ARKUPEAK

JUBILATUEN ELKARTEA | *ASOCIACIÓN DE JUBILADOS*

Santa Lucia, 5-2º DONEZTEBE/SANTESTEBAN - Nafarroa | T. 948 45 08 78 - 618 567 837 | www.arkupeak.com | arkupeak@yahoo.es

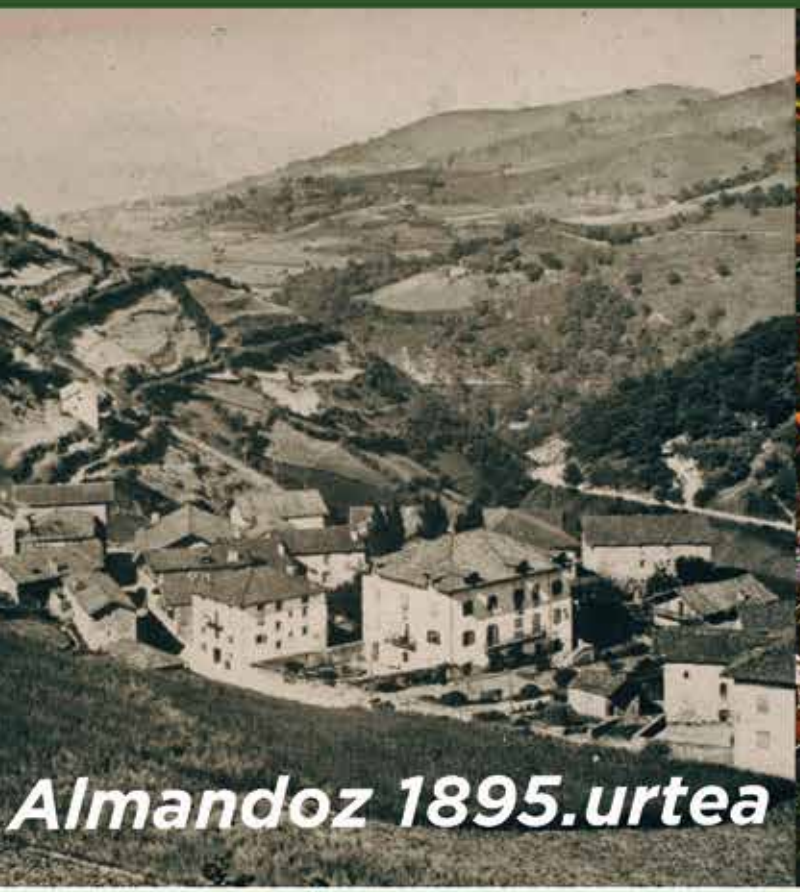
ALBISTE BULETINA | *BOLETÍN INFORMATIVO*

2020

1. SEIHILEKOA

1er SEMESTRE

nº **21** .zk



Almandoz 1895.urtea

Edertzeari saria 1967. urtea

Ekitaldi finantziatua | *Actividad financiada por*

Nafarroako Gobernua

FUNDACIÓN CAJANAVARRA

Obra Social "la Caixa"

> Ohar garrantzitsuak

1. Adminstrazioko gastuak kontutan hartuta bazkidearen urteko kuota 2€ goratzea erabaki da, Beraz, **2020ko kuota** 12€-koa izanen da.

2. **Parte-hartzeak:**
   - 3.000 bidaietan.
   - 750 ikastaro eta jarduera fisikoetan.
   - 600 mendiko irteeretan.
   - 220 hitzaldietan
   - 1.000 herrietako Mus Txapeketako egunetan.

3. **Bazkideen kopurua, altak eta bajak**

Bazkideen kopurua 2019ko azaroan: 2.922.

2019ko bajak: 73.
2019ko altak. 185.

4. Norbaitek bazkide bezala baja eman nahi badu, urtarrilaren 31 baino lehen egin dezala.

5. Egun bateko bidaiarako izena eman duenak irteerara ez bada azaltzen aurretik abisatu gabe, **ez zaio dirurik itzuliko.**

6. Bazkidearen eguneko argazkiak berreskuratu nahi dituenak helbide honetan lor ditzake:
Helbidea:
http://fotozaldua.lagaleriadigital.com

7. **2020an 85 urte, diamantezko eta urrezko ezteiak betetzen dituztenek,** apirilaren 15a baino lehen, ekar dezatela argazki bat eta bere bizitzari buruzko idatzi labur bat, hurrengo boletinean agertzeko.

8. **ESKULANEN ERAKUSKETA**: Artisauen zerrenda osatzeko eman zuen izenak bulegoan.

9. **Hotelen araudiarengatik, ez dituzte onartuko 3 bakarkako logela besterik orokorrean.**

> Notas importantes

1. *Teniendo en cuenta los gastos de administración se ha acordado subir 2€ la cuota del socio. Por ello* ***la cuota de 2020*** *será de 12€.*

2. ***Participaciones:***
   - *3.000 en viajes.*
   - *750 en cursos y actividades físicas.*
   - *600 en salidas montañeras.*
   - *220 en charlas*
   - *1.000 en las fiestas locales de mus.*

3. ***Número de socios, altas y bajas.***
Número de socios en noviembre de 2019: 2.922.

Bajas en 2019: *73.*
Altas en 2019: *185.*

4. *Cuando un socio dese e* ***darse de baja*** *debe hacerlo antes del 31 de enero.*

5. *A los que se inscriban en viajes de un día y no acudan a la salida sin haber notificado previamente* ***no se les devolverá cantidad alguna.***

6. *Los que deseen obtener fotografías del día del socio pueden hacerlo mediante:*
Dirección:
http://fotozaldua.lagaleriadigital.com

7. ***Los que cumplan 85 años, bodas de diamante y de oro el año 2020,*** *deberán presentar una foto y un pequeño resumen relacionado con su vida para el 15 de abril, con el fin de incluirlo en el próximo boletín.*

8. ***EXPOSICIONES DE TRABAJOS MANUALES:*** *Para confeccionar la lista de artesanos, llamad a la oficina para la inscripción.*

9. ***Por norma de los hoteles, no dispondrán de más de 3 habitaciones individuales en general.***

> Agurra
Saludo

Aurtengo ekainean berritu zen Zuzendaritza Batzordea, aurreko boletinean aipatzen zen bezala.

Lanean ilusioz beterik ari da. Horrela 2019ko bigarren sehilekoa aurrera atera, eta 2020ko programa ardura handiarekin saiatu da prestatzen. Lehengarren sehilekoa zehaztuta azaltzen da boletín honetan

Urtean zehar bazkideen partizipazioa oso ona izan da jardueretan eta bidaietan.

Ekonomiaren aldetik egoera normala da, defizitarik gabe. Kontuak eramateko programa berri bat jarri dugu aurten, datuak modu egokiagoan eta modernoagoan azaltzeko.

