

Mendizaletasuna Hiztegia



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA

Mendizaletasuna

HIZTEGIA



HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2015

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren
Bibliotekak sarearen katalogoan aurki daiteke:

<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Argitaraldia:	I.a, 2015eko urria
Ale-kopurua:	I.500 ale
© argitaraldi honena:	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazio Orokorra
Argitaratzailea:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, I - 01010 Vitoria-Gasteiz
Internet:	http://www.euskara.euskadi.eus/euskalterm
Azala:	Concetta Probanza
Inprimaketa:	Gráficas Irudi S.L.
ISBN:	978-84-457-3384-4
Lege gordailua:	VI 770-2015

HITZAURREA

Euskararen Aholku Batzordearen Terminologia Batzordeak onartutako hiztegia duzu hau. Hortaz, Batzordeak gomendatu egiten du hiztegi honetako terminologia erabiltzea.

Izan ere, Terminologia Batzordeari dagokio, besteak beste, terminologia-alorrean dauden lehentasunak finkatzea, lan-proposamenak egitea, terminologia-lanerako irizpideak ezartzea, termino lehiakideen arteko lehentasunak jartzea ponderazio-markak finkatuz, eta terminoen erabilera onestea eta gomendatzea. Terminologia Batzordeak urteko jarduketa-planetan jasotzen ditu horiek guztiak.

Hiztegi hau, Terminologia Batzordeak onartutako gainerako hiztegiak bezala, EUSKALTERM Euskal Terminologia Banku Publikoan (www.euskara.euskadi.eus/euskalterm) dago integratuta.

EUSKALTERM erabilera publikoko bankua da, Eusko Jaurlaritzak bideratu eta sustatu nahi duen terminologiaren produkzioaren, kudeaketaren eta hedapenaren muina. Banku hori metodologia eta irizpide jakin batzuen arabera eguneratu eta elikatzen da, betiere Terminologia Batzordeak onartutako jarduketa-planen jarraituz. Beraz, EUSKALTERM Terminologia Banku Publikoa

etengabe elikatzen eta zabaltzen ari gara Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzatik IVAPeekin lankidetzan, euskal terminologiaren normalizazioari eta zabalkundeari ekin eta eusteko.

Garaiazen arabera, gizartea aldatzen den neurrian, hizkuntzak ere aldatzen dira, bizirik badaude, behar berriei erantzuteko. Ondorioz, hizkuntza baten modernizatzearen eta eguneratzearen prozesua ez da inoiz amaitzen. Horregatik, hizkuntzaren altxor lexikoa eta terminologikoa etengabe elikatu behar dira, hizkuntza bera normalizatzeko, batetik, eta erabiltzaileen premiei erantzuteko, bestetik.

Honakoa, hiztegiak jorratzen duen eremuko erabiltzaileen oinarritzko premiak asetzeko baliagarri izatea nahi genuke, baita gure hizkuntzaren normalizazioaren eta eguneratzearen bidean urrats garrantzitsuak izatea ere. Hiztegi hau eta honekin batera argitaratzen ditugun guztiak eguneroko jardunean erabiltzera animatzen zaituztegu, euskaldunok hizkuntza gero eta aberatsagoa izan dezagun.

Vitoria-Gasteiz, 2015eko martxoaren 17a

PATXI BAZTARRIKA GALPARSORO
Hizkuntza Politikarako sailburuordea

HIZTEGIARI BURUZKO ARGIBIDEAK

Hiztegi hau UZEI Terminologia eta Lexikografia Zentroak egin du EUSKALTERM Terminologia Banku Publikoa (www.euskara.euskadi.net/euskalterm) eguneratzeko eta elikatzeke entitate horrek Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzarekin (HPS) izenpetutako kontratuaren barruan. Kontratua HPSk eta IVAPEk finantzatu dute, bi erakunde horiek sinatutako hitzarmenaren bidez.

EUSKALTERM Terminologia Banku Publikoa da Terminologia Batzordeak¹ finkatutako terminologia-lana zabaltzeko ardatza. Aldi berean esan behar da Terminologia Batzordeak onartutako jarduketa-planen barruan ezarritako lehenasunen arabera eguneratzen dela Terminologia Banku Publikoa. Euskararen Aholku Batzordeko Terminologia-batzorde atal bereziak euskarazko terminologia-lanerako finkatu zuen metodologiari jarraituta, hiztegi hau, lehenengoz, hizkuntzalariez eta eremuko adituez osatutako batzorde teknikoak aztertu eta landu zuen, Terminologia Batzordeari behin betiko proposamena luzatzeko. Normalizazio-prozesuaren azken urratsa Terminologia Batzordeak onartzea izan da. Beraz, hemen duzue eremu honetako terminologiaren erabiltzaileei **Terminologia Batzordeak gomendatzen dien terminologia.**

1 176/2007 DEKRETUA, urriaren 16koa, Euskararen Aholku Batzordeari buruzkoa.

Hiztegien erabilitako ponderazio-markak:

(4) Termino normalizatua / gomendatua

(3) Termino onartua (baina ez lehenetsia, beste bat gomendatzen delako)

Hiztegien erabilitako laburtzapenak:

eu euskara

es español

fr français

en English

Sin. sinonimoa

Ik. ikus

NORMALIZAZIOA

BATZORDE TEKNIKOA

Iratxe Goikoetxea (aditua)

Iñaki Gauna (aditua)

Jabier Agirre (UZEI)

Koordinatzailea: **Araceli Díaz de Lezana**

(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza)

TERMINOLOGIA BATZORDEA

Patxi Baztarrrika Galparsoro, Hizkuntza Politikarako sailburuordea, batzorde-ataleko lehendakaria

Eneko Oregi Goñi, IVApeko zuzendariordea, batzorde-ataleko lehendakariordea

Jorge Giménez Bech, EABko eta batzorde-ataleko idazkaria

Araceli Díaz de Lezana Fernández de Gamarra, Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzako ordezkaria

Maite Imaz Leunda, IVApeko ordezkaria

Andoni Sagarna Izagirre, Euskaltzaindiaren ordezkaria

Iker Etxebeste Zubizarreta, Unibertsitate Zerbitzueterako Euskal Ikastetxeko (UZEI) ordezkaria

Xabier Alberdi Larizgoitia, Euskal Herriko Unibertsitateko Euskara Institutuko ordezkaria

Ibon Olaziregi Salaberria, Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailaren Euskara Zerbitzuaren ordezkaria

Mertxe Olaizola Maiz, aditua

Joseba Erkizia Itoitz, aditua

Asier Larrinaga Larrazabal, aditua

Miel Loinaz Beristain, aditua

Alberto Atxabal Rada, aditua

Alfontso Mujika Etxeberria, aditua

UZEI-REN LANKIDE IZAN DIREN ADITUAK

Ekaitz Agirre. Berria egunkaria

Igor Aldalur. Gipuzkoako Mendizale Federazioa

EREMU-ZUHAITZA



1 Mendia

- Izen geografikoak
- Mendiaren beraren “deskribapena”

2 Mendizaletasuna, kirol gisa

- Ekintzak
- Modalitateak
- Alderdi teknikoak

3 Ekipamendua. Tresneria

- Oinarrizko ekipamendua
- Ekipamendu teknikoa
- Orientazioko ekipamendua

4 Kirolak osasunaren gain dituen eraginak

- Gorputzaren aldaketa eta egokitzen fisiologikoak
- Osasun-lesioak. Istripuak

5 Meteorologia

- Atmosfera. Presioa. Temperatura
- Eguraldiaren iragarpena: lainoak, hodeiak...
- Emergentzia eta arrisku-egoerak: ekaitza, suteak...

6 Alderdi administratiboak

- Segurtasun-arauak eta gomendioak
- Federazioarekin lotutako alderdiak: lizentziak, aseguruak...

AURKIBIDEA



Bokabularioa sailka

1. Mendia 14
2. Mendizaletasuna, kirol gisa 23
3. Ekipamendua. Tresneria. 30
4. Kirolak osasunaren gain dituen eraginak 39
5. Meteorologia 43
6. Alderdi administratiboak 45

Euskarazko aurkibidea 47

Gaztelaniazko aurkibidea 55

Frantsesezko aurkibidea 61

Ingelesezko aurkibidea 67

Erreferentzia bibliografikoak. 73

BOKABULARIOA SAILKA

I. MENDIA

aldapa

Ik. malda

I

altitude (4)

Puntu edo maila jakin batetik itsas mailarekiko dagoen distantzia bertikala.

es altitud**fr** altitude**en** altitude**altuera**

Ik. garaiera

2

amildegi (4)

Sin. erroitz (4)

es precipicio**fr** précipice**en** precipice**arrail**

Ik. pitzadura

3

arro (4)

Ura ibai nagusi berera isurtzen duten lurren multzoa.

es cuenca**fr** bassin**en** basin

4

arroila (4)

Ibai batek irekitako ibilgu edo ibar sakon eta estua, horma ia bertikalak dituen.

es garganta; foz; hoz; cañón**fr** gorge**en** gorge; canyon

5

aurpegi (4)

Mendiaren isurialdeetako bakoitza. Orientazioa adierazteko, gailurrean gaudela pentsatu behar da: horrela, ipar-aurpegia esaten zaio gailurretik iparraldera begira dagoen aldeari.

es cara**fr** face**en** face

6

babes (4)

Haizetik edo eguraldi txarretik babesteko lekua.

es cobijo**fr** refuge**en** shelter

7

baliza (4)

Bidea adierazten duen edozein seinale (pintura, harriak...).

es baliza**fr** balise; perche-repère**en** wand

8

balkoi (4)

Pareta batean dagoen plataforma. Bertara hurbil daiteke paisaia ikusteko.

es balcón**fr** balcon**en** balcony

9

begiratoki (4)

Paisaia bati begira egoteko lekua, normalean horretarako egokitua.

es mirador**fr** belvédère**en** scenic point

10

behe-mendi (4)

- es** baja montaña
fr baisse montagne
en low mountain

11

bidea egin (4)

- es** encadenar una vía
fr enchaîner une voie; faire une croix
en wire a route

12

bidea ireki (4)

- es** abrir una vía
fr ouvrir une voie
en open a route

13

bidebanatze (4)

Ibilbide jakin bat bi aukera diferentetan banatzen den puntua.

- es** bifurcación
fr bifurcation
en bifurcation

bidexka

Ik. bidezidor

14

bidezidor (4)

Sin. bidexka (4)

Mendi edo landetako bide meharra, oinezkoentzat edo abereentzat izan ohi dena. Erabileraren arabera, izan daiteke: zirkularra (leku berean hasi eta bukatzen da); ekologikoa (balio ekologiko berezia du); ekipatua (kableak, eskubandak eta bestelako tresna lagungarriak ditu) nahiz pedagogikoa (kartelak, argibide edo informazio-panelak ditu).

- es** sendero; senda
fr route; sentier
en trail

15

bizkar (4)

Lurreko goragune txiki eta luzanga, forma biribil eta malda leunekoa.

- es** loma; lomo; espalda
fr colline
en hillock; low ridge

16

borda (4)

- es** borda; chabola
fr hutte; refuge
en shelter; shack

17

buzoi (4)

Gailurretan kokatu ohi den forma eta tamaina askotako edukiontzia, gailurrera iristen direnek txartelak edo oharrak uzteko jartzen dena. Garai batean, ohikoa zen aurreko igoeran utzitako txartelak itzultzea, baina ohitura hori gero eta atzenduagoa dago gaur egun.

- es** buzón
fr boîte; boîte aux lettres
en box

18

cairn (4)

Mendi-bideen ertzetan kokatutako harrizko piramidea, bidezidorra edo bidexka markatzen duena. Ohitura da ibiltariak harri-multzo horiek txukun eta egoera onean mantentzea, bidea beti ongi balizatua eta ikusgai egon dadin.

- es** cairn
fr cairn
en cairn

couloir

Ik. korridore

19

elur-jausi (4)

Sin. elurrolde (4)

Mendi-hegal batetik bat-batean erortzen den elur- eta izotz-pila, askotan lurra, harriak eta bestelako hondakinak herrestan eramaten dituena.

es avalancha de nieve; alud

fr avalanche

en avalanche

20

elur-pala (4)

Mendian, elurretan edo izotzean zuloak egiteko erabili ohi den tresna.

