



# LOTME

## KIROL KLUBA

**2024ko IRTEERAK**  
**SALIDAS de 2024**

# 2024ko IRTEEREN EGUTEGIA CALENDARIO DE SALIDAS 2024

## OTSAILA FEBRERO

- ▶ **NEGUKO IRTEERA. BERRESTEKO DATA.**  
JARDUERA HONEN BERRIAK ETA INFORMAZIO GUZTIA, EGUNA HURBILDU AHALA ETA EGURALDIAREN ARABERA, [WWW.LASARTEORIATRIL.COM](http://WWW.LASARTEORIATRIL.COM) WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN EDUKIKO DUZUE.
- ▶ **SALIDA INVERNAL. FECHA A CONFIRMAR.**  
LA INFORMACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ESTARÁ DISPONIBLE, A MEDIDA QUE SE ACERQUE LA FECHA Y SEGÚN CLIMATOLOGÍA, EN NUESTRA WEB [WWW.LASARTEORIATRIL.COM](http://WWW.LASARTEORIATRIL.COM) Y EN LAS REDES SOCIALES.

## 2 OTSAILA FEBRERO

- ▶ **ALEX TXIKON ALPINISTAREKIN HITZALDIA.**  
MANUEL LEKUONA KULTUR ETXEA. 19H.  
INFORMAZIO GEHIAGO [WWW.LASARTEORIATRIL.COM](http://WWW.LASARTEORIATRIL.COM)  
WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN.
- ▶ **CHARLA CON EL ALPINISTA ÁLEX TXIKON.**  
CASA DE CULTURA MANUEL LEKUONA. 19H.  
MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB [WWW.LASARTEORIATRIL.COM](http://WWW.LASARTEORIATRIL.COM) Y EN LAS REDES SOCIALES.

# 1 | MARTXOA

## MARZO

- ▶ "MENDIKO ORIENTAZIOA" HITZALDIA JOXEPO ARTOLAREN KONTURA.  
LEKUA ETA INFORMAZIO GUZTIA GURE WEBGUNEAN EDO SARE SOZIALETAN IZANGO DUZUE URTEAN ZEHAR.
- ▶ CHARLA "ORIENTACIÓN EN LA MONTAÑA" A CARGO DE JOXEPO ARTOLA.  
LUGAR Y TODA LA INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB O EN LAS RRSS A LO LARGO DEL AÑO.

# 14 | MARTXOA

## MARZO

- ▶ KORRIKA. 23.EDIZIOA. AURTEN KLUBEKO BAZKIDEAK KORRIKAREN KILOMETRO BAT EGINGO DUTE LASARTE-ORITIK IGAROTZEAN.
- ▶ 23. EDICIÓN DE LA KORRIKA. ESTE AÑO, SOCIOS DEL CLUB CORRERÁN UN KILÓMETRO DE LA KORRIKA A SU PASO POR LASARTE-ORIA.

# 12 | APIRILA

## ABRIL

- ▶ 4. ETAPA. UHARTE-ARAKIL - IRURTZUN.BERIAIN/SAN DONATO MENDIRA IGOTZEA (1494m). INFORMAZIO GUZTIA URTEAN ZEHAR GURE WEBGUNEAN.
- ▶ ETAPA 4. HUARTE-ARAQUIL - IRURZUN.  
ASCENSO AL MONTE BERIAIN/SAN DONATO (1494m). TODA LA INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB.

# 12 | MAIATZA

## MAYO

- ▶ UDALAITZ (1120m) MENDIKO IGOERA. IRTEERAREN INFORMAZIOA WEBGUNEAN.
- ▶ *SUBIDA AL MONTE UDALAITZ (1120m). INFORMACIÓN DE LA SALIDA EN LA WEB.*

# 23 | EKAINA

## JUNIO

- ▶ SAN PEDRO JAIETAKO III. MARTXA FAMILIARRA. URTE GUZTIETARAKO IRTEERA BURUNTZALDEKO MENDIETAN, HAMAIKETAKOA IBILALDIAREN AMAIERAN.
- ▶ *III. MARCHA FAMILIAR DE LAS FIESTAS DE SAN PEDRO. SALIDA PARA TODAS LAS EDADES POR LOS MONTES DE BURUNTZALDEA CON HAMAIKETAKO AL FINALIZAR LA MARCHA.*