Teknologia berriak aprobetxatu behar ditugu kontuak egiteko, eta baita ere bertze arloetan. Badugu web orria, sinadura digitala ere erabiltzen hasi gara, baina gehiago erabili beharko ditugu whatsapp-a eta posta elektronikoa, gure harremanak bazkideekin errazagoak eta azkarragoak izan daitezen.

Eskertu nahi ditut, beti bezala, Zuzendaritza Batzordeko kideen lana, herri bakoitzeko delegatuena, eta laguntza ematen diguten guziena: mendiko batzordea, lehiaketak, erakusketak, artisauak, eta abar.

EGUBERRI ON ETA URTE BERRI ON

En junio de este año se renovó la Junta Directiva, tal y como se señalaba en el anterior boletín.

Está trabajando con mucha ilusión, y así ha desarrollado el segundo semestre de 2019, y se ha esmerado en preparar el programa de 2020, cuyo primer semestre se concreta en este boletín.

A lo largo del año la participación ha sido muy buena en las actividades y en los viajes.

Desde el punto de vista económico la situación es normal, sin déficit. Este año se ha instalado un programa nuevo para llevar la contabilidad, de modo que ofrezca los datos de una forma más adecuada y moderna.

Tenemos que aprovechar las nuevas tecnologías para la contabilidad, pero también en otros campos. Disponemos de la página Web, hemos empezado a usar la firma digital, pero tendremos que usar más el whatsapp y el correo electrónico para facilitar nuestras relaciones con los socios, y para que al mismo tiempo sean más fáciles rápidas.

Tengo que agradecer como siempre la labor de los miembros de la Junta Directiva, de los delegados de cada pueblo, y de todos los que colaboran: comisión de montes, concursos, exposiciones, artesanos, etc.

FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO

José Luis Legarra Iriarte
Presidentea

JUBILOTOKI HARREMANA

Elkartzeko tokia da. Bertan afizioak, jarduerak, lagunekin egotea edo harremanak, adiskidetasuna, lagun berriak egitea eta abar da helburu. **URDAZUBI/ZUGARRAMURDI, ELIZONDO, ARIZKUN eta ERRATZUN** jarri dira martxan, bi profesionalen laguntzarekin.

Eskulanak Urdazubin
Crucis, Isabel, Mari Cruz, Carmen, Dolores eta Paquita

Elizondon asteazkenetan, 16:00etatik 19:00etara
Urdazubin asteazkenetan, 16:00etatik 19:00etara
Zugarramurdin astelehenetan,16:00etatik 19:00etara
Arizkunen asteartetan, 16:00etatik 19:00etara
Erratzun ortzegunetan, 16:00etatik 19:00etara

Etxetik kotxean eramateko zerbitzua emanen da behar izanez gero

SOLASALDIAK
GIMNASIA
ESKULANAK
JOKOAK
IRTEERAK...

Isabel bere lore zentrua bukatzen

Jubilotoki horiek hauen laguntza jasotzen dute Urdazubi, Zugarramurdi eta Baztango Udalak, Arkupeak, La Caixa, Cederna Garalur.

MONITOREAK:
AMAIA IRIONDO eta EDURNE GARRO

PARTE HARTZEKO DEITU TELEFONO HAUETARA 659 849 570 (AMAIA) EDO 618 567 837/ 948 450 878 (ARKUPEAK)

> Aurkibidea
Índice

Gaia Tema	**Orria** Página
Ohar garrantzitsuak *Notas importantes*	2-3
Agurra *Saluda*	4
Aurkibidea *Indice*	5-6
2019ko ekainetik azarora egindako ekintzak, bidaiak, mendiko irteerak eta ikastaoak Resumen de las actividades, viajes, salidas montañeras y cursos desde junio a noviembre de 2019	7-19

Eguna Día	**Hilabetea** Mes	**Bidaiak** Viajes	**Orria** Página
30	Urtarrila *Enero*	Urnietako sagardotegia bertsolariekin *Sidrería de Urnieta con bertsolaris*	26-27
20	Otsaila *Febrero*	Donostia *San Sebastian*	28-29
10	Martxoa / *Marzo*	Xabier	30
26	Martxoa *Marzo*	Mus txapelketa *Campeonato de mus*	31
14-21	Martxoa *Marzo*	Andaluzia *Andalucía*	32-35
2	Apirila *Abril*	Euskal kantuen eguna Dantxarinean *Día de las canciones vascas en Dantxarinea*	36 - 41
23	Apirila *Abril*	Soinketa eguna *Día de la gimnasia*	42
4-7	Maiatza *Mayo*	Bartzelona *Barcelona*	43-45
18-27	Maiatza / *Mayo*	Gandía – Benidorm	46-47
4	Ekaina / *Junio*	Lourdes	48
20-27	Ekaina / *Junio*	Itsas bidaia / *Crucero*	49-52
27	Uztaila / *Julio*	Aralar	53
31	Abuztua /*Agosto*	Arantzazu	
	Iraila/*Septiembre*	Portugal (Algarve-Fátima)	
14	Iraila/*Septiembre*	Lezo	
	Urria/*Octubre*	Benidorm	

> Aurkibidea
Índice

Eguna Día	**Hilabetea** Mes	**Bidaiak** Viajes	**Orria** Página
22	Urria/Octubre	Bazkidearen eguna/ *Dia del socio*	
5	Azaroa/*Noviembre*	Lizarra -Lodosa *Estella-Lodosa*	
	Azaroa/*Noviembre*	Lanzarote-Tenerife	
10	Abendua/*Diciembre*	Santo Domingo de la Calzada	

Hainbat ekitaldi | Otras actividades	
Mendi irteerak / Salidas montañeras: Berastegi, Txamantxoia, Aralar, Saioa, Bertiz eta Urdazubi	12 y 18
Ikastaroak / Cursillos	24-25
Argazkigintza, marrazketa eta pintura lehiaketan sarituak *Premiados Concursos de fotografía, dibujo y pintura*	37-40
Lehiaketetan saritutako lanak *Trabajos premiados en los concursos*	59-70
Saritutako eta artisau lanen erakusketak: *Leitzako Talo Egunean, Elizondoko eta Doneztebeko Ferietan.* *Exposiciones de trabajos premiados y artesanales:* *Talo Eguna en Leitza, Ferias de Elizondo y de Santesteban*	
Hitzaldiak (aurretik jakinaraziko dira): *Charlas (se comunicarán con antelación)*	
Mendi irteerak / Salidas montañeras:Bidasoako bide berdea (Vía verde del Bidasoa), Ituren, Leitza, Etxalar, Arizkun, Irun, Eratsun, Berastegi, Pirineo, Bertiz, Lesaka, Urdazubi	
Iparraldeko Santiago Bidea: Egin nahi duenak Arkupeak elkarteko bulegora deitu behar du otsailaren 28-a baino lehen, eta izena ematen dutenen artean erabakiko da noiz, nola eta bertze hainbat xehetasun. *Camino de Santiago del Norte: El que desee realizarlo tiene que inscribirse llamando a la oficina de Arkupeak antes del 28 de febrero. Los que se inscriban decidirán cuándo, cómo y demás detalles.*	

Beste batzuk | Otros	
2020ko ordezkariak / Delegados de 2020	76
Zuzendaritza Batzordea / Junta Directiva	77

2019ko EKAINETIK AZARORA EGINDAKO EKINTZAK: BIDAIAK, MENDIKO IRTEERAK ETA IKASTAROAK

ZUZENDARITZA BATZORDEAREN BILERAK

2019ko ekainaren 4an erabaki hauek onartu ziren:

1. Kontabilitatea eramateko programa berria erosi zaio Niebla Informatica-ri. Kostua: 2.400,00 euro, gehi BEZa, formazioa eta urteko mantenimendu kuota barne.

