** proban izena emateko, erreserba bat lortzeko aukera ematen baitu. Lehen ehun sailkatuek eta proba amaitzen dutenen artean zozketaz erabakiko diren beste ehun parte-hartzailek **HIRU HAUNDIAK** lasterketan izena emateko erreserba pertsonala eta besterenezina eskuratu ahal izango dute.

HIRU HAUNDIAK mendi proba garrantzitsua da Euskal Herrian. 100 km baino gehiago ditu, eta Manuel Iradier Txangolari Elkarteak antolatzen du 1987az geroztik. Estatu mailako proba aitzindarietako bat da.

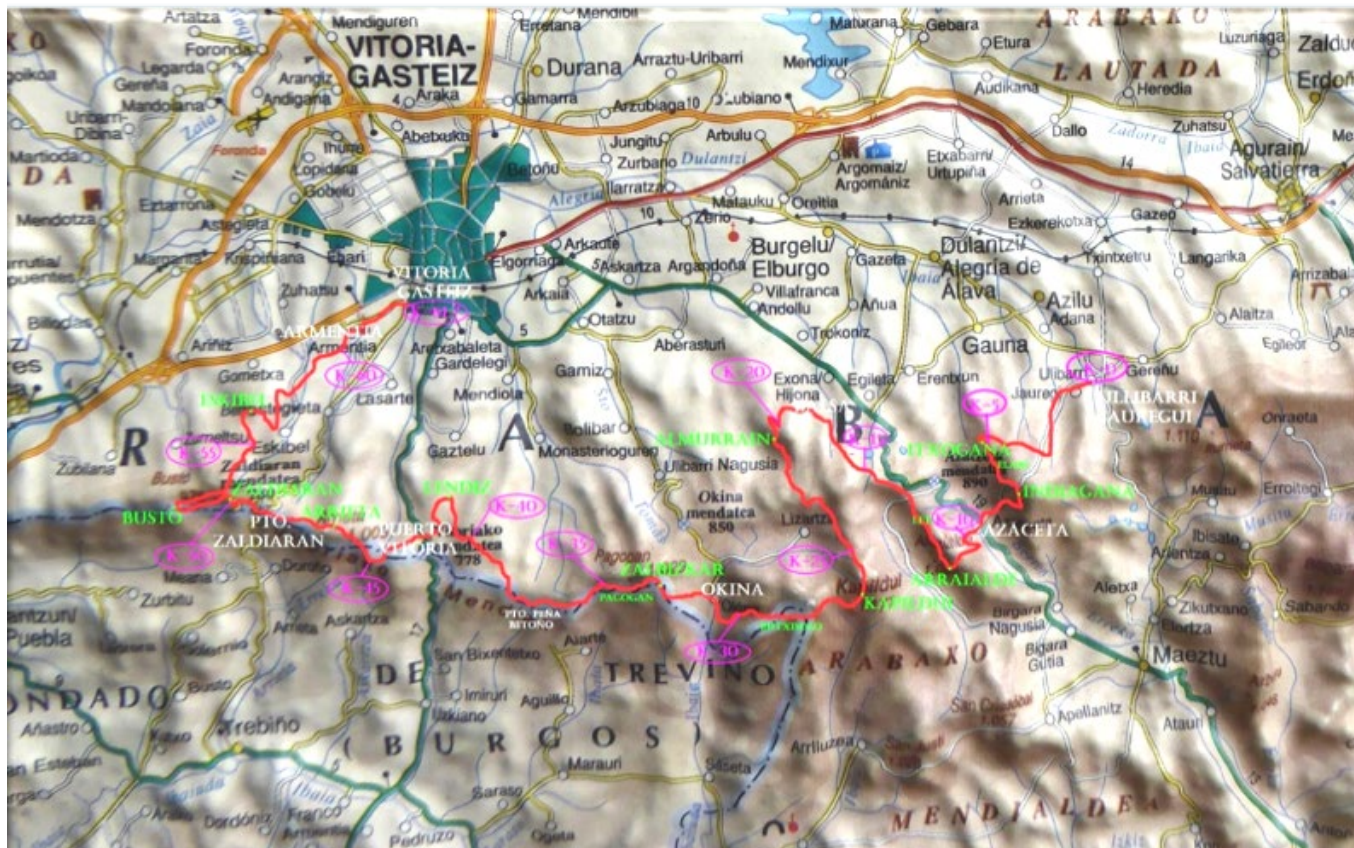


IBILBIDEA

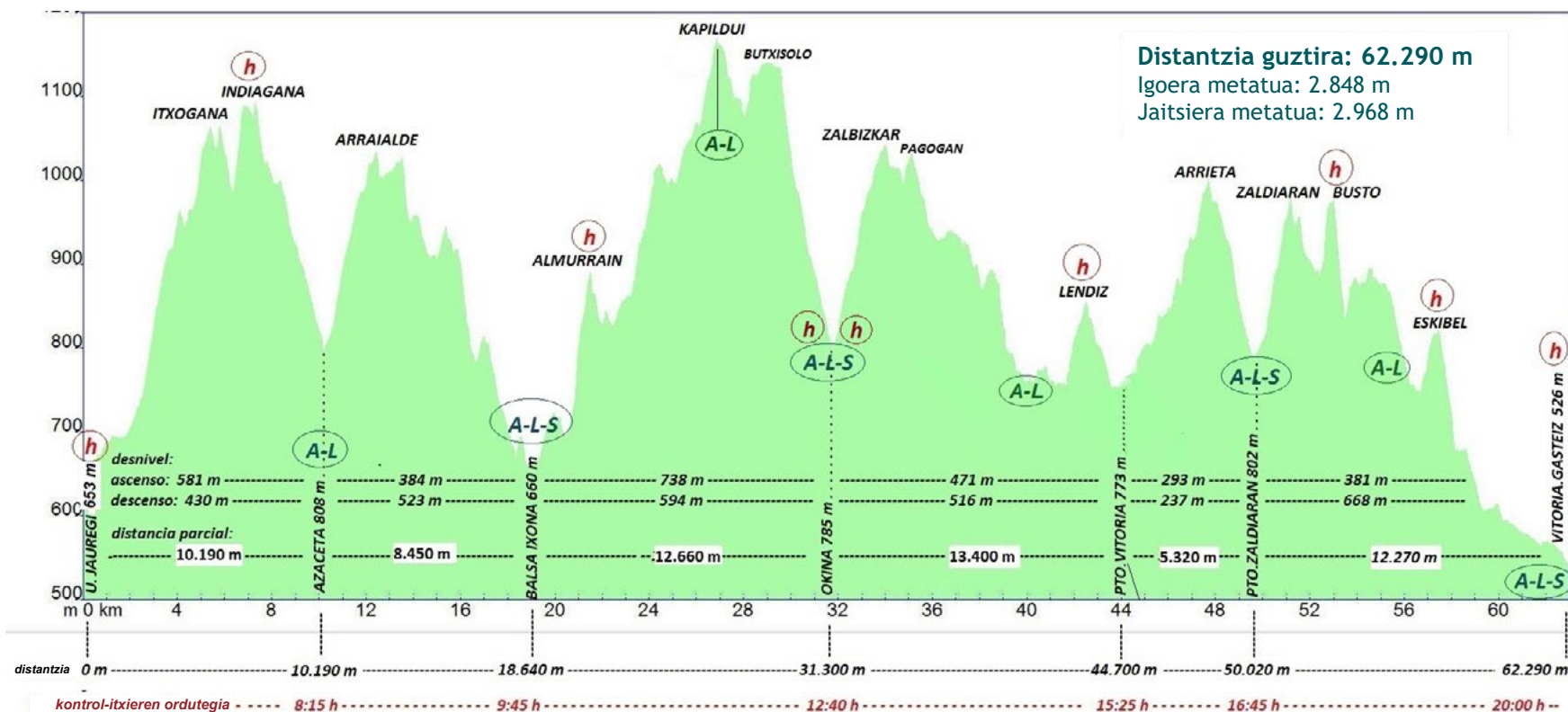
Aurreko edizioetan bezala, probak **62,29 kilometroko** ibilbidea du. Gasteizko hegoaldetik egiten da oso-osorik, hiria ia bistatik galdu gabe.