Beharrezkoa izaten da elur-jausi batean harrapatuak geratu direnak erreskatatzeko, edo, elurte handien ondotik, aterpeko ateraino bidea irekitzeko.

es pala de nieve

fr pelle à neige

en snow shovel

elurrolde

Ik. elur-jausi

21

elurtegi (4)

es nevero

fr puits à neige; glacière; puits à glace

en ice cave

22

erdi-mailako mendi (4)

es media montaña

fr moyenne montagne

en highland

23

erlaitz (4)

Mendi-hegalean kokatua dagoen harrizko ertz irtena.

es cornisa

fr corniche

en cornice

24

erliebe (4)

es relieve

fr relief

en relief

25

erpin geodesiko (4)

Latitudea eta longitudea zorroztasun handiz zehaztuak dituen puntua, behaketa eta neurketa geodesikoetan erabilia; bereziki, leku hori adierazten duen seinale edo mugarri berezia.

es vértice geodésico

fr point géodésique

en geodetic point

26

erreka-zulo (4)

Arroila txiki eta sakona, bereziki higatzeko errazak diren material edo lursailetan ur-korronteen higaduraz sortua.

es barranco

fr ravin

en ravine

27

erreten (4)

Sin. kanal (4)

Tamaina handiko pitzadura edo arraila, mendi-hegal batean goitik behera irekia.

es canal

fr canal

en channel

erroitz

Ik. amildegia

28

ertz (4)

Mendi baten bi isurialdeak bereizten dituen gailur-lerroa, gutxi-asko luzea, angelu irten moduko bat eratzen duena. Erlaitzak, arroilak nahiz irtenguneak eduki ditzake.

es arista**fr** arête**en** ridge

29

ezproi (4)

Pareta edo harkaitz baten zati irtena, tamaina handi samarrekoa, pasaguneak edo korridoreak izan daitezkeen bi sakonuneren artean kokatua.

es espólón**fr** éperon**en** spur

30

gailur (4)

Sin. tontor (4)

Mendi baten goragune edo punturik garaiena.

es cima; cumbre; pico**fr** cime; sommet**en** peak

31

gailur-lerro (4)

Sin. gailurreria (4)

es cresterío; cresta; cordal**fr** crête**en** mountain crest

32

gailurraurre (4)

Bigarren mailako gailurra, gailur nagusiaren aurretik eta hartatik gertu samar egon ohi dena

es antecima**fr** antécime**en** subsidiary peak**gailurreria**

Ik. gailur-lerro

33

garaiera (4)

Sin. altuera (4)

es altura**fr** hauteur**en** height

34

gidari (4)

Sin. mendiko gidari

Bezeroak mendi-jardueretan gidatuz eta haiei lagunduz aritzen den mendiko profesionala.

es guía de montaña**fr** guide de montagne**en** mountain guide

35

glaziar (4)**es** glaciar**fr** glacier**en** glacier

36

goi-lautada (4)

Garaiera handiko lurralde lau eta zabala.

es meseta**fr** plateau**en** plateau; plate

37

goi-mendi (4)

Elur, izotz, klima, erradiazio ultramore, temperatura, oxigeno eta abarreko baldintza geografiko bereziak dituen mendiko zona, garaia baina altuera zehatz edo jakinik gabekoa. Garaiera horrek dituen baldintza bereziak direla medio, arriskuak gertatzen dira gizakiaren osasunerako, hala nola mendiko gaitza.

es alta montaña**fr** haute montagne**en** high mountain

38

haitz (4)

- es peña
fr rocher
en rock

39

haitzarte (4)

Eremu menditsuko pasabide oso sakon eta estua, pareta pikoak eta malkartsuak dituen. Arroila baino txikiagoa izaten da.

- es desfiladero
fr défilé
en narrow pass

40

haitzulo (4)

Sin. kobazulo (4)

- es cueva; gruta
fr caverne; grotte
en cavern; grotto

41

haran (4)

Sin. ibar (4)

- es valle
fr vallée
en valley

42

harrate (4)

Sin. lepo (4)

Bi mendi-tontorren edo goraguneren artean kokatutako sakonune zabala, sarritan isurialde batetik bestera pasatzeko erabili ohi dena.

- es collado; portillo
fr col
en col

43

harritza (4)

- es pedrera; pedriza; pedregal
fr rocaille; pierrier; éboulis
en scree

44

hartxintzar (4)

- es cascajo
fr gravillon
en grit

45

hegal (4)

Sin. mazela (4)

Mendi edo bestelako goragune baten albo edo alderdi maldatsua, ibarbidea gailurren lerroarekin lotzen duena.

- es ladera
fr flanc; versant
en slope

46

helduleku (4)

Paretak duen zuloa edo irtengunea, eskalada egiteko lagungarri gertatzen dena.

- es agarre; presa
fr empoignure; prise
en hold

horma

Ik. pareta

47

hurbilbide (4)

- es vía de acceso
fr voie d'accès
en access road

ibar

Ik. haran

48

iboi (4)

Aragoi aldeko Pirinioetako aintzira txikia, jatorri glaziarrekoa eta altuera handian dagoena.

- es ibón
fr ibon
en tarn

49

igarobide (4)

- es** paso; pasaje
fr passage
en passage

50

inbutu (4)

- Lurrazaleko sakonune, estugune edo zuloa, goiko aldea zabala eta behekoa estua duena.
es embudo
fr entonnoir
en funnel

51

isurialdeen banalerro (4)

- Elkarren ondoan dauden bi arro hidrografiko banantzen dituen lerroa; bertatik, urak alde batera edo bestera doaz.
es divisoria hidrográfica; divisoria de aguas
fr ligne partage eaux
en drainage divide; watershed

52

iturburu (4)

- Sin. ur-begi (3)
es manantial
fr source
en spring

53

iturri (4)

- es** fuente
fr fontaine
en fountain

kanal

Ik. erreten

karkaba

Ik. lubaki

kobazulo

Ik. haitzulo

54

korridore (4)

- Sin. couloir (3)
 Pasabide estua, terreno lauan zein maldan kokatua. Sarritan, bat egiten du igoera-biderik begi-bistakoenarekin, denetan errazena ez izan arren.
es corredor; couloir
fr couloir
en gully

55

lasterbide (4)

- Leku batera iristeko bide nagusia baino laburragoa eta normalean zailagoa eta nekosoagoa den bide alternatiboa.
es atajo
fr raccourci
en short cut

56

latitude (4)

- Lurreko edozein punturen eta ekuatorearen artean dagoen distantzia, gradutan neurtua. Izan daiteke iparra nahiz hegoa, eta 0°-tik 90°-ra bitartekoa.
es latitud
fr latitude
en latitude

57

leize (4)

- Sin. leize-zulo (4)
es sima
fr gouffre
en swallow-hole

leize-zulo

Ik. leize

lepo

Ik. harrate

58

longitude (4)

Lurreko edozein punturen eta 0° meridianoaren arteko distantzia, gradutan neurtua. Izan daiteke ekialde nahiz mendebalde longitudea, eta 0°-tik 180°-ra bitartekoa.

es longitud
fr longitude
en longitude

59

lubaki (4)

Sin. karkaba (3)

Lurrazaleko ur-etorriek sortutako ildo estua.

es cárcava
fr fossé
en gully

60

luizi (4)

Sin. lur-jausi (3)

Mendi, hegal, harkaitz nahiz murren batetik lurra, harriak edo haitezak erortzea. Hainbat izan daitezke horretarako arrazoiak: trumoi-ekaitzak, urtze-aldiak, lurzoru ez-egonkorak edo mugimendu tektonikoak.

es desprendimiento
fr éboulement
en fall of ground

lur-jausi

Ik. luizi

61

makurgune (4)

Bertikaltasuna gaintitzen duen pareta, alegia 90 gradu sexagesimaletik gorako inklinazioa duena.

es desplome
fr surplomb
en overhang

62

malda (4)

Sin. aldapa (4)

es pendiente
fr pente
en gradient; slope

63

malkar (4)

es escarpado; escarpa; escarpe
fr escarpe
en scarp

mazela

Ik. hegal

64

mendi (4)

Inguruko lurretatik nabarmentzen den goratasun handiko goragunea.

es montaña; monte
fr montagne
en mountain

65

mendi-aterpe (4)

Mendizale, alpinista nahiz txangozaleek mendian atseden har dezaten eta lo egin dezaten prestatutako babeslekua. Izan daiteke librea edo zaindua, eta horren arabera ordaindu behar da edo ez.

es refugio de montaña; albergue
fr refuge de montagne
en mountain hut; mountain retreat

66

mendigune (4)

Mendiak nagusi izanik, hainbat elementu geografikoz (mendi, haran, ordoki, aintzira, eta abarrez) osatutako multzoa, norabide orokor bat ez duena.

es macizo
fr massif
en massif

67

mendikate (4)

Mendiak nagusi izanik, hainbat elementu geografikoz (mendi, haran, ordoki, aintzira, eta abarrez) osatutako multzo, sistema edo unitate orografikoa, luzea zabala baino gehiago dena eta norabide orokor bat duena.

es cordillera; cadena montañosa**fr** cordillère; chaîne de montagne**en** cordillera; mountain range**mendiko gidari**

Ik. gidari

68

mendilerro (4)

Norabide orokor bat jarraitzen duen mendi-multzo edo azpimultzoa.

es sierra**fr** sierra**en** mountain chain**mendixka**

Ik. muino

69

morrena (4)**es** morrena**fr** moraine**en** moraine

70

mugarri (4)

Lursail, jabetza, eta abarren muga non dagoen edo, besterik gabe, bidea nondik barrena doan adierazteko jartzten den seinale edo harria.

es hito; mojón**fr** borne**en** boundary mark

71

muino (4)

Sin. mendixka (3)

Lurreko goragune naturala, mendia baino txikiagoa eta lau alde edo orientazio geografikoetara hegala dituen.

es colina; cerro**fr** colline; butte**en** hill

72

orratz (4)

Harkaitz puntazorrotza. Bakarrik ager daiteke edo mendi nahiz gailurreria baten zati gisa.

es aguja**fr** aiguille**en** needle

73

pareta (4)

Sin. horma (4)

Harrizko murru bertikala, mendi baten hegalean nahiz haitzarte edo zintzur batean kokatua. Maila teknikoan, inklinazioa 50 gradutik gorakoa denean erabiltzen da hitz hori.

es pared; muro**fr** paroi; mur**en** wall

74

pitzadura (4)

Sin. arrail (4)

Lurrean, haitzetan edo izotzetan sortzen den irekigune estu eta sakona.

es grieta; fisura**fr** crevasse**en** fissure

75

saihesbide (4)

Bide nagusitik atera eta geroago berriro bide nagusira itzultzen den bidea.

es variante**fr** variante**en** by-pass

76

sarbide (4)

es acceso

fr accès

en access

77

serac (4)

Glaziarretan, malda handiko zonetan bereziki, izotza pitzatzearen ondorioz sortzen diren bloke oso handi eta irregularretako bakoitza.

es serac

fr sérac

en serac

78

sorburu (4)

Ibai edo erreka baten sorlekua den iturburu.

es nacedero

fr source

en source

tontor

Ik. gailur

79

tximinia (4)

Harkaitzean edo izotzean barrutik gora igotzeko adina zabala den pitzadura estu eta batzuetan bertikala. Arraila eskalatzailearen gorputza baino zabalagoa izaten denez, eskalatzaileak oposizioan igo ohi dira tximinietan barrena, oinak pareta batean eta bizkarra bestean bermatuz alegia, “ramonage” izeneko teknika edo “lau hankakoa” baliatuz.

es chimenea

fr cheminée

en chimney

ur-begi

Ik. iturburu

80

ur-jauzi (4)

Uhar bateko urak amildegian edo labarrean behera erortzea.

es cascada; salto de agua

fr cascade

en waterfall

81

via ferrata (4)

Mendiko ibilbidea. Bertan, zailtasun-maila diferentea duten hainbat eskalada-zona gainditu behar izaten dira: harkaitzean finkatutako maila metalikoak, kableak, eskalak, pasabideak, etab.

es vía ferrata

fr parcours ferré

en via ferrata

82

zirku glaziar (4)

es circo glaciér

fr cirque glaciaire

en cirque

2. MENDIZALETASUNA, KIROL GISA

83

aklimatazio (4)

Oxigeno gutxiko giroan ordu batzuk egin ondoren (eta horixe gertatzen da goi-mendian), gorputzak hipoxiari aurre egiteko martxan jartzen dituen mekanismoen multzoa. Horien artean dago, esate baterako, poliglobulia, globulu gorriei oxigenoa garraiatzeko altuera handian zortzi-hamar egun daramatzanean gertatzen da hori. Goi-altuera jakin batean zenbait egun edo aste egiteak girorapena errazten du, eta aklimatazio horrek, bide batez, garaieran jarduera fisikoa hobetzeko aukera ematen dio mendizaleari.

es aclimatación

fr acclimatation

en acclimatization

84

alpinismo (4)

