



# LAGUN ONAK M.B.

2 0 1 5

EGUTEGIA





- **Gaztetxo**en ibilaldiak. Ibilaldi errazak, edonork parte har dezake.
- Zailtasun ertaineko ibilaldiak.
- **Federatuak** daudenak bakarrik parte hartu dezaketen ibilaldiak.
- **Mendi bizikletaz** irteera.
- **Lasterketak**.
- **Mendi astea**.
- **Mendi martxak**.

<b>URTARRILA</b>	<b>1</b> Erlo (1.026m). Euskal presoen eskubideen alde <b>10</b> Izazpi <b>25</b> <b>Karakate</b> <b>31</b> Moncayo
<b>OTSAILA</b>	<b>7-8</b> Curavacas-Espiguete <b>21-22</b> <b>Linza</b> <b>28</b> Adarra (sagardotegia)
<b>MARTXOA</b>	<b>1</b> Bertikala <b>8</b> <b>Gaztetxo</b> en ibil. Neurtua <b>14-15</b> Belagua <b>22</b> <b>BTT</b> <b>28</b> Azpeitia-Itziar
<b>APIRILA</b>	<b>19</b> <b>Santa Engrazi</b> <b>25-26</b> Bisaurin
<b>MAIATZA</b>	<b>2-3</b> <b>Kakute</b> <b>10</b> <b>BTT</b> <b>16-17</b> Tena <b>24</b> <b>Txalintxo</b> <b>25-30</b> <b>Mendi astea</b> <b>31</b> <b>Xoxote</b>

# MENDI IRTEERAK

<b>EKAINA</b>	<b>6</b> Izarra-Orduña <b>14</b> XXII. Helduen ibilaldi neurtua <b>27-28</b> Vignemale itzulia <b>27-28</b> Bidarrai (rafting)
<b>UZTAILA</b>	<b>6</b> Abodi-Iriberry (Aezkoa) <b>10-11-12</b> Ehun Millak <b>18-19</b> Pikos de Europa <b>18-19</b> Piraguak
<b>IRAILA</b>	<b>5-6</b> Petritxema <b>12</b> Orhi <b>13</b> BTT <b>27</b> Ernio (1.075m)
<b>URRIA</b>	<b>3</b> Arraras-Ireber-Leitza <b>11</b> BTT <b>17</b> Errioxa <b>25</b> Urbia-Aizkorri <b>31</b> Bidarrai-Artzamendi
<b>AZAROA</b>	<b>1</b> Mendiko argazki rallya <b>7</b> Otzaurte-Aratz-Araia <b>15</b> BTT <b>22</b> Deba-Zumaia
<b>ABENDUA</b>	<b>13</b> Arauntza-Saño <b>14-18</b> Mendi astea <b>18</b> Batzar nagusia <b>28</b> McKinley (6194m) <b>31</b> Aitzkorri (1.524m)



# XOXOTEKO ATERPEA



[www.xoxotekoaterpea.com](http://www.xoxotekoaterpea.com)

**943 58 10 07**

[aterpea@xoxotekoaterpea.com](mailto:aterpea@xoxotekoaterpea.com)

XOXOTEKO EGUNEAN DOMINA JASO NAHI DUTENEK,  
2014ko XOXOTEKO EGUNETIK AURTENGORA  
BITARTEAN DAUDEN IBILALDIETATIK, GUTXIENEZ 6  
EGIN BEHARKO DITUZTE.

# LAGUN ONAK M.B.



Elizkale, 21  
20730 **AZPEITIA** (Gipuzkoa)

Tfnoa./Faxa: 943 02 58 93

Elkartea: 943 02 58 93

Taberna: 943 81 20 25

lagunonakmb@hotmail.com

[www.lagunonakmb.org](http://www.lagunonakmb.org)

## OHARRAK

Egutegi honetan azaltzen ez diren ekintzen berriak, garaiz emango dira. Beharrek aginduta, egutegi honetan edozein aldaketa egin behar balitz, eskubide hori BATZORDEAK bereganatzen du.

"Lagun Onak"eko bazkideek **Santi Lazkano Kirolak** dendan %10eko beherapena izango dute.



