

UMEEKIN EGITEKO IBILBIDEAK GIPUZKOA

Iñaki Alcalde

ELKAR ARGITALETXEAK S.L. SUA EDIZIOAK
Iparragirre 26, 48011 Bilbo
Tel. 944 169 430 | www.sua.eus | sua@sua.eus

© Testuak eta argazkiak: Iñaki Alcalde

Azaleko argazkia: Deba eta Zumaia arteko itsaslabarretatik behera (11. ibilbidea).

Diseinua eta mapak: Sua Edizioak
Inprimaketa: Leitzaran Grafikak
ISBN: 978-84-8216-864-7
Lege gordailua: D 00936-2023

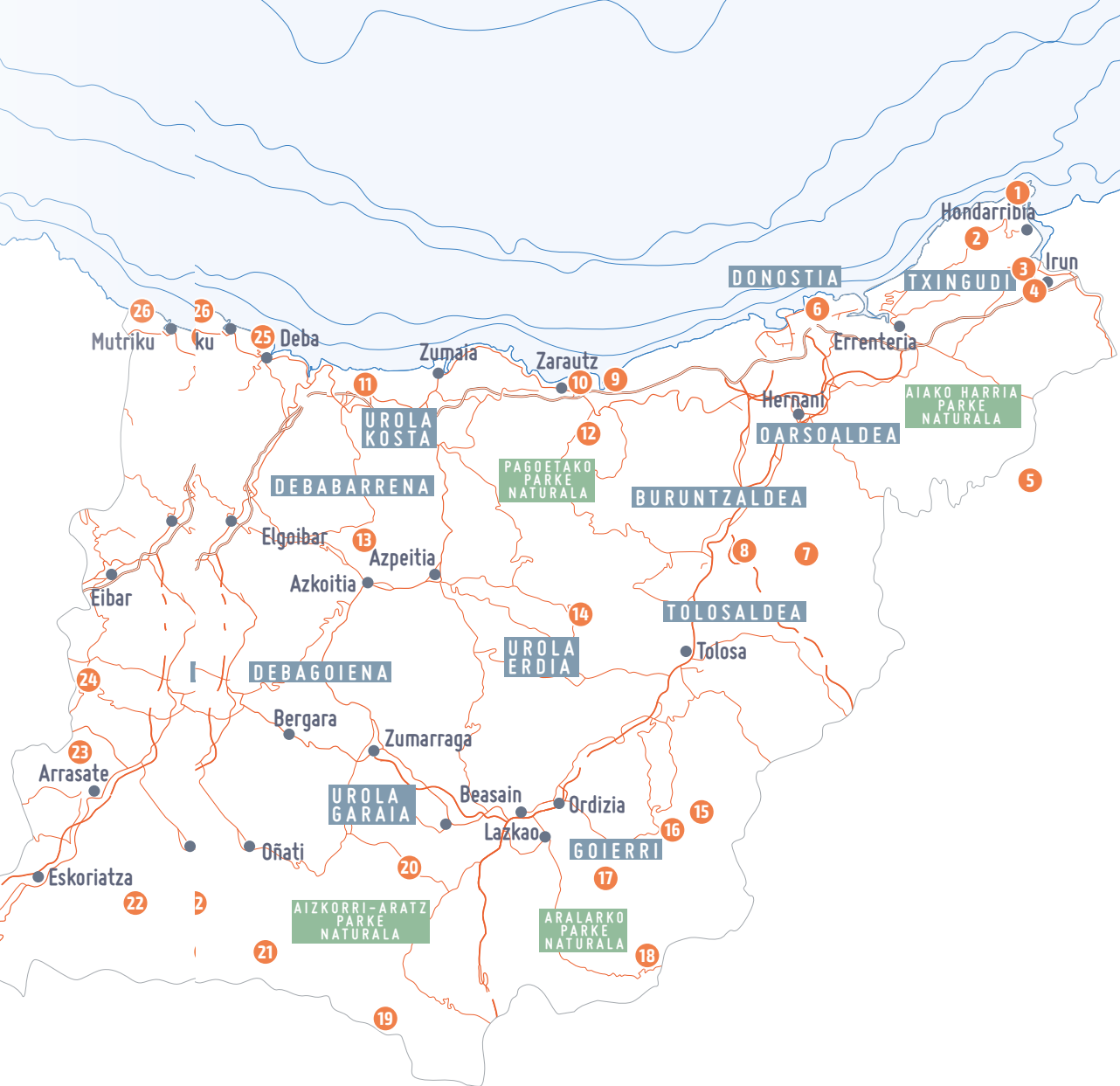
2023ko azaroa

Eragotzita dago, legeak ezarritako salbuespenetan izan ezik, obra honen edozein berregintza, komunikazio publiko edo moldaketa, aurrez jabetza intelektualaren titularren baimena eskuratzen ez bada. Lan honetako zatiren bat fotokopiatu, eskaneatu edo digitalizatu behar baduzu, jo egizu CEDRO erakundera (www.cedro.com).

sua
EDIZIOAK

UMEEKIN egiteko IBILBIDEAK Gipuzkoa

Sarrera	6
1 Artzuko badiako uretan murgildu	16
2 Laondo eta Erentzingo kalak. Paramoudren lurraldean	22
3 Plaiaundiko eta Jaitzubiako padurak	28
4 Irugurutzetako labeak eta Aitzondoko ur-jauzia. Meatzarien bideak	34
5 Erroiarriko ur-jauzia eta Artikutza	40
6 Uliako itsaslabarrak. Donostiako isilpeko kostaldea	46
7 Etenetako menhirra eta Adarra mendia. Historiaurrea eta bista ederrak	52
8 Ur-putzuak eta eskailerak Leitzaran ibaian	58
9 Antillako hondartzara Aganduruko galtzada zaharretik	64
10 Mollariko kargalekua eta Ifñurrizako dunak	70
11 Aitzuri eta Algorriko itsaslabarrak. Iraganaldi geologikoaren bila	76