2. Katastroa zuzenduko da, 2. Poligonoko 597. Partzela Doneztebeko Udalaren izenean jartzeko, Arkupeak elkartearen izenean baitago akatsarengatik.

Ekainaren 14an erabaki hau onartu zen:

Zuzendaritza Batzordearen 4 urteko iraunaldia bukatutzat eman da. Jardunean jarraituko du batzorde berria eratu arte.

Ekainaren 17an erabaki hauek onartu ziren:

1. Zuzendaritza Batzorde berria eratutzat eman zen:

   Presidentea: José Luis Legarra Iriarte.

   Presidenteordea: Rosa María Bertiz Iriarte.

   Idazkaria: Pablo Irastorza Ugaldebere.

   Idazkariordea: Juan Isaac Alzugaray Martiarena.

   Diruzaina: Gema Gamio Larraburu.

   Kideak: Pakita Mikelarena Sarratea, María Rosa Mendiburu Gillenea, Maritxu Telletxea Sagaseta, Lourdes Erviti Caballero.

   Ordezko kidea: Fermin Azpiroz Marticorena.

2. Ekonomia, ikastaro eta hitzaldi, bidaia eta mendiko batzordeak eratuta geratu dira.

3. Banku mugimenduak egiteko ahalmenak eman dira.

4. 2019ko seihilerako aurreikusita dauden bidaiak eginen dira eta 2020koak programatuko dira. Batzordeek zehaztuko dituzte dagozkien jarduerak.

Irailaren 5ean erabaki hauek onartu ziren:

1. Eskualdeko kiroldegiko hizarmenak luzatuko dira 2020rako.

   Arkupeak elkarteak laguntza hauek emanen ditu:
   Kidoldegietan:
   Jardueren kostuaren ehuneko 40.
   Kuota edo bono eta matrikulen kostuaren ehuneko 20.
   Kiroldegietatik kanpo:
   Baremo bat ezarri da.

2. 2019ko programa.

   Aurreikusitakoaren arabera ari da gauzatzen. Bazkidearen eguneko gonbidapenak ohituraren arabera eginen dira.

Azaroaren 5ean erabaki hauek onartu ziren:

1. Doneztebeko Isabel Ostolazari eskertzea Arkupeak elkartearen historiari buruz egin duen idazlana.
2. Nafarroako Gobernuak 39.852,94 euroko dirulaguntza eman du programetarako: ikastaroak, jarduera fisikoak, ibilaldiak, hitzaldiak, erakusketak eta abar.
3. "la Caixa"-rekin 30.000,00 euroko kreditua kontratatzea, bidaietako aurre-ordainketak egiteko.
4. Andaluzia, Bartzelona, Gandía-Benidorm era Noruegako fiordoetako bidaiak kontratatzea.
5. 2020ko programazioa eta 21. Boletinaren edukina onartzea.
6. 2020ko lehengarren seihikekoan egingo diren bidaietako prezioak finkatzea.
7. Bazkidearen kuota 2 euro goratzea. Beraz, 2020an kuota hori 12,00 eurokoa izanen da, eta ez 10 eurokoa orain arte bezala.

DELEGATUAREN BATZAR NAGUSIAREN BILERAK 2019KO EKAINAREN 14AN

Ohiko bilera:

Erabaki hauek onartu ziren:

1. Zuzendaritza batzordearen bileretan aztertutako gaiei eta hartutako erabakiei buruz informatu da.
2. 2018ko kontuak onartu dira.
   Sarrerak: 579.914,18 euro.
   Gastuak: 578.944,06 euro.
   Superabita: 970,12 euro.
3. 20. Boletina aztertu eta banatu da bazkideei emateko.
4. Joxe Irazokik, Zugarramurdiko delegatuak, kargua utzi duela eta, presidenteak, denen izenenan, eskertu dio egin duen lana. Zugarramurdiko kideei deiduko zaie bilera batera delegatu berria izendatzeko.

MENDI TALDEKO KOMISOAREN BILERAK

Zenbait aldiz bildu da 2019ko irteerak kontrolatzeko, eta sortzen diren gorabeherak aztertu eta konpontzeko.

BIDAIAK

Galizia

Aste bete egondu ziren 97 bidaiari O´Groven, **ekainaren 20tik 27ra**, "Villa Juanita" hotela izan zuten ostatu, hoteleko jabeen atentzioarekin eta portaerarekin hagitz kontent bueltatu ziren, nola ez, ikusi zituzten herrixka, paisaiak, eta dastatutako itsas janariak kontutan hartuta, baita ere, galiziar gaiteiroek, egun batean, kontzertua eskaini baitzieten bertan.

Aralar

Uztailaren 26an, urteroko ohiturari jarraituz, oraingoan 223 kidek egin zuten Aralarko Santutegira bisita. Aurten, beheko lainoz estalia zegoenez, ezin izan zuten gozatu handik ikusten diren

bistekin. 12:00etako meza entzun ondoren, Gorraiz aldera abiatu ziren, han baitzeukaten bazkarirako hitzordua. Bazkari oparoarekin, lagunarte jatorrarekin eta, ondotik, Joxe Angelen musikarekin disfrutatu eta dantzatu zuten etxeratzeko ordua arte.

Arantzazu

Estimazio handia duen irteera egin zuten Arantzazura **abuztuaren 31n** 210 lagunek, eguraldi bikainarekin. 12:00etan entzun zuten meza, biziki maitatua eta bertako fraidea den Pello Zabalaren hitzak entzuteko zortea ere izan zutelarik. Handik Urnietako Oianume sagardotegira etorri ziren bazkaltzera. Giro ederreko otorduaren ondoren aukera izan zuten nahi zutenek Joxe Angelen musika alaiaz gorputza mugitzeko, 19:00ak aldera etxeruntz abiatu arte.

Mallorca

Zazpi eguneko egonaldia egin zuten Mallorcako irlan, Nautic hotelean, **irailaren 2tik 9ra** 41 bidaiarik. Bertan, eguraldi ederrarekin, denbora librea disfrutatzeko eta bakoitzak bere modura, hondartza, erosketak, paseoak, ibilaldiak…antolatzeko modua izan zuen. Hotelaren kokapenarekin, bertako langileen zerbitzu eta tratuarekin, eta lagun giro politarekin pasatu zuten astea, eta hagitz gustura bueltatu zen taldea.