Jatorrian Alpeetako gailurretara igotzean zetzan kirola; hedapenez, edozein menditara igotzea. Bereizi beharra dago alpinismoaren (edo mendizaleatasunaren) eta txangozaleatasunaren artean. Azken hori, inoiz mendiak igotzen badira ere, gehiago da ibili eta ikusiz gozatzeko kirola. Alpinismoan, orde, helburu nagusia gailur zail eta garaiak gainditzea da.

es alpinismo

fr alpinisme

en mountaineering

85

alpinista (4)

es alpinista

fr alpiniste

en mountaineer

anoa-postu

Ik. hornidura-zona

86

arroila-jaitsiera (4)

Abentura-kirola, eskaladan erabiltzen diren jaitsierako teknikak baliatuz mendiko ibaien ibilguetan eta uharretan behera jaistean datzana. Kirol horretan, ibiltzea, rappelean egindako jaitsierak eta igeriketa konbinatzen dira.

es descenso de cañones; descenso de barrancos

fr descente de canyon; canyonisme

en canyoning

87

bibak (4)

Goi-mendian kokatuta dagoen aire zabaleko lekua, gaua izarpean edo gehienez ere kanpadenda indibidual batean emateko prestatzen dena. Horretarako, harriak jartzen dira zirkulu-erdi baten forma emanez eta pareta moduko bat osatuz, haizearen indarrari aurre egiteko. Hedaduraz, igoera bat egiten ari denari gaua pareta batetik zintzilik emateko modua eskaintzen dion behin-behineko instalazioa.

es vivac

fr bivouac

en bivouac

bibak egin

Ik. bibakeatu

88

bibakeatu (4)

Sin. bibak egin (4)
Gaua izarpean eman, aire zabalean, kanpadendarik gabe alegia.

es vivaquear
fr bivouaquer
en bivouac; camp out

89

bide (4)

es ruta
fr route
en road

90

bidea ekipatu (4)

Sin. bidea hornitu (4)
Mendi-igoera batean, tarte bereziki zail bat ainguratzeko-puntuz eta sokaz behar bezala prestatu, errazago gainditu ahal izateko.

es equipar una vía
fr équiper une voie

bidea hornitu

Ik. bidea ekipatu

91

bidetik kanpo (4)

es fuera de sendero
fr hors sentier

92

bilgune (4)

Sin. elkargune (4)
Eskalatzeko ari den bidearen luze baten amaieran dagoen puntu zehatza. Bertan, soka-talde bateko kideak biltzen dira hurrengo luzeari ekin aurretik.

es reunión; punto de reunión
fr relais
en belay station

93

desnibel (4)

Bi puntu jakinen artean dagoen maila edo altuera-aldea. Mendian, ibilbideari ekiteko iteera-gunearen eta iritsi nahi den punturik altuenaren (dela aterpearen, aintzira edo lakuaren nahiz gailurraren) arteko diferentzia adierazteko erabili ohi da.

Altimetroarekin nahiz GPSarekin neur daiteke.

es desnivel
fr dénivellation; dénivelée
en altitude difference

94

desnibel metatu (4)

es desnivel acumulado
fr dénivellation cumulée
en cumulative elevation gain

95

ekinaldi (4)

Sin. saio (4)
es intento
fr essai
en attempt

elkargune

Ik. bilgune

96

eskalada (4)

Leku bertikal, malkartsu edo pikoetan gora egitea, oinez gain eskuak ere baliatuz, baliabide artifizialak erabiliz edo erabili gabe. Eskalada modu askean egin daiteke, edo bestela, eskalada artifiziala, kirol-eskalada edo eskalada mistoa izaten da, erabilitako progresio baliabideen arabera.

es escalada
fr escalade
en climbing

97

eskalada-bide (4)

- es** vía de escalada
fr voie d'escalade
en climbing route

eskalada-murru

Ik. rokodromo

98

eskalatu (4)

- es** escalar
fr grimper; escalader
en climb

99

eskalatzaile (4)

- es** escalador
fr grimpeur
en climber

100

eski alpetar (4)

- es** esquí alpino
fr ski alpin
en alpine skiing

101

espedizio (4)

- es** expedición
fr expédition
en expedition

102

gailurrera heldu (4)

Sin. gaina hartu (3)

- es** coronar; hacer cumbre
fr faire sommet
en get to the top; reach the summit

gaina hartu

Ik. gailurrera heldu

103

goi-kanpamentu (4)

- es** campamento de altura
fr camp d'altitude
en altitude camp

GR

Ik. mendiko ibilbide luze

herio-gune

Ik. heriotzaren zona

104

heriotzaren zona (4)

Sin. herio-gune (4)

Goi-mendian, 7.500 metrotik gora kokatua dagoen zona. Horrela esaten zaio garaiera horretatik gora gorputza modu atzerazinean hondatzen delako, errekupeartzeko gaitasunik gabe, bertako oxigeno-kantitatea ez baita bizitzari eusteko adinakoa. Horregatik, ahalik eta gehien murriztu behar da maila horretan egiten den egonaldia.

- es** zona de la muerte
fr zone de la mort
en death zone

hornidura-gune

Ik. hornidura-zona

105

hornidura-zona (4)Sin. hornidura-gune (4);
anoa-postu (3)

- es** control de avituallamiento
fr zone de ravitaillement
en feeding station

106

hurbillketa (4)

Igoerari ekin aurretik helburuaren norabidean egiten den distantzia. Esaterako, autoa utzi dugun lekutik gaua emango dugun aterperaino edo bibakeraino dagoen distantzia.

es aproximación**fr** approche**en** approach

107

ibilaldi neurtu (4)**es** marcha regulada**fr** randonnée à allure régulée**en** timed walk; timed hike

108

ibilbide (4)

Igoera, zeharkaldi edo eskalada batean jarraitu beharreko bidea. Hedaduraz, ibilbide hitzak, sarritan, leku batetik bestera joateko pasatu beharreko leku guztien deskripzioa ematen du, eta ingurune horri buruzko oharrak ere adierazten ditu.

es itinerario**fr** itinéraire**en** itinerary**ibilbide labur**

Ik. mendiko ibilbide labur

ibilbide luze

Ik. mendiko ibilbide luze

109

igoera (4)**es** ascensión; subida**fr** montée; ascension**en** ascent; rise; climb

110

igoera-abiapuntu (4)**es** base de ascensión**fr** base d'ascension**en** base of ascent; bottom of the ascent

111

igotzeko bide arrunt (4)

Gailur batera daraman ibilbiderik errazena, ezagunena eta erabiliena. Hala ere, horrek ez du esan nahi bide hori, zailtasun-mailari dagokionez, erraza denik.

es vía normal de ascensión**fr** voie normale d'ascension**en** normal ascent route

112

ikuspen (4)**es** visibilidad**fr** visibilité**en** visibility

113

inguratu (4)**es** bordear**fr** contourner**en** go round

114

iraupen-eski (4)**es** esquí de fondo**fr** ski de fond**en** cross-country skiing

115

iraupen-ibilaldi (4)**es** marcha de fondo**fr** marche de fond**en** long distance walk

116

jaitsiera (4)**es** descenso; bajada**fr** descente**en** descent

117

kanpamentu nagusi (4)**es** campamento base**fr** camp de base**en** base camp

118

kanpatu (4)

- es acampar
fr camper
en camp out

119

katuka igo (4)

- es trepar
fr grimper
en scramble

120

katuka jaitsi (4)

- es destrepar
fr dégrimper
en downclimb

121

lehen eskalada (4)

- es primera escalada
fr première escalade; première ascension
en first ascent

122

luze (4)

Bi bilguneren arteko eskalada-tartea; sokaren luzera baino txikiagoa izan ohi da, hau da, 40-45 metrokoa.

- es largo de cuerda
fr longueur
en pitch

123

mendi-ibilaldi (4)

- es marcha de montaña
fr marche en montagne
en hiking

124

mendi-ibili (4)

Bidezidorrak, xendak, bidexkak, abelbideak eta, oro har, zailtasun tekniko gehiegirik gabeko bideak oinez ibiltzean datzan jarduera fisikoa edo kirola. Zentzu hertsian ibilketaren sinonimoa ez bada ere, mendi-ibilien barruan sartzen da ibilbide bat, balizatia izan nahiz ez, oinez egitea.

- es senderismo
fr balade à pied
en rambling

125

mendi-lasterketa (4)

- es carrera de montaña; competición de montaña
fr course de montagne
en mountain-race

mendi-zeharkako eski

Ik. mendiko eski

126

mendiko bizikleta (4)

Lurzoruaren edo ibilbide naturalaren gorabeheretara bereziki egokituta dagoen bizikleta.

- es bicicleta de montaña
fr vélo de montagne
en mountain bike

127

mendiko eski (4)

Sin. mendi-zeharkako eski (4)

- es esquí de travesía; esquí de montaña
fr ski de randonnée
en ski-mountaineering; ski-touring

128

mendiko ibilbide labur (4)

Sin. ibilbide labur (4); PR (4)

- es sendero de pequeño recorrido; pequeños recorridos; PR
fr Petite Randonnée; PR
en short distance footpath

129

mendiko ibilbide luze (4)

Sin. ibilbide luze (4); GR (4)

es sendero de gran recorrido;
grandes recorridos; GR

fr Grande Randonnée; GR

en long distance footpath; hiking
trail

130

mendizale (4)

Mendizaletasuna praktikatzen duen
pertsona.

es montañero

fr montagnard

en mountaineer

131

mendizaletasun (4)

Funtsean mendiak zeharkatu eta
gailurretara igotzean datzan kirol-
jardueren multzoa. Gehienetan, plazer
hutsez egiten da, baina baita esplorazio-
gogoak edo premia zientifikoak
bultzatuta ere. Kirolaren ikuspegitik,
mendizaletasunak igoera eta ibilaldi
erraz samarrak hartzen ditu,
alpinismoak edo eskaladak ez bezala,
baina txangolaritzak, senderismoak edo
mendi-ibiliak berezkoak dituztenak
baino zailagoak, dena den. Mendi-
bizikleta eta mendian egiten diren beste
kirol batzuk ez dira, zentzu hertsian,
mendizaletasunaren barruan sartzen.

es montañismo

fr alpinisme

en mountaineering

132

monitore (4)

Mendian, eskaladan, eskian eta
abarretan erakusle, begirale edo
laguntzaile gisa aritzen den teknikaria.

es monitor

fr moniteur; instructeur

en instructor

133

orientazioko ibilaldi (4)

Balizatu gabeko lursail batean, maparen
nahiz iparrorratzaren laguntzarekin
egiten den ibilaldia.

es marcha de orientación

fr marche d'orientation

en orienteering hike

PR

Ik. mendiko ibilbide labur

134

rappel (4)

Eskaladako teknika edo maniobrarik
klasikoenetakoa: puntu finko batetik
(harkaitz-irtengune, pitoi, begizta,
trabagailu edo zuhaitz batetik) jaistea,
soka bikoitza erabiliz eta arnesari
lotuak doazen jaiskailu izeneko osagai
metalikoak baliatuz. Era horretan,
abiadura eta jaitsiera osagai horien eta
sokaren arteko marruskadura bidez
kontrolatzen dira. Ondoren, soka
berreskuratzeke, soka-muturretako
batetik tiratu behar da.

es rappel; rápel

fr rappel

en abseil

135

rokodromo (4)

Sin. eskalada-murru (3)

Mendiaren harrizko pareta simulatzen
duen egitura artifiziale. Bertan
helduleku finkoak egoten dira eta
zailtasun tekniko desberdineko bideak
ere bai. Rokodromoak
entrenamenduetan erabiltzen dira
gehienbat, baina lehiaketak ere
antolatzen dira berorietan.

es rocódromo

fr mur d'entraînement

en artificial training wall

saio

Ik. ekinaldi

136

soka-talde (4)

Mendian, beren segurtasuna areagotzeko, soka berarekin lotuak doazen alpinisten taldea.

es	cordada
fr	cordée
en	roped party

137

sokaz lotu (4)

es	encordarse
fr	s'encorder
en	rope up

trabesia

Ik. zeharkaldi

138

trekking (4)

Irispide zaileko eskualdeetan oinez egiten den ibilbide turistikoa. Hasiera batean soilik Nepaleko kontua izan bazen ere, gaur egun mundu osora zabaldua dago. Helburu nagusia mundua ikusi eta pertsonak ezagutzea izaten da eta, salbuespenezko kasuetan, mendiak igotzea. Garraiatzaileen eta zamarien laguntza ere izaten da kasu batzuetan materiala eramateko.

es	trekking
fr	trekking; randonnée pédestre
en	trekking

139

xerpa (4)

Ekialdeko Nepaleko biztanlea, jatorriz tibetarra. Mendebaldeko mendizaleentzat laguntzailerik onena izan zen garai batean -eta bada, oraindik ere- goiko kanpalekuetara zamak garraiatzeko eta Himalaiako gailurretarako saioak egiteko.

