

SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA/
PROMOTOR Y ORGANIZADOR



TXANGOLARI ELKARTEA
MANUEL IRADIER
SOCIEDAD EXCURSIONISTA



HIRU HAUNDIAK

XXIV EDIZIOA

BABESLE NAGUSIA/
PATROCINADOR PRINCIPAL

Vital
FUNDAZIOA

AIZKORRI - ANBOTO - GORBEA

PARTE-HARTZAILEEN GIDA

HIRU HAUNDIAK 2025

ARAIA >>>> 101k 5320m+ >>>> MURGIA

URRIAK 11 OCTUBRE



AURKIBIDEA

AURKEZPENA.....	3
PROBA AITZINDARI BATEN HISTORIA	4
IBILBIDEA	5
IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORAK	6
NAHITAEZKO MATERIALA	7
HORNIDURA-POSTUAK	8/9
DORTSALAK, KRONOMETRAJEA, JARRAIPENA	10
NORBERAREN MATERIAL-POLTSA	11
OPARIAK	12
ZERBITZUAK ETA KOKAPENA: IRTEERA (ARAIA), OTXANDIO, HELMUGA (MURGIA)	13/15
ARAUDIA	16/17
GOMENDIOAK	18
GEHIENEKO DENBORAK ETA ERRETIRATUAK .	19
LAGUNTZAILEAK ETA PUBLIKOA	19
LARRIALDIAK	20

AURKEZPENA

Manuel Iradier Txangolari Elkarteak aurten ere indar eta ilusio handiz antolatu du **Hiru Haundiak** proba, iraupen handiko proben aitzindaria Euskal Herrian.

Aparteko harrera izan du, 3.000 pertsonak baino gehiagok eman baitute izena. Aurten ere, zozketa egin behar izan da, kupoa ez gainditzeko. Zozketa horren ondorioz, 1.000 lagun izango dira **Hiru Haundiak** proba egiteko ametsa bete ahal izango dutenak.

Oraingoan, aurreko edizioetan parte hartu zuten pertsonen eskaerei erantzuteko eta Manuel Iradier Txangolari Elkarteak berak berrikuntzak egiteko eta parte-hartzaileei gero eta esperientzia hobea eskaintzeko duen borondateari esker, probaren noranzkoa eta ibilbidea aldatu ditugu. Aurten proba Araitatik abiatu eta Murgiara iritsiko da, Euskal Herriko hiru mendi karismatiko horiek batzen dituen ibilbide berritua bete ondoren.

Horrelako proba bat antolatzea ez da erraza, eta Manuel Iradier Txangolari Elkartearentzat harro egoteko modukoa da ahalegin kolektibo hau koordinatu ahal izatea: 500 boluntario baino gehiago, 9 mendi-klub eta ibilbidean dauden herrietako bizilagunak.

Era berean, esparru instituzionalaren eta pribatuaren babes zabala dugu. Hamabost baino gehiago dira gure inguruko babesle eta laguntzaile pribatuak (Vital Fundazioa buru dutela).

Erakundeen babesa ere oso garrantzitsua da. Asparrenako (aurten bertan hasiko da proba) eta Zuiako (helmuga) udalak, ibilbidean dauden gainerako herrietako udalekin eta administrazio-batzarrekin batera, ezinbesteko laguntzaileak dira proba behar bezala garatzeko. Ez da ahaztu behar Arabako Foru Aldundiaren, Bizkaiko Foru Aldundiaren, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta Eusko Jaurlaritzaren laguntza eta lankidetzak, gurea hiru herrialdeak zeharkatzen dituen proba bakarra baita.

Mila partaideek “**Hiru Haundiak**” proba egiteko ametsa betetzea da gure helburua. Horretarako Manuel Iradier Txangolari Elkarteak bere ilusio eta baliabide guztiak jarriko ditu, ametsa egia bihur dadin.

MANUEL IRADIER TXANGOLARI ELKARTEA



LASTERKETA AITZINDARI BATEN HISTORIA...

Euskal Herrian erreferentziazko proba bat da **Hiru Haundiak**. Manuel Iradier Txangolari Elkarteak 1987an antolatu zuen lehen aldiz, eta horrez geroztik proba aitzindari bat izan da estatu osoan.