Lezo

Egun pasa polita egin zuten ohi den bezela **irailaren 14an,** urtero Lezoko Santo Kristora egiten den txangoan. 145 lagunek, autobusetik jeitsi eta sabela indarberriturik, 12:00etako meza entzun ondoren, eta eguraldi ezin hobearekin, herriko plazan euskal kirolak ikusteko aukera izan zuten. Horiek bukatuta, Oiartzungo Gurutze Berri hotelean egin zuten geldialdia, bertan bazkari goxoa disfrutatzeko. Ondoren, Aitor Lasaga musikariak alaitu zituen dantzarien zango eta gorputzak etxeratzeko ordua arte.

Italia

Bidaia honen proposamena hagitz gustagarria izan zenez, bi taldetan eta bi aste desberdinetan banatu behar izan ziren 92 bidaiari. 53 izan ziren **irailaren 20tik 27ra** joandakoak eta bertze 39 **irailaren 27tik urriaren 4a** arte. Bi taldeek ibilbide berdina egin zuten, Milan, Trento, Bolzano, Dolomita mendiak, Cortina D'ampezzo, Padua, Bicenza, Venezia, Verona eta Lago di Gardan barna, bertzeak bertze, monumentu, herri, paisaia eta alderdi paregabeekin gozatuz. Egazkinaren joan-etorria ere lasaia izan zuten.

Benidorm

Aurtengo bigarrengo Benidormeko egonaldia **irailaren 30tik urriaren 13ra** izan zen. Denetara 42 bazkide joan ziren goizean goiz herri edo leku bakoitzetik autobusez.

Castejonen geldialdia egin ondoren Barracas herrian bazkaldu zuten, eta egunaren ondarrerako Benidormeko Poseidon Playara iritsi ziren. Eguraldi eta umore ederrekin denbora libreetan, hondartzan eta hainbat eskursiotan asko disfrutatu zuten. Bueltan joaneko atseden-leku berdinetan gelditu ondoren, igande arratsaldean iritsi ziren, oporrei bukaera emanez.

Pirinioak

Hiru eguneko ibilaldia egiteko aukera izan zuten 45 bidaiarik **urriaren 1etik 3ra**, eta Huescako Silken Ordesa hotela izan zuten ostatua.

Iparraldeko Laruns-Artousten teleferikoz eta trenez bidaiatu zuten, Formigalen bazkalduz. Hurrengo egunean "Cola de caballo" parajera joan ziren 25 mendizale, eta besteek Torla herrira egin zuten bisita. Azken egunean Ainsa herrian ibilaldi

gidatua egin, Xabierra ere bisita eta arratsaldez etxera etorri ziren.

Bazkidearen eguna

Aurten, **urriaren 24an** izan zen bazkideen egun handia Gorraizen. 585 pertsona izan ziren bertaratuak. 12:00etako meza entzun ondoren arkupeak elkarteko presidenteak hartu zuen hitza, egunaren helburuak aipatuz, bertzeak bertze, azken urtean hildako kideen oroimena, 60 eta 50 urte ezkondurik daramatzaten bikoteak eta 85 urte betetzen dituztenak zoriontzea, eta hainbat lehiaketatako sariak banatzea, orain arte bezala jarraitu dezaten animatuz.

Bi aipamen berezi egin zituen, batetik, festara gonbidatua izan zen Arkupeak elkarteko kide eta musikari ospetsua den Federico Moreno-Torroba Larreglari, Donezteben bizi dena, aurten Nafarroako Abesbatzen Elkarteak urrezko domina eman baitio, eta bertzetik, 2019ko literatura lehiaketan 96 urrterekin partaide izan den eta bi bigarren sari irabazi dituen Paco Pascual Barrenari, bere ekina eta lan txalogarria goraipatuaz.

Denak txalotuak izan ziren.

Gero aipatu zuen elkartearen egoera, bazkideen parte-hartzea oso ona izan dela gehituz.

Diru kontuari dagokionez, elkarteak ez du defizitarik, eta eskerrak eman zizkien laguntzen duten

erakundeei: Nafarroako Gobernua, udalak, Nafarroako Kutxa Fundazioa eta “la Caixa.

Arkupeak elkartea osasuntsu jarrai dezala, orain dagoen antzera, da gure asmoa, eta ahal bada, hobetuz.

Bestalde, aurtengo ekainean berritutako Zuzendari Batzordearen berri eman zuen, gogoz eta ilusioz ekin diola lanari goraipatuz.

Hitzaldia bukaturik, literatura, argazkigintza, margoketa eta pintura lehiaketen irabazleei sariak banatu zitzaizkien et omenduei oroigarriak banatu, nola ez, kide, familia eta lagunen besarkada, txalo eta emozioz inguraturik, eguneko une unkigarriena izanez. Zorion beroak omendutako guzieri!!

Arratsaldeko 2:00etan bazkaria izan zen Gorraiz Gazteluko jatetxean, eta ondoren Joxe Angelen betiko musika alaiarekin dantzaz gozatzeko eta eguna borobiltzeko aprobetxatu zuten.

LIZARRA ETA LODOSA

Urriaren 7a izan zen urtero bezela Lizarra-Lodosara antolatzen den irteeraren eguna. 4 autobusez 161 lagun bertaratu ziren. Talde batek lehenengo bisita Lodosara egin zuen, “Conservas Perón” lantegira joateko. Han pintxo goxoekin gonbidatuak izan ziren, eta hainbat kontserba erosi zituzten. Gero Lizarrara joan, kaleetan zehar paseatu eta osteguneroko azokan ibili ziren. Beste talde bat lehenbiziko Lizarran egon zen eta gero Lodosan. Eguerdian Larriongo jatetxean berritu zituzten indarrak. Bazkalondoan,eta 19:00ak aldera arte gustoko tartea izan zuten dantza zaleek, Jose Angel musikari bikainaren eskutik.

DONEZTEBEKO FERIAK

Urriaren 15ean izan ziren Doneztebeko feriak. Doneztebarrentzat, inguruko eta ez inguruko herri aunitzentzat hagitz estimatua den eguna. Goizerdi aldera iritsi ziren Doneztebera 64 bazkide, autobusez, eta segituan eman zioten begirada egun horretan hainbat erakusketa, saltoki eta eskeintzen dituzten aukerei, kalee-

tan barna. Ordu batak aldera eta autobusez, Etxalarko Bentako Hotelera joan ziren, bertan bazkari goxoz hornitzera. Bazkalondoan, berriro Donezteberа itzuli ziren, arratsalderako programatua zegoen Nafarroako lehen mailako aizkora txapelketaren finala ikusteko asmoz. Ez ziren damutu, 19:30ak aldera etxerako bidea hartu aitzinetik, txapelketa eta ikuskizun paregabeaz gozatu baitzuten.