es	sherpa
fr	sherpa
en	sherpa

140

zailtasun-maila (4)

Mendiko ibilbideek izan dezaketen zailtasun teknikoa, errazenetik zailenera ordenatuta, adierazten duen azalpeneko eskala. Gaur egun, eskala horren baliokideak erabiltzen dira abentura-kirol guztietan (eskian, piraguismoan, espeleologian, arroilen jaitsieran, eskaladan, etab.).

es	grado de dificultad
fr	degré de difficulté
en	degree of difficulty

141

zamaketari (4)

es	porteador
fr	porteur
en	porter

142

zeharkaldi (4)

Sin. trabesia (3)

Iraupen luzeko ibilbidea, irteera eta ailegaera leku diferenteetan eduki ohi dituen.

es	travesía
fr	traversée; parcours
en	crossing

143

zelaian joan (4)

es	llanear
fr	marcher en terrain plat
en	cruise; coast along

3. EKIPAMENDUA. TRESNERIA

144

ainguratze (4)

Soka bat edo kable bat pasatzeko, harkaitzean, izotzean edo zuhaitz batean jartzen den babes-sistema.

es anclaje**fr** ancrage**en** anchor**alpinismoko bota**

Ik. mendiko bota

145

altimetro (4)

Leku batek erreferentzia-puntu jakin batekiko –normalean itsas mailarekiko– duen garaiera neurtzeko erabiltzen den aparatua. Aire atmosferikoaren zutabeak barruko mintz baten gainean ezartzen duen pisua neurtuz funtzionatzen du altimetroak. Zutabe horrek pisu jakin bat dauka, eta markatzen duen kopurua presio atmosferikoa da. Altimetroaren funtzionamendua barometroaren antzekoa da, baina alderantziz; beraz, zenbat eta gehiago igo, gutxiago pisatzen du aire-zutabeak.

es altímetro**fr** altimètre**en** altimeter

146

ARVA (4)

Sin. elur-jausien biktimak bilatzeko aparatu (4)

Behe-maiztasuneko igorgailu/hargailua, elurretan istripuren bat gertatuz gero elur-jausiaren azpian estalita geratu diren biktimak zehaztasun handiz lokalizatzeko modua ematen duena. Pila bidez elikatzen da, 200-300 orduko autonomia du igorpenari dagokionez, eta 30-50 ordukoa besterik ez, hargailu moduan.

es ARVA; aparato de búsqueda de víctimas de avalancha**fr** ARVA; appareil de recherche de victime d'avalanche**en** avalanche beacon**asegur**

Ik. segurtagailu

147

azpantar (4)

Botak eta galtzen beheko aldean estaltzen dituen zorro moduko jantzi teknikoak. Elurretan ibiltzeko ez da nahikoa bota iragazgaitzak eramatea, elurra boten barrura sartzen baita, oinak bustiz. Azpantarrek hori saihesten dute, botaren goiko parte eta galtza-zangoa edo zangoa bera estaltzen baitituzte. Komeni da azpantarrak transpiragarriak izatea.

es polaina**fr** guêtre**en** gaiter

148

bibak-zaku (4)

Bibaketan lo-zakua erabat estali eta kanpoko ur, haize eta hotzetik isolatua mantentzeko erabiltzen den objektua. Transpirazioa kanporantz irteten ondo uzten duten eta aldi berean nahiko iragazgaitzak diren materialez eginak izan ohi dira.

es saco de vivac; funda de vivac

fr sur-sac de bivouac; sac de bivouac

en bivouac sack; bivouac sack

149

bizkar-zorro (4)

Sin. motxila (3)

Zaku forma duen tresna, material erresistentez egina, mendian igoerari ekiteko beharrezkotzat jotzen diren objektuak bizkarrean hartuta garraiatzeko erabiltzen dena.

es mochila

fr sac à dos

en backpack

150

buff (4)

Lepo-berogarri mota bat, txano gisa ere erabil daitekeena.

es buff; bufanda multiuso

fr buff; foulard multi-usages

en muffler

151

buru-beroki (4)

es pasamontañas

fr passe-montagne

en balaclava

denda

Ik. kanpadenda

152

edari isotoniko (4)

es bebida isotónica

fr boisson énergétique

en isotonic drink

153

eguzkitako krema (4)

es crema solar

fr crème solaire

en suntan emulsion; sunscreen

154

elur-erraketa (4)

Mendiko botari akoplatzen zaion objektua, azalera handiagoa hartzeko eta, horri esker, elur bigunean ez hondoratzeko erabiltzen dena.

es raqueta de nieve

fr raquette à neige

en snowshoe

elur-jausien biktimak**bilatzeko aparatu**

Ik. ARVA

155

elurretako betaurreko (4)

Mendian begiak gehiegizko argiztapenaren kalteetatik babesteko erabiltzen den objektua.

es gafas de nieve

fr lunettes de neige; lunettes de montagne

en snow-goggles

156

eskalada-kasko (4)

Material gogor eta erresistenteekin fabrikatutako tresna, burua harri edo elur-jausietatik babesteko eraman ohi dena.

es casco de escalada

fr casque

en helmet

157

eskaladako arnes (4)

Uhalez eta begitaz osatutako sistema, gorputz-atal batzuen inguruan, gerialdearen eta enborren inguruan bereziki, eraman ohi dena. Arnes hori segurtasuneko soka bati lotuz, errazago ibiltzeko edo eskalatzeko modua izaten du mendizaleak.

es arnés de escalada
fr harnais d'escalade; baudrier
en full-harness

158

eskalatzeko oinetakoak (4)

Sin. katu-oinak (3)
 Goma egosiz egindako zola duten oinetako bereziak. Zola horrek itsatsun handia ematen die, eta, horregatik, kirol-eskaladan edo zailtasun handiko eskalada tradizionalan erabiltzen dira.

es pies de gato
fr chaussons d'escalade
en climbing shoes

159

eskularru (4)

Eskuak estali eta babesteko erabiltzen den jantzia. Eskuzorroaren kasuan ez bezala, eskularruan hatz bakoitzak bere leku propioa dauka, bere kasa mugitzeko modua ematen diona.

es guante
fr gant
en glove

160

eskuzorro (4)

Eskua estaltzen duen jantzia, eskularruek ez bezala erpuruarentzat hatz-leku berezi bat eta gainerako hatz guztientzat beste hatz-leku bat daukana.

es manopla
fr moufle
en mitt

161

euritarako zira (4)

Sin. zira (4)
 Mendizalearen gorputza, burutik hasi eta belanetaraino babesten duen jantzia. Mota eta material askotakoak izan daitezke: PVCzkoak, nylonezkoak, forratuak edo ez, txanoarekin nahiz gabe...

es chubasquero; cortalluvia
fr ciré; coupe pluie
en slicker; rain cut

Global Positioning System

Ik. GPS

162

Gore-Tex (4)

Urarekiko iragazgaitza eta airearekiko iragazkorra den ehuna, mendian erabili ohi diren hainbat jantzi egiteko baliatzen dena.

es Gore-Tex
fr Gore-Tex
en Gore-Tex

163

GPS (4)

Sin. Global Positioning System (4)
 Lokalizazio-sistema, une jakin batean posizio geografiko bat zehazteko modua ematen duena. Horretarako, Lurraren inguruan orbitan jarritako sateliteek igortzen dituzten seinaleak baliatzen ditu. Hiru satelite erabiltzen ditu, gutxienez, triangelukatze egokia lortzeko, eta laugarren satelite batekin, altitudea ere kalkulatu dezake, gehienez ere 20 metroko errore-marjinarekin. Oinarrizko datu horiez gain, beste hainbat baliabide ere adierazten ditu (ibilbidearen norabidea, egindako bidea, bi punturen arteko distantzia, etab.).

es GPS; Global Positioning System
fr GPS; système de localisation
 GPS; système GPS
en GPS; global positioning system; GPS system

164

hamaka (4)

Eskalada-bide batean zehar paretan zintzilik dagoela, eskalatzaileak atsedean hartzeko edo bibakeatuz gaua pasatzeko erabiltzen duen objektua.

es	hamaca
fr	hamac
en	hammock

165

iltze (4)

Hainbat forma eta tamainatako pieza metalikoa, harkaitzetako pitzaduretan edo izotzean sartu ohi dena, era horretan ainguraketa-puntu artifizialak lortzeko.

es	clavo
fr	clou
en	spike

166

iparrorraz (4)

Orientazioko tresna, kutxa baten barruan inolako marruskadurarik gabe aske biratzen duen orraz imantatu batez osatua. Era horretan, Lurrak berez duen magnetismoa baliatzen du orrazak, eta ipar magnetikoa adierazteko erreferentzia fidagarria da.

es	brújula
fr	boussole
en	compass

167

jaiskailu (4)

Rappel egitean soka irristatzen uzten duen aparatua, jaitsiera-abiadura kontrolatzeko aukera ematen duena.

es	descendedor; descensor
fr	descendeur
en	descender

168

jantzi polar (4)

Ahalik eta babesik handiena eskaintzeko pentsatutako materialez osatutako jantzia, oso transpiragarria eta iragazkorra.

es	forro polar
fr	polaire
en	polar wear

169

kanpadenda (4)

Sin. denda (4)

Mendian gaua pasatzeko, babestuta egoteko edota aldi baterako bizitzeko erabiltzen den objektua. Forma eta tamaina desberdinak ditu, eta erraz eraman daiteke leku batetik bestera.

es	tienda de campaña
fr	tente de camping; tente
en	camp tent; tent

170

kantimplora (4)

es	cantimplora
fr	gourde; bidon
en	hydration bag

171

kartografia (4)

es	cartografía
fr	cartographie
en	mapping

katu-oinak

Ik. eskalatzeko oinetakoak

172

kopeta-argi (4)

Hasiera batean espeleologoek erabiltzen zuten argiztapen-sistema, gaur egun aski zabaldua. Buruan lotua eraman ohi denez, eskuak libre daude pioleta edo makila teleskopikoa eramateko, edo eskalada-teknikei heltzeko, jarraitu beharreko bidea erakusten duelako. Kopeta-argiari esker, beste eginkizun batzuk ere (afaria prestatu, motxila barruan gauzak bilatu, etab.) erosoago eta arinago egin daitezke, edo, laino artean, gauzez edo ikuspen gutxiko uneetan, errazago egiten da aurrera.

es frontal; linterna frontal**fr** lampe frontale**en** headlamp

173

korapilo (4)**es** nudo**fr** noeud**en** knot**kordel**

Ik. kordino

174

kordino (4)

Sin. kordel (3)

7 milimetroz azpiko diametroa duen soka, gailur-lerro edo glaziar batean barrena aurrera egiteko erabili ohi dena. Horrez gain, aldi behin rappel laburrak egiteko aukera ere ematen du.

es cordino**fr** cordelette**en** accessory rope

175

kranpoi (4)

Punta metalikoz osatutako gainzola, izotzaren eta elurraren gainean errazago ibiltzeko eta itsaspren nahiz atxikidura hobea lortzeko mendiko botetara egokitzen dena. Mendiko botaren zolak elurretan markarik uzten ez duenean erabiltzen dira kranpoiak, eta izotzean, berriz, kasu guztietan.

es crampón**fr** crampon**en** crampon

176

krokis (4)

Mapa-mota berezia, ibilbideen ohar grafikoak eskaini eta horietako ezaugarri nabarmenen berri ematen duena.

es croquis**fr** croquis**en** sketch

177

larrialdietako botika-kutxa (4)

Poltsa batean bilduta eraman ohi diren osagai eta medikamentuen multzoa, mendian sendaketa txikiak egin ahal izateko erabiltzen dena.

es botiquín de primeras urgencias**fr** trousse de soins d'urgence;

trousse de premiers soins

en first-aid kit

178

lo-zaku (4)

Zaku forma duen objektua; barruan sartuta gaueko hotzetik babestuta lo egiteko baliatzen da.

es saco de dormir**fr** sac de couchage**en** sleeping bag

179

lumazko anorak (4)

- es** plumífero
fr veste-duvet
en duvet jacket

180

magnesio (4)

Hauts moduan saltzen den magnesio karbonatoa, eskalatzeko orduan eskuetako transpirazioa saihesteko erabiltzen dena.

- es** magnesio
fr magnésie
en magnesium; chalk

181

maindre-zaku (4)

- es** saco sábana
fr drap de sac
en travel sheet

182

makila (4)

- es** bastón
fr bâton
en hicking stick; walking pole

183

makila teleskopiko (4)

Luzatu eta laburtu egin daitekeen makila. Bata bestearen barnean sar daitezkeen piezak ditu, sekzio gero eta txikiagoak, eta, horrela, norberaren nahierara ezar daiteke makilaren luzera.

