



LOTME KIROL KLUBA
Asoc. Dptva. de Monaña
Lasarte-Oria, Gipuzkoa

Teléfono: 623 030 373
WhatsApp: 623 030 373
Email: direccion@lasarteoriatrail.com

www.lasarteoriatrail.com



LOTME
KIROL KLUBA



2023ko IRTEERAK
SALIDAS 2023

2023ko IRTEEREN EGUTEGIA

CALENDARIO DE SALIDAS 2023

OTSAILA / FEBRERO

12

- ▶ Nerbioi ur-jauzia.
- ▶ *Salto del Nervión.*

MARTXOA / MARZO

04

- ▶ Bazkideen urteko bazkaria.
- ▶ *Comida anual de socios.*

12

- ▶ Aratz (▲1443m) Araitik Zegamara.
- ▶ Aratz (▲1443m) desde Araia a Zegama.

APIRILA / ABRIL

16

- ▶ Izarraitz mendigunea. Erlo (▲1030m), Xoxote (▲912m) eta Kakueta (▲927m). Azpeititik Azkoitiraino.
- ▶ *Macizo de Izarraitz. Erlo (▲1030m), Xoxote (▲912m) y Kakueta (▲927m). Desde Azpeitia hasta Azkoitia.*

2023

Enero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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					

Febrero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			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

Marzo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				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				

Abril

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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

Mayo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
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				

Junio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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				

Julio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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						

Agosto

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		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		

Septiembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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				

Octubre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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					

Noviembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			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		

Diciembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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			

Urdinez: klubaren jarduera egunak.
En azul: Días de actividades del club.

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

BESTE KONTAKTU/OTROS CONTACTOS

MAIATZA/MAYO

- 21** ▶ 3. etapa: Lekunberri - Etxarri-Aranatz, Aralarko San Migeletik (▲1241m).
▶ *Etapa 3. Lecumberri - Echarri-Aranaz por San Miguel de Aralar (▲1241m).*

EKAINA/JUNIO

- 25** ▶ II. Martxa Familiarra (S. Pedro Jaiak). Jarduera honen informazio gehiago urtean zehar www.lasarteoriatrail.com web-orrian.
▶ *II. Marcha Familiar (Fiestas S. Pedro). Más información de esta actividad estará disponible a lo largo del año en www.lasarteoriatrail.com*

UZTAILA/JULIO

- 16** ▶ Mendi Lasterketa. Lasarte-Oria. Jarduera honen berriak eta informazio gehiago, urtean zehar www.lasarteoriatrail.com web-orrian eta sare sozialetan edukiko duzue.
▶ *Carrera de Montaña. Lasarte-Oria. Las noticias y más información de esta actividad estarán disponibles a lo largo del año en www.lasarteoriatrail.com y en las redes sociales.*

IRAILA / SEPTIEMBRE

24

► V. Lasarte-Oriako Mendi Festa.
Bi ibilaldi motaantolatuko ditugu:

LUZEA: 30 Km. g.g.b.
2000+

MOTZA: 13 Km. g.g.b.
610+

Jarduera honen berriak eta informazio gehiago,
urtean zehar www.lasarteoriatrail.com web-orrian
eta sare sozialetan edukiko duzue.

► V. Mendi Festa de Lasarte-Oria.
Organizaremos dos recorridos:

LARGA: 30 Km. Arox.
+2000

CORTA: 13 Km. Aprox.
+610

*Las noticias y más información de esta actividad
estarán disponibles a lo largo del año en
www.lasarteoriatrail.com y en las redes sociales.*

PIRINEO CENTRAL

Valle de Aragón	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 / Torla	974 48 62 21
L'Atalaya / Torla	974 48 60 22
Goriz / Ordesa	974 34 12 01
Añiscló / 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
Colombia / 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
Rebots / 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

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 Verónica	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

PIRINEO 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

URRIAK / OCTUBRE

- 21 | ▶ Pirineoak - Garmo Negro (▲ 3051m).
Larunbata arratsaldean aterako da eta ig-
andean itzuliko da, jardueraren ondoren.
- 22 | ▶ Pirineos - Garmo Negro (▲ 3051m).
*Salida el sábado por la tarde y regreso el
domingo tras la actividad.*

ABENDUAK / DICIEMBRE

- 21 | ▶ Txindoki (▲ 1346m) igoera tradizio-
nala. Hamaiketako jarduera ondoren.
▶ *Subida tradicional al Txindoki
(▲ 1346m). Almuerzo tras la actividad.*

- * La Junta Directiva se reserva el derecho de modificar itinerarios o cualquier salida de las indicadas en este calendario.
- * Beharrek aginduta, egutegi honetan edozein aldaketa egin behar balitz, Zuzendaritzak bereganatzen du eskubidea.

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, indicando en el asunto del mismo el número de expediente.

4. El lesionado debe acudir al Centro Médico Concertado aportando el "*Parte 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.