MENDI IRTEERAK

Berastegi

Ekainaren 18an egin zuten bertako mendi itzulia 52 mendizalek. Horretarako goizeko 08:00etan zangoak lanean jarri zituzten. San Lorentzo, Gorosmendi, Behibatari, Iturzabal, Ipuliño eta azkenik Luis Erasoren Olloko auzoko zur-lan harrigarriak ikusteko aukera izan zuten, -esker mila Luis!- bortz ordu eta erdiko ibilbidea osatuz. Legeak agintzen duenez, herriko Ategi jatetxean ederki bazkalduz, Lontxo Eraso eta laguntzaleei lan bikaina eskertuz eta Tomas eta Juanen musika alaiarekin dantzatuz borobildu zen eguna.

Txamantxoia

Uztailaren 23an elkarteko 39 mendizale Pirinioetako ia 2000 metroko altuera duen Txamantxoia mendira joan ziren. 05:15etan Donezteben autobusa hartu zuten, 08:10etan mendian gora abiatuz. Bero saparen beldurra bazegoen ere, ez zen horrelakorik gertatu, igotzerakoan nahiko brisa baitzegoen, eta eguraldia polita suertatu baitzitzaien. Kaskoan gosaldu, argazkiak egin eta paraje ederrekin gozatu ondoren, jaitsi, gorputzak frexkatu eta apaindu ondoren, Asolaze kanpinean indarrak berritu zituzten bazkari goxo batekin. Taldeari ez zitzaion atzendu Maite, Lourdes, Pello eta Joxemari “Kaxkantari” egun polita prestatzen egindako lana eskertzea.

Aralar

Goizean goiz euritsu bazegoen ere, eguraldia zintzo portatu zen **abuztuaren 20an**. Donezteben eta Leitzan autobusa harturik, 58 zalek egin zuten guardetxetik Lizarrustiko aparkalekurainoko ibilaldia. Bidean nahiko disfrutatu zuten inguruko paisaia, bista, artalde eta -nola ez- gosariarekin. Lizarrustin autobusa zain zeukatenez, Ataungo Bitor jatetxera hurbildu ziren otordu oparoa dastatzera. Ondoren, dantza zaleek, Tomasen soinu medio, gorputza gira-bueltaka ibiltzeko aukera ez zuten galdu. Partaideek biziki estimatu zuten bazkari ederra eta, batez ere, gogotik eskertu Teresita Nazabalek eta bere taldeak eguna borobiltzeko egindako lan guzia.

Saioa

Saioa mendira joan ziren **irailaren 17an**, goizeko 08:00etan, Belateko aparkalekutik gora pista harturik, Isaak Alzugaray izan zuten gidari 53 mendizalek, eta bazkalodoan esker txalotua eman zioten haren prestaketa lan onari. Santiago ermitan talde-argazkia egin ondoren, eta eguraldi sano-sanoa lagun, gogotsu heldu zioten aldapari. Mendi tontorrean gosaldu ondoren, Juan Antonioren ezpain-soinuaren musika alaiarekin dantzan

jo eta ke arituak ere izan ziren. Mendi itzuliaren ondotik, Oronozko Urgain jatetxeko bazkari goxoarekin ederki ase zituzten beuren gose-egarriak, oraingoan ere ez zuelarik huts egin Tomas soinu joleak dantzarien zorionerako.

Bertiz

Garai honetan mendietan ehiztariak dabiltzela eta, behe aldean egitea erabaki zen urriaren 15ean, J. A. Berrueta eta Isaak Alzugaray izan zirelarik gidari eta antolatzaile. Goizeko 09:00etan irten ziren bertako aparkalekutik Aizkolegiko pista hartuz, Suspiroko bidaxkatik sartu, Iturrunburutik barna leku ederrak ikusi eta gozatu eta hiru ordu eta erdiren ondoren berriro aparkalekura iritsi ziren. Honetan ere Urgain jatetxea izan zuten indarberritzeko lekua.

Urdazubi

2019ko azken-aurreko mendi itzulia Urdazubin tokatu zen azaroaren 19an, goizeko 08:30etan izan zuten hitzordua, Dantxarineako "Benta Axular"-ko atarian, bertatik abiatu ziren Legarretako lepotik barna, Ainhoako Kapera famatua bisitatu zuten, eta harrobitik jeitsi ondoren irteera lekura itzuli ziren. Apetitu ederra egina baitzuten, eta 13:30ak aldera jan tokira hurbildu zirenez Benta bereko Iñaki eta bere taldeak bazkari xarmanta eman zieten, ondoren Tomas Erbitiren eskutik dantza zaleen gorputzak mugimenduan jarriz, eta egunari akabera emanez.

IKASTAROAK

Egin diren ikastaroak hauek izan dira:

Amaiur: Memoria tailerra.

Arizkun: Jubiloteka.

Arantza: Yoga.

Bera: Frantsesa, pintura eta mugikorraren erabilera.

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Luzaketak, pintura,dantza,yoga,lorezaintza, euskara, mugikorraren erabilera eta informatika.

Elgorriaga: Egur zizelketa eta aquagym.

Etxalar: Yoga eta tratamentu fitosanitarioa.

Elizondo: Jubiloteka, pintura, yoga, lorezaintza eta mugikorraren erabilera.

Erratzu: Jubiloteka

Labaien: Informatika.

Leitza: Yoga, taichi, mugikorraren erabilera,lorezaintza eta informatika.

Oronoz-Mugairi: Memoria tailerra.

Sunbilla: Gimnasia.

Urdazubi: Jubiloteka eta yoga.

Urroz: Gimnasia.

Zugarramurdi: Jubiloteka

Hauetaz gain kiroldegi bakoitzak ere beraien ikastaroak eman ditu Arkupeak elkartearekin elkarlanean.

Elizondo: Aquagym, postura zuzentzea, pilates, yoga eta igeriketa.

Bera: Mantenimendu gimnasia, gap, indoor zikloa eta pilates.

Leitza: Indoor zikloa, hipopresiboak, mantenimentu soinketa, yoga, zunba eta luzaketak.

Lesaka: Aquagym, pilates, soinketa eta igeriketa.

Lekunberri: Igeriketa.

HITZALDIAK

Arazoaren 21ean, Elizondon, zineforum-a, Marian Gerrikabeitiaren dokumentalari buzukoa. Titulua ¿A dónde vamos?, 60 urtetik goitikoentzat eta publikoarentzat orokorrean.

Azaroaren 22an, Donezteben, hitzaldia, depresioari eta autoestimuari buruzkoa.

RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES, VIAJES, SALIDAS MONTAÑERAS Y CURSOS DESDE MAYO HASTA NOVIEMBRE DE 2019

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

*El día **4 de junio de 2019** se adoptaron los siguientes acuerdos:*

1.- Se compra a Niebla Informática un nuevo programa de contabilidad por importe de 2.400,00 euros más IVA, incluida la formación y una cuota anual de mantenimiento.