Bada zerbait, zalantzarik gabe, proba hau bereizten eta definitzen duena: ibilbide berean euskal mendietako gailurrik adierazgarrienetako hiru batzea; Gorbeia, Anboto eta Aizkorri, alegia; bakoitza herrialde batean. Egia esan, ez dakigu nori bururatu zitzaion, ez ideia eta ez izena (izenak proba ederki definitzen baitu). Baina ziur gaude mendizale horrek bere buruari jarri zion erronka izan zela abiapuntua: a priori lortezina dirudien erronka lortzea eta nork bere burua gainditzea (horixe baita gure herriaren ezaugarrietako bat).

1987an MANUEL IRADIER TXANGOLARI ELKARTEAK erronka modu irekian antolatzeko ideia izan zuen. Arrakasta izugarria izan zuen hasiera-hasieratik. Mendizale asko izan ziren erronka bere egin zutenak: batzuk aspalditik zeudelako ideiarekin liluratuta, egitera ausartzen ez baziren ere; eta beste batzuk, ordea, saiatu bai baina porrot egin zutelako.

GORBEA - ANBOTO - AIZKORRI

Probak hiru ezaugarri nabarmen izan ditu hasieratik: horren enblematikoak diren hiru gailur lotzea, ehun kilometroko distantzia ibiltzea, eta orotara 10.200 metroko desnibela izatea (igoera eta jaitsiera batuta). Ezaugarri horiek oso erakargarriak ziren, bai mendizaleentzat, bai erronka handiak maite zituztenentzat. Askok saiaturik ziren: batzuek lortu, eta beste batzuek porrot egingo zuten. Baina, saiakera horietan, mendizaleen munduan irrika sortzen zuen kirol ekitaldi berezi bat jaio zen.

Hamar urtez urtero antolatu zen: 1987tik 1996ra. Hortik aurrera, bi urtez behin: 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010...

2000, 2002 eta 2004 urteetan, ibilaldiarekin batera, “lasterketa” ere antolatu zen, hiru etapatan banatuta. 2006ko ediziotik aurrera, ordea, lasterketa eta ibilaldia batu egin ziren. Horrez geroztik, guztiek batera parte hartuko zuten, batzuek oinez eta beste batzuek korrika, gutxieneko denborarik gabe eta 24 orduko gehienekoa mantenduta.

2025eko ediziora iritsi gara...



IBILBIDEA

Ibilbidean aurreko urteetako noranzkoa aldatu dugu. Araitatik abiatu ondoren, parte-hartzaileek Euskal Herriko hiru gailur enblematikoak igoko dituzte: **Gorbeia, Anboto eta Aizkorri**. Murgian amaituko dute, **101 kilometroko distantzia** eta **5.320 metroko desnibel** positibo metatua egin ondoren.

Probak Gorbeia, Urkiola eta Aratz-Aizkorriko parke naturalak zeharkatzen ditu. Oso lurralde aberatsa da: paisaia ederrak, balio ekologiko handiko tokiak, antzinako giza-aztarnak... Baso zabalak daude, hariztiak, pagadiak eta beste... baita altuerako larreak eta mendilerro luzeak ere. Aipatutako “Hiru Haundi” horiez gain, gailur interesgarri gehiago igotzen dira, hala nola Araza, Oriol, Jarindo, Usakoatza... Ibaiak eta bailarak zeharkatzen dira. Urkiola, Urbia eta beste hainbat eta hainbat ingurune mitiko ere bai.