- es** bastón telescópico
fr bâton télescopique
en telescopic walking pole

184

mapa (4)

Lurraren gainazalaren zati jakin bateko zehetasunen edo espazioan kokatzeko modukoak diren fenomeno zehatzen edo abstraktuen irudikapen konbentzionala ematen duen dokumentu grafikoa, eskala eta proiektzio jakin batean lantzen dena.

- es** mapa
fr carte
en map

185

mendi-gida (4)

Mendiko ibilbideak deskribatzen dituen argitalpen berezitua.

- es** guía de montaña
fr guide de montagne
en mountain guide-book

186

mendiko bota (4)

Sin. alpinismoko bota (4)
 Oinak estali eta ibilaldietatik babesten dituen oinetakoa. Zer-nolako materialarekin eginak dauden kontu, edo bere zola-motaren arabera, era askotakoak izan daitezke: larruzkoak, plastikozkoak, beste ehun berezizkoak, katu-oinak, etab.

- es** bota de monte; bota de alpinismo
fr botte d'alpinisme; botte de montagne
en mountaineering boot

187

mendiko galtzerdi (4)

Oin bakoitzean jarri ohi den janzkia, behatzak hotzetik babesteko eta mendiko botek sor ditzaketen marruskadurak saihesteko erabiltzen dena.

- es** calcetín de montaña
fr chaussette de montagne
en mountain sock

188

mosketoi (4)

Malgukidun pieza giltzatu batez ixten eta irekitzen den titaniozko, altzairuzko edo duraluminiozko eraztuna.

Mendiko jardueretan, gauzak erraz eta azkar lotzeko zein askatzeko erabiltzen da, eta harkaitzean sartutako iltzeetan finkatu ondoren, sokak bertatik zehar pasarazten dira, soka-taldean doazen mendizaleen segurtasuna bermatuz.

es mosquetón**fr** mousqueton**en** carabiner; karabiner**motxila**

Ik. bizkar-zorro

189

piolet (4)

Pikotx baten antza duen tresna, mendizaleari segurtatzea eta elurretan nahiz izotzetan aurrera egiteko modua errazten diona.

es piolet**fr** piolet**en** ice axe

190

piolet-euskarri (4)

Motxila edo bizkar-zorroaren osagarria, pioletari eusten diona.

es porta-piolet**fr** porte-piolet**en** ice-axe holder

191

pitoi (4)**es** pitón; clavija**fr** piton; cheville**en** piton

192

satelite bidezko telefono (4)**es** teléfono satelital; teléfono vía satélite**fr** téléphone satellite**en** satellite phone; satphone

193

segurtagailu (4)

Sin. aseguru (3)

Kirolariaren segurtasuna bermatzeko eta leku altu batetik eror ez dadin erabiltzen den ainguraketa-sistemako helduleku bakoitzean sartzen den pieza.

es seguro**fr** assurance**en** protection

194

soka (4)

Hariak elkarrekin bihurrituz egindako egitura luze, biribil, malgu eta sendoa, bereziki lokarri gisa erabiltzen dena; alpinistek segurtatze-sistema gisa erabiltzen dute, beren buruak babesteko eta rappeleko jaitsierak egiteko. Normalean, 7-12 mm bitarteko lodiera duten sokak erabili ohi dira, Alpinismoko Elkartearen Nazioarteko Batasunak homologatuak.

es cuerda**fr** corde**en** rope

195

soka finko (4)

Leku zail eta delikatu batean alde zuzenetik ezarritako soka, igoera errazten duena.

es cuerda fija**fr** corde fixe**en** fixed rope**soka-zubi tirolidar**

Ik. tirolina

196

su txiki (4)

Sin. suarka (4)

Tresna eramangarria, gas, gasolina nahiz alkoholezko erregailuarekin funtzionatzen duen sukalde txikia, leku txiki eta murriztuetan edo irteera nahiz txangoetan janaria prestatzeko modua ematen duena.

es hornillo; infiernillo**fr** réchaud**en** small portable stove**suarka**

Ik. su txiki

197

tapaki isotermiko (4)

Sin. tapaki termiko (3)

Aluminioaren oso antzekoa den materialaz egindako pieza arina eta aldi berean erresistentea, bere barruan beroa ezin hobeto mantentzen duenez mendiko istripuetan mendizalearen gorputza estaltzeko erabiltzen dena. Ezinbesteko osagaia da mendiko botikin orotan, eta horrexegatik biziraupeneko eskuliburu guztietan gomendatzen da.

es manta isotérmica; manta térmica**fr** couverture isothermique; couverture thermique**en** thermal blanket; weather blanket**tapaki termiko**

Ik. tapaki isotermiko

198

termo (4)**es** termo**fr** bouteille thermos; thermos**en** vacuum flask; Dewar bottle; Thermos

199

tirolina (4)

Sin. soka-zubi tiroldar (3)

Erreka-zuloak, amildegia eta gisako oztopoak zeharkatzeko ezartzen den sokazko zubia. Polea batetik zintzilik pasatzen da alde batetik bestera. Izena Tiroleko eskualde alpinotik datorkio tresna horri.

es tirolina**fr** tyrolienne; pont de corde**en** Tyrolean traverse; rope bridge

200

torloju (4)

Eskaladan segurtatzeko erabili ohi den objektu luze eta hariduna. Normalean izotzean baliatu ohi denez, barrualdetik zuloduna izaten da.

es tornillo**fr** vis**en** screw

201

trabagailu (4)

Altzairuz edo aleazio bereziz egindako takoa, eskalatzaileak segurtasun-gailu gisa erabiltzen duena. Behin harkaitzeko arraila batean sartuz gero, trabatuta geratzen da trakzioaren eraginez. Hala ere, erabili ondoren erraz berreskuratzen da harkaitzetik.

es empotrador; fisurero**fr** coinçeur**en** nut; stopper

202

trekking-oinetako (4)**es** zapatilla de trekking**fr** chaussure de trekking**en** trekking shoe

203

txano (4)

Burua estaltzeko eta berotik nahiz hotzetik babesteko erabiltzen den jantzia.

es gorro

fr bonnet

en cap

204

zakote-ontzi (4)

es fiamblera

fr gamelle

en cookset

zira

Ik. euritarako zira

4. KIROLAK OSASUNAREN GAIN DITUEN ERAGINAK

205

agujetak (4)

Gorputzean, gorputz-adarretan bereziki, sentitzen diren min edo sastadak, ariketa gogorak, jarraituak edota energia handikoak egin ondoren agertzen direnak.

es agujetas**fr** courbatures**en** muscle stiffness; stiff muscles**ahulaldi**

Ik. txakalaldi

ahultze

Ik. akidura

206

akidura (4)

Sin. ahultze (4)

es agotamiento**fr** épuisement**en** exhaustion

207

baba (4)**es** ampolla**fr** bulle**en** vesicle

208

bare (4)

Sabelaldean sastada moduan agertzen den mina, urdailaren goiko partean, eskuinaldean nahiz ezkerrealdean, sentitzen dena.

es flato**fr** point de côté**en** side stitch**bero-isolamendu**

Ik. isolamendu termiko

209

bero-kolpe (4)

Egoera larria, beroa gorputzean pilatzearen ondorioz sortua, tenperatura zentralaren igoera dakarrena. Deshidratazioaren ondorioz, likidorik sartzen ez bada, egoera oso larria edo muturrekoa izatera irits daiteke, bizitza arriskuan jartzearaino.

es golpe de calor**fr** coup de chaleur**en** heatstroke

210

betealdi (4)

Sin. betetze (4)

Une batean gehiegi jardun izanak sortzen duen ezina, erritmo desegokian saiatzeagatik, esaterako. Erritmoa jaitsita, errekuera daiteke.

es fatiga; desfondamiento**fr** fatigue**en** fatigue; weariness**betetze**

Ik. betealdi

211

bihurritu (4)**es** esguince; torcedura**fr** entorse**en** sprain

212

biriketako edema (4)**es** edema pulmonar**fr** oedème pulmonaire**en** pulmonary oedema

213

deshidratazio (4)

Gorputzeko ur-galera garrantzitsua, esfortzuak eragindakoa. Deshidratazioak mendizalearen errendimendua murriztea dakar, eta, larria baldin bada, haren bizia arriskuan jartzera ere irits daiteke.

es deshidratación

fr déshydratation

en dehydration

214

eguzkiaren erredura (4)

Larruazaleko gorritasuna, minarekin batera agertu eta babak ere sor ditzakeena, eguzki-izpiekiko etengabeko esposizioak eragina.

es quemadura solar

fr érythème solaire

en sun burn

flakia

Ik. txakalaldi

gogortasun

Ik. zurruntze

215

goragale (4)

es náusea

fr nausée

en nausea

216

haustura (4)

Traumatismo bat edo eroriko bat dela medio hezurren bat haustea.

es fractura

fr fracture

en fracture

217

hipotermia (4)

Gorputzaren tenperatura zentrala 35 °C-tik azpira jaisten denean gertatzen den egoera arriskutsua (beste autore batzuek 32 °C-an jartzen dute muga). Gorputzak ezin du berorik sortu, beroa galtzen duen abiadura berean.

es hipotermia

fr hypothermie

en hypothermia

218

ikusmen-galera (4)

es pérdida de visión

fr perte de vision

en visual loss

219

intsolazio (4)

Eguzki-izpien pean egindako esposizio luzeegiak dakarren egoera: buruko mina, izerditzea, muskuluetako nekea, goragaleak eta baita gorakoak ere batzuetan; eguzki-izpiek buruaren gain duten zuzeneko ondorioak dira horiek. Larruazaleko erredurak ager daitezke gorputz-atal estali gabeetan, konjuntibitisak eta erretinako alterazioak, atzerazinezkoak zenbait kasutan. Normalean, sukarra agertu ohi da, eta, batzuetan, baita irritazio eta kongestio meningeoak ere, giltzurrunetako alterazioak, etab. Eboluzioa desberdina da, bai larritasunari eta baita iraupenari begira ere, intentsitatearen arabera.

es insolación

fr insolation

en insolation

220

isolamendu termiko (4)

Sin. bero-isolamendu (3)

es aislamiento térmico

fr isolation thermique

en heat insulation

221

izozte (4)

Hotzarekiko esposizio luze eta iraunkorrak edo esposizio labur baina gogorrak eragindako lesioa. Badira gorputzeko ehunen izoztea errazten duten faktoreak, kanpokoak (temperatura baxua, haizea eta hezetasuna) nahiz barrukoak (hipoxia eta deshidratazioa).

es congelación**fr** congélation**en** freezing

222

kontraktura muskular (4)

Sin. muskulu-kontraktura (4)

es contractura muscular**fr** contracture musculaire**en** contracture of muscle

223

kordea galtze (4)**es** desvanecimiento**fr** évanouissement**en** fainting

224

lipotimia (4)**es** lipotimia**fr** lipothymie**en** lipothymia**luzaketa**

Ik. luzatze

225

luzatze (4)

Sin. tiramendu (3); luzaketa (3)
Gorputz-atalak beren mugimendu-zabaltasunik handienez hedatzea, muskulatura eta giltzadurak ondorengo esfortzurako ahalik eta modurik hoberenean prestatzeko. Ariketa horrek oreka muskularra mantendu eta lesioak gertatzeko arriskua gutxitzen du.

es estiramiento**fr** étirage; étirement**en** stretching; stretching out

226

mendiko gaitz (4)

Goi-altuerako oxigeno-eskasiak behar bezalako aklimataziorik ez duten mendizaleei eragindako asaldua. Adibide gisa, itsas mailarekin alderatuz gero, Alpeetan, Mont Blanc-eko gailurrean, erabil daitekeen oxigenoa erdira jaisten da; Everest-eko gailurrean, berriz, herenera. Gorputza ezin da behar bezala egokituz, eta garuneko asfisia sortzen da, buruko mina, pultsuaren azelerazioa, arnas nekea, goragaleak eta lo-ezinen moduan agertzen dena. Beheragoko mailetara jaistea da irtenbide bakarra.

es mal de altura; mal de montaña**fr** mal des montagnes; MAM**en** mountain sickness**muskulu-kalanbre**

Ik. muskuluetako arranpa

muskulu-kontraktura

Ik. kontraktura muskular

227

muskuluetako arranpa (4)

Sin. muskulu-kalanbre (3)

es calambre muscular**fr** crampe musculaire**en** muscle cramp

228

neke muskular (4)

Zelulek jasaten duten intoxikazio edo kutsadura, jarduera luze eta iraunkorra dela medio muskuluetan gertatzen diren hainbat transformazio biokimikoren eraginez gertatzen dena. Jarduerak aurrera jarraitzen badu, gorputzak substantzia kaltegarri horiek bizkor eliminatzeko duen gaitasuna ez da aski, eta desoreka zelularrak sortzen hasten dira gorputzean; horren guztiaren ondorioz, muskuluek mugitzeko gaitasuna galtzen dute.

es fatiga muscular
fr fatigue musculaire
en muscular fatigue

tiramendu

Ik. luzatze

229

txakalaldi (4)

Sin. ahulaldi (4); flakia (3)

Muturreko neke-egoera, ondoez orokorreko sentazioa sorrarazten duena, eta kordea galtzeraino irits daitekeena. Gehiegizko ahalegin edo gainesfortzu fisiko batek eragindako hipogluzemia izugarriak sortua da. Esfortzuaren aurretik edo baita esfortzua egin bitartean ere behar bezala elikatzen ez diren (esaterako, karbohidratoak ahortzea zaindu ez duten) mendizaleei gertatu ohi zaie.

es desfallecimiento; pájara
fr défaillance
en breakdown; slut

230

zaintiratu (4)

es tirón muscular
fr coup de fouet
en distorsion

231

zorabio (4)

es mareo
fr étourdissement
en dizziness

zuntz-etendura

Ik. zuntz-haustura

232

zuntz-haustura (4)

Sin. zuntz-etendura (4)

es rotura de fibras; desgarró muscular
fr déchirure de fibres; claquage
en pulled muscle; muscle strain injury

233

zurruntzte (4)

Sin. gogortasun (3)

es agarrotamiento
fr raidissement
en stiffening

5. METEOROLOGIA

234

bisuts (4)

- es** ventisca de nieve; nevasca
fr tempête de neige
en blizzard

235

ekaitz gogor (4)

Eguraldi txarra iragartzen duen fenomeno meteorologikoa. Haizea 51-57 korapiloko abiadura lortzeraino irits daiteke (Beaufort eskalan 11 indarra).