2.- Se aprueba la rectificación catastral, por la que la parcela 587 del polígono 2 pasa a nombre del Ayuntamiento de Santesteban, ya que por error figuraba a nombre de Arkupeak.

*El día **14 de junio se adoptó** el siguiente acuerdo:*

Se da por finalizado el período de 4 años para los que fue designada la Junta, quedando en funciones hasta la constitución de la nueva Junta.

*El día **17 de junio** se adoptaron los siguientes acuerdos:*

1. *Queda constituida la nueva Junta Directiva como sigue:*

   Presidente: José Luis Legarra Iriarte.

   Vicepresidenta: Rosa María Bertiz Iriarte.

   Secretario: Pablo Irastorza Ugaldebere.

   Vicesecretario: Juan Isaac Alzugaray Martiarena.

   Tesorera: Gema Gamio Larraburu.

   Vocales: Pakita Mikelarena Sarratea, María Rosa Mendiburu Gillenea, Maritxu Telletxea Sagaseta, Lourdes Erviti Caballero.

   Vocal suplente: Fermín Azpiroz Marticorena.

2. *Quedan establecidas las comisiones de economía, cursos y charlas, viajes, y de montaña.*

3. *Se otorgan las autorizaciones para los movimientos bancarios*

4. *Se realizarán los viajes previstos para el segundo semestre de 2019, se programarán los del año 2020. Las comisiones concretarán las correspondientes actividades.*

*El día **5 de septiembre** se adoptaron los siguientes acuerdos:*

1. *Se prorrogan para el año 2020 los contratos con los polideportivos de la zona.*

   Arkupeak colaborará con las siguientes ayudas:

   En los polideportivos:

   El 40 por ciento sobre el costo de las actividades.
   El 20 por ciento sobre el costo de las cuotas o bonos y matrículas.

Fuera de los polideportivos:

Se establece un baremo de ayudas.

2. *Programa de 2019.*

   Se está desarrollando según las previsiones.

   En el día del socio se cursarán las invitaciones acostumbradas.

*El día **5 de noviembre** se adoptaron los siguientes acuerdos:*

1. *Se agradece a Isabel Ostolaza, de Santesteban, el estudio realizado sobre la historia de Arkupeak.*
2. *El Gobierno de Navarra ha concedido la subvención 39.852,94 euros para los programas: cursos, actividades físicas, viajes, charlas, exposiciones, etc.*
3. *Se concertará con "la Caixa" un crédito de 30.000,00 euros, para preveer los anticipos de los viajes.*
4. *Se han contratado con Viajes Eroski e Ikemevoy los viajes a Andalucía, Barcelona, Gandía-Benidorm, y crucero por los fiordos de Noruega.*
5. *Se aprueba la programación de 2020 y el contenido del Boletín número 21.*

6. *Se establecen los precios de los viajes del primer semestre de 2020.*
7. *Se sube 2 euros la cuota del socio. Por ello la cuota de 2020 será de 12 euros en lugar de 10 euros.*

REUNIÓN DE LA ASAMBLEA DE DELEGADOS DE 14 DE JUNIO DE 2019

Ordinaria:

Se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. *Se da cuenta de los asuntos tratados y de los acuerdos adoptados en las reuniones de la Junta Directiva.*
2. *Se aprueban las cuentas de 2018, cuyos resultados son los siguientes:*

   Ingresos: 579.914,18 euros.
   Gastos: 578.944,06euros.
   Superavit: 970,12 euros.

3. *Se examina el contenido del Boletín número 20 y se distribuye para su reparto a los socios.*
4. *Ante la dimisión del delegado de Zugarramurdi Joxé Irazoki, el presidente agradece, en nombre de todos, su trabajo y entrega, y comunica que se convocará a todos los socios de Zugarramurdi para la designación del nuevo de delegado/a.*

Extraordinaria:

Se designa la nueva Junta Directiva.

REUNIÓN DE LA COMISIÓN DE SALIDAS MONTAÑERAS

Se ha reunido varias veces para controlar y supervisar el desarrollo de las salidas de 2019 y programar también las salidas de 2020.

VIAJES

Galicia

*El **20 de junio** 97 socios se trasladaron a Galicia para gozar durante una semana. Se hospedaron*

en el hotel Villa Juanita, ubicado en O´Grove, siendo estupendamente atendidos, por lo que volvieron muy satisfechos. Visitaron pueblos y vieron paisajes, y degustaron también marisco, acompañados por un concierto de gaita.

Aralar

*El **26 de julio**, día de los abuelos/as, siguiendo la costumbre de años anteriores, 223 socios visitaron Aralar. Este año, no tuvieron suerte por la niebla, no pudiendo contemplar las preciosas panorámicas. Terminada la misa, programada a las 12:00, se trasladaron a Gorraiz. Después de una sabrosa comida, con buen compañerismo, disfrutaron y bailaron con la música de José Angel.*

Arantzazu

*El **31 de julio**, día de mucha estima, 210 socios acudieron a Arantzazu, con un día precioso. A las 12:00 tuvieron misa, así como ocasión para escuchar las palabas y discos del conocido y querido fraile Pello Zabala. De allí se trasladaron a la sidrería Oianume, de Urnieta. Una vez finalizada la comida apetitosa y de buen ambiente, el que quiso tuvo oportunidad de bailar y gozar con la música de José Angel. A las 19:00 volvieron para casa.*

Mallorca

*La estancia fue de siete días, de **2 a 9 de septiembre**, participando 41 socios. Con un tiempo muy bueno, cada uno pudo disfrutar a su manera, acudiendo a la playa, haciendo compras, paseos, excursiones, etc. Agradecidos por el servicio y trato por parte del hotel, bien ubicado, y sus empleados, volvieron a casa contentos por el buen ambiente y compañerismo.*

Lezo

*El **14 de septiembre** pasaron un bonito día 145 socios. Aparcados los autobuses, y renovados con pinchos, después de la misa programada para las 12:00, tuvieron oportunidad de ver en la plaza deportes rurales, con un tiempo inmejorable. La comida estaba prevista en el hotel Gurutze Berri, de Oiartzun. A continuación el músico Aitor Lasaga alegró los bailes y movimientos del cuerpo hasta la hora de regreso.*

Italia

*Ante el éxito de la demanda, se hicieron dos grupos que viajaron en dos semanas diferentes, 53 socios del **20 al 27 de septiembre** y 39 socios del 27 de septiembre al 4 de octubre.*

Los dos grupos hicieron el mismo recorrido: Milan, Trento, Bolzano, los Dolomitas, Cortina D´ampezzo, Padua, Bicenza, Venecia, Verona, Lago di Gardan, y otros, visitando monumentos, paisajes y lugares incomparables. La ida y la vuelta en avión fueron tranquilas.