IBILBIDEAREN PROFILA ETA AURREIKUSITAKO DENBORAK



GEHIENeko ORDUA, KONTROL BAKOITZETIK ABIATZEKO ETA PROBA AMAITZEKO

Distantzia, guztira: 101 Km
Igoera metatua: 5.320 m - Jaitsiera metatua: 5.290 m
Nahitaezkoa da une oro markatutako ibilbidea jarraitzea

(C) ORDU-KONTROLA
(A) HORNIDURA-PUNTUA
(L) LIKIDOA

LEKU	AIZKORRI	LEIVAR-AXPURU	LANDA	PTO.KRUZETA	ANBOTO	OTXANDIO	ZUBIALDE	GORBEA	MURGIA
DISTANTZIA	10,33K	24,61 K	43,68 K	53,19 K	62,90 K	71,02 K	83,99 K	88,57 K	100,51 K
LEHENENGO PARTAIDEA	1:00	2:15	4:10	5:10	6:18	7:02	8:31	9:26	10:23
AZKEN PARTAIDEA	2:15	5:00	9:30	11:53	14:32	16:30	19:48	21:51	24:00

NAHITAEZKO MATERIALA

Hiru Haundiak proba gogorra da, 101 km-koa, eta parte-hartzaileek gutxienez 11 ordu emango dituzte mendian. Hiru parke naturaletan ibiliko dira, ingurune ikusgarri baten erdian. Mendian meteorologia aldakorra da, eta etsai bihur daiteke behar bezala hornituta ez badoaz.

Honelako proba baten 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:

- Arropa eta oinetako egokiak, proba egiten den ingurunera egokituak. Ezin da oinetako minimalistarik erabili (sandaliak, abarkak, five fingerrak edo antzekoak), Hiru Haundiak mendiko proba baita.
- Larrialdietarako manta termikoa (gutxieneko neurriak: 100 x 200 cm).
- Neurri egokiko jaka iragazgaitza eta transpiragarria, txanoduna eta mahuka luzeduna. Jostura termozigilatuak behar ditu (ahal dela, 10.000 Schmerber eta 13tik beherako RET).
- Praka edo sare-galtza luzeak, belaunetik beherakoak. Derrigorrezkoa da eramatea, baina ez da beharrezkoa haiekin korrika egitea, nahi ez baduzue (pernerarik EZ)
- Mahuka luzeko kamiseta termikoa edo mahuka laburrekoa mahukatxoekin.
- Eskularru luzeak, beroak, hatz-zorroak dituztenak (mitoirik EZ, ezta latexezko eskularrurik ere).
- Txapela edo buffa (eguzkitik babesteko).
- Txanoa (hotzetik babesteko).
- Eguzkitik babesteko betaurrekoak
- Hidratazio-sistema (litro 1 gutxienez).
- 15 cl edo gehiagoko edalontzia edo bestelako ontzi berrerabilgarri bat, hornidura-postuetan erabiltzeko.
- Txilibitua.
- Aurrealdeko argia (frontala) eta ordezeko pilak edo bateria (gutxienez 35 lumen).
- Telefono mugikorra, bateria nahikoarekin. Bertan antolakuntzaren telefonoa gordeta.
- Parte-hartzaile bakoitzak antolatzaileei bere telefono mugikorraren zenbakia ematea eta telefonoa piztuta eramatea gomendatzen da, betiere proba osorako baterien iraupena ziurtatuta dagoela uste badu; hala ez bada, komenigarria litzateke “hegazkin” moduan eramatea.



MATERIAL GOMENDAGARRIA:

- Argi gorria, atzeko posizioa adierazteko
- Motxila
- Botikina
- Bastoiak
- GPS edo iparrorratza
- Janaria, gelak edo barratxo energetikoak



HORNIDURA-POSTUAK



Hiru Haundiak 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 9. orrialdean eta web-gunean.

Hiru Haundiak - Hornidura-postuak

Era berean, parte-hartzaileek likido beroak edan ahal izango dituzte Landako hornidura-postuan; Otxandion eta Murgiako helmugan. Han janari beroa izango dute, indarberritzeko.

Janariak:

Fruta, gozokiak, fruitu lehorrak eta enbutidoa.

Otxandioko hornidura-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 aztarna 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.), hornidura postuetan horretarako berariaz prestatu diren lekuetatik kanpo.

Parte-hartzaile bat ingurune naturalean hondakinak botatzen ikusiz gero, automatikoki deskalifikatuko da.

Hornidura postuak behar bezala seinaleztatuta egongo dira, beren kokalekutik ehun metro lehenago.

