

Trintxerpe klub atletikoa

2011ko kanpamentua.

Trintxerpe klub atletikoa



Trintxerpeko atletiko kluba Club atlético trintxerpe

“Ibilaldi ibiltaria”

“Done Jakue bidea mendi bizikletan”

0.- Elkartearen aurkezpena.

1.- Oinarriak.

2.- Lekua eta datak.

3.- Helburuak.

4.- Parte- hartzaileak

5.- Kanpamentua nola joango den.

5.1.- Jardueraren formatua.

5.2.- Ibilaldiaren antolamendua.

5.3.- Etapa laburpena

5.4.- Antolamendua eta ordu banaketa.

6.- Baliabideak.

6.1. Giza baliabideak.

6.2.- Materialak.

7.- Norberak eraman beharreko materiala

8.- Beste hainbat



Trintxerpeko atletiko kluba Club atlético trintxerpe

0.- Elkaratearen aurkezpena.

Kirol elkarte dugun Trintxerpe klub atletikoak (IFZ G-20156964) duen helburu generikoa da kirola bultzatzea, kirola jolas moduan praktikatzea eta era berean elkarteko kideen giza prestakuntza eta intelektuala lantzea, eta horrexegatik hain zuzen jendarteratu nahi ditu pertsonak eta gizartea hobetzeko balio dezaketen balioak. Helburu horrekin bultzatzen, akuilatzen eta sostengatzen ditu xede berberak lortzera bideratzen diren ekimen guztiak, bere esku dauden bitartekoak eta xedeak jarriaz haiek lortzearren.

Xede hori gidari, sortzetik beretik zenbait proiektu lantzen ari da;

- Udako egitaraua adingabekoentzat, **Pasaiako Udalarekin** elkarlanean.
- **Denbora libreko** egitarauak ikastetxeekin elkarlanean.



1.- Oinarriak.

Denbora Librearen esparruan eragiten duten gizarte-hezkuntzazko esku-hartzeetan, beharrezkotzat jotzen da adingabekoek aukera izatea subjektu autonomo eta sozial gisa hazten lagunduko dieten esperientzietan parte hartzeko, helduarorako bidean oso funtsezkoa den denbora bitartean.

Ildo horretan, gure iritzian, esperientzia horiek bultzatu behar dute gaztearen bilakaera, helduen esperientzietatik jasotzen duen subjektu pasibo izatetik bera inplikatzera, berak sortu eta eraiki nahi duen horretan bidea egitera igarotzeko; hartara, konpromisoa eskaini dezan eta protagonismoa irabazten joan dadin parte hartzen ari den horretan.

Horregatik mendi bizikletako **Ibilaldi Ibiltari** bat proposatzen dugu, “Done Jakue bide”-ko zati bat egingo lukeena; horrelako proiektu batek aukerak eskainiko lizkieke gazteei esperientzia horiek bere egiteko eta beraietan ongi sentitzeko.

Ikuspegi horretatik, proiektu honek lagundu nahi luke gaztearen autonomia garatzen, alderdi ezberdinetatik: gorputz, gizarte eta moral alderdietatik, testuinguru natural eta lasaian, kidekoekin jolas jarduera eta aldi berean hezkuntza jarduera denean parte hartuz.

Azkenik, *izadian eta denbora librean bizitzeak* esan nahi du bizikidetzaren esperientzia trinkoak bizitzea eta esperimendatzea, eta haietan elkarlan-premiak, gatazkak konpontzeko eta premiak lortzeko erabakiak hartu beharra-eta suertatzen dira.

2. Lekua eta datak.

Ibilbide ibiltaria **2011ko uztailaren 7tik 15era** antolatu da.

Korritu beharreko ibilbidea **Lizarratik Sahagunerainokoa** izango da, zenbait etapatan antolatua, proiektuaren 5.3-an zehazten den bezala.

3.- Helburuak.

Era honetako jarduera batean planteatzen diren **helburuetatik** honako hauek nabarmentzen ditugu:

- Kideen arteko harremana erraztea bizikidetza estuko testuinguruan, laguntasuna, lankidetza eta neska-mutil guztien arteko onarpena eta integrazioa.
- Autonomia pertsonala eta lagunen arteko lankidetza sustatzea esperientzia bizitzeko.
- Aukera ematea ikasturtean zehar ez daukaten ingurunera eta esperientzia berrietara hurbiltzeko.
- Giza ingurune horretan burujabetasun, erantzukizun eta gizarte zentzuz mugitzeko behar diren jokabideak menderatzea.
- Udan aisialdia aprobetxatzeko modu osasungarria bultzatzea.

4.- Parte-hartzaileak

13 eta 17 urte arteko gazteei zuzendutako ekimena da.

Gehienez 40 gaztek hartu dezakete parte, eta bi talde independente antolatuko dira.

5.- Ibilaldia nola joango den.

5.1.- Jardueraren formatua.

Esperientziaren formatua Ibilbide Ibiltariarena da; gazteek garraio bide gisa bizikleta erabiliz ibilbide jakina eta aurrez planifikatua egiten dute. Etapetan antolatua dago, talde bakoitzaren gaitasunen arabera, eta egun bakoitzean leku berriak igarotzen dira eta toki ezberdinetan egiten da gaua.

Aukeratu den ibilbidea “**Done Jakue bidea**” da, honako irizpide hauen arabera:

- Ibilbidearen ospea eta parte-hartzaileei horrek eragiten dien motibazioa.
- Horrek dakarren segurtasuna bide mota aldetik (ongi seinaleztaturiko landa-bidea), azpiegiturak (aterpetxeak, herriak, erromes saldoa...) beharrezkoa den sostengu logistikoa ahalbidetzearekin batera.