- es** borrasca; temporal duro
fr tempête violente
en violent storm

236

elur (4)

Izotz-kristalezko prezipitazioa; kristal txikiak dira, gehienak adarkatuak (batzuetan, izar-formakoak); erortzean, elkartu egiten dira, eta maluta zuri moduan iristen dira lurrera.

- es** nieve
fr neige
en snow

237

elur-hauts (4)

Elur lehor eta hauts erakoa, elur berriaren kristal askeak dituena.

- es** nieve en polvo; nieve polvo
fr neige poudreuse
en powder snow

238

elurbusti (4)

Euria eta elurra nahasita dauzkan prezipitazioa.

- es** aguanieve
fr neige fondue
en rain and snow mixed; sleet

239

fulgurazio (4)

- Sin. tximistak jotze (4)
es fulguración; caída de un rayo
fr fulguration; coup de foudre
en fulguration

240

haize-bolada (4)

- Sin. haize-ufada (4); haize-parrasta (4)
es ráfaga de viento
fr rafale de vent
en wind gust

haize-parrasta

Ik. haize-bolada

haize-ufada

Ik. haize-bolada

241

kazkabar (4)

Sin. txingor (4)
 Izotz-ale edo koskorren prezipitazioa; aleek 5-50 mm-ko diametroa dute, inoiz handiagoa ere bai, eta bananduta edo mordo irregularretan pilatuta erortzen dira.

- es** granizo
fr grêle
en hail

242

laino (4)

- es** niebla
fr brouillard
en fog

243

lanbro (4)

- es** bruma
fr brume
en mist

244

mendi-barometro (4)

Merkuriozko barometroa, bere eskalako graduazioak dauzkana behe- nahiz goi-altitudeetan egindako neurketak irakurtzeko moduan prestatuta.

- es** barómetro de montaña
- fr** baromètre de montagne
- en** mountain barometer

245

trumoi-ekaitz (4)

- es** tormenta
- fr** orage
- en** thunderstorm

tximistak jotze

Ik. fulgurazio

txingor

Ik. kazkabar

246

urtze (4)

Sin. urtze-aldi (4)

Lurrazaleko elurraren eta/edo izotzaren ur bihurtzea, tenperatura 0 °C-tik gora igotzearen ondoriozkoa.

- es** deshielo
- fr** dégel
- en** thaw

urtze-aldi

Ik. urtze

247

zaparrada (4)

Bat-bateko prezipitazio zakarra eta ugaria, sarritan laburra.

- es** chubasco
- fr** averse
- en** shower

248

zerbitzu meteorologikoaren aurreikuspen (4)

- es** previsión del servicio meteorológico
- fr** prévision météorologique
- en** weather forecast

6. ALDERDI ADMINISTRATIBOAK

249

erreskate (4)

- es** rescate
fr sauvetage
en rescue

250

federatu (4)

- es** federarse
fr se fédérer
en federate

251

federazioaren lizentzia (4)

- es** licencia federativa
fr licence de la fédération

252

jardueren egutegi (4)

- es** calendario de actividades
fr calendrier des activités
en calendar of activities

253

lehen laguntzak (4)

- Sin. lehen sorospinak (4)
es primeros auxilios
fr premiers soins; premiers secours
en first aid

lehen sorospinak

Ik. lehen laguntzak

254

mendi-federazio (4)

- Sin. mendizale-federazio (4)
es federación de montaña
fr fédération de la montagne et de l'escalade
en federation of mountain and climbing sports

mendi-klub

Ik. mendi-talde

255

mendi-talde (4)

- Sin. mendi-klub (4)
es club de montaña
fr club de montagne
en mountain club

256

mendiko aseguru (4)

- es** seguro de montaña
fr assurance montagne
en mountain insurance

mendizale-federazio

Ik. mendi-federazio

257

sorospen-seinale (4)

- es** señal de socorro
fr S.O.S
en distress signal

258

sorospen-talde (4)

- es** grupo de socorro
fr groupe de secours
en rescue team

EUSKARAZKO AURKIBIDEA



A

agujetak, 205
ahulaldi, 229
ahultze, 206
ainguratze, 144
akidura, 206
aklimatazio, 83
aldapa, 62
alpinismo, 84
alpinismoko bota, 186
alpinista, 85
altimetro, 145
altitude, 1
altuera, 33
amildegi, 2
anoa-postu, 105
arrail, 74
arro, 3
arroila, 4
arroila-jaitsiera, 86
ARVA, 146
aseguru, 193
aurpegi, 5
azpantar, 147

B

baba, 207
babes, 6
baliza, 7
balkoi, 8
bare, 208
begiratoki, 9
behe-mendi, 10
bero-isolamendu, 220
bero-kolpe, 209
betealdi, 210
betetze, 210
bibak, 87

bibak egin, 88
bibakeatu, 88
bibak-zaku, 148
bide, 89
bidea egin, 11
bidea ekipatu, 90
bidea hornitu, 90
bidea ireki, 12
bidebanatze, 13
bidetik kanpo, 91
bidexka, 14
bidezidor, 14
bihurritu, 211
bilgune, 92
biriketako edema, 212
bisuts, 234
bizkar, 15
bizkar-zorro, 149
borda, 16
buff, 151
buru-beroki, 152
buzoi, 17

C

cairn, 18
couloir, 54

D

denda, 170
deshidratazio, 213
desnibel, 93
desnibel metatu, 94

E

edari isotoniko, 152
 eguzkiaren erredura, 214
 eguzkitako krema, 153
 ekaitz gogor, 235
 ekinaldi, 95
 elkargune, 92
 elur, 236
 elur-erraketa, 154
 elur-hauts, 237
 elur-jausi, 19
 elur-jausien biktimak bilatzeko aparatu,
 146
 elur-pala, 20
 elurbusti, 238
 elurretako betaurreko, 155
 elurrolde, 19
 elurtegi, 21
 erdi-mailako mendi, 22
 erlaitz, 23
 erliebe, 24
 erpin geodesiko, 25
 erreka-zulo, 26
 erreskate, 249
 erreten, 27
 erroitz, 2
 ertz, 28
 eskalada, 96
 eskalada-bide, 97
 eskalada-kasko, 156
 eskalada-murru, 135
 eskaladako arnes, 157
 eskalatu, 98
 eskalatzaille, 99
 eskalatzeko oinetakoak, 158
 eski alpetar, 100
 eskularru, 159
 eskuzorro, 160
 espedizio, 101
 euritarako zira, 161
 ezproi, 29

F

federatu, 250
 federazioaren lizentzia, 251
 flakia, 229
 fulgurazio, 239

G

gailur, 30
 gailur-lerro, 31
 gailurraurre, 32
 gailurrera heldu, 102
 gailurreria, 31
 gaina hartu, 102
 garaiera, 33
 gidari, 34
 glaziar, 35
 Global Positioning System, 163
 gogortasun, 233
 goi-kanpamentu, 103
 goi-lautada, 36
 goi-mendi, 37
 goragale, 215
 Gore-Tex, 162
 GPS, 163
 GR, 129

H

haitz, 38
 haitzarte, 39
 haitzulo, 40
 haize-bolada, 240
 haize-parrasta, 240
 haize-ufada, 240

hamaka, 164
haran, 41
harrate, 42
harrirtza, 43
hartxintzar, 44
haustura, 216
hegal, 45
helduleku, 46
herio-gune, 104
heriotzaren zona, 104
hipotermia, 217
horma, 73
hornidura-gune, 105
hornidura-zona, 105
hurbilbide, 47
hurbilketa, 106

I

ibar, 41
ibilaldi neurtu, 107
ibilbide, 108
ibilbide labur, 128
ibilbide luze, 129
iboi, 48
igarobide, 49
igoera, 109
igoera-abiapuntu, 110
igotzeko bide arrunt, 111
ikusmen-galera, 218
ikuspen, 112
iltze, 165
inbutu, 50
inguratu, 113
intsolazio, 219
iparrorratz, 166
iraupen-eski, 114
iraupen-ibilaldi, 115
isolamendu termiko, 220
isurialdeen banalerro, 51
iturburu, 52

iturri, 53
izozte, 221

J

jaiskailu, 167
jaitsiera, 116
jantzi polar, 168
jardueren egutegi, 252

K

kanal, 27
kanpadenda, 169
kanpamentu nagusi, 117
kanpatu, 118
kantinplora, 170
karkaba, 59
kartografia, 171
katu-oinak, 158
katuka igo, 119
katuka jaitsi, 120
kazkabar, 241
kobazulo, 40
kontraktura muskular, 222
kopeta-argi, 172
korapilo, 173
kordea galtze, 223
kordel, 174
kordino, 174
korridore, 54
kranpoi, 175
krokis, 176

L

laino, 242
 lanbro, 243
 larrialdietako botika-kutxa, 177
 lasterbide, 55
 latitude, 56
 lehen eskalada, 121
 lehen laguntzak, 253
 lehen sorospenak, 253
 leize, 57
 leize-zulo, 57
 lepo, 42
 lipotimia, 224
 lo-zaku, 178
 longitude, 58
 lubaki, 59
 luizi, 60
 lumazko anorak, 179
 lur-jausi, 60
 luzaketa, 225
 luzatze, 225
 luze, 122

M

magnesio, 180
 maindire-zaku, 181
 makila, 182
 makila teleskopiko, 183
 makurgune, 61
 malda, 62
 malkar, 63
 mapa, 184
 mazela, 45
 mendi, 64
 mendi-aterpe, 65
 mendi-barometro, 244
 mendi-federazio, 254
 mendi-gida, 185
 mendi-ibilaldi, 123

mendi-ibili, 124
 mendi-klub, 255
 mendi-lasterketa, 125
 mendi-talde, 255
 mendi-zeharkako eski, 127
 mendigune, 66
 mendikate, 67
 mendiko aseguru, 256
 mendiko bizikleta, 126
 mendiko bota, 186
 mendiko eski, 127
 mendiko gaitz, 226
 mendiko galtzerdi, 187
 mendiko gidari, 34
 mendiko ibilbide labur, 128
 mendiko ibilbide luze, 129
 mendilerro, 68
 mendixka, 71
 mendizale, 130
 mendizale-federazio, 254
 mendizaletasun, 131
 monitore, 132
 morrena, 69
 mosketoi, 188
 motxila, 149
 mugarri, 70
 muino, 71
 muskulu-kalanbre, 227
 muskulu-kontraktura, 222
 muskuluetako arranpa, 227

N

neke muskular, 228

O

orientazioko ibilaldi, 133
 orratz, 72

P

pareta, 73
piolet, 189
piolet-euskarri, 190
pitoi, 191
pitzadura, 74
PR, 128

R

rappel, 134
rokodromo, 135

S

saihesbide, 75
saio, 95
sarbide, 76
satelite bidezko telefono, 192
segurtagailu, 193
serac, 77
soka, 194
soka finko, 195
soka-talde, 136
soka-zubi tiroldar, 199
sokaz lotu, 137
sorburu, 78
sorospen-seinale, 257
sorospen-talde, 258
su txiki, 196
suarka, 196

