

1 CARRERAS POR MONTAÑA

ÉXITO DE LA EUSKAL SELEKZIOA EN LA COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Alhaurín El Grande (Málaga) fue la cuarta y última prueba de la Copa de España. Tras esta prueba en la que fueron varios los corredores de la Euskal Mendizale Federazioa que se subieron al podio (Asier Larruzea -segundo puesto- y Xabier Zarranz, primero de Veteranos A) quedó patente el éxito de la Euskal Selekzioa en la suma de las cuatro pruebas disputadas.

En categoría absoluta masculina Asier Larruzea se proclamó campeón de la Copa de España y en total fueron cinco corredores de la EMF los que se metieron en el top 10 de la clasificación final (el propio Asier, Beñat Katarain, Xabier Zarranz, Hassan Ait Chaou y Xabier Lete).

Además, brillante tercer puesto de Lide Urrestarazu en categoría absoluta femenina y a su vez primer puesto en Promesas. Amaia Razkin ha alcanzado también el top 10.

En Veteranos, Hassan Ait Chaou (segundo) y Xabier Zarranz (tercero) han demostrado el potencial de los nuestros y sólo se han visto superados por el aragonés Carlos Ciprés.



Equipo EMF en Málaga

EXCELENTES CUARTO PUESTO DE ANDER IÑARRA Y QUINTO DE MAYI MUGIKA EN LA COPA DEL MUNDO DE CARRERAS POR MONTAÑA

Limone Extreme SkyRace (Italia) fue la decimocuarta y última prueba de la Copa del Mundo de Carreras por Montaña. La expedición de la EMF estaba compuesta por 12 corredores y el mejor puesto en la prueba italiana fue para Mayi Mujika que acabó undécima. En categoría masculina, el más destacado entre los nuestros fue Ander Iñarra con un gran duodécimo puesto.



Equipo EMF Copa Mundo Limone

Tras 14 exigentes citas de esta World Series, siendo puntuables las 4 mejores de cada participante, la selección de la EMF incluye a un corredor en el Top 5 de cada categoría, masculina y femenina, ambos también Ander Iñarra (cuarto puesto compartido) y Mayi Mujika (quinto puesto).

CONVOCATORIA 2022 PARA PRUEBAS OFICIALES EMF

La convocatoria es para las copas y campeonatos en las tres modalidades habituales de línea, verticales y ultras. Cualquier prueba que desee ser reconocida por la EMF o que utilice como base de control el enunciado del Reglamento Oficial de Carreras por Montaña de la EMF, deberá de solicitar por escrito el correspondiente permiso y esperar a la autorización del mismo. Igualmente, deberán ser organizadas por clubes o entidades afiliadas a una federación de montaña, o en todo caso tener la colaboración o apoyo de un club o de la Federación Territorial en cuyo territorio se celebre la prueba.

Más información en <https://emf.eus/Post?id=1487>

2 ESCALADA

GRAN ACTUACIÓN DE LA EUSKAL SELEKZIOA EN EL SUPERCAMPEONATO DE ESPAÑA DE ESCALADA EN ROCÓPOLIS (29-31 OCTUBRE Y 1 NOVIEMBRE)

Actuación destacada cuyo resumen se recoge en la siguiente relación:

VELOCIDAD

2º puesto en categoría absoluta masculina: **Isaac Estévez Vallejo**

1º puesto en categoría Sub18 femenina: **Irati Guenetxea Bengoa**

2º puesto en categoría Sub16 femenina: **Intza Elizalde Lopez**

2º puesto en categoría Sub14 femenina: **Inés Allende López**

DIFICULTAD

1º puesto en categoría absoluta masculina: **Eneko Carretero Cruz**

1º puesto en categoría Sub20 femenina: **Aitziber Urrutia Barrueta**

2º puesto en categoría sub18 masculina: **Joanes Esparta Frade**

3º puesto en categoría Sub18 femenina: **Haizea Osses Saiz**

1º puesto en categoría Sub16 femenina: **Ainhize Belar Barrutia**

3º puesto en categoría Sub14 femenina: **Inés Allende López**

BLOQUE

2º puesto en categoría absoluta masculina: **Mikel Linacisoro**

2º puesto en categoría Sub20 femenina: **Aitziber Urrutia**

1º puesto en categoría Sub16 femenina: **Ainhize Belar Barrutia**



Equipo EMF Supercopa de escalada

3 EMFKO ORIENTAZIO MARTXA

Urriaren 10an, Euskal Mendizale Federazioko XLI Orientazio Martxa ospatu zen Zegaman. Guztira 135 pertsona bildu ziren, bi motatako frogak izan zirelarik (motza eta luzea).

4 CONVENIOS EMF

Durante los últimos meses la Federación Vasca de Montaña ha llevado un intenso proceso de renovación de los convenios existentes buscando incrementar el valor añadido de dichos acuerdos de colaboración. A fecha de cierre de este número son dos las entidades patrocinadoras de la EMF, concretamente la marca de ropa deportiva Ternua y la correduría de seguros Adartia, con quienes se está trabajando de cara al enfoque de los próximos años. Así mismo, la EMF mantiene diversos acuerdos de colaboración con el DAEM-Gobierno Vasco, Mendifilm, Sua Edizioak, Ekin fisioterapia zentrua, Resolargrip, Hamaika Mountain, Baltistan Fundazioa, Emmoa Fundazioa, Red de Albergues REAJ e Itelazpi.



Zigor Egia y Ricardo Hernani -EMF- junto a Matxalen Lauzirika (Itelazpi)

5 DÍA DEL RECUERDO 2021

En el acto celebrado en Besaide el pasado 19 de setiembre, organizado por el Besaide Mendizale Elkartea y EMF, se recordó a las y los montañeros que nos han dejado por diversas razones este año. A la cita, que contó con varios actos in memoriam, acudieron montañeras y montañeros de los tres territorios junto con Zigor Egia, presidente de la Federación Vasca de Montaña, Víctor Vivar, presidente de la BMF-FVM y este año también Martín Montañés, presidente de la Federación Navarra.



Besaide

AMF ARABA FAM

1 ESKOLA KIROLA 2021-2022

Mendian gora, urratsez urrats, txikitatik hasita gure bazterrak ezagutzeko aukera ederra dira mendi irteerak. Larunbatean goiz esnatzea kostatzen zaigu, bai ordez baina, ez gara damutuko autobusean lagunekin igo, inguruko herri txikiak ezagutu, mendian gora joanez tontorrera heldu arte eta bokataz gozatzean! Astero Arabako txoko berri bat ezagutuko dugu, mendi bakoitzaren maldak gainditu eta gure inguruan dauden altxor historikoak ezagutuz. Irteera bereziak ere izango ditugu, irteera botanikoa edo fosilak bilatzera adibidez. Esperientzien oinarri dira naturarekiko errespetua lantzea eta eskola ezberdinetako ikasleak elkar ezagutu dezaten, adiskidetasuna sustatuz, mendizaletasunaren oinarrietako bat. Kirola, lagunak eta natura bat eginik, gehiago eska al daiteke? Etor zaitetz gurekin!