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





LEIBAR	24,6 km	Likido hotza eta beroa, fruitu lehorrak, fruta, hestebeteak eta gozokiak
ELGEA	34,2 km	Likidoa eta fruta
LANDA	43,6 km	Likido hotza eta beroa, fruitu lehorrak, fruta, hestebeteak eta gozokiak
KURTZETA MENDATEA	53,2 km	Likidoa, fruitu lehorrak, fruta eta hestebeteak
PAGOZELAI	62,0 km	Likidoa, fruitu lehorrak eta fruta
OTXANDIO	71,0 km	Likido hotza eta beroa, fruitu lehorrak, fruta, pasta, patata tortilla eta gozokiak
UBIDEA	76,8 km	Likidoa, fruitu lehorrak eta fruta
ZUBIALDE	83,9 km	Likidoa, fruta eta gozokiak
MURUAKO BIDEGURUTZEA	91,4 km	Likidoa eta fruitu lehorrak
MURGIA	100,5 km	Likido hotza eta beroa, fruitu lehorrak, fruta, pasta eta beste produktu beroak eta gozokiak

DORTSALAK, KRONOMETRAJEA ETA JARRAIPENA



DORTSALAK BANATZEA ETA GARRAIOA

ORDUTEGIAK

Dortsalak banatzea ARAIAN

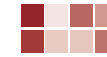
Urriak 10, 12:00etatik 23:00etara
(frontoian)

ORDUTEGIAK

Motxila pertsonalak jasotzea,
Otxandiora eta Murgiera eramateko
Urriak 10, 13:00etatik 23:00etara

GARRAIOA

(soilik izena eman dutenentzat)
Irteera Murgiatik, urriaren 10ean,
ostirala, 20:00etan eta 21:00etan



Dortsala jasotzeko, nahitaezkoa izango da nortasun-agiri balioudun bat aurkeztea. Beste pertsona baten dortsala jasotzeko, ere, nahitaezkoa izango da titularra identifikatzeko agiriren bat aurkeztea.

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, zehatz-mehatz eta era fidagarrian. Datu horiek Hiru Haundiak probaren web orrian argitaratuko dira. Parte-hartzaileek denbora horien jarraipena egin ahal dute online, honako helbide honetan:
www.kronoak.com

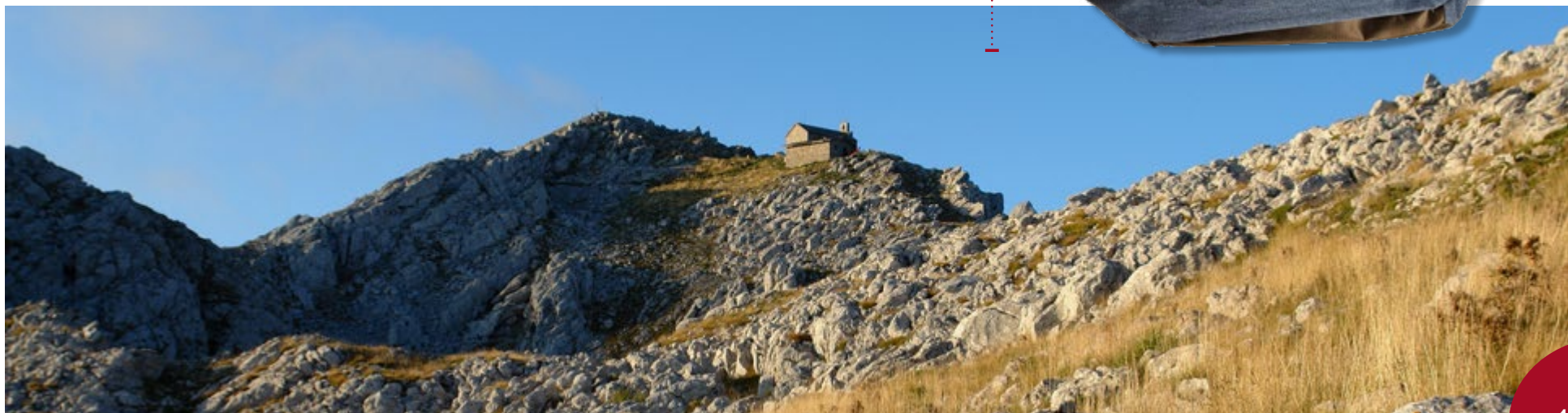


NORBERAREN MATERIAL-POLTSA

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

Poltsa hau **SOILIK Murgia**ko helmugan itzuliko zaio parte-hartzaileari. 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 halaberharrez. 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 gorenko 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 egokitzeko.