# 29 | IRAILA

## SEPTIEMBRE

- ▶ LASARTE-ORIAKO II. MENDI LASTERKETA. JARDUERA HONEN BERRIAK ETA INFORMAZIO GEHIAGO, URTEAN ZEHAR [WWW.LASARTEORIATRIL.COM](http://WWW.LASARTEORIATRIL.COM) WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN EDUKIKO DUZUE.
- ▶ *II. CARRERA DE MONTAÑA DE LASARTE-ORIA. LAS NOTICIAS Y MÁS INFORMACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ESTARÁN DISPONIBLES A LO LARGO DEL AÑO EN [WWW.LASARTEORIATRIL.COM](http://WWW.LASARTEORIATRIL.COM) Y EN LAS REDES SOCIALES.*

# 19 | URRIA

## OCTUBRE

- ▶ IRTEERA PIRINIOETARA. IBILBIDEA CANFRANC-ETIK VILLANUARAINO, PICO COLLARADA (2883m) GAILURRA EGINEZ. INFORMAZIO GUZTIA GURE WEB ORRIAN URTEAN ZE HAR.
- ▶ *SALIDA A PIRINEOS. RUTA DESDE CANFRANC HASTA VILLANÚA, HACIENDO CUMBRE EN EL PICO COLLARADA (2883m). TODA LA INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA WEB A LO LARGO DEL AÑO.*

# 22 | ABENDUA

## DICIEMBRE

- ▶ URTEROKO TXINDOKI MENDIKO IGOERA. BAZKIDE GUZTIENTZAKO IRTEERA DOAN. TXINDOKI MENDIRA IGO ONDOREN HAMAIKETAKOA IZANGO DA LARRAITZEN BAZKIDE GUZIEKIN URTEA AGURTZEKO.
- ▶ *SUBIDA ANUAL AL MONTE TXINDOKI. SALIDA GRATUITA PARA TODOS LOS SOCIOS. TRAS LA SUBIDA AL TXINDOKI HABRÁ HAMAIKETAKO EN LARRAITZ PARA DESPEDIR EL AÑO ENTRE TODOS LOS SOCIOS.*

- \* **BESTE IRTEERA BATZUEN PROPOSAMENAK KLUBAREN OHIKO KANALETATIK EGINGO DIRA.**
- \* *LAS PROPUESTAS DE OTRAS SALIDAS SE HARÁN POR LOS CANALES HABITUALES DEL CLUB.*





# PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

Para poder acceder a la asistencia sanitaria es imprescindible seguir los siguientes pasos:

1. Poner en conocimiento a Mapfre el accidente, llamando al Centro de Atención 24 horas de Mapfre, teléfono 918 365 365.

- Tras la locución: Diga brevemente el motivo de su llamada, indicar la palabra "Montaña" para que la llamada sea direccionada adecuadamente.
- Para casos de Asistencia desde el Extranjero, especificar al Agente al teléfono que se trata de un siniestro ocurrido en el extranjero, y en qué país nos encontramos.
- **EN TODO CASO:** Tener en cuenta el N° DE POLIZA (055-1980000015) para indicárselo al Agente telefónico.
- En la comunicación telefónica debe facilitarse:
  - Datos personales del lesionado
  - Fecha y forma de ocurrencia
  - Lugar de ocurrencia
  - Daños físicos
- Al finalizar la llamada, el Agente le facilitará:
  - Su N° de Expediente, el cual deberá guardar y anotar en el encabezamiento del Parte de Accidentes.
  - Centro Médico concertado más cercano.

2. El lesionado deberá cumplimentar y firmar, a la mayor brevedad posible, el "Parte de Accidentes", que estará a su disposición en los Centros de referencia. En caso de que el centro no disponga del parte, o para siniestros ocurridos en el extranjero, se podrá disponer del mismo en la Web de la EMF y en cada una de las Federaciones territoriales.

3. El Parte de Accidentes firmado y sellado se deberá remitir, a la mayor brevedad posible:

- Mediante correo electrónico a la dirección [daper.mapgen@mapfre.com](mailto:daper.mapgen@mapfre.com), indicando en el asunto del mismo el número de expediente.

4. El lesionado debe acudir al Centro Médico Concertado aportando el "Par-



te de Comunicación de Accidentes" debidamente cumplimentado. Es imprescindible que para que el lesionado reciba la asistencia sanitaria, en el parte conste el número de expediente, que le han facilitado en el Centro de Atención 24 horas.