Uribarri Jauregi herritik abiatzen da (probaren irteera-lekua) eta **ITXOGANA, INDIAGANA, ARRAIALDE, ALMURRAIN, KAPILDUI, ZALBIZKAR, LENDIZ, ARRIETA, ZALDIARAN, BUSTO** eta **EZKIBEL** tontorrak zeharkatuko ditugu, hurrenkera horretan. Tartean igarobide-kontrolak egongo dira. Azkenik, **Gasteizera** iritsi eta Mendizorrotzako estadioaren ondoan amaituko da proba.

Mendien altuera apala da, baina orotara **5.816 metroko desnibel metatua** izango dugu (2.848 metroko igoera eta 2.968 metroko jaitsiera), 62,29 kilometroko distantzian banatuta. Proba gogorra da. Beharrezkoa da mendian ohituta egotea eta prestakuntza ona izatea, proba behar bezala amaitzeko.



IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORA



Distantzia guztira: 62.290 m
Igoera metatua: 2.848 m - Jaitsiera metatua: 2.968 m
Nahitaezkoa da une oro markatutako ibilbidea jarraitzea.

- (h) Ordu-tegi kontrola
- (A-L-S) Hornidura likidoa + solidoa
- (A-L) Hornidura likidoa

LEKUA	INDIAGANA	IXONAKO PUTZUA	KAPILDUI	OKINA (HERRIA)	LENDIZ	ZALDIARAN	ESKIBEL	GASTEIZ
DISTANTZIA	7,38 K	18,73 K	26,33 K	31,27 K	42,31 K	50,02 K	57,03 K	62,29 K
LEHEN PARTE-HARTZAILEA	6,45	7,40	8,30	8,50	9,54	10,33	11,05	11,40
AZKEN PARTE-HARTZAILEA	8	9,45	11,50	12,40	14,55	16:45	18,30	20,00

NAHITAEZKO MATERIALA

GASTEIZKO MENDIAK proba gogorra da, 62,29 Km-koa, eta parte-hartzaileek mendian 6 eta 14 ordu bitartean emango dituzte. Mendian meteorologia aldakorra da, eta behar bezala prestatua joatea eskatzen du horrek. Honelako proba bateko arriskuak arintzeko, antolakuntzak zehaztu du partehartzaileek nahitaez eraman behar dituzten materialak zein diren. Honako hauek, alegia:

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.
- Oinetako egokiak, proba egiten den ingurunera egokituak: mendiko botak edo trail running zapatilak, zola onarekin eta ondo helduta.
- Ura eramateko ontzi bat (gutxienez litro batekoa).
- Haizetik babesteko jaka iragazgaitza.
- Txanoa, zapia edo antzekoa.
- Larrialdietarako manta termikoa (gutxieneko neurriak: 210 x 160cm).
- Telefono mugikorra, bateria eta diru-saldo nahikoarekin. Parte-hartzaile bakoitzak bere telefono mugikorraren zenbakia eman behar die antolatzaileei. Piztuta eraman behar du, betiere baterien iraupena proba osorako ziurtatuta dagoela uste badu; hala ez bada, komenigarria da “hegazkin” moduan eramatea.



MATERIAL GOMENDAGARRIA

- Prakak edo sare-galtzak (belaunen azpikoak gutxienez)
- Eskularruak
- Eguzkitik babesteko betaurrekoak
- Txilibitua
- GPS edo iparrorratza
- Janaria, gelak edo barratxo energetikoak
- Frontala

HORNIDURA

GASTEIZKO MENDIAK proba erdi-autosufizientziakoa 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. web-orrian), baina osasun-zerbitzuak ere.

Hornidura solidoa: fruta, gozokiak, enbutidoak eta sandwichak.

Hornidura likidoa: ura, edari isotonikoa eta Coca-Cola. Puntu batzuetan edari beroak emango dira.

Helmugan: askotariko bokatak, enbutidoa, fruta, ogia, gozokiak, likido hotza eta beroak.

Antolatzaileek, probaren eguneko egoera meteorologikoaren arabera, bestelako hornidurak ere eskaini ahal izango dituzte.

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 aztarna ekologikoa gutxitzea.