GERRIKOA

SportHG markako gerriko teknikoa, 2 litroko patrikekin eta bastoiak gordetzeko mekanismoarekin. Termorregulazio adimenduna du, lzerdia azkar xurgatu eta usainak kentzen ditu.



MOTXILA

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



ZERBITZUAK



Antolatzaileek fisioterapia-zerbitzu oinarritzko bat izango du Murgian. EUNEIZek eskaintzen du zerbitzu hori: azterketa azkarrak eta bendaje funtzionalak egingo ditu.

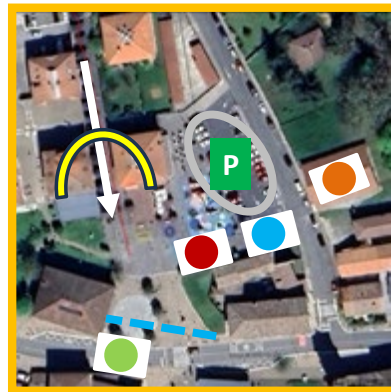
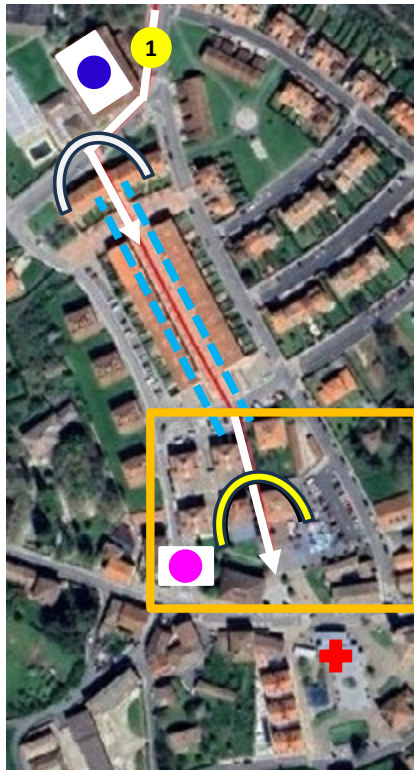


Araiako irteeran, Otxandion eta Murgiako helmugan, komunak egongo dira parte hartzaileentzat. Helmugan dutxak ere jarriko dira.



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

MURGIA



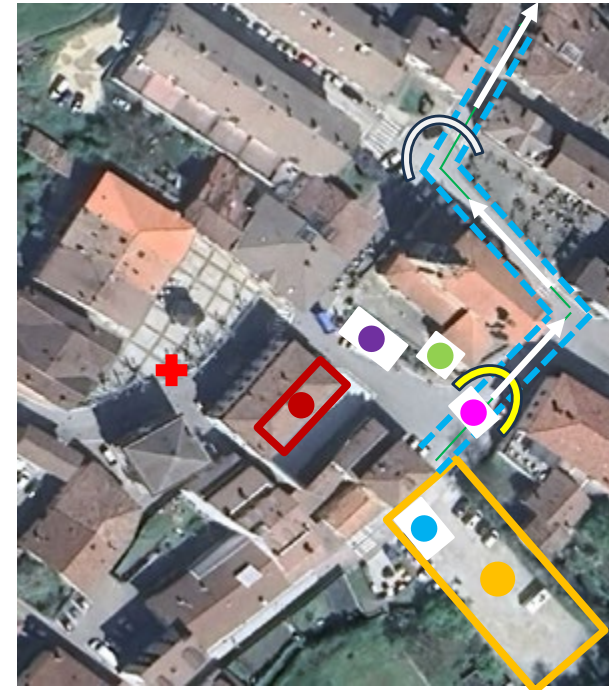
- 1 SARBIDEA
- MOTXILAK, DUTXAK ETA ANOA-GUNEA
- KOMUNAK
- KONTROLAK
- FISIO
- GURUTZE GORRIA
- HELBURUA
- SARI BANAKETA
- BUS IRTEERA
- ANTOLAKUNTZA APARKALEKUA