Benidorm

*La segunda estancia en Benidorm fue del **30 de septiembre al 13 de octubre**. 42 socios partieron muy temprano en autobús. Después de un descanso en Castejón comieron en el pueblo de Barracas, llegando para el final del día al hotel Poseidón Playa de Benidorm. Disfrutaron, con un tiempo espléndido y buen humor, de los ratos libres, playa y diversas excursiones. En el regreso tuvieron las paradas análogas a las de ida llegando al anochecer a sus casas dando fin a las vacaciones.*

Pirineos

*Desde **1 a 3 de octubre**, 45 socios tuvieron la oportunidad de realizar la excusión de tres días, hospedándose en el hotel Silken Ordes de Huesca. Viajaron en telesférico y en tren en Laruns-Ar-*

toust del norte, comiendo en Formigal. Al siguiente día marcharon 25 montañeros al paraje de Cola de Caballo, mientras los demás visitaron el pueblo de Torra. El último día, después de realizar la visita guiada en el pueblo de Ainsa, y visitar también Javier, regresaron a casa.

El día del socio

*Este año se celebró este importante día el **24 de octubre** en Gorraiz, acudiendo 585 personas. Finalizada la misa, celebrada a las 12:00, el presidente de Arkupeak tomó la palabra, mencionando los objetivos del día, como son el recuerdo a los fallecidos en el último año, el homenaje a los que celebran los 50 y 60 años de su matrimonio, el homenaje también a los que cumplen los 85 años de edad, y premiar a los que han participado en los diferentes concursos, animando para que continúen como hasta ahora.*

Hizo dos menciones especiales, la invitación al socio de Arkupeak y prestigioso músico Federico Moreno-Torroba Larregla, residente en Santesteban, con motivo de la concesión de la medalla de oro por la Federación de Coros de Navarra, y la otra mención a Paco Pascual Barrena, que con 96 años ha obtenido dos premios en el concurso de literatura.Todos recibieron un fuerte aplauso.

A continuación se refirió a la situación de la asociación y la participación de los socios, que ha sido muy buena.

Señaló también que la situación económica no tiene déficit, y agradeció la colaboración del Gobierno de Navarra, los Ayuntamientos, la Fundación Caja Navarra y "la Caixa".

Manifestó el deseo de que Arkupeak continúe con el vigor actual y, a ser posible, mejorando.

También hizo referencia a la nueva Junta Directiva, que desde junio viene funcionando, con toda la ilusión.

A continuación se repartieron los premios a los que ganaron los concursos de literatura, fotografía, dibujo y pintura, y se entregaron los obsequios a los homenajeados, acompañados por sus familiares, entre abrazos, aplausos y emociones. Las felicitaciones más efusivas a todos.

A las 14:00 fue la comida en el Castillo de Gorraiz, y finalizó el día disfrutando con el baile amenizado por José Angel.

Estella y Lodosa

*El **7 de noviembre** fue el día que se organiza todos los años a Estella y Lodosa, viajando 161 socios en tres autobuses. La primera visita de un grupo fue a Lodosa para acudir a Conservas Peron, siendo invitados a gustosos pinchos, y aprovechando para abastecerse de conservas. La próxima visita fue a Estella, en cuya localidad pasearon por el pueblo y acudieron al mercado de los jueves hasta el mediodía. Otro grupo realizó el viaje yendo primero a Estella y luego a Lodosa. De dichas localidades se trasladaron al restaurante Larrión, en que renovaron las fuerzas para bailar a continuación con la excelente música de José Angel hasta las siete de la tarde.*

Ferias de Santesteban

*Este año el día de ferias fue el **15 de noviembre**, día muy estimado por los de Santesteban y pueblos próximos no tan próximos. Hacia media mañana llegaron en autobús 64 socios y recorrieron la diversidad de exposiciones y puestos de venta que se ofrecen por las calles. Al mediodía se trasladaron a la Venta de Etxalar para disfrutar de su exquisita comida. Después volvieron a Santesteban para ver la final del campeonato navarro de aizkolaris, de primera categoría. No se arrepintieron, volviendo a casa*

con la satisfacción de haber gozado con la mencionada gran final.

SALIDAS MONTAÑERAS

Berástegi

*El **8 de junio** hicieron la salida montañera 52 montañeros, comenzando a las 8:00 de la mañana, para caminar por San Lorenzo, Gorosmendi, Behibatari, Iturzabal, Ipuliño, Terminaron visitando las tallas extraordinarias de madera, de Luis Eraso, en el Barrio Olloko (gracias Luis). El recorrido duró cinco horas y media. Comieron estupendamente en el restaurante Ategi y agradecieron a Lontxo Eraso y sus colaboradores por la buena organización. Como colofón, baile con la música alegre de Tomás y Juan.*

Txamantxoia

*El **23 de julio** 39 montañeros partieron para subir al monte Txamantxoia, de casi 2000 metros de altura, en el Pirineo, tomando el autobús en Santesteban a las 5:15 de la mañana. A la 8:10 comenzaron a subir. Aunque había temor al calor, el día resultó muy agradable, incluso con cierta brisa. Una vez arriba, almorzaron y hubo tiempo para sacar fotos y gozar de los maravillosos paisajes. Después del descenso, refrescados y aseados, comieron en el camping Asolaze con un rico menú. Al grupo no se le olvidó agradecer a Maite, Lourdes, Pello y a Joxemari (Kaxkanta) la organización del día.*

Aralar

*El **20 de Agosto,** aunque en un principio el día estaba lluvioso, luego se portó muy bien. El autobús recogió a los montañeros en Santesteban y Leitza, e hicieron el recorrido desde la casa del guarda hasta el aparcamiento de Lizarrusti. En el trayecto disfrutaron lo suficiente contemplando los paisajes, las panorámicas, rebaños, y cómo no, con el almuerzo. En Lizarrusti les esperaba el autobús para llevarles el restaurante Bitor de Ataun, y comer un agradable menú, así como bailar al compás de la música de Tomás. Los participantes estimaron el menú y agradecieron sinceramente el trabajo realizado por Teresita Nazabal y su equipo, resultando un día redondo.*

Saioa

*El **17 de septiembre** 53 montañeros salieron del aparcamiento de Belate a las 8:00 de la mañana, tomando la pista, y bajo el guía Isaac Alzugaray, a quien en la sobremesa le agradecieron con aplausos el buen trabajo realizado para preparar esta salida. Una vez sacada la foto en la ermita de Santiago, y con un tiempo sano, continuaron con ánimo hacia arriba. Almorzaron en la cima del monte, y hay quien bailó con entusiasmo siguiendo a la filarmónica de Juan Antonio. A la vuelta del monte comieron un gustoso menú en el restaurante Urgain, de Oronoz-Mugairi. Una vez más, no faltó la acordeón de Tomás para satisfacción de los querían bailar.*

Bertiz

*Teniendo en cuenta que es la época de caza, se decidió hacer el recorrido por la parte baja el día **15 de octubre**, siendo los guías y organizadores J.A. Berrueta e Isaak Alzugaray. A las 9:00 de la mañana salieron del aparcamiento tomando la pista de Aizkolegi, entraron por la pista del Suspiro, viendo y disfrutando de los lugares maravillosos a través de Iturrunburu. Después de tres horas y media volvieron al aparcamiento, y renovaron las fuerzas en el restaurante Urgain.*

Urdazubi

*La penúltima salida al monte de 2019 tocó en Urdazubi el **19 de noviembre**, siendo la cita en*

la Benta Axular. Fueron a través de la cumbre de Legarreta y visitaron la famosa capilla de Ainhoa, y bajando por la cantera volvieron al punto de salida. Con buen apetito fueron a la misma venta, donde les fue servida una apetitosa comida por Iñaki y su grupo. Para terminar, los aficionados al baile disfrutaron con la música de Tomás Erbiti y Juan Marin finalizando así el día.