	DATA-FECHA	MENDI/MONTE	GARAIERA/ALTITUD	IRISPIDE/ACCESO
1	2021.10.16	Ruta del agua		Berganzo
2	2021.10.23	Belabia	971m	Markinez
3	2021.11.06	FOSILES		-----
4	2021.11.13	Eskorieta	642mm	Arespalditza
5	2021.11.20	Albiturri	944m	Marieta
6	2021.11.27	Toloño	1.277m	Pto. De Rivas
7	2021.12.18	ORIENTACION		-----
8	2022.01.15	Armikelo	888m	Apodaka
9	2022.01.22	Itxogana, Indiagana	1.098m	Azáceta
10	2022.01.29	GEOLOGIKOA		-----
11	2022.02.05	Muela	1.055m	San Roman
12	2022.02.12	Marinda	986m	Sendadiano
13	2022.02.19	Abitigarra	1.165m	Erroitegi
14	2022.03.05	Rosteta, Arrieta		Pto. Vitoria
15	2022.03.12	Hornillo	994m	Antoñana
16	2022.03.19	ESPELEOLOGÍA		-----
17	2022.03.26	Cantoblanco	1.006m	Axkoeta
18	2022.04.02	Tellamendi	834m	Ibarra
19	2022.04.09	San Leon	1.223m	Pto. Herrera
20	2022.05.07	Urkiolamendi	1.011m	Urkiola
21	2022.05.14	Castillo de Lapoblación	1.244m	Lapoblación
22	2022.05.21	BOTANIKOA		-----
23	2022.05.28	AMAIERAKO JAIA		Korres



2 PRESENTACIÓN DE LIBRO: CLUB DE MONTAÑA GASTEIZ MENDI TALDE 50 ANIVERSARIO 1971-2021

El pasado 21 de octubre el Club de Montaña Gasteiz presentó un libro en conmemoración de sus 50 años de existencia.

3 V. JORNADAS CULTURALES MANUEL IRADIER

La sociedad Excursionista Manuel Iradier y Fundación Vital Fundazioa organizaron de nuevo las V. Jornadas Culturales celebradas del 27 de septiembre al 1 de octubre.



4 LAS ALAVESAS DEL HAZTEN REVALIDAN SU TÍTULO NACIONAL DE MARCHA NÓRDICA

Liderado por la ex ciclista profesional Izaskun Bengoa, el equipo femenino se impuso con autoridad en Madrid. La marcha nórdica alavesa sigue de enhorabuena con otro título nacional logrado por el Club Deportivo Hazten. El regreso a la normalidad pospandemia, y con ello la reanudación de competiciones oficiales, ha supuesto un nuevo campeonato de España por equipos en categoría femenina para las alavesas, que se consolidan como referentes en el ranking nacional. Desde que en 2016 la entidad alavesa comenzara a competir, los éxitos se han ido dando de una manera casi regular. En 2018, el equipo masculino se hizo con el título nacional y en 2019 tomó el relevo el femenino. Izaskun Bengoa fue la primera en cruzar la línea de meta, Arantxa Pinedo llegó en cuarta posición, mientras que Mila Díaz de Arcaya, décima, y Estibaliz Martínez de Albéniz, decimotercera, también puntuaron para las vitorianas. Con 29 puntos, Hazten encabezó la clasificación final, con una amplia ventaja sobre su perseguidor y segundo clasificado, el Nordic Valencia, que sumó 58. Completó el podio el club atletismo Marathon de Madrid con una puntuación de 65. En categoría masculina, el Hazten logró la sexta posición. Hazten supera los 200 practicantes, muchos con la única intención de encontrar entretenimiento lúdico y saludable. La competición es otra cuestión. Cerca de 25 federados, con mayor número de mujeres, lo hace representando a Álava en copas de España, campeonatos nacionales o pruebas de ranking.



1 BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLAK ANTOLATUTAKO IKASTAROA

BGMek antolatutako ikastaroek izan duten harrera ona ikusita 2022rako inoiz baino ikastaro gehiago antolatu ditu. Izan ere, gure federatuen prestakuntzarako ikastaroak eskaintzen jarraitzeko asmoa dugu. Beraz, bizkaitar mendizale guztiak parte har dezaten animatu nahi ditugu, mendia gero eta toki seguruagoa izan dadin.

