

ibilaldiak

abenduak 25-26

ARABA

Gasteiz (Peña Karria) • Aizkorri (1.528 m.). Tel: 945-270591.
Gasteiz (Manuel Iradier) • Aratz. Tel: 945-286532.

BIZKAIA

Durango (Tabira) • Goi Atlasera (Maroko), hilaren 26tik urtarrilaren 6ra bitartean. Hango mendirik garaienak igotzeko aukera izango da. Tel: 94-620 3153.

GIPUZKOA

Beasain (Aitzgorri) • Peña Vieja.
Eibar (Klub Deportiboa) • Mont Pedritera espedizioa hilaren 25etik 28ra. Tel: 943-201904.

NAFARROA

Elizondo (Baztango Mendizaleak) • Auza.

abenduak 31 eta urtarrilak 1-2

BIZKAIA

Basauri (Baskonia) • Urtezahar egunean bilkura Gorbeiaiko tontorrean. Urteberri egunean, berriz, Ganguren tontorrean bilduko dira elkarteko mendizaleak. Tel: 94-4495728.

GIPUZKOA

Azpeitia (Lagun Onak) • Urtezahar egunean Aizkorri. Tel: 943-812025.
Donostia (C.V. Camping) • Urte berriari Adarrako tontorrean egingo diote ongetorria taldeko hainbat mendizalek. Taldeak, gainera, 50 urte beteko ditu 2000. urtean, eta ekitaldi bereziak prestatu ditu. Tel: 943-428479.

NAFARROA

Altsasu (Mendigoizaleak) • Urtezahar egunean Aizkorriko tontorrera.

ikastaroak

abenduak 26-30

Donostia (Mendiak eta Herriak) • Mendiko eski ikastaroa Panticosa eta Formigal inguruan. Irakaslea: Karmel Leizaola. Gaiak: jaisteko teknikaren hobekuntza; biratzen ezagutza; segurtasuna; ARVA. Informazioa: 948513233.
Donostia (Mendiak eta Herriak) • Goi mendian

bidaztiaren orriak



Izenburua: Nafarroari Bira.
Egileak: Txema Areizaga, Jabier Saez de Eguilaz.
Argitaletxea: Errenteriako Udala eta Urdaburu taldea.
Prezioa: 1.500 pezeta.

Errenteriako Urdaburuk Nafarroari bira osoa eman berri dio, 1995ean hasi eta aurten amaitu. 42 etapa. Bira ederra izan zen, eta, taldekide batzuen ustez, merezi zuen idatziz gordetzea. 200 ale egin eta fotokopietan banatu zuten lagunartean. Arrakasta handia izan zuen liburuxkak, eta orain osatua eta edizio zainduagoan kaleratu berri dute.



Izenburua: Gipuzkoako artzantza. **Egileak:** Fermin Leizaola, Gema Arrugaeta.
Argitaletxea: Gipuzkoako FA (Bertan bilduma).
Orriak: 120.

Gipuzkoako artzaintzari buruzko lan ederra, maitasunez eta jakintzaz egina. Artzaintzaren ikuspegi zabala eskaintzen du: ardi-bideak, herri larreak, udako eta neguko artzaintza, markak eta seinaleak, eskulangintza eta usadioak, gaztagintza...



Izenburua: Caminar por la montaña (Club Alpino Francés-en gida). **Egilea:** Catherine Elziere. **Argitaletxea:** Desnivel. **Prezioa:** 2.500 pezeta (100 libera).

Mendian ibiltzeko oinarritzko gida, Frantziako talde entzutetsuak egina, behar-beharrezko aholkuekin.



hasteko ikastaroa, Iñaki Zuzak emanik. Gredosko mendikatean (Avila). Igoerak eta segurtasuna neguan, kranponeatzeko teknikak, pioleta, rapelak, igoerak, elurraren azterketa, bilerak, neguko irteerak nola

egitaratu, aukera alternatiboak. Igoerak: Almanzor (2.580 m.), La Galana (2.568 m.), Risco Moreno (2.478 m.), Ameal de Pablo (2.505 m.), Cresta del Cerro de los Huertos (2.400 m.). Informazioa: 948- 513233.