OTXANDIO



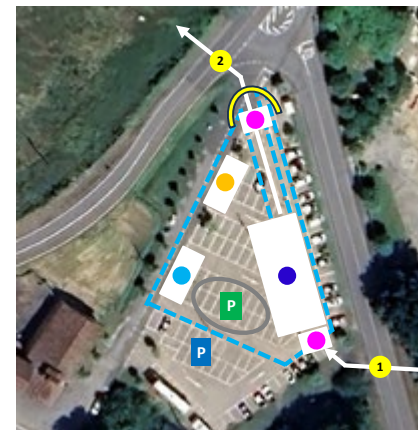
- KOMUNAK
- LASTERKETA UTZI DUTENENTZAKO AUTOBUSA
- KONTROLAK
- ALDAGELAK
- MOTXILAK JASO
- MOTXILAK UTZI
- ANOA-GUNEA
- GURUTZE GORRIA
- 1 SARBIDEA
- 2 IRTEERA

ARAIA



- KOMUNAK
- PARTADEEN GUNE-ITXITA
- KONTROLAK
- DORTSALEN BANKETA
- MOTXILEN JASOKETA
- BOZGORAILUAK
- GURUTZE GORRIA
- IRTEERA

LANDA

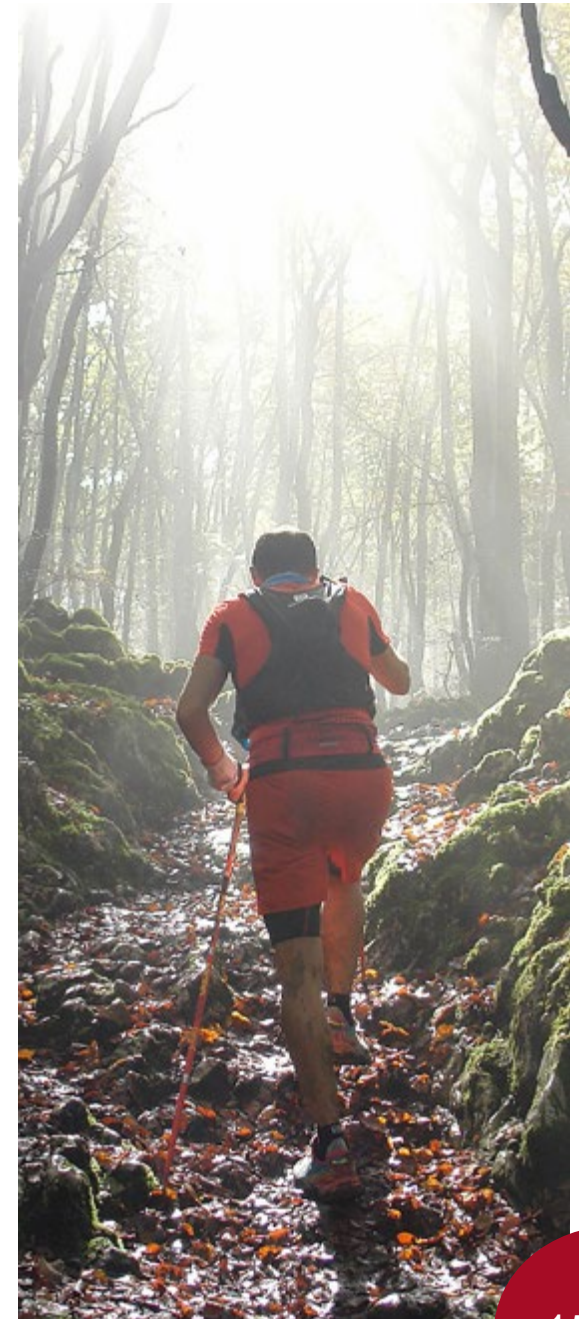
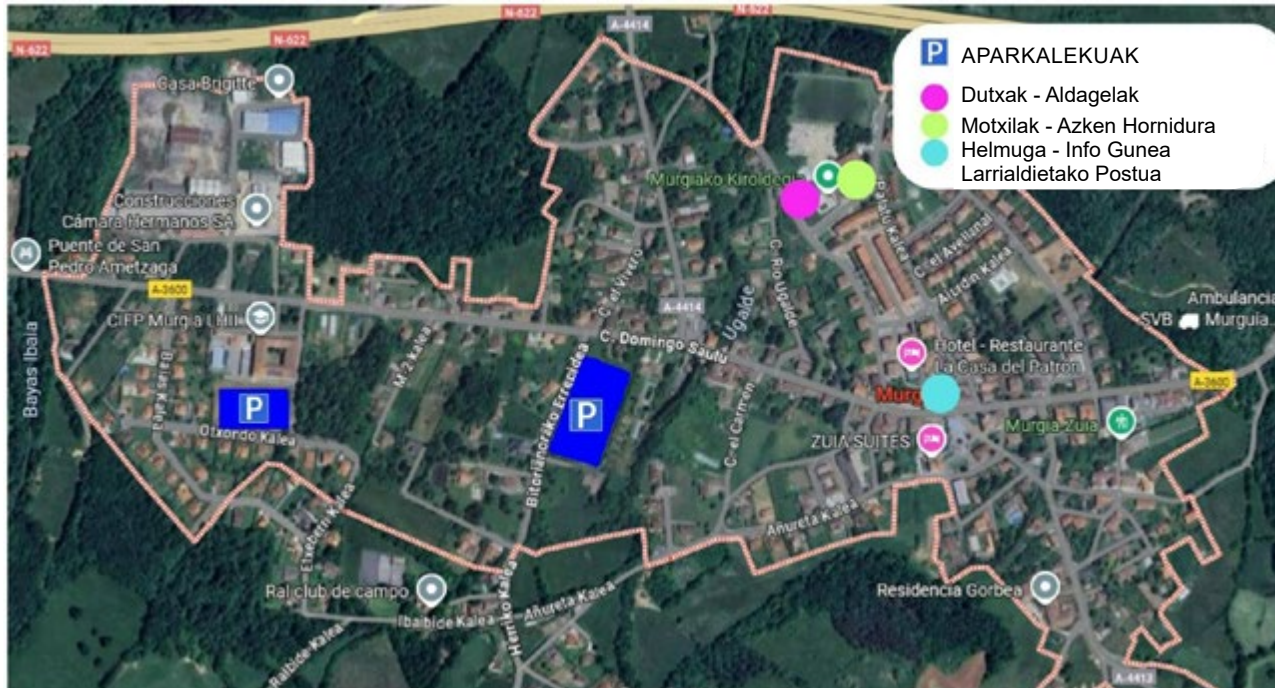