Elkarteko bazkide  
egin zaitez

# Zaindu izadia

- Mendian zaborrik ez utzi, ezta lurperatuta ere. Paperak eta zaborrak, hartu motxilan eta eraman etxera. Mendian botatako zaborrek mendia zikindu eta hondatu egiten dute.
- Ondoren datorrenak ere garbi aurkitu behar du mendia.
- Mendiak ez du gu egondako arrastorik gorde behar.
- Mendia=garbia. ez zikindu eta zikina garbitu.
- Ez kutsatu iturri eta errekek.
- Animaliak eta landareak begirunez tratatu.
- Ez surik piztu.
- Itxi ataka, langa eta ate guztiak.
- Saiatu ez ibiltzen soroetan eta baratzetan.
- Mendizaleen telefono berdea: 943 76 02 64

## MEDIAN BOTATAKO ZABORREN IRAUPENA

- Laranja, platano, sagarren azalak.....2 urte
- Zigarrokinak .....1-5 urte
- Plastikodun paperak (goxokienak...) ...5 urte
- Plastikozko poltsak .....10-20 urte
- Plastikozko ontziak .....20-30 urte
- Nylonezko ohialak.....30-40 urte
- Kontserba latak.....50 urte
- Larrua.....50 urte pasa
- Aluminio latak.....500 urte
- Beira.....1.000 urte



ZAINDU IZADIA  
ERASOAK  
**STOP**  
SALATU  
GUZTIONA DA

# Bideen seinalizazioa



## ZURI - GORRIA

G.R.-ak dira. Gutxienez, sei egunez irauten duten ibilbide handietan garatzen dira. Bide hauek probintzi bertan edo probintzi artekoak ere izan daitezke.



## ZURI - HORIAK

P.R. bezala ezagutzen diren ibilaldiak adierazten dituzte. Bideskak ez dituzte sei egunak gainditzen eta ingurune jakinen ezagupenean oinarritzen dira. Hauek, sarrerako puntura itzultzen direnean, "zirkular" izena hartzen dute.



## ZURI - BERDEAK

S.L.-ak dira. P.R. ibilbideen irizpide berdinekin diseinatutako baina laburragoak diren ibilbideak dira. Askotan herrigune konkretu baten inguruan gauzatzen dira. Herri horrek dituen aberstasunak txango eroso baten bitartez ezagutzeko modua izanez.

	Bideak jarraitu egiten du	Direkzio aldaketa	Okerreko direkzioa	Mugarria	Gezia
Mendi-ibili luzeko bideentzako seinalizazioa <b>GR</b>				<b>GR 12 BIDEA</b>	
Mendi-ibili laburreko bideentzako seinalizazioa <b>PR</b>				<b>PR 2 BIDEA</b>	
Heriko mendi-ibili laburreko bideentzako seinalizazioa <b>SL</b>				<b>SL 2 BIDEA</b>	





# EKINTZETAKO ARGAZKIAK

Helduak • Gaztetxoak  
Lasterketak • Btt irteera



## FEDERATU ZAITEZ

**MENDIZALE BAZARA,  
FEDERATUTA EGOTEA KOMENI  
ZAIZU. BESTE ZENBAIT  
ABANTAILEZ APARTE, EDOZEIN  
ISTRIPUTAN BABESTUTA  
EGONGO ZARA.**

**FEDERATUTA EZ  
DIRENAK, BERRIZ, BEREN  
ARDURAPEAN GELDITZEN  
DIRA.**

## FEDERATZEKO

Lagun Onak M.B.ko bazkide izatea beharrezkoa da eta LUBA AHOLKULARITZA bulegotik pasatu behar da.

**LUBA AHOLKULARITZA**ren helbidea honako hau da:

Enparan Kalea, 45 - Azpeitia

Telefonoa: 943 15 75 25

Ordutegia: 9:00 - 13:00 / 16:00 - 20:00

.....