Hona hemen hurrengo hilabeteetan antolatutako ikastaroak:

2 AGRADECIMIENTO A TODAS LAS PERSONAS EQUIPADORAS DE LAS ESCUELAS DE ESCALADA VIZCAÍNAS

La Federación Vizcaína de Montaña quiere dar la gracias y un reconocimiento especial a todas y a todos los reequipadores de la Bizkaiko Goimendi Eskola capitaneados por Jon Ander Beristain "Kapi" por el gran trabajo que han hecho y siguen haciendo en las zonas de escalada de Ogoño, Mugarra y Atxarte. En estas escuelas se han cambiado descuelgues, chapas y reuniones deteriorados, y colocado carteles informativos para un buen uso de las mismas. Tampoco queremos olvidarnos del trabajo que se ha hecho en la escuela de escalada de Urduliz, que a día de hoy se encuentra marcada como referencia para nuestra federación para la instrucción de los cursos de iniciación a la escalada.

BMF
BIZKAIA
FVM



2022	DATA FECHA	IKASTAROA / CURSO
URTARRILA ENERO	15-16	Mendi ertaina neguan / Media montaña invernal
	22-23	Mendiko eskia / Esquí de montaña
	29-30	Alpinismo 1 (hastapena) / Alpinismo 1 (iniciación)
	29-30	Freeride (pistatik kanpoko eskia) / Freeride (esquí fuera de pista)
OTSAILA FEBRERO	5-6	Izotz eskalada / Escalada en hielo
	12-13	Alpinismo 2 (aurreratuta) / Alpinismo 2 (avanzado)
	12-13	Mendiko eskia / Esquí de montaña
	19-20	Alpinismo 1 (hastapena) / Alpinismo 1 (iniciación)
	26-27	Sokaren erabilera eta erreskatea glaziarretan / Manejo de cuerda y rescate en glaciares
	26-27	GPS-aren erabilera / Manejo del GPS
MARTXOA MARZO	5-6	Alpinismo 3 (hobekuntza) / Alpinismo 3 (perfeccionamiento)
	5-6	Freeride (pistatik kanpoko eskia) / Freeride (esquí fuera de pista)
	12-13	Mendi ertaina neguan / Media montaña invernal
	12-13	Alpinismo 2 (aurreratuta) / Alpinismo 2 (avanzado)
	19-20	Mendiko eskia / Esquí de montaña
	26-27	Alpinismo 1 (hastapena) / Alpinismo 1 (iniciación)
APIRILA ABRIL	26-27	Mendiko teknikak / Técnicas de montaña
	30-1	Alpinismo 1 (hastapena) / Alpinismo 1 (iniciación)
	7-8	Sokaren erabilera eta erreskatea glaziarretan / Manejo de cuerda y rescate en glaciares
	7-8	Mendiko teknikak / Técnicas de montaña
MAIATZA MAYO	21-22	Orientazioa (mapa eta iparrorratza) / Orientación (mapa y brújula)
	28-29	Eskalada 1 (hastapena) / Escalada 1 (iniciación)
	30-1	Eskalada 2 (luzetako kirol eskalada) / Escalada 2 (deportiva de varios largos)
	7-8	Sokaren erabilera mendian eta ertzak / Manejo de cuerda en montaña y aristas
	14-15	Arroilen jaitsiera 1 (hastapena) / Descenso de barrancos 1 (iniciación)
	14-15	Dantza Bertikala / Danza Vertical
EKAINA JUNIO	21-22	RESKATE 1 (Autoerreskatea paretan / Autorrescate en pared)
	28-29	Eskalada 3 (abentura eremuak eta autobabesa) / Escalada 3 (terreno de aventura y autoprotección)
	4-5	Mendiko teknikak / Técnicas de montaña
	4-5	Eskalada 1 (hastapena) / Escalada 1 (iniciación)
	11-12	Orientazioa (mapa eta iparrorratza) / Orientación (mapa y brújula)
	11-12	RESKATE 2 (Erreskatea paretan / Rescate en pared)
UZTAILA JULIO	18-19	Eskalada 3 (abentura eremuak eta autobabesa) / Escalada 3 (terreno de aventura y autoprotección)
	25-26	Eskalada 2 (luzetako kirol eskalada) / Escalada 2 (deportiva de varios largos)
	2-3	RESKATE 1 (Autoerreskatea paretan / Autorrescate en pared)
	9-10	Eskalada 3 (abentura eremuak eta autobabesa) / Escalada 3 (terreno de aventura y autoprotección)
	16-17	Sokaren erabilera mendian eta ertzak / Manejo de cuerda en montaña y aristas
	23-24	Eskalada 1 (hastapena) / Escalada 1 (iniciación)