12 Iturrran, Agorregi eta Laurgain. Pagoetako altxorrak	82
13 Xoxote, mendi aterpea Gipuzkoako bihotzean	88
14 Hernioko itzulia Zelatun eta Ezkurretatik	94
15 Meatzariak eta artzainak Arritzaga bailaran	100
16 Ausa Gaztelu. Gotorleku bat Aralarren itzalean	106
17 Osinberde eta Jentilarri. Ametsetako ur-jauzia kondairazko harkaitzetan	112
18 Ataun-Lareo eta Sarastarri. Lurpeko urmaela eta mendiko itsasoa	118
19 San Adrian. Artzain neolitikokoak eta Erdi Aroko merkatariak	124
20 Aizpea. Goierriko burdinazko mendia	130
21 Arantzazu eta Urbia. Natura, espiritueltasuna eta artea	136
22 Degurixa. Zeru-goietatik gertu dagoen sakonunea	142
23 Besaideko lepoa eta Udalatx	148
24 Elgetako lubakiak eta Intxorta mendia	154
25 Mutrikutik Deba eta Alkoleara. Bainu bat itsas aurreko zeharkaldia egin ostean	160
26 Mutrikutik Saturraranera. Zazpi hondartzatan barrena	166



SARRERA

ETXEKO TXIKIENEKIN NATURAN IBILTZEAREN ONURAK

Oro har, ez da ohikoa aire librean ibiltzeko gogoia adierazten duen haur edo nerabe bat (hamalau urte baino txikiagoa) aurkitzea, edo, besterik gabe, naturara joan nahi duena inguruan egotera eta gozatzera. Hain da handia aisialdi pasiborako dituzten gertuko estimulu eta proposamen kopurua, ezen aire librean ibiltzeko eskaera hori iristeko denbora behar izaten duen. Hori adierazten badu, adingabeko horrek, seguruenerik, lehenago izan ditu naturako jarduerak dituen onurak sentitzeko eta esperimentatzeko aukera, eta badaki zer onura ekartzen dizkion.