Hornidura-postuak behar bezala **seinaleztatuta** egongo dira, behar besteko aurrerapenarekin, benetako kokapenetik **ehun metro ingurura**, eta perimetroa eta amaitzen den lekua ere.

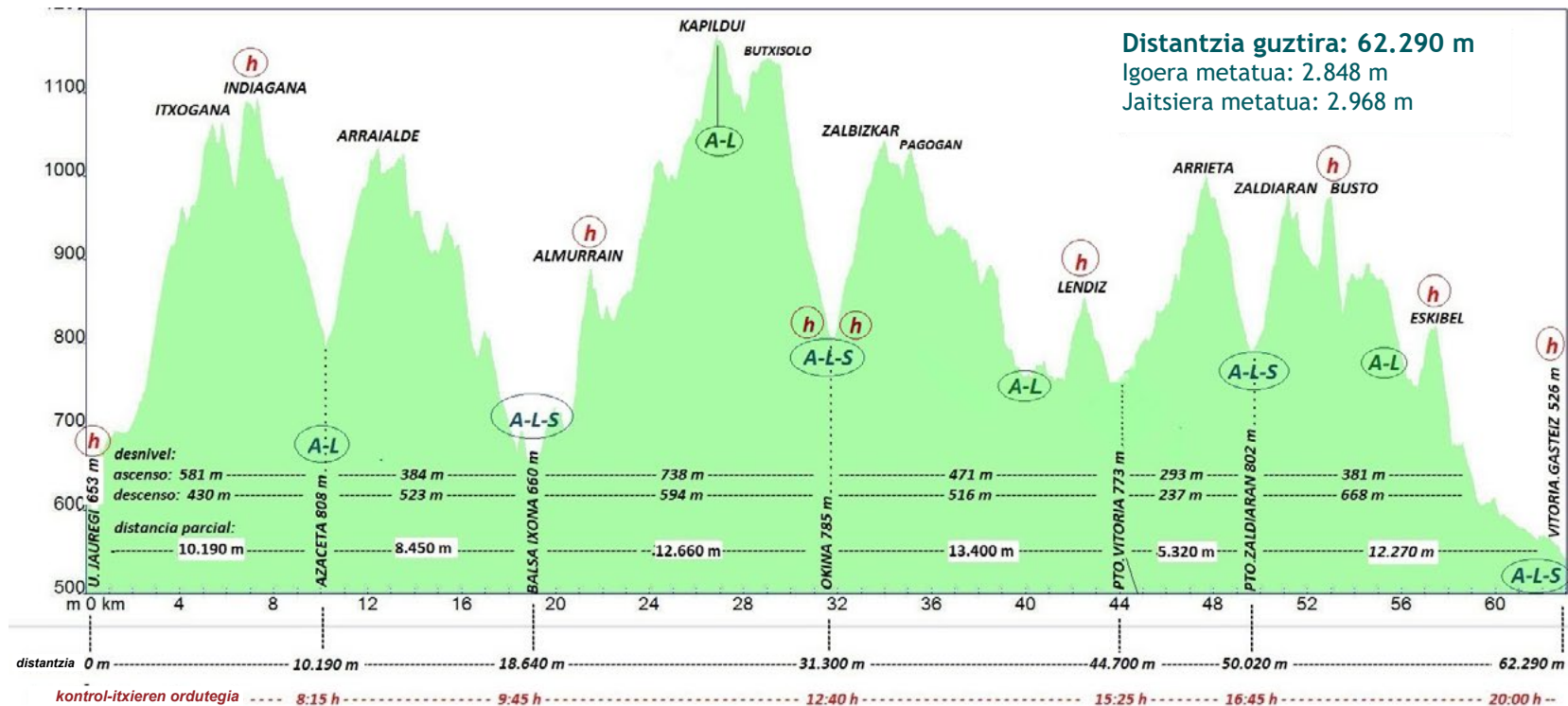
Hornidurapostuak behar bezala **seinaleztatuta** egongo dira, benetako kokalekua baino **ehun metro lehenago** eta ehun metro geroago, postua puntu horretaraino iristen baita.

Postu horietan **edukiontziak** jarriko dira, parte-hartzaileek sortutako **edozein hondarra uzteko**: ontziak, paperak, hondakin organikoak, etab. **Hondarrak hortik kanpo botatzen dituenak zigorra** jasoko du.