S.O.S ESCALADA BILERAK

Bizkaiko Mendizale Federazioatik eskatzen dugun laguntza eta kolaborazioa eskatzeazle komunitate osoan, lortzeko gure kirol eskaladako instalazio eta sarguraketen bizitzak.

Ondorengo arazoak berri eman nahi duguz: Bizkaiko eremu askotan aurkitzen ari garen mosketoideen bileretan, gehiegizko eta garaziz aurriku ligaduraz.

Oso hondatuta dauden instalazioak aurkitu ditugu, jatorriko mosketoideen gaineko gehiegizko erabilera eta "top rope" erregulakorrak direla eta, material anenekia errekibatuta eta urte asko irauteko prestatutako bide batuetan, horiek aurriku handia dakar.

- 1 EZ erabili mosketoia edo jaisteko erazten erregulak, jaisten duen azken pertsona ez bazara edo bidea desmantatuko batura.
- 2 Erabili zure materiala (seguritatean mosketoia etafedo espresak) jaisteko edo mantatzeko "top rope" bal beste pertsona batzuetatik.
- 3 Mosketoia edo jaisteko-pantua fugaruta, inakita, haustuta edo berdituta aurkituz gero, soka zuzenean eraztenetik gasatu bidea desmuntatzeko.
- 4 Soka eraztenetik edo eraztenetatik segurtasunez pasatzeko mantara egite (expreskin edo sarguraketa-kaboarekin), baina bati sokaetik aske geratu gabe.

Behar duzue ondoko instalazioak jaitzi aurriku, eta zantzarik itanaz gero utzi zure materiala. Segurtasuna da lehena!

Euskal Goimendi Eskola Bizkaia
goimendieskola@bmf-fvm.org

3 MARCHA NÓRDICA: SALUD, OCIO Y COMPETICIÓN

El pasado domingo 17 de octubre organizado por el Ayuntamiento de Gorniz en colaboración con el Club Ipar Izarra Nordic Walking Bilbao y con el apoyo de la Federación Vizcaína de Montaña tuvo lugar un evento pensado para dar a conocer la Marcha Nórdica en todos sus ámbitos. Se organizaron talleres de iniciación para personas no iniciadas y se llevó a cabo una competición-exhibición a relevos que esperamos sea la antesala de una prueba oficial para el próximo año. Este evento y muchos más, que esperamos que lleguen, servirán para dar visibilidad a la Marcha Nórdica en todas sus facetas: salud, ocio y competición.



GMF GIPUZKOA FGM

1 ESKOLARTEKO FINALISTAREN EGUNA

Pasa den urriaren 24an 2021eko Eskolarteko Finalistaren Eguna ospatu zen Hernanin. Gipuzkoa osotik etorritako 24 ikastetxetako ikasleek hartu zuten parte. Mendiriz Mendi elkarteko lagunek antolatutako ibilaldi eder eta atseginean guztira 690 partehartzaile elkartu ziren: 211 neska, 213 mutil eta 266 guraso. GMFtik eskerrak eman nahi dizkiegu Mendiriz Mendi elkarteko lagunei, ekitaldia horren modu bikainean antolatzeagatik, beste behin ere jarduera hau mendizaletasunaren festa bat bihurtzea lortuz. Ezin ahaztu gabe ikastetxe eta mendi elkarteetan etengabe gaztetxoekin lanean zabilatzaren arduradun, irakasle, begirale eta gurasoak. Zuei ere eskerrik beroena luzatu nahi dizuegu.