5. En los casos de **URGENCIA VITAL** el lesionado podrá recibir la asistencia sanitaria de urgencia en el Centro Sanitario más próximo. **MAPFRE VIDA** se hará cargo de las facturas derivadas de la asistencia de urgencia prestada en las primeras 24 horas desde la fecha de ocurrencia del accidente. Una vez superada la primera asistencia de urgencia, el lesionado deberá ser trasladado a un Centro Médico Concertado para continuar su tratamiento. **MAPFRE VIDA** no asumirá el pago de las facturas derivadas de los servicios prestados, si el lesionado permanece en el Centro No Concertado. La asistencia médica garantizada en la Póliza será prestada por Centros Médicos y especialistas concertados por **MAPFRE VIDA**.

### **AUTORIZACIONES**

Necesitarán autorización previa de la compañía las siguientes pruebas y tratamientos:

- Pruebas especiales de diagnóstico (TAC, RMN, Ecografía, artroscopia, gammagrafías, etc)
- Intervenciones quirúrgicas
- Rehabilitación

En estos casos el asegurado o centro médico solicitarán a **MAPFRE VIDA** dicha autorización al fax nº 91-7003073 o mediante correo electrónico: *daper.mapgen@mapfre.com* A dicha autorización se ha de acompañar copia de informe médico detallado, facilitándose, por la misma vía la correspondiente autorización o denegación de la prueba o tratamiento solicitado.

El coste de cualquier prueba o tratamiento realizados sin la autorización previa de la compañía correrá por cuenta del asegurado.

# AHOLKUAK

- \* Mendira joaten zarenean, esan beti nora zoaz. Ez joan inoiz bakarrik.
- \* Behar duzun materiala eta ekipoak erabiltzeko egoera onean egon behar dute beti.
- \* Bira egiterakoan gorde zazu indarra. Ez izan inoiz presarik mendian. Beharrezkoa bada, uko egiten jakin behar da.
- \* Erabili mapak eta liburuak. Esperientziarik ez baduzu, joan mendiko gidarietara.
- \* Mendiko lehen sorospen eta onetako ikastaroak egin. Is-tripua ohartarazi eta aurea egitera erakutsiko dizute.
- \* Hasi irteerak eguraldiaren iragarpena eta elur-jausien arri-skua kontsultatuz. Aditu ekaitzei sakanetan.
- \* Asteaz zehar zaindu zure prestakuntza fisikoa. Mendizale-tasunak sasoi onean egotea eskatzen du.
- \* Klubak eta Mendi Federazioaren prestakuntza eta birziklatze ikastaroetara joan.
- \* Ondo pasa, baina zuhurra izan beti. Zaindu zu eta zure lagunen segurtasuna. Izan solidarioa.

## CONSEJOS

- \* Siempre que salgas a la montaña deja dicho dónde vas. Nunca vayas solo.
- \* El material y equipo que necesites deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- \* Guarda fuerzas para el regreo. Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso, hay que saber renunciar.
- \* Utiliza los mapas y libros. Si careces de experiencia acude a los guías de montaña.
- \* Realiza cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y a actuar en caso de accidente.
- \* Inicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas y el riesgo de aludes. Atención a las tormentas en los barrancos.
- \* Durante la semana cuida tu preparación física. El montañismo exige estar en buena forma.
- \* Acude a los cursos de formación y reciclaje de los clubes y Federación de Montaña.
- \* Diviértete, pero sé siempre prudente. Vela por tu seguridad y la de tus compañeros. Sé solidario.

# MENDIKO ATERPEAK REFUGIOS DE MONTAÑA

## EUSKADI

Arraba (Gorbeia)	946 33 81 48
San Adrian (Aitzgorri)	943 58 20 76
Xoxote (Izarraitz)	943 58 10 07

## PICOS DE EUROPA

Cabaña Veronica	942 73 00 07
Vega de Ario	989 52 45 43
Jou de los Cabrones	985 36 69 32
	985 84 59 43
	608 18 15 81
Vega de Urriello	985 96 50 24
	608 18 89 96
Caseton de Andara	985 95 50 24
	942 55 81 57
Alberge de Bulnes	985 36 69 32
	985 84 59 43
Vegarredonda	608 47 18 84
Los lagos	985 84 92 61
	689 52 92 16
El Meicin / Peña Ubiña	985 49 08 92
Llanos / Quiros	985 97 26 69
Montaña Aliva	942 73 09 99