Inguru urbanizatuetatik urrun, aire zabalean ibiltzeko zaletasuna, kasu batzuetan, nerabearotik aurrera iristen da. Beste kasu batzuetan, heldutasunean; beste batzuetan, inoiz ez. Naturarekiko lotura hori adin goiztiarretan, haurtzaroan edo nerabearoan, sortzen denean, lagunekin eta senideekin bizi izandako eta partekatutako esperientziak oroitzapen alaiak, atseginak eta ahaztezinak bihurtzen dira. Oroitzapen gozagarri horiek bizitza osoan zehar bidelagun izaten ditugu.



Talaimendi, Zarautz ondoan.

Jarraian zerrendatuko ditugu, hezkuntzako adituek aipatzen dituzten txikienen hazkundera eta garapenean naturako jardueren **ondorio positiboak**:

1. Osasun fisikoa eta emozionala hobetzen dute, mugitzeko gaitasun aurreratuak garatzen baitituzte eta autoestimua hobetzen baitute, gaixotasun kardiobas-

kularrak, obesitatea eta diabetes ohartarazteaz gain. Eguzkipean aire librean igarotako denborak ere D bitaminaren maila handitzen du, funtsezkoa dena sistema immunologiko eta motorrerako.

2. Autokontrola eta autorregulazioa hobetzen dute, norberaren gaitasunen eta gizaki gisa dituen mugen ezagutza hobetzen baitute. Naturarekin harreman zuzena izateak

aukera ematen die ingurune urbanizatuaren bizitzeko erritmo aztoratua mantsotzeko, eta beste errealitate batzuek, haien sentimenduez, oraingoaz eta hemengoaz gehiago jabetzeko.

3. Bizi-esperientzia berriak eskaintzen dituzte, bost zentzumenak aktibatuz: ikusmena, entzumena, usaimena, dastamena eta ukimena. Ingurune naturalek sentsibili-



Jaitzubiako paduretako aintzira.

tatea sustatzen dute eta sentimendu eta emozio berriak aurkitzeko aukera ematen dute, ongizatea eta erlaxatzeko gaitasuna emanaz.

4. Ingurune geografiko eta naturala ezagutzen laguntzen dute, paisaia berriak ezagutuz, espezie botanikoak identifikatuz eta fauna basatia edo harkutzitako oinatzak eta aztarnak aztertuz. Era berean, ingurumena zaintzearen eta errespetatzearen garrantzia bertatik bertara ezagutzeko aukera dute.
5. Elkar eragiteko gaitasuna, elkartasuna, adiskidetasuna eta erabakiak hartzeko eta gatazkak kon-

pontzeko trebetasunak hobetzen dituzte. Ohikoak ez diren egoeretan beste pertsona batzuekin harremanetan egon behar direnez, komunikatzeko, hitz egiteko eta gainerakoei laguntzeko gaitasuna garatzen dute.

6. Sormenean eta gaitasun berriak eskuratzen laguntzen dute, arrazoitze mailetan eta kontzentrazio-gaitasunean eragin positiboa izanez. Honek ere ondorio nabarmenak izaten dituzte emaitza akademikoetan.

Beraz, helduok naturara ateratzeko eta inguruko lurraldea oinez ezagu-

tzeko argudioak eta arrazoiak eskaini behar dizkiegu belaunaldi berriei. Bakoitzak bere gaitasunen barruan eta asmo handirik gabe. Pixkanaka hasi behar da, eta mendizale-taldea osatzen duten partaide guztien beharrak, zaletasunak eta mugak ezagutzeko denbora hartu behar da.

