



**LAGUN  
ONAK  
M.B.  
2011<sub>ko</sub>  
EGU  
TEGIA**

# mendi irteerak

## URTARRILA

- 1 Erlo.
- 15 Azpeitia - Soraluze.
- 30 Azpeitia - Azkoitia.



## OTSAILA

- 13 Zumaia - Askizu - Getaria.
- 19-20 Iraupen eskia.
- 26 Azpeitia - Aldaba Txiki (Sagardotegira bazkaltzera).

## MARTXOA

- 13 Azpeitian gaztetxoan ibilaldi neurtua.
- 19-20 Belagua.
- 26 Jaizkibel - 1. Etapa.
- 27 Mendi bizikleta irteera.

## APIRILA

- 2 Jaizkibel - 1. Etapa.
- 9-10 Tena ballara.
- 17 Santa Engrazi.



## MAIATZA

- 1 Kakute.
- 7 Abodi - Iribarri.
- 8 Mendi bizikleta Irteera.
- 14-15 Vignemale.
- 22 Txalintxo.
- 23-27 Mendi Astea. Proiekzioak.
- 29 Xoxoteko Eguna.

## EKAINA

- 5 Legaire - Mirutegi ibilaldia.
- 12 XX. Itsasaldeko helduen ibilaldi neurtua.
- 18-19 Benasque
- 25 Orduña



## UZTAILA

- |       |                                |       |                   |
|-------|--------------------------------|-------|-------------------|
| 3     | Zuzenien.                      | 17    | Ehun Milla.       |
| 16-17 | Gaztetxoan asteburua (Urbasa). | 16-17 | Europako mendiak. |

## IRAILA

- |       |                          |    |          |
|-------|--------------------------|----|----------|
| 4     | Mendi Bizikleta irteera. | 18 | Besaide. |
| 10-11 | Orhi.                    | 25 | Ernio.   |

## URRIA

- |    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 2  | Mendi Bizikleta irteera.              |
| 15 | Mendi irteera (Bodegara bazkaltzera). |
| 23 | Lareo.                                |

## AZAROA

- |    |                              |
|----|------------------------------|
| 6  | XVI. Mendiko Argazki Rallya. |
| 19 | Txindoki.                    |
| 27 | Iturran - Agorregi (Aia).    |



## ABENDUA

- |       |                           |    |            |
|-------|---------------------------|----|------------|
| 12-16 | Mendi Astea. Proiekzioak. | 28 | Huescaran. |
| 17    | Batzarra.                 | 31 | Aizkorri.  |

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



# 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,  
2009ko 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](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.



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

# 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>  |  |

BTT IRTEERA



# ekintzetako



HELDUAK



GASTETXOAK



# argazkiak



ZUZENEAN

# 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.**

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 AHOLKULARITZA**ren  
helbidea honako hau da:  
Enparan Kalea, 45 - Azpeitia  
Telefonoa: 943 15 75 25  
Ordutegia: 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/Ordessa .....                | 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 María Blac/Pallars Sobirà.....     | 93.315.23.11              |
| Ernest Mallafre/Pallars Sobirà.....      | 973.25.01.18              |
| Certasca/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 |
| 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 beharpena

*Hemen agertzen ez den lekuren bateko onformazioa nahi izanez gero, elkarte honek bere eskura hainbat aterpetxe, kanping... liburu dituenaz, 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 Assistance .....                         | 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**

- 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**

# 2011

## 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

Ilargi berria ☉

Ilbehera ☾

Ilargi betea ☉

Ilgora ☾



# UJACIA

Ujacia Bidaiak, S.L.



ISO 9001

BUREAU VERITAS  
Certification



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

Autocarres

*Escudero*