Debekatuta dago hornidura-guneetara sartzea parte hartzen ez duen inori edo Probaren antolakuntzaz kanpokoei, bai eta antolakuntzak ezarritako puntuetatik kanpoko hornidurak jasotzea ere.



HORNIDURA-POSTUAK



GASTEIZKO MENDIAK

- (h) Ordu-tegi-kontrola
- (A-L-S) Hornidura likidoa + solidoa
- (A-L) Hornidura likidoa

- Azazeta herria (10,1 km.) likidoa
- Ixonako putzua (18,6 km.) likidoa + solidoa
- Kapildui (26,4 km.) likidoa
- Okina herria (31,3 km.) likidoa + solidoa
- Mendiolako bidegurutzea (40 km.) likidoa
- Zaldiaran mendatea (50 km.) likidoa + solidoa
- Bidegurutzea (56 km.) likidoa
- Helmuga likidoa eta solidoa

DORTSALAK, KRONOMETRAJEA ETA SEGURTASUNA

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 ondo jarrita eraman beharko da, tolestu eta ebaki gabe, gorputzaren aurrealdean, ondo ikusteko moduan, proba osoan zehar; izan ere, hura izango baita igarobide-kontroletan identifikatzeko modua, bai eta autobuserako (izena eman dutenentzat soilik) eta lasterketaren zerbitzuetarako sarbidea ere.

Probak irauten duen bitartean, **kronometraje eta kontrol-postuak** egongo dira hainbat puntutan, eta nahitaezkoa da horietatik pasatzea. Bertan aukera egongo da parte-hartzaileari bere denbora partzial eta osoak emateko, era zehatz eta fidagarrian. Denbora horiek web-orrian jarriko dira. Parte-hartzaileek denbora horien **jarraipena egin ahal dute online**, honako helbide honetan: kronoak.eus

Adierazitako kontrol guztiak ezarritako gehieneko denboren barruan pasatu beharko dira.



Vital FUNDAZIOA

LOS MONTES DE VITORIA
GASTEIZKO MENDIAK

1

XV EDICIÓN 6-6-2026
EMERGENCIA: 640 601 741

SDAD. EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER
www.montesvitoria.com

gogortze

ACQUADRIE



OPARIAK

KAMISETA OFIZIALA

SportHG markakoa. SportHG enpresa aditua da trail running egiteko produktu teknikoetan; eta kalitate eta errendimendu goreneko produktuak egiten ditu. Kamiseta Ofiziala egiten du **GASTEIZKO MENDIAK** probarako, diseinu pertsonalizatuarekin. Ehuna leun eta eroso da, termoerregulatua, baldintza atmosferiko ezberdinetara hobeto egokitzeko.



BESTELAKOAK

Hornidura postuetan parte hartzaileei Eusko Labelek/Eusko Jaurlaritzak emandako herrialdeko produktuak emango zaizkie, eta enpresa laguntzaileek eskainitako beste produktu batzuk ere, hala nola Garlan, Udapa, Kaiku, Sal de Añana eta Alzolarenak, besteak beste.



ZERBITZUAK

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

Antolatzaileek **fisioterapia-zerbitzu oinarritzko bat** jarriko dute Gasteizko **helmugan**. **EUNEIZek** eskaintzen du zerbitzu hori: azterketa azkarrak, bendaje funtzionalak eta giharren nekea arintzeko masajeak eskainiko dituzte. Helmugan laguntza puntuala emango da, lesiorik izan bada, eta han erabakiko da parte-hartzailea zerbitzu medikoetara bideratu behar den ala ez.




Irteeran eta helmugan komunak eta dutxak helmugan egongo dira parte-hartzaileentzat.



