

LAGUN ONAK M.B.

2013ko EGUTEGIA



Mendi irteerak

URTARRILA

- 1 Erlo.
- 13 Irimo - Santa Barbara. Erleen museoa
- 26 Azpeiti-Illaun-Beizama. Babajana

OTSAILA

- 23 Uzturre. Sagardotegira bazkaltzera
- 23-24 Eski fondoa

MARTXOA

- 3 Zuzenien
- 9 Elgea
- 10 Ibilaldi Neurtua (ORIO)
- 17 BTT
- 23-24 Belagua

APIRILA

- 13 - 14 Garmo Negro - Peireget
- 14 BTT
- 21 Santa Engrazi
- 27 Lapurdiko kostaldea. 1. etapa Hendaia-Bidart

MAIATZA

- 4-5 Izarraitzen asteburua + Kakute
- 11 Aralar
- 12 Mendi lasterketa Azkoitia
- 18 - 19 Collarada - Pico de los monjes
- 19 Txalintxo
- 21, 22, 23 Mendi astea
- 26 Xoxoteko eguna

EKAINA

- 1 BTT
- 1 - 2 Vignemali itzulia
- 9 XXI. Itsasaldeko helduen ibilaldi neurtua
- 15 Lapurdiko kostaldea. 2. etapa Bidart-Baiona
- 16 Gaztetxoan BTT
- 29-30 Arritxulon asteburua

UZTAILA	6 Bidarra - Iparla - Izpegi 13-14 Ehun Milak 13-14 Europako mendiak 21 Urdaibai piraguak
IRAILA	8 Hendaia. Abadia Gaztelua 14 Itsasu - Mondarrain - Ainhoa 15 BTT 21-22 Orhi 29 Ernio
URRIA	19 Errioxa 20 BTT 27 Etxarri Aranaz - Lizarrusti
AZAROA	3 Argazki rallya 9 Urkiaga - Argintxo - Elizondo 24 Agiña - Samiño - Oñatz
ABENDUA	10, 11, 12 Mendi astea 13 BATZARRA 15 Olentzeroren etxea 28 Dom 4.545m - Alpeak 31 Aitzkorri

- **Gaztetxoek 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.**



XOXOTEKO ATERPEA



www.xoxotekoaterpea.com

943 58 10 07

aterpea@xoxotekoaterpea.com

XOXOTEKO EGUNEAN DOMINA JASO NAHI DUTENEK,
2012ko 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

lagunonak@euskalnet.net

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

- Mendien zaborrik ez utzi, ezta lurperatuta ere. Paperak eta zaborrak, hartu motxilan eta eraman etxera. Mendien 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 diseinatutakoak baina laburragoak diren ibilbideak dira. Askotan herrigune konkretu baten inguruan gauzatzen dira. Herri horrek dituen aberastasunak 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
Btt irteera
Gaztetxoak
Lasterketak

Federatu zaituz

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

FEDERATUTA EZ DIRENAK, BERRIZ, BEREN ARDURAPEAN GELDITZEN DIRA.

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

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

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

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
Añisclo/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
Renclusa/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
Estanys 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
Baysellance	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
Legypaëte	00-33-562.92.40.61

*** EMF Txartelarekin beharpena**

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



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

Istripu kasuetan, zer egin?

- Istripua Estatuan bada, **649 453 020** telefono mugikorrera deitu.
- 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

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

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	

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							

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						



UJACIA

Ujacia Bidaiak, S.L.



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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

Autocarres

Escuders