T

tapaki isotermiko, 197
tapaki termiko, 197
termo, 198
tiramendu, 225
tirolina, 199
tontor, 30
torloju, 200
trabagailu, 201
trabesia, 142
trekking, 138
trekking-oinetako, 202
trumoi-ekaitz, 245
txanalaldi, 229
txano, 203
tximinia, 79
tximistak jotze, 239
txingor, 241

U

ur-begi, 52
ur-jauzi, 80
urtze, 246
urtze-aldi, 246

V

via ferrata, 81

X

xerpa, 139

Z

zailtasun-maila, 140
zaintiratu, 230
zakote-ontzi, 204
zamaketari, 141
zaparrada, 247
zeharkaldi, 142
zelaian joan, 143

zerbitzu meteorologikoaren
aurreikuspen, 248
zira, 162
zirku glaziar, 82
zorabio, 231
zuntz-etendura, 232
zuntz-haustura, 232
zurruntz, 233

GAZTELANIAZKO AURKIBIDEA



A

abrir una vía, 12
 acampar, 118
 acceso, 76
 aclimatación, 83
 agarre, 46
 agarrotamiento, 233
 agotamiento, 206
 aguanieve, 238
 aguja, 72
 agujetas, 205
 aislamiento térmico, 220
 albergue, 65
 alpinismo, 84
 alpinista, 85
 alta montaña, 37
 altímetro, 145
 altitud, 1
 altura, 33
 alud, 19
 ampolla, 207
 anclaje, 144
 antecima, 32
 aparato de búsqueda de víctimas de
 avalancha, 146
 aproximación, 106
 arista, 28
 arnés de escalada, 157
 ARVA, 146
 ascensión, 109
 atajo, 55
 avalancha de nieve, 19

B

baja montaña, 10
 bajada, 116
 balcón, 8
 baliza, 7

barómetro de montaña, 244
 barranco, 26
 base de ascensión, 110
 bastón, 182
 bastón telescópico, 183
 bebida isotónica, 152
 bicicleta de montaña, 126
 bifurcación, 13
 borda, 16
 bordear, 113
 borrasca, 235
 bota de alpinismo, 186
 bota de monte, 186
 botiquín de primeras urgencias, 177
 brújula, 166
 bruma, 243
 bufanda multiuso, 150
 buff, 150
 buzón, 17

C

cadena montañosa, 67
 caída de un rayo, 239
 cairn, 18
 calambre muscular, 227
 calcetín de montaña, 187
 calendario de actividades, 252
 campamento base, 117
 campamento de altura, 103
 canal, 27
 cantimplora, 170
 cañón, 4
 cara, 5
 cárcava, 59
 carrera de montaña, 125
 cartografía, 171
 cascada, 80
 casajo, 44
 casco de escalada, 156
 cerro, 71

chabola, 16
 chimenea, 79
 chubasco, 247
 chubasquero, 161
 cima, 30
 circo glaciar, 82
 clavija, 191
 clavo, 165
 club de montaña, 255
 cobijo, 6
 colina, 71
 collado, 42
 competición de montaña, 125
 congelación, 221
 contractura muscular, 222
 control de avituallamiento, 105
 cordada, 136
 cordal, 31
 cordillera, 67
 cordino, 174
 cornisa, 23
 coronar, 102
 corredor, 54
 cortalluvia, 161
 couloir, 54
 crampón, 175
 crema solar, 153
 cresta, 31
 cresterío, 31
 croquis, 176
 cuenca, 3
 cuerda, 194
 cuerda fija, 195
 cueva, 40
 cumbre, 30

D

descendedor, 167
 descenso, 116
 descenso de barrancos, 86

descenso de cañones, 86
 descensor, 167
 desfallecimiento, 229
 desfiladero, 39
 desfondamiento, 210
 desgarró muscular, 232
 deshidratación, 213
 deshielo, 246
 desnivel, 93
 desnivel acumulado, 94
 desplome, 61
 desprendimiento, 60
 destrepar, 120
 desvanecimiento, 223
 divisoria de aguas, 51
 divisoria hidrográfica, 51

E

edema pulmonar, 212
 embudo, 50
 empotrador, 201
 encadenar una vía, 11
 encordarse, 137
 equipar una vía, 90
 escalada, 96
 escalador, 99
 escalar, 98
 escarpa, 63
 escarpado, 63
 escarpe, 63
 esguince, 211
 espalda, 15
 espolón, 29
 esquí alpino, 100
 esquí de fondo, 114
 esquí de montaña, 127
 esquí de travesía, 127
 estiramiento, 225
 expedición, 101

F

fatiga, 210
fatiga muscular, 228
federación de montaña, 254
federarse, 250
fiambarrera, 204
fisura, 74
fisurero, 201
flato, 208
forro polar, 168
foz, 4
fractura, 216
frontal, 172
fuente, 53
fuera de sendero, 91
fulguración, 239
funda de vivac, 148

G

gafas de nieve, 155
garganta, 4
glaciar, 35
Global Positioning System, 163
golpe de calor, 209
Gore-Tex, 162
gorro, 203
GPS, 163
GR, 129
grado de dificultad, 140
grandes recorridos, 129
granizo, 241
grieta, 74
grupo de socorro, 258
gruta, 40
guante, 159
guía de montaña, 34, 185

H

hacer cumbre, 102
hamaca, 164
hipotermia, 217
hito, 70
hornillo, 196
hoz, 4

I

ibón, 48
infiernillo, 196
insolación, 219
intento, 95
itinerario, 108

L

ladera, 45
largo de cuerda, 122
latitud, 56
licencia federativa, 251
linterna frontal, 172
lipotimia, 224
llanear, 143
loma, 15
lomo, 15
longitud, 58

M

macizo, 66

magnesio, 180
 mal de altura, 226
 mal de montaña, 226
 manantial, 52
 manopla, 160
 manta isotérmica, 197
 manta térmica, 197
 mapa, 184
 marcha de fondo, 115
 marcha de montaña, 123
 marcha de orientación, 133
 marcha regulada, 107
 mareo, 231
 media montaña, 22
 meseta, 36
 mirador, 9
 mochila, 149
 mojón, 70
 monitor, 132
 montaña, 64
 montañero, 130
 montañismo, 131
 monte, 64
 morrena, 69
 mosquetón, 188
 muro, 73

N

nacedero, 78
 náusea, 215
 nevasca, 234
 nevero, 21
 niebla, 242
 nieve, 236
 nieve en polvo, 237
 nieve polvo, 237
 nudo, 173

P

pájara, 229
 pala de nieve, 20
 pared, 73
 pasaje, 49
 pasamontañas, 151
 paso, 49
 pedregal, 43
 pedrera, 43
 pedriza, 43
 peña, 38
 pendiente, 62
 pequeños recorridos, 128
 pérdida de visión, 218
 pico, 30
 pies de gato, 158
 piolet, 189
 pitón, 191
 plumífero, 179
 polaina, 147
 porta-piolet, 190
 porteador, 141
 portillo, 42
 PR, 128
 precipicio, 2
 presa, 46
 previsión del servicio meteorológico,
 248
 primera escalada, 121
 primeros auxilios, 253
 punto de reunión, 92

Q

quemadura solar, 214

R

ráfaga de viento, 240
rápel, 134
rappel, 134
raqueta de nieve, 154
refugio de montaña, 65
relieve, 24
rescate, 249
reunión, 92
rocódromo, 135
rotura de fibras, 232
ruta, 89

S

saco de dormir, 178
saco de vivac, 148
saco sábana, 181
salto de agua, 80
seguro, 193
seguro de montaña, 256
señal de socorro, 257
senda, 14
senderismo, 124
sendero, 14
sendero de gran recorrido, 129
sendero de pequeño recorrido, 128
serac, 77
sherpa, 139
sierra, 68
sima, 57
subida, 109

T

teléfono satelital, 192
teléfono vía satélite, 192
temporal duro, 235
termo, 198
tienda de campaña, 169
tirolina, 199
tirón muscular, 230
torcedura, 211
tormenta, 245
tornillo, 200
travesía, 142
trekking, 138
trepar, 119

V

valle, 41
variante, 75
ventisca de nieve, 234
vértice geodésico, 25
vía de acceso, 47
vía de escalada, 97
vía ferrata, 81
vía normal de ascensión, 111
visibilidad, 112
vivac, 87
vivaquear, 88

Z

zapatilla de trekking, 202
zona de la muerte, 104

FRANTSESEZKO AURKIBIDEA



A

accès, 76
 acclimatation, 83
 aiguille, 72
 alpinisme, 84, 131
 alpiniste, 85
 altimètre, 145
 altitude, 1
 ancrage, 144
 antécime, 32
 appareil de recherche de victime
 d'avalanche, 146
 approche, 106
 arête, 28
 ARVA, 146
 ascension, 109
 assurance, 193
 assurance montagne, 256
 avalanche, 19
 averse, 247

B

baisse montagne, 10
 balade à pied, 124
 balcon, 8
 balise, 7
 baromètre de montagne, 244
 base d'ascension, 110
 bassin, 3
 bâton, 182
 bâton télescopique, 183
 baudrier, 157
 belvédère, 9
 bidon, 170
 bifurcation, 13
 bivouac, 87
 bivouaquer, 88
 boisson énergétique, 152

boîte, 17
 boîte aux lettres, 17
 bonnet, 203
 borne, 70
 botte d'alpinisme, 186
 botte de montagne, 186
 boussole, 166
 bouteille thermos, 198
 brouillard, 242
 brume, 243
 buff, 150
 bulle, 207
 butte, 71

C

cairn, 18
 calendrier des activités, 252
 camp d'altitude, 103
 camp de base, 117
 camper, 118
 canal, 27
 canyonisme, 86
 carte, 184
 cartographie, 171
 cascade, 80
 casque, 156
 caverne, 40
 chaîne de montagne, 67
 chaussette de montagne, 187
 chaussons d'escalade, 158
 chaussure de trekking, 202
 cheminée, 79
 cheville, 191
 cime, 30
 ciré, 161
 cirque glaciaire, 82
 claquage, 232
 clou, 165
 club de montagne, 255
 coinqueur, 201

col, 42
 colline, 15, 71
 congélation, 221
 contourner, 113
 contracture musculaire, 222
 corde, 194
 corde fixe, 195
 cordée, 136
 cordelette, 174
 cordillère, 67
 corniche, 23
 couloir, 54
 coup de chaleur, 209
 coup de foudre, 239
 coup de fouet, 230
 coupe pluie, 161
 courbatures, 205
 course de montagne, 125
 couverture isothermique, 197
 couverture thermique, 197
 crampe musculaire, 227
 crampon, 175
 crème solaire, 153
 crête, 31
 crevasse, 74
 croquis, 176

D

déchirure de fibres, 232
 défaillance, 229
 défilé, 39
 dégel, 246
 degré de difficulté, 140
 dégrimper, 120
 dénivelée, 93
 dénivellation, 93
 dénivellation cumulée, 94
 descendeur, 167
 descente, 116
 descente de canyon, 86

déshydratation, 213
 drap de sac, 181

E

éboulement, 60
 éboulis, 43
 empoignure, 46
 enchaîner une voie, 11
 entonnoir, 50
 entorse, 211
 éperon, 29
 épuisement, 206
 équiper une voie, 90
 érythème solaire, 214
 escalade, 96
 escalader, 98
 escarpe, 63
 essai, 95
 étirage, 225
 étirement, 225
 étourdissement, 231
 évanouissement, 223
 expédition, 101

F

face, 5
 faire sommet, 102
 faire une croix, 11
 fatigue, 210
 fatigue musculaire, 228
 fédération de la montagne et de
 l'escalade, 254
 flanc, 45
 fontaine, 53
 fossé, 59
 foulard multi-usages, 150

fracture, 216
fulguration, 239

G

gamelle, 204
gant, 159
glacier, 35
glacière, 21
Gore-Tex, 162
gorge, 4
gouffre, 57
gourde, 170
GPS, 163
GR, 129
Grande Randonnée, 129
gravillon, 44
grêle, 241
grimper, 98, 119
grimpeur, 99
grotte, 40
groupe de secours, 258
guêtre, 147
guide de montagne, 34, 185

H

hamac, 164
harnais d'escalade, 157
haute montagne, 37
hauteur, 33
hors sentier, 91
hutte, 16
hypothermie, 217

I

ibon, 48
insolation, 219
instructeur, 132
isolation thermique, 220
itinéraire, 108

L

lampe frontale, 172
latitude, 56
licence de la fédération, 251
ligne partage eaux, 51
lipothymie, 224
longitude, 58
longueur, 122
lunettes de montagne, 155
lunettes de neige, 155

