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 mailetako nahi beste talde inskriba dezake, baina, beti ere, taldeak gutxienez 12 lagunek eta gehienezko kopurua, aterpearen arabera:
- 32 Xoxote
- 38 Arritxulo
- 38 Lizarrusti

¿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

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.

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.

Egunak:
Bi edo hiru eguneko egonaldietan antolatutako ikastaroak dira, 2018ko urtarrilaren 22tik ekainaren 1era .

Fechas:
Son unos cursos organizados en estancias de dos o tres días de duración, desde el 22 de enero al 1 de junio de 2018.

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

Lugares:
-Refugio de Xoxote (Sierra de Izarraitz, Azpeitia, Azkoitia)
-Refugio de Arritxulo (Alto de Aritxulegi-Parque Natural de Peñas de Aia, Oiarzun)

-Refugio de Lizarrusti (Parque Natural de Aralar, Ataun)

Irakasleak:
Gipuzkoako Mendi Federazioa izango da erakutsiko diren ikasketen arduraduna.

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 gorabeherez arduratuko da (joan-etorriak, etab.) eta babeslekuko mendi-

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

instruktoreekin elkarlanean arituko da programatutako jardueretan.

Prezioa:
- 2 egunetako txandak: gau bat 32 euro
- 3 egunetako txandak: bi gau 58,40 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.

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..

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, 32 euros
-Tandas de 3 días: dos noches, 58,40 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 Nº: 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.

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..

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

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.

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

-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.

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

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:

Descripción de los refugios:

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

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. Oiartzundikan 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,...

Telefonoa: 943.58.00.10

REFUGIO DE ARRITXULO

Este refugio es propiedad del ayuntamiento de Oiarzun.
Se encuentra en el alto de Aritxulegi, en el Parque Natural de Peñas de Aia. Se accedede 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 Pirenáica, 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 egi-teko (Hirumugarrieta, Putxerri, Lareo...).
Zerbitzu hauek dauzka: 38 lagunentzako logela komun bat, logela bat egotitua, mantak, ura, sukaldea, botikina, komunak, dutxak, argindarra, eta egongela (jokoak eta telebista ditu).

Telefonoa: 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 egunekoa 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.

Hiru egunetako 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 –**“Orientazio ikastaroa”.** Orientazioari buruzko oinarrizko ezagupenak (mapa irakurtzea eta iparrorratza erabiltzea). Orientazio lasterketa. Ibilbide balizatu bat osatzea, mapa eta iparrorratza erabilita.
20:00etan –Afaria
23:00etan –Isiltasuna.

2ºeguna

09:00etan –Gosaria

*****_Lehen Hezkuntzako ikasleentzat._
10:00etan – **“Mendi buelta”**, Kakuta eta Erloko tontorretara.
13:00etan –Bazkaria
15:00etan: **“Eskalada”.** Materiala eta segurtasuneko oinarrizko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

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

Salida de tres dias

1ºdia

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

2ºdia

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. – **“Escalada”**. Conoceremos el material y las nociones básicas de seguridad. Después realizaremos

DBH, Batxilergo eta LHko ikasleentzat.
10:00etan –"**Eskalada eta rapela"**. Izarraitzeko harrobira eskalatzera egun guztirako. Materiala eta segurtasuneko oinarrizko 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 oztopoak 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 l*ehenengo egunekobazkaria eta askaria.

unas sencillas vías de escalada y conoceremos de cerca la práctica de este deporte con total seguridad.

Para alumnado de Eso, BUP y FP.
10:00 h. –**"Escalada 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

3ºdia
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 oinarrizko gauzak ezagutuko ditugu. Gero eskaladako bide erraz batzuk egingo ditugu eta gertutik ezagutuko dugu kirol hau.

20:00etan –Afaria
22:00etan –**"Izar Multzoak ezagutu"**. Lotara joan aurretik izarrak behatzera eta izar nagusiak bereizten ikasi.
23:00 –Isiltasuna.

2ºeguna
09:00etan –Gosaria

1ºdia
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. – **"Escalada"**. 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

2ºdia

10:00etan –"**Orientazio ikastaroa**". Orientazioari buruzko oinarrizko 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 aukeratzen duten taldeek etxetik eraman beharko dute asteazkeneko askaria.

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 ésto 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 mehategietako interpretazio zentroa ikusi (proiekzioa,...). 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: Afaria

-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: Afaria

-3. Eguna:
08:30tan: Gosaria eta maletak prestatu
10:00etan: "**Orientazioa"**
13:30tan: Bazkaria
15:30tan: Agurra

__OHARRAK:__

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

-1ºDía:
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: "**Escalada y Rappel"**.
20:30 h: Cena

-3ºDía:
08:30 h: Desayuno y preparación de maletas
10:00 h: "**Orientación"**
13:30 Comida
15:30 h: Despedida

__NOTAS:__

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

LIZARRUSTI: LEHEN HEZKUNTZA, DBH, BATXILLER ETA LH.

