



LAGUN ONAK M.B.

2015

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**.

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

MENDI IRTEERAK

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



XOXOTEKO ATERPEA



www.xoxotekoaterpea.com

943 58 10 07

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

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
- Zigarrokinak1-5 urte
- Plastikodun paperak (goxokienak...) ...5 urte
- Plastikozko poltsak10-20 urte
- Plastikozko ontziak20-30 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 GR				GR 12 BIDEA	
Mendi-ibili laburreko bideentzako seinalizazioa PR				PR 2 BIDEA	
Heriko mendi-ibili laburreko bideentzako seinalizazioa SL				SL 2 BIDEA	



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 AHOLKULARITZAren 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
Certasca/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

		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	

OTSAILA

						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	

MARTXOA

							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						

UZTAILA

		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		

ABUZTUA

						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							

IRAILA

		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					

TELEFONO INTERESGARRI BATZUK

- ▶ Euskadiko Mendizale Federakundea (Donosti).....943 47 42 79
- ▶ Gipuzkoako Mendizale Federakundea943 16 14 40
- ▶ Arabako Mendizale Federakundea.....945 13 35 17
- ▶ Bizkaiko Mendizale Federakundea94 443 17 34
- ▶ Nafarroako Mendizale Federakundea.....948 22 43 86
- ▶ Espainiako “ “ (Batzelona).....93 426 42 67
- ▶ Espainiako “ “ (Madril).....91 445 13 82
- ▶ Mutualidad General Deportiva91 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