Txangoa antolatzen hasita, lehen-dabizi **eguraldiaren iragarpena** begiratu behar da. Izan ere, ibilaldiaren arrakasta, neurri handi batean, hotzik edo bero gehiegirik ez pasatzean edo blai eginda eta dardarka ez bukatzean datza. Gero, **neurria egindako ibilbide bat bilatu** behar da, non taldeko partaiderik ahulenak markatuko duen ibiltzeko erritmoa. Oso garrantzitsua da leher eginda inoiz ez bukatzea, esperientzia atsegin izan dadin eta taldekide guztiak errepikatze gogoz gerta daitezzen.

Gainerako prestaketak (jantziak, elikadura, ura, motxila...) urteko garaiaren, parte-hartzaileen adinaren, txangoaren iraupenaren eta desnibelaren arabera izango da. Zalantzarik gabe, ezinbestekoak dira oinetako erosoak eta, badaezpada, berokia edo zira, klima atlantikoaren eraginpean gaudenez, eguraldi aldaketa bortitzak gerta daitezke-elako.

Helburua hurrei lurraldea ezagutzeko interesa eta grina piztea bada, funtsezkoa da **helmuga eta ibilbidearen ezaugarriak ongi aukeratzea**. Hautapen hori errazteko asmoz sortu da, hain zuzen ere, argitalpen hau Gipuzkoako naturagune interesgarrienetako batzuen oinez ezagutzeko eta zabaltzeko helburuarekin.

BERRIKUNTZAK ARGITALPENEN MUNDUAN

Mendiko argitalpen eta giden munduan berrikuntzak egitea ez da lan erraza. Are gutxiago argitalpena Sua Edizioak argitaletxearen katalogoan sartzen denean. Argitaletxeak, 1988tik, sekulako eskarmentuametatudumendiko argitalpenen alorrean, eta 700 izenburu baino gehiago argitaratu ditu.

Ustekaberako tarte gutxi dago, gainera, denok dakigunean euskal eskualdeek, Gipuzkoakoak barne, informazio eta dokumentazio ugari dutela, paperean zein formatu birtualetan, etxeko txikientzako planekin. Ezusteko faktorea zaila da, beraz, ibilbide berriak bilaketaren aldetik, baina bai ezagunak direnak berrikusiz edo ezagutzea falta zaizkigunak bisitatuz, oraingo honetan hurren ikuspuntuaren eta jakin-minaren araberak aurkeztuak.

Baldintza hauek izan arren, argitalpen-merkatuari berrikuntzak gehitzearen erronka zirrargarria izan da, eta Gipuzkoan zehar haur eta nerabeei zuzendutako gida honen eskaintza originala da bi arrazoiengatik.

Lehenengo arrazoa **ibilbideen diseinuarekin eta helmuga puntuen aukeraketarekin** lotuta dago. Ibilbideak bi bertsiotan eskaintzen dira, bata distantzia luzekoa eta bestea, distantzia laburrekoa; bi aukera

Loiolako San Inazioaren eskultura eta begiratokia.



ibilbide beraren barruan daude eta horrela ibilbidean zehar aukeratu daiteke egokiena partaideen gaitasun fisikoen arabera. 26 proposamen hauetako bakoitzak abiapuntu bakarra du, baina txangoak itzulera-aren aldaera bikoitza eskaintzen du.

Alde batetik, **ibilbide laburra eta lineala dago**, ibilbide nagusia baina motzagoa, lehen helmuga puntubatera iritsi arte. Helmuga puntua ibilaldia osatzen duten partaide guztientzat erakargarria da, paisaia-, natura- edo ondare-historiko edo artistiko alde-tik interesa duelako. Kasu batzuetan, bidearen lehen mugari horrek aukera ematen du kala bakarti batean bainatzeko, ur-jauzi naturala ikusteko, historiaurreko aztarnak ezagutzeko edo ikuspegi izugarria duen gailur batera igotzeko.

Lehen helmuga puntura iristeko **2 eta 7 kilometro arteko ibilbidea** egin behar da, **10 metrotik 500 metrora bitarteko gorakako desnibelarekin**. Ibilbidearen zati hau taldeko txiki-entzat edo egoera fisikoa gehiegi behartu nahi ez dutenentzat diseinatuta dago.