- ARCO DE SALIDA
- ANOA-GUNEA
- KOMUNAK
- LASTERKETA UTZI DUTENENTZAKO AUTOBUSA
- KONTROLAK
- APARKALEKUA
- 1 SARBIDEA
- 2 IRTEERA
- ANTOLAKUNTZA APARKALEKUA

PARKING AREA



PARKING MURGIA



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 ingurumena erabat errespetatzen da. 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 lekuetatik kanpo, ez kontrol-postuetan, ez hornidura-postuetan.

PROGRESIORAKO BITARTEKOAK

Oinez ibiltzea edo korrika egitea dira parte-hartzeko modu bakarrak.

Debekatuta dago edozein tramankulu mekaniko edo kanpoko laguntzarik 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.

Debekatuta dago, halaber, txakurrik edo bestelako maskotarik eramatea.

EGIAZTAPEN TEKNIKOAK

Irteeran, ausaz, parte hartzaileek nahitaezko materiala daramatela egiaztatuko dute antolatzaileek. Baldintza hori betetzen ez dutenek, materiala erabiltzeko moduan ez dutenek edo material akastuna aurkezten dutenek ezin izango dute irteera hartu.

Era berean, proban zehar, parte hartzaileek materiala erakutsi beharko dute, antolatzaileek hala eskatzen dutenean. Hori guztia parte-hartzaile eta antolatzaileentzako segurtasun-esparru bat ezartzeko helburuarekin egiten da.