Hiru egunetako txanda

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). Oiduiegiko 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 –Bi egunetako argazkien proiekzioa
23:00etan –Isiltzea.

- *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, ENSEÑANZA PRIMARIA, ESO, BACHILLERATOS Y F.P.

Salida de tres dias

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 diaporama 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 dias
23,00 h.- Silencio.

3ºeguna
08:00etan –Diana.
09:00etan –Gosaria.
10:00etan –**Orientazioa (DBH, BBB eta LHko ikasleentzat)** –Orientazioari buruzko oinarrizko 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.

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). Oiduiegiko 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 –. Bi egunetako argazkien proiekzioa
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

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 eraman beharko dute asteleheneko bazkaria eta askaria.

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

Salida de 2 dias

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 los dos dias
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.

konpletua, hormetako igoaldiarekin bukatzen dena, segurtasun osoz zeharkatuko dugu.

edo

10:00etan –**Orientazioa (DBH, BBB eta LHko ikasleentzat)** –Orientazioari buruzko oinarrizko 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.

o

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.

Norberearen materiala ezinbestekoa:	**Equipo personal imprescindible:**
- Bi motxila (Kirol-zorrorik ez): handia, ekipaje osoarekin eta txikia, mendi bueltarako. - Lotarako zakua. - Buruko txanoa (berogarria edota eguzkitarakoa, sasoiaren arabera). - Hotzaren kontrako arropa (txaketa polarra edota jertse lodia). - Alkondara edota polo maukaluzea. - Niki edota kamiseta maukamotza. - Euritarako txubaskero edota anorak iragaztezina. - Mendirako galtza luzeak edota azkar lehortzen den txandala (espumazkoa, lasterrezkoa, etab.). - Azpiko arropa. - Mendirako galtzerdi luze edota motzak. - Mendirako botak (euritarakoak). - Kirola egiteko zapatilak (atseden garairako). - Kantinplora. - Eskuargia. - Garbitasunerako gaiak (nezeserra, toaila, etab.) - Etxeko zapatilak edo txankletak (gelara joateko) *DBH (3.maila), BBB eta LHko taldeetako ikasleek eraman beharko dute gainera: kobazuloan sartzeko:*	- Dos mochilas (no bolsa de deportes): grande para todo el equipaje, y pequeña para las salidas al monte. - Saco de dormir. - Gorro (de abrigo o para el sol, según la época) - Ropa de abrigo (chaqueta polar o jersey grueso o similar) - Camisa o polo de manga larga. - Niqui o camiseta de manga corta. - Chubasquero o anorak impermeable. - Pantalón largo de montaña o chandal de secado rápido (espuma, láster, etc.) - Muda. - Medias o calcetines de montaña. - Botas de montaña (resistentes al agua) . - Zapatillas deportivas (como calzado de descanso) - Cantimplora. - Linterna. - Elementos de aseo (neceser, toalla, etc.) . - Zapatillas de casa o chancletas (para ir a la habitación) *Cualquier escolar de los grupos de 3º de ESO, B.U.P. y F.P., debera llevar, además, para entrar en la cueva,*

zapatila zaharrak (lokarridunak) eta galtza zaharrak, motzak (Lizarrustin) **Material guzti horrek gehienez 8 kilo pisatuko du.**	*zapatillas viejas de cordones y pantalones viejos, cortos para Lizarrusti* **Peso orientativo de todo el equipo: máximo 8 kgs.**

Garrantzizko oharrak	**Observaciones importantes**
-Xoxoteko aterperako igoera ondoko iraupena izango du gutxi gorabehera: -Azpeititik: 2 ordu eta laurden. - Aittolatik**:** ordu 1	-El tiempo aproximado de ascensión al refugio de Xoxote es: -Desde Azpeitia: 2 horas -Desde Aittola: 1 h.
-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.	-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.
-Programa hau alda daiteke, eguraldiaren arabera.	-La programación se podrá alterar en función de las variaciones metereológicas.
-Aterpe bakoitzak edukiera mugatuta dauka, hori gaineratzeak egoeraldia deserosoa bihurtzen du	-Cada refugio tiene un aforo determinado, superar dicho aforo vuelve la estancia incómoda desagradable.
-Prezioen barne dagoen lehenengo otordua lehen eguneko afaria da. Beraz, partaideek iritsiko diren eguneko bazkaria eta askaria eraman beharko dute.	-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