2 HELDUEN IBILALDIA

Urriaren 31ean GMF-ren XXXV. Helduen Ibilaldia ospatu genuen, Mutrikuko Burumendi elkarteak antolatuta, eta parte-hartzaileek ibilbide eder batez gozatzeko aukera izan zuten. Gipuzkoa osoko 13 mendi elkarte desberdinetako 72 mendizale aurkeztu ziren irteera gunera. Horietatik 24 emakumezkoak izan ziren eta gainontzeko 48ak gizonezkoak. GMF-tik eskerrak eman nahi dizkiegu antolatzailerak eta parte-hartzaile guztiak.

3 MENCIÓN ESPECIAL A TETXUS BARANDIARAN

El pasado 29 de octubre se celebró en Ordizia la XXV Gala del Montañismo Vasco, organizada por la EMF en colaboración con el club Ordiziako Mendizaleak, dentro de los actos de su 75 aniversario.



Cabe destacar la "mención especial por su sobresaliente trayectoria profesional" otorgada a Tetxus Barandiaran Uralde, como trabajador de la GMF durante más de 30 años y recientemente jubilado.

4 ACTITUDES POCO RESPECTUOSAS EN ZONAS DE ESCALADA DE GIPUZKOA

Con el incremento del número de visitantes a las zonas de escalada, cada vez nos llegan más avisos al buzón, referentes a la falta de respeto hacia el entorno y problemas de convivencia:

Por una parte, se ha observado a niños realizando auténticas obras de arte con pinturas de cera en las bases de las paredes, mientras los padres asisten a la escena sin tomar ninguna medida. La educación y el respeto por el medio ambiente no se adquieren solo con el número de horas transcurridas en la naturaleza, sino con los valores transmitidos entre generaciones.

Y por otro lado, está la presencia de perros en las zonas de escalada. Un perro mal criado traerá consigo peleas con otros perros, robo de comida, ladridos molestos, distracción de un asegurador al corretear el animal por encima de su cuerda, e incluso agresión hacia las personas. Cada vez hay más conflictos de esta índole y la responsabilidad de ello recae sobre el dueño. Asegurarse de tener al perro bien criado evitará molestias o que los demás escaladores pasen un mal rato, y lo que es más importante, que en un futuro no muy lejano se pueda llegar a regular su presencia en estas instalaciones deportivas.

5 GOI MENDI ESKOLAKO IKASTAROAK

Datozen hilabeteetarako GGMEtik antolatuta ditugun ikastaroak ondorengo hauek dira:

Mendiko Eskia (hastapena eta trebakuntza) Esquí de Montaña (iniciación y perfeccionamiento)	Urtarrila - enero 22, 23
Izotz Eskalada (espezializazioa) Escalada en Hielo (especialización)	Urtarrila - enero 29, 30
Elur mota guztiak jaisteko teknikak (hastapena eta trebakuntza) Técnicas de descenso en todo tipo de nieves (iniciación y perfeccionamiento)	Otsaila - febrero 5, 6
Mendiko Eskia (hastapena eta trebakuntza) Esquí de Montaña (iniciación y perfeccionamiento)	Otsaila - febrero 12, 13
Elur mota guztiak jaisteko teknikak (hastapena eta trebakuntza) Técnicas de descenso en todo tipo de nieves (iniciación y perfeccionamiento)	Otsaila - febrero 26, 27
Gipuzkoako Mendizale Federazioaren Eski Zeharkaldia Travesía de esquí de la Federación Guipuzcoana de Montaña	Martxoa - marzo 5, 6
Glaziare Alpinismoa (hastapena) Alpinismo Glaciar (iniciación)	Martxoa - marzo 12, 13
Snowboard (hastapena) Snowboard (iniciación)	Martxoa - marzo 26, 27