

**LAGUN ONAK, M.B.**

**2010**ko  
egutegia



# MENDI IRTEERAK

## URTARRILA

- 1 Erlo (1.026m). Euskal presoen eskubideen alde.  
16 Azpeitia - Errezil - Beizama - Azpeitia.  
24 Mandubia - Kizkitza - Itsaso - Mandubia.

## OTSAILA

- 21 Errioko kobazuloa.  
27 Goizueta - Urdaburu. (Sagardotegira bazkaltzera)

## MARTXOA

- 7 Mendi bizikleta irteera.  
14 Zumaian Gaztetxoan Ibilaldi Neurtua.  
27 Muskiz - Areta.

## APIRILA






- 10 Orreaga - Baigorri.  
18 Santa Engrazi.  
25 Mendi bizikleta irteera.

## MAIATZA

- 2 Kakute.  
9 Izaraitzko Mendi lasterketa.  
15 Ganbo  
23 Txalintxo.  
24-28 Mendi astea. Proiekzioak.  
30 Xoxoteko Eguna

## EKAINA

- 6 Pagoeta.  
18-19-20 Aneto.  
25 Azpeitia- Aizkorri-  
-Arantzazu (Gauze).

-  Gaztetxoan Ibilaldiak.  
Ibilaldi errazak, edonork parte har dezake.
-  Zailtasun ertaineko ibilaldiak.
-  Federatuak daudenak bakarrik parte hartu dezaketan Ibilaldiak.
-  Mendi bizikletaz irteera.
-  Lasterketak

## UZTAILA

- 4 Zuzenien.
- 10-11 Europako Mendiak.
- 16 Ehun Milla.
- 17-18 Gaztetxoan asteburua (Urbasa).

## ABUZTUA

Alpeak.

## IRAILA

- 5 Mendi bizikleta irteera.
- 11-12 Lizara - Kandantxu  
Astun - Bious Artigues
- 19 Besaide.
- 26 Ernio.

## URRIA

- 9-10-11 Gipuzkoako kosta 3 Etapatan.
- 16 Kodes mendikatea (Bodegara bazkaltzera).
- 24 San Markos.
- 24 Mendi Bizikleta Irteera
- 30-31-1 Ori ingurua

## AZAROA

- 7 XV. Mendiko Argazki Rallya.
- 20-21 Moncayo.
- 28 Mendukiloko kobak - Uraren bidexka.

## ABENDUA

- 12 Omako basoa. Olentzeroren etxea.
- 13-17 Mendi astea. Proiekzioak.
- 18 Batzar nagusia.
- 31 Aizkorri (1.524m).

XOXOTEKO EGUNEAN DOMINA JASO NAHI DUTENEK, 2008ko  
XOXOTEKO EGUNETIK AURTENGORA BITARTEAN DAUDEN  
IBILALDIETATIK, GUTXIENEZ 6 EGIN BEHARKO DITUZTE



## XOXOTEKO ATERPEA

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

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

Tfnoa.: 943 58 10 07



## FEDERATU ZAITEZ

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

## FEDERATZEN EZ DIRENAK, BERRIZ, BEREN ARDURAPEAN GELDITZEN DIRA.

Irteeratan gerta daitezkeen istripuak, elkarte honen  
ardurapean ez dira geratuko.

## FEDERATZEKO

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

LUBA AHOLKULARITZAren  
helbidea honako hau da:  
Emparan Kalea, 45 - Azpeitia  
**Ordutegia:** 9:00 - 13:00  
eta 16:00 - 20:00  
**Telefonoa:** 943 15 75 25



## OHARRAK

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

## LAGUN ONAK M.B.

Tfnoa. Fax-a.: 943 02 58 93 • Elizkalea, 21  
Elkartea 943 02 58 93 • Taberna 943 81 20 25  
20730 AZPEITIA (Gipuzkoa)  
E-mail: lagunonak@euska.net  
Web gunea: www.lagunonakmb.org



Elkarteko bazkide egin zaitez

# BIDEEN SEINALIZAZIOA

## • Zuri-gorriak.

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

## • Zuri-horiak.

P.R. bezala ezagutzen diren ibilaldiak adierazten dituzte. Bideskak ez dituzte sei egunak gairatzen 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 ibilaldiak dira. Askotan herrigune konkretu baten inguruan gauzatzen dira. Herri horrek dituen aberastasunak txango eroso baten bitartez ezagutzeko modua izanez.

	Bideak jarraitu egiten diren	Oinezko ibilbidea	Oinezko ibilbidea	Magenta	Goia
Mendi-ibil ibilbidearen seinaleak GR					
Mendi-ibil ibilbidearen seinaleak PR					
Mendi-ibil ibilbidearen seinaleak SL					



## 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.
- Mendian botatako zaborren iraupena:
  - Laranja, platan, 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
- 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.



## Monte Perdido



## Btt Irteera







Zuzenean

Txalintxo

# Ekintzetako Argazkiak



*Santi Lazkano  
Kirolak dendan,  
Lagun Onak M. B. -ko  
Bazkideek %10eko  
deskontua izango dute  
mendiko materiala  
erosterakoan.*



ERAKOZTEA

# 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	98.596.50.24/608.18.89.96
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

# MENDI ATERPEAK

El Turista/Nerin	974.48.61.38
Añisclo/Nerin	974.48.61.38
Pineta-Romatiza/Bielsa	974.50.12.03
Badain aterpea/Bielsa	974.50.40.75
Albergue del Sini/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
Rencusa/Benasque-Aнето	974.55.21.06

## Elialdeko Pirinioak

Joan Ventosa i Calvell/Ribargorça	93.315.23.11
Estany Lloug/Alta Ribargorça	973.69.62.84
Boca Sur Tunnel Viella/Ribargorça	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 Mallafre/Pallars Sobirà	973.25.01.18
Certascan/Pallars Sobirà	973.62.32.30
Colomina/Pallars Jussà	973.25.20.00
Estany 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

# MENDI ATERPEAK

## 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
Ariet .....	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
Wailon-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
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.*

## TELEFONO INTERESGARRI BATZUK

Euskadiko Mendizale Federakundea (Donosti)	943.47.42.79
Gipuzkoako Mendizale Federakundea	943.46.14.40
Arabako Mendizale Federakundea	945.13.35.17
Bizkaiko Mendizale Federakundea	94.443.17.34
Nafarroako Mendizale Federakundea	948.22.43.86
Espainiako " " (Bartzelona)	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 eta BROKER'S aseguru etxean.

Tel.: 948 17 60 61

BETI ELKARTEAREKIN HARREMANETAN JARRI

Tel.: 943 02 58 93

# 2010

● *ilargi betea* ● *ilargi berria* ☾ *ilbehera* ☽ *ilgora*

## 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	

## 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	

## 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		





**CAJA LABORAL**  
**EUSKADIKO KUTXA**