lehiaketak

2000. urteko urtarrilaren 15a arte

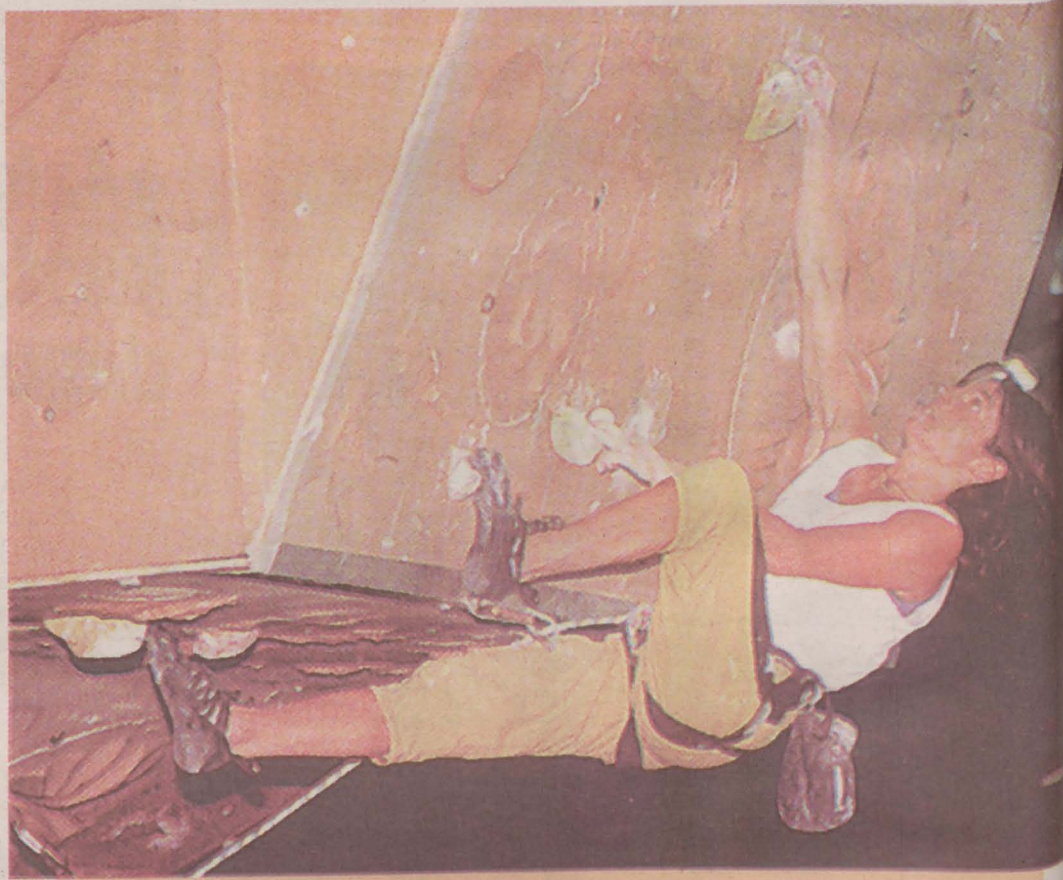
Madril (Desnivel) • Desnivel argitaletxeak mendi, bidaia eta abenturako bigarren literatura sariketa antolatu du. Lanak 100 orri izan beharko ditu gutxienez,

espazio bikoitzean idatzitako, eta datorren urteko urtarrilaren 15a baino lehen bidali beharko dira honako helbide honetara: Ediciones Desnivel/ San Victorino, 8/ 28025-Madril. Informazioa gehiago: 91-3602273.

erakusketak

abendu osoan

Iruñea (Nafarroa Kirol Elkarte) • Hilabete osoan Matias Salazarren *Cámara, luces, jacción!* argazki erakusketa izango da ikusgai taldearen egoitzan (Jarauta, 78).



Leire Agirre, Viellan ere nagusi

■ Iragan asteburuan jokatu zen, Viellan, kirol eskaladako Espainiako Kopako azken proba. Nagusi, aurreko bietan bezala, Leire Agirre azpeitiarra izan zen, Ester Cruz eta Ruth Planellsen aurretik. Agurtzane Romero bilbotarra laugarren izan zen. Mutiletan, Daniel Andrada madrildarra nagusitu zen eta Patxi Usobiaga laugarren izan zen.

materiara

JANTZIAK • 'Avalung' sistema asmatu dute, elurroldeen azpian geratzen direnek arnasa har dezaten



aprobatzen du. Txaleko batek aire hori xurgatzen du eta aurpegi aurrera eraman, arnasa hartu ahal izateko. *Avalung*-ak, ordea, ez ditu beste sistemak ordezkatzen.

Black Diamond etxeak elurrolde batek azpian harrapatutakoan arnaldia ordubete luzatzen duen sistema merkaturatu berri du. Tom Crowleyk asmatutako sistema horrek elurrak duen oxigenoa (% 65 arnastu daitekeen airea da)

ALBISTEAK • Isdin etxeak espreski goi mendirako egokitua den babes sistema merkaturatu du

Isdin laborategiek espreski goi mendirako egokitua den babes krema merkaturatu berri dute. Krema horiek Araceli Segarra eta Juanito Oiarzabal mendigoizaleek probatu dituzte, eta goi mendiko baldintzak hartu dira kontuan, hala nola garaiera, presioa, tenperatura eta aktibitatearen praktika bera.

Ordulari batek gure gorputza neurtzen duenean...

Polar ordulari eta pulstometro etxeak Polar Fitness Test erlojua atera du, erabilzailearen baldintza fisikoak (adina, pisua, taupadak eta abar) neurtzen eta puntuatzen dituen aparailua.