M

magnésie, 180
mal des montagnes, 226
MAM, 226
marche de fond, 115
marche d'orientation, 133
marche en montagne, 123
marcher en terrain plat, 143
massif, 66
moniteur, 132
montagnard, 130
montagne, 64
montée, 109
moraine, 69
moufle, 160
mousqueton, 188

moyenne montagne, 22
 mur, 73
 mur d'entraînement, 135

N

nausée, 215
 neige, 236
 neige fondue, 238
 neige poudreuse, 237
 noeud, 173

O

oedème pulmonaire, 212
 orage, 245
 ouvrir une voie, 12

P

parcours, 142
 parcours ferré, 81
 paroi, 73
 passage, 49
 passe-montagne, 151
 pelle à neige, 20
 pente, 62
 perche-repère, 7
 perte de vision, 218
 Petite Randonnée, 128
 pierrier, 43
 piolet, 189
 piton, 191
 plateau, 36

point de côté, 208
 point géodésique, 25
 polaire, 168
 pont de corde, 199
 porte-piolet, 190
 porteur, 141
 PR, 128
 précipice, 2
 première ascension, 121
 première escalade, 121
 premiers secours, 253
 premiers soins, 253
 prévision météorologique, 248
 prise, 46
 puits à glace, 21
 puits à neige, 21

R

raccourci, 55
 rafale de vent, 240
 raidissement, 233
 randonnée à allure régulée, 107
 randonnée pédestre, 138
 rappel, 134
 raquette à neige, 154
 ravin, 26
 réchaud, 196
 refuge, 6, 16
 refuge de montagne, 65
 relais, 92
 relief, 24
 rocaille, 43
 rocher, 38
 route, 14, 89

S

S.O.S, 257
sac à dos, 149
sac de bivouac, 148
sac de couchage, 178
sauvetage, 249
se fédérer, 250
s'encorder, 137
sentier, 14
sérac, 77
sherpa, 139
sierra, 68
ski alpin, 100
ski de fond, 114
ski de randonnée, 127
sommets, 30
source, 52
source, 78
surplomb, 61
sur-sac de bivouac, 148
système de localisation GPS, 163
système GPS, 163

T

téléphone satellite, 192
tempête de neige, 234
tempête violente, 235

tente, 169
tente de camping, 169
thermos, 198
traversée, 142
trekking, 138
trousse de premiers soins, 177
trousse de soins d'urgence, 177
tyrolienne, 199

V

vallée, 41
variante, 75
vélo de montagne, 126
versant, 45
veste-duvet, 179
vis, 200
visibilité, 112
voie d'accès, 47
voie d'escalade, 97
voie normale d'ascension, 111

Z

zone de la mort, 104
zone de ravitaillement, 105

INGELESEZKO AURKIBIDEA



A

abseil, 134
accessory rope, 174
access, 76
access road, 47
acclimatization, 83
alpine skiing, 100
altimeter, 145
altitude, 1
altitude camp, 103
altitude difference, 93
anchor, 144
approach, 106
artificial training wall, 135
ascent, 109
attempt, 95
avalanche, 19
avalanche beacon, 146

B

backpack, 149
balaclava, 151
balcony, 8
base camp, 117
base of ascent, 110
basin, 3
belay station, 92
bifurcation, 13
bivouac, 87, 88
bivouac sack, 148
bivy sack, 148
blizzard, 234
bottom of the ascent, 110
boundary mark, 70
box, 17
breakdown, 229
by-pass, 75

C

cairn, 18
calendar of activities, 252
camp out, 88, 118
camp tent, 169
canyon, 4
canyoning, 86
cap, 203
carabiner, 188
cavern, 40
chalk, 181
channel, 27
chimney, 79
cirque, 82
climb, 98, 109
climber, 99
climbing, 96
climbing route, 97
climbing shoes, 158
coast along, 143
col, 42
compass, 166
contracture of muscle, 222
cookset, 204
cordillera, 67
cornice, 23
crampon, 175
cross-country skiing, 114
crossing, 142
cruise, 143
cumulative elevation gain, 94

D

death zone, 104
degree of difficulty, 140
dehydration, 213
descender, 167
descent, 116

Dewar bottle, 198
 distorsion, 230
 distress signal, 257
 dizziness, 231
 downclimb, 120
 drainage divide, 51
 duvet jacket, 179

E

exhaustion, 206
 expedition, 101

F

face, 5
 fainting, 223
 fall of ground, 60
 fatigue, 210
 federate, 250
 federation of mountain and climbing
 sports, 254
 feeding station, 105
 first aid, 253
 first ascent, 121
 first-aid kit, 177
 fissure, 74
 fixed rope, 195
 fog, 242
 fountain, 53
 fracture, 216
 freezing, 221
 fulguration, 239
 full-harness, 157
 funnel, 50

G

gaiter, 147
 geodetic point, 25
 get to the top, 102
 glacier, 35
 global positioning system, 163
 glove, 159
 go round, 113
 Gore-Tex, 162
 gorge, 4
 GPS, 163
 GPS system, 163
 gradient, 62
 grit, 44
 grotto, 40
 gully, 54, 59

H

hail, 241
 hammock, 164
 headlamp, 172
 heat insulation, 220
 heatstroke, 209
 height, 33
 helmet, 156
 hicking stick, 182
 high mountain, 37
 highland, 22
 hiking, 123
 hiking trail, 129
 hill, 71
 hillock, 15
 hold, 46
 hydration bag, 170
 hypothermia, 217

I

ice axe, 189
ice cave, 21
ice-axe holder, 190
insolation, 219
instructor, 132
isotonic drink, 152
itinerary, 108

K

karabiner, 188
knot, 173

L

latitude, 56
lipothymia, 224
long distance footpath, 129
long distance walk, 115
longitude, 58
low mountain, 10
low ridge, 15

M

magnesium, 180
map, 184
mapping, 171
massif, 66
mist, 243
mitt, 160

moraine, 69
mountain, 64
mountain barometer, 244
mountain bike, 126
mountain chain, 68
mountain club, 255
mountain crest, 31
mountain guide, 34
mountain guide-book, 185
mountain hut, 65
mountain insurance, 256
mountain range, 67
mountain retreat, 65
mountain sickness, 226
mountain sock, 187
mountaineer, 85, 130
mountaineering, 84, 131
mountaineering boot, 186
mountain-race, 125
muffler, 150
muscle cramp, 227
muscle stiffness, 205
muscle strain injury, 232
muscular fatigue, 228

N

narrow pass, 39
nausea, 215
needle, 72
normal ascent route, 111
nut, 201

O

open a route, 12
orienteeing hike, 133
overhang, 61

P

passage, 49
 peak, 30
 pitch, 122
 piton, 191
 plate, 36
 plateau, 36
 polar wear, 168
 porter, 141
 powder snow, 237
 precipice, 2
 protection, 193
 pulled muscle, 232
 pulmonary oedema, 212

R

rain and snow mixed, 238
 rain cut, 161
 rambling, 124
 ravine, 26
 reach the summit, 102
 relief, 24
 rescue, 249
 rescue team, 258
 ridge, 28
 rise, 109
 road, 89
 rock, 38
 rope, 194
 rope bridge, 199
 rope up, 137
 roped party, 136

S

satellite phone, 192

satphone, 192
 scarp, 63
 scenic point, 9
 scramble, 119
 scree, 43
 screw, 200
 serac, 77
 shack, 16
 shelter, 6, 16
 sherpa, 139
 short cut, 55
 short distance footpath, 128
 shower, 247
 side stitch, 208
 sketch, 176
 ski-mountaineering, 127
 ski-touring, 127
 sleeping bag, 178
 sleet, 238
 slicker, 161
 slope, 45, 62
 slut, 229
 small portable stove, 196
 snow, 236
 snow shovel, 20
 snow-goggles, 155
 snowshoe, 154
 source, 78
 spike, 165
 sprain, 211
 spring, 52
 spur, 29
 stiff muscles, 205
 stiffening, 233
 stopper, 201
 stretching, 225
 stretching out, 225
 subsidiary peak, 32
 sun burn, 214
 sunscreen, 153
 suntan emulsion, 153
 swallow-hole, 57

T

tarn, 48
telescopic walking pole, 183
tent, 169
thaw, 246
thermal blanket, 197
Thermos, 198
thunderstorm, 245
timed hike, 107
timed walk, 107
trail, 14
travel sheet, 181
trekking, 138
trekking shoe, 202
Tyrolean traverse, 199

W

walking pole, 182
wall, 73
wand, 7
waterfall, 80
watershed, 51
weariness, 210
weather blanket, 197
weather forecast, 248
wind gust, 240
wire a route, 11

V

vacuum flask, 198
valley, 41
vesicle, 207
via ferrata, 81
violent storm, 235
visibility, 112
visual loss, 218

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- ANGULO, M. *La montaña vasca. 300 itinerarios a través de las siete provincias*. Donostia: Elkar, 1985.
- ANGULO, M. *Euskalerriko mendiak. 300 ibilbide zazpi probintzietan zehar*. Donostia: Elkar, 1985.
- ANGULO, M. *La montagne vasque. 300 itinéraires à travers les sept provinces*. Donostia: Elkar, 1993.
- ANGULO, M. *Parajes secretos del País Vasco*. Donostia: Elkar, 1987.
- ARALARKO ADISKIDEAK. *Ibiltari. Ibilaldi luze bat ondo bukatzeko ar-gibideak*. Tolosa: Aralarko Adiskideak, 1995.
- ARALARKO ADISKIDEAK. *Ibiltari. Cómo disfrutar de las marchas de larga duración*. Tolosa: Aralarko Adiskideak, 1995.
- ARMEE DE TERRE. *Lexique franco-anglais de montagne* [linean]. <http://www.emhm.terre.defense.gouv.fr/mediatheque/albums/technique/mento/Lexique_franco-anglais.pdf> [Kontsulta: 2011-03-04].
- ASCENSIONES. *Glosario de montaña y senderismo. Glosario y jerga montañera* [linean]. <<http://geo.ya.com/ascensiones/glosario.htm>> [Kontsulta: 2011-03-04].
- ÉTUDES DE TOURISME. ESCUELA DE TURISMO. *Vocabulaire touristique français-espagnol* [linean]. Madrid: Vox. <<http://www.blogg.org/blog-13622-glossaire-893.html>> [Kontsulta: 2011-03-04].
- EUSKO JAURLARITZA: *Izen geografikoen glosarioa. Euskal toponimoen normalizazioan erabiltzeko*. Gasteiz: Eusko Jaurlaritza. Argitalpen Zerbitzu Nagusia, 2001.
- FRANQUESA, E. [zuz.]. *Diccionari d'Hoteleria i Turisme*. Bartzelona: Termcat; Edicions 62, 2001.
- ITURRIZA, A.; EUSKAL MENDIZALE FEDERAKUNDEA. *Euskal herria munduaren goiko mugetan. Hamalau euskal zortzimilakoak*. Bilbo: Pyrenaica / Egunkaria, 1998.
- NAFAR MENDIZALE FEDERAKUNDEA - FEDERACIÓN NAVARRA DE MONTAÑA. *GR 11. Pirineo Vasco. Zuriza-Hondarribia / Hondarribia-Zuriza*. Bilbo: Sua Edizioak, 1990.
- PAVÓN I BESALÚ, M.J. *Diccionario de terminología montañera* [linean]. <<http://www.hyparion.com/web/diccionari/dics/muntanya.htm>> [Kontsulta: 2011-03-04].
- PETERS, E. *Manual práctico de montañismo*. Bartzelona: Ediciones Martínez Roca, 1987.

- POYATO, C. *Glosario de Términos relacionados con la Montaña y el Senderismo* [linean]. <<http://www.cpoyato.com/Glosario/glosarioF.htm>> [Kontsulta: 2011-03-04].
- TERMCAT. BESORA I LLADO, J.; LLADO I SOLER, F., [et al.]. *Diccionari d'escalada esportiva*. Bartzelona: Generalitat Catalunya. Dep. de Cultura, 1993.
- TREBLA-MOUNTAIN *Glossaire mots montagne* [linean]. <http://trebla-mountain.pagesperso-orange.fr/glossaire/glossaire.htm#haut_de_page> [Kontsulta: 2011-03-04].
- VERON, G. *Alta excursión en los Pirineos*. Bartzelona: Ediciones Martínez Roca, 1985.
- WEBALPES. *Glossaire montagnard* [linean]. <<http://www.webalpes.org/themes/glossaire.htm>> [Kontsulta: 2011-03-04].
- WHITTAKER MOUNTAINEERING [linean]. <<http://www.whittaker-mountaineering.com/cat/1477/footwear/first-ascent/heavyweight-all-mountain-sock>> [Kontsulta: 2011-03-04].
- UZEI. *Kirolkidea*. Hiztegia. Donostia: Elkar, 1982.