Ibilbidearen izaera lineala dela eta, abiapuntura itzultzeko joaneko ibilbide beretik jo behar da (kontuan hartu ibilbidearen lehen zati honen



Talaimendin, aurrean Getariako San Anton mendia dela.

itzulera-aren distantzia eta desnibela ez daudela zenbatuak fitxa teknikoetan). Hala ere, 3., 6., 8., 12. eta 18. proposamenak salbuespena dira, ibilbide laburra ez baita lineala, zirkularra baizik.

Zirkularrak dira, halaber, ibilbideen bigarren zatian egindako proposamen guztiak. Kontuan hartuz taldearen barruan egoera fisiko hobea duten partaideak egon daitezkeela, eta ingurunearen beste puntu interesgarrietaraino jarraitu nahiko dutela, horientzat **ibilbide luzea eta zirkularra**

proposatzen da. Kasu horretan, beste helmuga puntubatera iristeko distantzia eta desnibela luzatzeko aukera eskaintzen du ibilbideak. Abiapuntura itzultzeko, ibilbide zirkularra egin behar da eta horri esker inguru bereko beste hainbat alderdi ezagutzeko aukera izango dugu.

Ibilbide hauek **7 eta 14 kilometro arteko distantziak** lotzen dituzte, **100 eta 700 metro arteko desnibel positiboekin**. Kasu hauetan, fitxa teknikoetako datuek ibilbidearen lehen zatiaren



Arritzagako haranetik gora, Amezketan.

distantzia eta desnibela hartzen dituzte barne. Distantzia eta desnibela zertxobait handiagoa duten proposamenak dira, baina zailtasun teknikorik gabe eta esploratzeko aukera anitzekin.

Edozeinek daki urek txikiengana sortzen duten liluraren berri. Naturan urekin gozatzeari lotutako proposamen guztiak arrakasta dute, ziur. Hori dela eta, gida honetako 26 proposamenetik 16 itsasoari, padurei, labarrei, kalei, ur-jauziei, ibaiei, putzuei, urtegiei eta are lurpeko urmael bati

lotuta daude. Gainera, ibilbide guztietatik bederatzik **bainu-eremu baimendu eta seguruan murgiltzeko aukera ematen dute**. Eguna eta urte sasoi egokia aukeratu besterik ez da egin behar, hara oinez hurbiltzeko eta inguru idilikoan merezitako bainuaz gozatzeko.

Argitalpen honen bigarren berrikuntza Gipuzkoako geografia etxeko txikienekin zeharkatzera bultzatzen duten **ikus-entzunezko baliabideen eskutik** dator. Liburuan ibilbidearen deskribapenaren ondoan aurkituko

duzu **QR kode** bat, hau da, puntu, lerro eta koadro beltzen konbinazio bat. Kodea telefono mugikor baten bidez eskaneatu eta deszifratu behar da. Hala, datu-konexioa duen telefono batek laburpen-bideo bat kargatu ahal izango du, eta hiru dimentsioko mapa batean ibilbide osoa birsortu. Ikus-entzunezko laburpen horien irudi guztiak grabatu dira gida hau egiterakoan, eta irudietan azaltzen direnak 4 eta 14 urte bitarteko haur eta nerabe dira.

Telefono mugikor adimendunen azken belaunaldiek, iOS sistema

eragilearekin zein Android-ekin, QR kodeak, edo horiek irakurtzeko jatorrizko aplikazio bat eskaneatzeko funtzioak dituzte kameretan. Hauek baina lehenagoko telefono mugikorretan, ordea, beste aplikazio bat instalatu behar da QR kodeak deszifratzeko (TeaCapps, Gamma Play, Scan Mobile, Reader Air).

Irudimena eta teknologia erabili dira haur eta nerabeen interesen araberako ibilbideak diseinatzeko baita Gipuzkoako naturagune erakargarrietara iristeko ibilbide egokiena erraz hautatzeko.