Edonola ere, kategoria bakoitzeko lehen hamar sailkatuek materiala aurkeztu behar dute (gizonezkoen eta emakumezkoen kategorian), baita beste hainbat parte hartzaile ere, ausaz, helmugara iristen direnean.

SAILKAPENAK

Banakako sailkapen bana sortuko da: emakumezkoen eta gizonezkoen kategorietan. Sailkapen bakoitzeko lehen hiruek jasoko dute trofeoa. Halaber, DIPLOMA bat sortuko da, parte-hartzaile bakoitzaren izenarekin, probaren denbora partzialekin eta denbora osoekin.

DESKALIFIKAZIOAK / ZIGORRAK

■ ■ ■ ■ ■ Alkohola, drogak edo dopatzeko substantziaren bat kontsumitzea. Hori egiten duena edo substantzia horien eraginpean dagoena zuzenean izango da deskalifikatua, eta antolatzaileak ez dira bere ekintzen erantzule egingo. Antolatzaileek horren inguruko kontrolak egin ahal izango ditu, indarrean dagoen araudiaren arabera.

- 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 desagokiak 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 inori lagatzea;
- Derrigorrezko materiala uneoro ez eramatea;
- Ibilbide balizatutik kanpo ibiltzea edo ibilbidea osorik ez betetzea;
- Kontrol 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 ordeztzea;
- Laguntza eskatzea, beharrik izan gabe.

Antolatzaileen ardura izango da zigorrak ezartzea eta horien larritasuna erabakitzea. Proportzionaltasun-irizpideen arabera jokatuko dute eta parte-hartzailea deskalifikatu eta kanporatu ahal izango dute, baita hurrengo edizioetan parte hartzea debekatu ere, gertakariak larriak badira

Antolakuntzako kideek eta haiek izendatutako pertsonak ohartarazpenak egiteko ahalmena izango dute, egoki baderitzote, zehapena ezarri aurretik.



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 larriarik 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) Landa, Otxandio eta Murgian, 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 desgastaren ondorioz edo lesioen ondorioz, parte-hartzaile baten gaitasun fisiko eta teknikoetan ahulezi handiak ikusten badituzte, parte-hartzaile hori deskalifikatu egingo dute, bere segurtasuna bermatzeko.

Beren borondatez erretiratzen direnek antolatzaileei jakinarazi beharko diete. Parte-hartzaile horiek une horretatik aurrera erantzukizun guztia bere gain hartuko dute. Nolanahi ere, antolatzaileek erraztasunak emango dituzte Landa eta Otxandioko kontrol-gune ofizialetatik erretiratutakoak helmugara joateko.

Proba utzi nahi bada, SOILIK kontrol-puntuetan egin beharko da hori. Istripu edo lesio baten ondorioz parte-hartzaileak ibiltzeko zailtasunik badu eta puntu horietako batera iritsi ezin bada, soilik kasu horretan aktibatuko da erreskaterako operatiboa. Horretarako antolatzaileekin kontaktatu beharra dago, larrialdietarako telefono mugikorrari deituta.

Autobus zerbitzu bat egongo da, erretiratzen diren parte-hartzaileak erretiratzeko puntuetatik (Landa eta Otxandio) Murgiara 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 oztopatzeko.

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 baten istripua ikusiz gero, pertsona horren ebaluazioa eskatzen duena, larrialdi-protokoloa aktibatu behar da

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 dituen.
- 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, dortsal 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 ematea lehenesten da, posible bada. Whatsapp edo Alpify erabili daiteke edo koordenadak eman.
- Aipatu azken kontrol-puntua, lekuaren deskribapena, zer ikusten duzun.

4. Sorospena noiz iritsiko zain.

- Laguntza behar duen pertsona baldintza onenetan mantendu behar da.
 - Telefonoak libre mantendu.
- Tokitik ez mugitu, beharrezkoa denean izan ezik.



SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA



BABESLE NAGUSIA



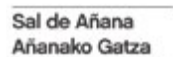
LAGUNTZAILE NAGUSIA



LAGUNTZAILE INSTITUZIONALA



LAGUNTZAILE OFIZIALA



KLUBAK ETA FEDERAZIOAK



MEDIA PARTNERS