5.2.- Ibilbidearen antolamendua.

“Lizarra-Sahagun” ibilbidea egiteko guztira 9 egun beharko direla jotzen da, egunean 40 km eginez. Ibilbidearen zailtasuna gazteen gaitasunera egokitua da, ze

ibilbide gehiena landa-bideetatik doa eta desnibel gutxikoa da, eta beraz, haiek egiteko modukoa.

Antolamenduak badu sostengu eta atoi gisa balio duen furgoneta bat, etapa guztietan zera hauek eramateko:

- Ekipajea eta parte-hartzaile bakoitzaren objektu pertsonalak.
- Kanpin denda, lo-zakuak eta tapiz txikia.
- Bizikletak eta haiek konpontzeko materiala.
- Janaria eta mantenua. Sukaldeko tresneria.

Etapa bakoitzaren amaieran, gaua aterpetxe batean edo kanpin dendetan egingo da. Gaua egingo dugun herrietan bada lankidetzaz aski behar den azpiegitura izateko.

5.3.- Etapa laburpena

1. eguna. Bidaia. Taldeak banatu eta materiala eman. Ibilbidea antolatzea.

2. eguna: Lizarra-Viana.

3. eguna. Viana-Naiara.

4. eguna. Naiara-Grañon.

5. eguna: Grañon-Villafranca de Montes de Oca.

6. eguna. Montes de Oca-Rabé de las Calzadas.

7. eguna. Rabé de Las Calzadas-Castrojeriz.

8. eguna. Castrojeriz-Villalcazar de Sirga.

9. eguna. Villalcazar de Sirga-Sahagun.

5.4.- Antolamendua eta ordu banaketa.

Hona hemen egun batean zer egingo litzatekeen gutxi gorabehera:

- 8:00- Ohetik altxatu. Garbiketa. Gosaria.

- 8:30- Kanpamentua jaso.
- 9:00- Erakutsiko da egin beharreko etapa nolakoa den: herriak, bailarak, zailtasuna.
- 9:15- Etaparen hasiera.
- 11:30- Indarberritzeko geldialdia (hamaiketakoa eta edaria).
- 11:45: Berriz ere bideari ekin.
- 13:30- Bazkaltzeko geldialdia.
Bazkalordurako etaparen bi heren egin da egongo da.
- 16:00- Egunaren azken zatia eta herrira iristea. Igerilekua.
- 18:00- Aterpetxera heltzea:
 - Dutxa eta garbiketa.
 - Kanpamentua muntatzea.
 - Atsedena.
 - Jarduera ludikoak. Ingurunea ezagutzea.

- 20:30. Afaria.
- Kontu-esanaldia eta lotara.

6.- Baliabideak.

6.1. Giza baliabideak.

Giza baliabideen banaketa parte-hartzaileen arabera ezartzen da:

- Denbora libreko zuzendaria.
- 7 parte-hartzaileko begirale bat proposatzen dugu.
- Arduradun bat kanpamentu ibiltarian furgonetaz arduratu eta behar den materiala garraiatzeko.

Begiraleek badute Denbora Libreko Begirale titulua.

Proiektuaren zuzendaritza Denbora Libreko zuzendari baten esku egongo da;

OREKAgune elkarteko kide izango da.

6.2.- Baliabide materialak.

Antolakuntzak baliabide hauek ditu:

- Sostengu eta atoi furgoneta.
- Bizikletak ditu parte-hartzaile bizikleta gabekoentzat.
- Bizikleta-piezen ordezkioak eta haien mantentzea.
- Gaua egiteko kanpin dendak eta aterpetxeak.
- Sukaldeko tresneria: su txikiak, tresneria, etab.
- Denbora Libreko jardueretarako jolas-materiala.

7.- Norberak eraman beharreko materiala

Gutxi gorabehera eraman beharrekoak:

- Mahuka motzeko 3 kamiseta
- Azkar lehortzen diren bi galtza motz pare. Gomendagarria txirrindulari galtzak.
- Mahuka luzeko kamiseta bat, hotza egiten duenerako edo haizea dabilenerako.
- 4 galtzerdi pare.
- 2 galtza luze. Gaueko hotza jasateko jertseak.
- Bizikletarako euritakoa (pontxoa).
- Gauerako pare bat alkandora.
- Gauerako eta bisitetarako galtza arinak.
- Bizikletan ibiltzeko zapatilak.
- Oinetako arin batzuk herrietan ibiltzeko edo gauerako.
- Bainugelarako zapatilak.
- Hortzetako eskuila eta pasta, orrazia, etab.
- Xaboia (txikia) eta esponja.
- Eskuoihala.
- Barruko arropa.
- Lo-zakua.
- Tapiz txikia.
- Eskuargia.
- BIZIKLETA (antolakuntzak baditu bizikletak, ez dauzkatentzat).
- Sakelako telefonorik ez (galtzeko, puskatzeko edo lapurtzeko arriskua).



Trintxerpeko atletiko kluba Club atlético trintxerpe

8. Beste zenbait

Jardueraren barruan sartzen dira:

- Ibilbidea hasten den lekuraino eramatea, eta amaitzen den lekutik etxeraino.
- Mantenua.
- Gaua aterpetxean edo kanpin-dendan.
- Aisialdi jarduerak (igerilekua)
- Istripu aseguru eta Erantzukizun Zibila.
- Bizikletak konpontzeko materiala.