ZERBITZUAK ETA APARKALEKUAK, URIBARRI JAUREGIN (IRTEERA)








ULLIBARRI-JAUREGI

-  IRTEERA
-  KOMUNAK
-  BUS-GERALEKUA
-  APARKALEKUA

OKINAKO ZERBITZUAK ETA APARKALEKUAK

Ubicaciones Okina



-  Hornidura
-  Osasun-postua
-  Sarrera-kontrola
-  Irteera-kontrola
-  Sarrera- eta irteera-noranzkoa



GASTEIZKO ZERBITZUAK ETA APARKALEKUAK (HELMUGA)



VITORIA-GASTEIZ

- HORNIDURA ETA ZERBITZUAK
- APARKALEKUA
- DUTXAK

META VITORIA-GASTEIZ



- HELMUGA
- HORNIDURA ETA ZERBITZUAK
- PODIUMA

ARAUDIA

Derrigorrezkoa da parte-hartzaile guztiek GASTEIZKO MENDIAK probaren araudia ezagutzea eta errespetatzea. Arautegia probaren webgunean eskuratu daiteke.

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

INGURUMENAREKIKO ERRESPETUA

GASTEIZKO MENDIAK proban erabat errespetatzen da ingurumena. Probak paraje ikusgarriak zeharkatzen ditu, horietako batzuk babestuak. Beraz, antolatzaile eta **parte-hartzaile guztiak** ingurunea zaintzera behartuta daude. Ibilaldia egitea erabat bateragarria izan behar da bertako natura-ondarea zaintzearekin: seinalazioa errespetatu behar da eta ezin da hondakinik bota kontrol-postuetan eta hornidura-postuetan horretarako prestatzen diren lekuetatik kanpo.

PROGRESIORAKO BITARTEKOAK

Oinez ibiltzea edo korrika egitea dira parte-hartzeko modu bakarrak. **Debekatuta dago kanpoko edozein laguntza mota edo edozein tramankulu mekanikoa erabiltzea.** Soilik norberaren

baliabide fisikoak edo mendi-ibileretarako makilak. Horiek arduraz erabili behar dira beste parte-hartzaileak ez kaltetzeko: antolatzaileek ez dute arrazoi horrengatik erreklamaziorik onartuko. **Debekatuta dago, halaber, txakurrik edo maskotarik eramatea.**

EGIAZTAPEN TEKNIKOAK

Irteeran, probak irauten duen bitartean eta helmugan egiaztatzen egongo da partehartzaileek nahitaezko materiala eramatea. Baldintza hori betetzen ez dutenek edo material akastuna aurkezten dutenek ezin izango dute irteera hartu. Tarteka kontrolak egongo dira. **Nahitaezko materiala erakusten ez dutenak zigortu edo deskalifikatu egongo dira.**

Horrez gain, kategoria bakoitzeko lehen hamar sailkatuek (gizonezkoek eta emakumezkoek) materiala erakutsi beharko dute helmugan; baita beste hainbat partehartzailek ere, ausaz hautatuak, hara iristen direnean.

SAILKAPENAK

Banakako bi sailkapen sortuko dira: emakumezkoena eta gizonezkoena.

Honako hauek izango dira trofeoak jasoko dituztenak: sailkapen bakoitzeko lehen hiru sailkatuak, emakumezko zein gizonezko lehen beteranoa (45 urtetik gorakoak), eta Manuel Iradier elkartearen kideen artean sailkatutako lehen gizonezkoa eta lehen emakumezkoa. Halaber, **DIPLOMA** bat sortuko da, parte-hartzaile bakoitzaren izenarekin, probaren denbora partzialekin eta denbora osoekin.

Trofeoak ez dira metagarriak izango.

Sailkatutako lehenengo 100 parte-hartzaileei “inskripzio-erreserba” bat emango zaie, pertsonala eta besterenezina, HIRU HAUNDIAK probaren hurrengo ediziorako. Era berean, proba amaitu eta sailkatzen diren guztien artean, beste 100 “inskripzio-erreserba” zozketatuko dira, baldintza berberetan.