**Irteeratan gerta daitezkeen istripuak,  
elkarte honen ardurapean ez dira egongo.**



# MENDI ATERPEAK

## Euskal Herria

* Arraba (Gorbea) .....	94.633.81.48
* San Adrian (Aitzgorri) .....	943.58.20.76
* Xoxote (Izarraitz) .....	943.58.10.07
* Biotza Kanpin-Aterpea (Urbasa) .....	948.39.10.04

## Europako Mendiak

Cabaña Veronica .....	942.73.00.07
Vega de Ario .....	639.81.20.69/639.03.68.91
Lueje/Jou de los Cabrone .....	98.584.59.43/98.563.69.32
Vega de Urriello .....	696.42.35.97/98.592.52.00
Casetón de Andara .....	98.595.50.24/942.55.81.57
Bulnes Aterpea .....	98.584.59.43/98.536.69.32
Vegarredonda .....	608.47.18.84
Lakuak .....	98.584.92.61
El Meicin/Peña Ubiña .....	98.549.08.92
Llanos/Quiros .....	98.597.26.69
Montaña Aliva .....	942.73.09.99
* Toto de Ague aterpea .....	98.560.92.67

## Mendebaldeko Pirinioa

* Angel Oloron/Belagoa .....	948.39.40.02
Zuriza/Zuriza kanpina .....	974.37.01.96
Linza/Zuriza harana .....	974.34.82.89
Gabardito/Echo harana .....	974.37.53.87
Lizara/Aragües del Puerto harana .....	974.37.14.73

## Erdikoko Pirinioa

Triton aterpea/Villanua .....	974.37.82.81
* Sargantana/Canfranc Herria .....	974.37.32.17
* Aragoi harana/Candanchú .....	974.37.32.22
El Aguila/Candanchú .....	974.37.32.91
* Hoz de Jaca/Hoz de Jaca .....	974.48.72.30
Telera/Piedrafita de Tena .....	974.48.70.61



Respomuso/C. Piedrafita .....	974.49.02.03
Casa de Piedra/Panticosa .....	974.48.75.71
Lucien Briet/Torla .....	974.48.62.21
L'Atalaya/Torla .....	974.48.60.22
Goriz/Ordesa .....	974.34.12.01
Bujaruelo .....	974.48.64.12
El Turista/Nerin .....	974.48.61.38
Añisdo/Nerin .....	974.48.61.38
Pineta-Ronatiza/Bielsa .....	974.50.12.03
Badain aterpea/Bielsa .....	974.50.40.75
Albergue del Sin/Chistau .....	974.50.61.12
Biados/Chistau .....	974.50.60.82 /974.50.61.63
Pájaro Loco/Castejón de Sos .....	974.55.30.16
Angel Orus/Eriste .....	974.34.40.44
Estos/Estos harana .....	974.55.14.83
Hospital /Llanos Hospital .....	974.53.60.53
Rendusa/Benasque-Aneto .....	974.55.21.06

**Ekialdeko Pirinioak**

Joan Ventosa i Calvell/Ribargorca .....	93.315.23.11
Estany Llong/Alta Ribargorca .....	973.69.62.84
Boca Sur Tunel Viella/Ribargorca .....	973.64.28.90
Restanca/Vall d'Aran .....	908.03.65.59
Colomer/Vall d'Aran .....	973.25.30.08/973.64.05.92
Saboredo/Vall d'Aran .....	973.25.50.15
Sant Maurici .....	973.25.01.18
Amitges/Pallars Sobirà .....	93.315.23.11
Vall Ferrera/Pallars Sobirà .....	973.62.43.78
Josep Maria Blac/Pallars Sobirà .....	93.315.23.11
Ernest Mallafré/Pallars Sobirà .....	973.25.01.18
Certascan/Pallars Sobirà .....	973.62.32.30
Colomina/Pallars Jussa .....	973.25.20.00
Estans de la Pera/Cerdanya .....	689.50.33.82
Prat d'Aguilo/Cerdanya .....	973.25.01.38
Lluís Estasén/Berguedà .....	608.31.53.12
Sant Jordi "Font del Fait"/Berguedà .....	93.332.23.81
Rebots/Berguedà .....	93.454.32.47
Serra d'Ensija/Berguedà .....	93.822.21.08/93.825.80.75
Raso de Peguera/Berguedà .....	93.315.23.11
Ull de Ter/Ripollès .....	93.315.23.47

**Montserrat**

Vicenç Barbé/Anoia .....	93.456.61.68
Bartomeu Puiggròs/Bages .....	93.835.05.66

**Aurrepirinioa**

Ruesta aterpea/Yesa .....	948.39.80.82
Undués de Lerda aterpea .....	948.88.81.05
Guara aterpea/Alquezar .....	974.31.83.96
Gómez Laguna/Riglos .....	974.38.03.55
Mascún/Rodellar .....	974.31.83.67

**Moncayo**

Moncayo .....	976.64.30.51
Teruel .....	
Rabadá y Navarro/Javalambre .....	978.76.80.83