## PRIRINEO OCCIDENTAL

Angel Oloron / Belagua	948 39 40 02
Zuriza / Camping Zuriza	974 37 01 96
Linza / Valle de Zuriza	974 37 01 12
Gabardito/Valle de Echo	974 37 53 87
Lizara / Valle Aragües	974 37 14 73

## PIRINEO CENTRAL

Valle de Aragon	974 37 32 22
El Aguila / Candanchu	974 37 32 91
Hoz de Jaca	974 48 72 30
Telera / Piedrafita	974 48 70 61
Respumoso / Piedrafita	974 49 02 03
Casa de Piedra	974 48 75 71
Lucien Briet / Torta	974 48 62 21
L'Atalaya / Torta	974 48 60 22
Goriz / Ordesa	974 34 12 01
Añisclo / Nerin	974 48 61 38
Pineta-Ronatiza	974 50 12 03
Alberge de Badain	974 50 40 75
Biados / Chistau	974 50 60 82
	974 50 61 63
Angel Orus / Eriste	974 34 40 44
Estos / Valle de Estos	974 55 14 83
Hospital / Llanos	974 53 60 53
Renclusa / Aneto	974 55 21 06

## PIRINEO ORIENTAL

Joan Ventosa i Calvell	933 15 23 11
Estany Llong / Ribagorza	973 69 62 84
Boca Sur Tunel Viella	973 64 28 90
Restanca / Vall de Aran	608 03 65 59
Saboredo / Vall de Aran	973 25 50 15
Sant Maurici	973 25 01 18
Amitges / Pallars Sobira	933 15 23 11
Vall Ferrera / Pallars S.	973 62 43 78
Colomina / Pallars Jussa	973 25 20 00
Estanys de la Pera	689 50 33 82
Prat de Aguiló	973 25 01 38
St.Jordi "Font del Fait"	933 32 23 81
Rebost / Bergueda	934 54 32 47
Serra de Ensija	938 25 80 75
	938 22 21 08
Raso de Peguera	933 15 23 11
Ull de Ter / Ripolles	933 15 23 47



# TELEFONO INTERESGARRIAK

## TELÉFONOS DE INTERÉS

SOS DEIAK	112
GREIM Guardia Civil	062
PGSM Oloron	0033 559 398 622
PGHM Pierrefitte	0033 562 927 507
SOS Gavarnie	0033 562 924 824
SOS Sainy Lary	0033 562 395 518
PGSM Bagnères	0033 561 790 017
EMF / Federación Vasca	943 743 172
GMF / Federación Guipuzcoana	943 461 440
FEDME	914 451 382
MAPFRE	918 366 190
Adartia Correduría de seguros	946 613 497

## BAZKIDEEN 2024KO ABANTAILAK

### VENTAJAS PARA SOCIOS 2024

2024rako, bazkideek abantaila eta deskontu ugari izango dituzte fisioterapian, osteopatian, azterketa medikoan eta abarretan, [www.lasarteoriatrail.com](http://www.lasarteoriatrail.com) web orriko "Agiriak" atalean eta klubaren aplikazioan kontsulta ditzakezue.

Para este año 2024, los socios dispondrán de numerosas ventajas y descuentos en fisioterapia, osteopatía, reconocimiento médico, etc. que podéis consultar en el apartado "Documentos" de nuestra página web [www.lasarteoriatrail.com](http://www.lasarteoriatrail.com), así como en la app del club.

# 2024ko EGUTEGIA CALENDARIO 2024

## Urtarrila Enero 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
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 Febrero 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				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		

## Martxoia Marzo 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
					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 Abril 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
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 Mayo 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		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 Junio 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
					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 Julio 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
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 Agosto 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				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 Septiembre 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
						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

## Urtia Octubre 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
					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 Noviembre 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
					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 Diciembre 2024

Al/L	As/M	Az/X	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
						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



## **LOTME KIROL KLUBA**

Asoc. Dptva. de Montaña  
*Lasarte-Oria, Gipuzkoa*

Teléfono: 623 030 373

WhatsApp: 623 030 373

Email: [direccion@lasarteoriatrail.com](mailto:direccion@lasarteoriatrail.com)

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

[@lasarteoriatrail](https://www.instagram.com/lasarteoriatrail)