DESKALIFIKAZIOAK / ZIGORRAK:

- Alkohola, drogak edo dopatzeko substantziaren eraginpean dagoen edozein parte-hartzaile zuzenean deskalifikatuko da eta Antolakuntza ez da bere egintzen erantzule egingo. Erakundeak beretzat gordetzen du horri buruzko edozein kontrol mota, indarrean dagoen araudiaren arabera.
- Laguntza eskatzen duen parte-hartzaile bati ez laguntzea.
- Zaborra, hondakinak edo materiala horretarako ezarritako eremuetatik kanpora botatzea.
- Ingurunea ez errespetatzea. Baliabide naturalak, geologikoak, kulturalak eta abar kaltetzea.
- Nortasun faltsuarekin parte hartzea edo beste pertsona bat ordeztzea.
- Dortsala jantzita eramateari uko egitea, moztea edo lagatzea.
- Argi seinaleak, oihuak edo jokabide desegokiak igortzea, animaliekin edo ingurune naturalarek kalte edo talka egiten badiote.
- Beste parte-hartzaile bati aurreratzea eragoztekoa edo oztopatzea.
- Gainerako parte-hartzaileekiko kiroltasunaren aurkako jarrera izatea.
- Parte-hartzaile, ikusle edo Antolakuntzako kideei erasotu edo iraintzea.
- Istripu bat nahita eragitea.
- Nahitaezko materiala une oro ez eramatea.
- Balizatutako ibilbidetik kanpo zirkulatzea edo tarteren bat saltatzea.
- Ezarritako kontrolguneetako edozeinetatik ez pasatzea.
- Laguntzarik behar izan gabe laguntza eskatzea.
- Erakundeak jarritako materialaren markak aldatzea.
- Probako publizitate-materiala nahita ez errespetatzea eta/edo kaltetzea.
- Kanpoko laguntza jasotzea eta aurrera egitea, baimendu gabeko bitartekoen bidez.
- Probako edozein araudi haustea edo Antolatzzaileei kasu ez egitea.

Proba Batzordearen ardura izango da zigorrrak ezartzea eta horien larritasuna erabakitzea. Proporzionaltasun-irizpideen arabera jokatu du, eta parte-hartzailea deskalifikatu eta kanporatu ahal izango du, gertakaria larria izan bada.

Erakundeko kideek eta hark izendatutako pertsonak egoki baderitzote, oharrazpenak egiteko ahalmena izango dute, zehapenik ezarri baino lehen.



GOMENDIOAK

1. Markatutako **ibilbidea jarraitzea** une oro.
2. Antolatzaileen eta arduradunen **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. **Beharrezko ekipamendua eramateaz arduratzea.**
5. Behar bezala **hidratatzeaz eta elikatzeaz arduratzea.**
6. Egingo den jarduerarako **egokia den janzkera eta ekipamendua erabiltzea.**
7. **Ondoezik edo behar larririk sortuz gero, berehala adieraztea.**
8. **Alkohola edo norberaren jokabidea alda dezaketen bestelako gaiak ez kontsumitzea**, segurtasuna arriskuan jar baitezakete.
9. **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) **Laguntza medikoa** egongo da, baita laguntza-taldeak ere, ibilbidean zehar 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

Antolatzaileek eta zerbitzu medikoetako arduradunek uneoro bermatuko dituzte parte-hartzaileen segurtasuna eta osasuna. Proban metatutako neke eta desgastearen ondorioz, haien gaitasun fisiko eta teknikoetan ahulezia handiak ikusten badituzte, **proba uztera behartzeko ahalmena** izango dute. Antolatzaileen jarraibideak bete beharko dituzte, eta proba utzi behar dute nahitaez.

Beren borondatez erretiratzen direnek antolatzaileei **jakinarazi beharko diete**, gertuen duten kontrol-puntuari. Bertan utzi behar dituzte txipa eta dortsala. Parte-hartzaile horiek une horretatik aurrera erantzukizun guztia bere gain hartuko dute. Dena den, **Okina herrian eta Gasteizko mendatean** erretiratzen direnen kasuan, **antolatzaileek helmugara iristen lagunduko diete**.

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. Horretarako, antolatzaileei jakinarazi behar zaie, larritasunetarako telefonoaren bidez.

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 oztopatzeko.

Erabat debekatuta dago ibilgailu partikularrekin baso-pistetatik probaren zirkuitura sartzea. Baimendutako ibilgailuak baino ezin izango dira han ibili.

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



LARRIALDIAK

Parte-hartzaile batek istripua, ondoeza edo ebakuazioa eskatzen duen egoera bat jasanez gero, ona da jakitea larrialdia leku horretatik bertatik nola kudeatu behar den.

