



LOTME

KIROL KLUBA



2025eko IRTEERAK
SALIDAS de 2025

2025eko IRTEEREN EGUTEGIA

CALENDARIO DE SALIDAS 2025

11 | URTARRILA

ENERO

12

► **SKI ALPINOA. ASTÚN (HUESCA)**

JARDUERA HONEN BERRIAK ETA INFORMAZIO GUZTIA EGURALDIAREN ARABERA, WWW.LASARTEORIATRIL.COM WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN EDUKIKO DITUZUE.

► *SKI ALPINO. ASTÚN (HUESCA)*

LA INFORMACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ESTARÁ DISPONIBLE SEGÚN CLIMATOLOGÍA, EN NUESTRA WEB WWW.LASARTEORIATRIL.COM Y EN LAS REDES SOCIALES.

22 | OTSAILA

FEBRERO

23

► **NEGUKO IRTEERA. IBONES AZULES, BACHIMAÑA.**

IRTEERA ELUR-ERRAKETEKIN. INFORMAZIO GEHIAGO WWW.LASARTEORIATRIL.COM WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN.

► *SALIDA INVERNAL. IBONES AZULES, BACHIMAÑA. RUTA CON RAQUETAS DE NIEVE.*

MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB WWW.LASARTEORIATRIL.COM Y EN LAS REDES SOCIALES.

21 | MARTXOA MARZO

▶ SUMENDIEN ETORBIDEA. CHIMBORAZO MENDIAREN IGOERA ETA AMAZONASEN HITZALDIA. JABI GOZALO ETA FERNANDA BRAVO-REN ESKUTIK. *ANTONIO MERCERO ARETOAN. 19:00H.*

▶ CHARLA "SUMENDIEN ETORBIDEA". ASCENSO AL CHIMBORAZO Y AMAZONAS. A CARGO DE JABI GOZALO Y FERNANDA BRAVO. SALA ANTONIO MERCERO. 19:00H.

22 |

▶ AIAKO HARRIAK. FAMILIA IBILALDI ETA TAILERRA. AIAKO HARRIA PARKE NATURALA. FAMILIEI EGOKITUTAKO MENDI-IBILALDIA.

23 |

▶ PEÑAS DE AIA. SENDERISMO FAMILIAR EN GUIPÚZCOA. PARQUE NATURAL PEÑAS DE AIA. SENDERISMO ESTIVAL ADAPTADO A FAMILIAS.

06 | APIRILA ABRIL

▶ UDALAITZ (1120M). KLUBEKO MENDI IRTEERA. IRTEERAREN INFORMAZIO GEHIAGO WWW.LASARTEORIA-TRAIL.COM WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN.

▶ SUBIDA AL MONTE UDALAITZ (1120m).
MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB WWW.LASARTEORIA-TRAIL.COM Y EN LAS REDES SOCIALES.

17 | MAIATZA

MAYO

18

▶ **BIBAC ETA MENDI IBILALDIA. ANDIA ETA URBASA MENDILERROETAN. UHARTE-ARAKIL-TIK ITURMEDIRA. 33KM - 1500M+ GAUPASA BIBAKEN.**

▶ *INICIACIÓN VIVAC EN MONTAÑA. SIERRAS DE ANDIA Y URBASA. DESDE UHARTE-ARAKIL HASTA ITURMENDI. 33KM - 1500M+ NOCHE EN MODO VIVAC.*

22 | EKAINA

JUNIO

▶ **SAN PEDRO JAI AETAKO IV. MARTXA FAMILIARRA. URTE GUZTIETARAKO IRTEERA BURUNTZALDEKO MENDI-ETAN, HAMAIKETAKO A IBILALDIAREN AMAIERAN.**

▶ *IV. MARCHA FAMILIAR DE LAS FIESTAS DE SAN PEDRO. SALIDA PARA TODAS LAS EDADES POR LOS MONTES DE BURUNTZALDEA CON HAMAIKETAKO AL FINALIZAR LA MARCHA.*

28 | IRAILA

SEPTIEMBRE

▶ **LASARTE-ORIAKO VI. MENDI FESTA. JARDUERA HONEN BERRIAK ETA INFORMAZIO GEHIAGO, URTEAN ZEHAR WWW.LASARTEORIATRIL.COM WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN EDUKIKO DITUZUE.**

▶ *VI. MENDI FESTA DE LASARTE-ORIA. LAS NOTICIAS Y MÁS INFORMACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ESTARÁN DISPONIBLES A LO LARGO DEL AÑO EN WWW.LASARTEORIATRIL.COM Y EN LAS REDES SOCIALES.*

04 | URRIA

05 | OCTUBRE

► **TEBARRAY, PIRINIOAK. KLUBEKO MENDI IRTEERA. INFORMAZIO GEHIAGO, URTEAN ZEHAR WWW.LASAR-TEORIATRIL.COM WEB-ORRIAN ETA SARE SOZIALETAN EDUKIKO DITUZUE.**

► **TEBARRAY, PIRINEOS. SALIDA DEL CLUB. MÁS INFORMACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD ESTARÁN DISPONIBLES A LO LARGO DEL AÑO EN WWW.LASARTEORIA-TRAIL.COM Y EN LAS REDES SOCIALES.**

18 |

► **ARTIKUTZA. NATURAREN INTERPRETAZIO IBILALDIA. DIBULGAZIO HISTORIKOAK IBILALDIAN ZEAR. FAMILIA GUZTIENTZAT EGOKIA.**

► **ARTIKUTZA. SALIDA INTERPRETACIÓN NATURAL DIVULGACIÓN HISTÓRICA DURANTE EL TRAYECTO. SALIDA ADAPTADA A FAMILIAS.**

28 | 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.**

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 "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 la-gunen 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 2025EKO ABANTAILAK *VENTAJAS PARA SOCIOS 2025*

2025rako, bazkideek abantaila eta deskontu ugari izango dituzte fisioterapian, osteopatian, azterketa medikoan eta abarretan, www.lasarteoriatrail.com web orriko "Agiriak" atalean eta klubaren aplikazioan kontsulta ditzakezue.

Para este año 2025, 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, así como en la app del club.

2025eko EGUTEGIA

CALENDARIO 2025

Enero

L	M	M	J	V	S	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		

Febrero

L	M	M	J	V	S	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		

Marzo

L	M	M	J	V	S	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						

Abril

L	M	M	J	V	S	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				

Mayo

L	M	M	J	V	S	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	

Junio

L	M	M	J	V	S	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						

Julio

L	M	M	J	V	S	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			

Agosto

L	M	M	J	V	S	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

Septiembre

L	M	M	J	V	S	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					

Octubre

L	M	M	J	V	S	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		

Noviembre

L	M	M	J	V	S	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

Diciembre

L	M	M	J	V	S	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				



LOTME KIROL KLUBA

Asoc. Dptva. de Montaña
Lasarte-Oria, Gipuzkoa

Teléfono: 623 030 373

WhatsApp: 623 030 373

Email: direccion@lasarteoriatrail.com

www.lasarteoriatrail.com

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