**Pirineo Atlantico (Frantzia)**

Labérouat .....	00-33-559.34.71.59
Arlet .....	00-33-559.34.87.97
Ayous .....	00-33-559.05.37.00
Gabas .....	00-33-559.05.33.14
Pombie .....	00-33-559.05.31.78
Arrémoulit .....	00-33-559.05.31.79
Pirinio Garaia (Frantzia) .....	
Larribet .....	00-33-562.97.25.39
Wallon-Marcadau .....	00-33-562.92.64.28
Oulètes de Gaube .....	00-33-562.92.62.97
Bayssellance .....	00-33-562.92.40.25
Grange de Holle .....	00-33-562.92.48.77
La Brèche de Roland .....	00-33-562.92.40.41
Campana de Cloutou .....	00-33-562.91.87.47
Legypaète .....	00-33-562.92.40.61

**\* EMF Txartelarekin beharapena**

*Hemen agertzen ez den lekuren bateko informazioa nahi izanez gero, elkarte honek bere eskura hainbat aterpetxe, kanping... liburu dituzenez, geurekin harremanetan jartzera gonbidatzen zaituzte.*

# 2014

## URTARRILA

		<b>1</b>	2	3	4	
5	6	7	8	9	<b>10</b>	<b>11</b>
12	13	14	15	16	17	<b>18</b>
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30	<b>31</b>	

## OTSAILA

						<b>1</b>
2	3	4	5	6	<b>7</b>	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	<b>21</b>	<b>22</b>
23	24	25	26	27	<b>28</b>	

## MARTXOA

							<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>	
9	10	11	12	13	<b>14</b>	<b>15</b>	
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>	
23	24	25	26	27	<b>28</b>	<b>29</b>	
30	31						

## UZTAILA

		1	2	3	4	<b>5</b>
<b>6</b>	7	8	9	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
13	14	15	16	17	<b>18</b>	<b>19</b>
20	21	22	23	24	<b>25</b>	<b>26</b>
27	28	29	30	<b>31</b>		

## ABUZTUA

						1	2
3	4	5	6	7	8	<b>9</b>	
10	11	12	13	14	<b>15</b>	<b>16</b>	
17	18	19	20	21	22	<b>23</b>	
24	25	26	27	28	29	<b>30</b>	
31							

## IRAILA

				1	2	3	4	<b>5</b>	<b>6</b>
7	8	9	10	11	<b>12</b>	<b>13</b>			
14	15	16	17	18	19	<b>20</b>			
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>			
28	29	30							

## TELEFONO INTERESGARRI BATZUK

- ▶ Euskadiko Mendizale Federakundea (Donosti).....943 47 42 79
- ▶ Gipuzkoako Mendizale Federakundea .....943 16 14 40
- ▶ Arabako Mendizale Federakundea.....945 13 35 17
- ▶ Bizkaiko Mendizale Federakundea .....94 443 17 34
- ▶ Nafarroako Mendizale Federakundea.....948 22 43 86
- ▶ Espainiako “ “ (Batzelona).....93 426 42 67
- ▶ Espainiako “ “ (Madril).....91 445 13 82
- ▶ Mutualidad General Deportiva .....91 559 63 44
- ▶ BROKER'S.....948 17 60 61
- ▶ Mondial Asistance.....91 325 55 55

**APIRILA**

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**MAIATZA**

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

**EKAINA**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**URRIA**

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**AZAROA**

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**ABENDUA**

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ISTRIPU KASUETAN, ZER EGIN?

- Istripua Estatuan bada, telefono mugikorrera deitu.  
**Tel. 649 453 020**
- Istripua Estatutik kanpo baldin bada Mondial Assistance-rekin harremanetan jarri:  
**Tel. 00 34 91 325 55 55**
- **Oso garrantzitsua:** Istripua gertatu zaionak berak 72 ordu bitartean parte eman behar du BROKER'S aseguru etxean.  
**Tel. 948 17 60 61 55**
- **BETI ELKARTEAREKIN HARREMANETAN JARRI**  
**Tel. 943 02 58 93**



# UJACIA

Ujacia Bidaiak, S.L.



ISO 9001

BUREAU VERITAS  
Certification



943 15 14 03 - AZPEITIA  
943 83 44 37 - ZARAUTZ

Autocarres

*Escuders*