1. Nori jakinarazi behar zaio?

a. **112 zerbitzuari**, baldin eta laguntza behar duenaren egoerak haren bizia edo osotasun fisikoa arriskuan jartzen badu. Jarraian, antolatzaileei jakinaraziko zaie telefonoz.

- i. Larrialdi mediko bat bada, adibidez bihotz-geldialdi bat, 112 zerbitzuak bertan badu mediku bat, ondo jokatzeko jarraibideak eman ahal dituena.
- ii. 112 zerbitzuari jakinarazi ondoren, antolatzaileri ere jakinaraziko zaie.

b. **Antolatzaileei**, baldin eta laguntza behar duenaren osasuna arriskuan ez badago.

- i. Kasu horretan, antolakuntzak berak kudeatuko du sorospenoperatiboa, ibilbidean bertan dauden laguntza-zerbitzuekin batera.

2. Nork deitu behar du?

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

3. Zer informazio eman behar da?

a. Laguntza nork behar duen jakiteko informazioa

- i. Nor da? Pertsonaren identitatea. Ezezaguna bada eta konorterik gabe badago, dortsal zenbakia eman.
- ii. Zer gertatu da? Lesioen berri eman.
- iii. Zer moduz dago?
- iv. Erorketa larria izan bada, behatu kalteak izateko itxura duen ala ez, eta saiatu ahalik eta gutxien mugitzen.

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:**

- i. Geolokalizazio bidez posible bada, Whatsapp bidez edo koordenadak emanez.
- ii. 112 SOS DEIAK aplikazioa ere erabil daiteke.
- iii. Aipatu azken kontrol-puntua, lekuaren deskribapena, zer ikusten duzun.

d. **Bestelako informazioa:**

- i. 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.

- i. Ahal bada, tapatu eta manta termikoa ONDO erabili.
- ii. Beste manta termiko batzuk erabil daitezke, azpitik isolatzeko, edo airetik datorren laguntzak gu ikusteko.

b. Telefonoak libre mantendu. Liteke-

na da larrialdi-zerbitzuek gurekin komunikatu behar izatea.

c. Tokitik ez mugitu, beharrezkoa denean izan ezik.

- i. Kontuan izan larrialdi-zerbitzuak puntu horretara joango direla; mugitzen bazara, ez zaituztete lokalizatuko.
- ii. Mugitzea ezinbestekoa bada, larrialdi-zerbitzuei jakinarazi.
- iii. Kontuz estaldura galtzearekin, hori baita larrialdi-zerbitzuekin komunikatzeko metodo bakarra.
- iv. Baten batek lekutik mugitzeko agindua ematen badizu, larrialdia kudeatzen ari direnei jakinarazi behar zaie beti: 112 zenbakia edo antolatzaileei, alegia.
- v. Pertsona konorterik gabe badago, segurtasuneko albo-posizioan jarri, laguntza iritsi arte.



SUSTATZAILEA ETA ANTZOLATZAILEA
PROMOTOR Y ORGANIZADOR



SOCIEDADEXCURSIONISTA
MANUEL IRADIER
TXANGOLARI ELKARTEA

BABESLE NAGUSIA
PATROCINADOR PRINCIPAL

Vital

FUNDAZIOA

BABESLE INSTITUZIONALAK / PATROCINADORES INSTITUCIONALES

araba  **álava**
foru aldundia diputación foral

alava
turismo.
eus

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

LAGUNTZAILE NAGUSIAK / COLABORADORES PRINCIPALES

SPORT HG

GARLAN
DESDE 1986tik
Lekaleak
legumbres

EUSKO LABEL
Goi-mailako
elikagaiak
Alimentos de
calidad superior



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,
NEKAZARITZA ETA
ARRANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,
DESARROLLO RURAL,
AGRICULTURA Y PESCA

rpk

LAGUNTZAILE OFIZIALAK / COLABORADORES OFICIALES

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

Kaiku

udapa

Sal de Añana
Añanako Gatza

alzola
basque water

Cafés
la Brasileira

LAGUNTZAILEAK / COLABORADORES



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

ESTADIO
Vital FUNDAZIOA



MEDIA PARTNERS

eitb **radio**
vitoria

FEDERAZIOA / FEDERACIÓN

AMF-FAT