CURSOS

Estos son los cursos impartidos

Amaiur: *Taller de la memoria.*

Arizkun: *Jubiloteca.*

Bera: *Francés, uso del móvil y pintura.*

Donamaria: *Gimnasia.*

Doneztebe: *Estiramientos, pintura, baile, yoga, jardinería, uso del móvil e informática.*

Elgorriaga: *Talla y pirograbado y aquagym.*

Etxalar: *Yoga y tratamiento fitosanitario.*

Elizondo: *Jubiloteca, pintura, yoga, jardinería y uso del móvil.*

Erratzu: *Jubiloteca.*

Labaien: *Informática.*

Leitza: *Yoga, taichi, uso del móvil, jardinería e infomática.*

Oronoz-Mugairi: *Taller de la memoria*

Sunbilla: *Gimnasia.*

Urdazubi: *Jubiloteca y yoga.*

Urroz: *Gimnasia.*

Zugarramurdi: *Jubiloteca*

Además los polideportivos ofrecen los siguientes cursos, en colaboración con Arkupeak:

Elizondo: *Aquagym, reeducación postural, pilates,gimnasia, yoga, y natación*

Bera: *Pilates, gimnasia, gap, fitness, spinning, marcha nórdica y programa saludable.*

Leitza: *Ciclo indoor, hipopresivos, gimnasia de mantenimiento, yoga, zumba y estiramientos.*

Lesaka: *Aquagym, pilates, gimnasia y natación.*

Lekunberri: Natación.

CHARLAS

*El **21 de noviembre**, en Elizondo, cineforum sobre el domumental de Marian Gerrikabeitia, con el título ¿A dónde vamos?, dirigido a personas de mayores de 60 año y público en general.*

*El **22 de noviembre**, en Santesteban, charla sobre la autoestima y depresión.*

ARKUPEAK – ARGIBEL OPTIKA (ELIZONDO) HITZARMENA

IKUSMENA

- Monofokal edo mailakako betaurreko bat erostean **beste betaurreko bat opari**. (Eguzkitakoa edo txuria)
- **Betaurrekoen "plan renove"-a** 3 urte baino lehenago %30eko deskontua
- **Doako errebisioa ikusmenean**
- K**ontrola begiko tentsioan**
- **Doako bisita etxeetara ikusmenaren errebisioa egiteko**
- Fabrikako 2 urteko bermea
- %50eko galera asegurua
- Lehenengo urtean %70eko bermea apurtuz gero
- Bigarren urtean %50eko bermea apurtuz gero

ENTZUMENA

- Doako errebisioa entzumenean.
- **Audifono digitalak 490€**
- **Azken belaunaldiko audifono digitalak 1100€**
- **5 urteko bermea** audifonoen erosketan
- **4 urteko galera eta apurketa** asegurua
- Audifonoa erosteagatik **pilak doan 3 urtez**
- Doako egokitzapen eta jarraimena

Lehendik dauden eskaintzei ezin zaie batu.

Baldintza hauek Arkupeak-eko bazkide eta bere bikoteari zuzenduta daude.
Txartela erakustea beharrezkoa da.

ACUERDO ARKUPEAK ARGIBEL OPTIKA (ELIZONDO)

VISTA

- Por la compra de una gafa monofocal o progresiva otra **gafa completa de regalo** (blanca o de sol a elegir)
- **Plan renove de gafas** antes de los 3 años con 30% de descuento
- **Revisión de la vista Gratuita**
- **Control de la tensión ocular**
- **Gafa con cristales graduados por 89** €.
- **Gafa con lentes progresivas por 199** €
- **Revisiones visuales a domicilio gratuitas**
- 2 años de garantía de fábrica
- Seguro de pérdida de gafas del 50%
- 70% de garantía por rotura durante 1 año.
- 50% de garantía de rotura el 2º año

AUDICIÓN

- Revisión Auditiva gratuita.
- **Audífono Digital desde 490** €
- **Audífono Digital última generación por 1100€**
- Por la compra de Audífonos **5 años de Garantía**
- Por la compra de Audífonos **4 años de seguro de pérdida** o rotura total.
- Por la compra de Audífonos **3 años pilas gratis**
- Adaptación y seguimiento gratuito

Promociones no acumulables a otras ya existentes.

Estas condiciones son aplicables al socio de Arkupeak y a su cónyuge o pareja.
Es indispensable presentar la tarjeta de asociado.

ARKUPEAK ETA ELGORRIAGAKO BAINUETXEA HITZARMENA

IRAUPENA 2020

> IBILBIDE TERMALA

60 min. ibilbidea	11 €
Baldintzak	Ordua hartzeko deitu Arkupeak Elkarteko bazkide txartela erakutsi behar da

> MASAJEAK / FISIOTERAPIA

Masajeak / fisioterapia	%20ko deskontua
Deskontuak	25 min. eta 50 min. masajetan deskontua Manikura eta pedikura Parafangoak Fisioterapia
Baldintzak	Ordua hartzeko deitu Arkupeak-eko bazkide txartela erakutsi behar da

> PROGRAMATURIKO EKINTZAK ZEHAZTU GABE

Bederatziurrena	63 € / 9 eguneko ibilbidean
Baldintzak	Ordua hartzeko deitu Arkupeak-eko bazkide txartela erakutsi behar da

> ESKAINTZA OSORAKO BALDINTZA OROKORRA

Arkupeak Elkarteko bazkidea lagun batekin etor daiteke eta abantaila berdinak izango ditu.

ACUERDO ARKUPEAK Y BALENARIO ELGORRIAGA

DURACIÓN 2020

> RECORRIDO TERMAL

Recorrido de 60´	11 €
Condicionado	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> MASAJES / FISIOTERAPIA

Masajes / fisioterapia	20% descuento de tarifa
Descuento en	Descuento en masajes a la carta 25m y 50 m Manicuras / pedicuras Parafangos Fisioterapia
Condicionado	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> ACTIVIDADES PROGRAMADAS SIN CONCRETAR

Novenario	63 €/9 dias de recorrido
Condicionado	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> CONDICIÓN GENERAL PARA TODO EL ACUERDO

El **socio de Arkupeak** puede venir con un acompañante, que tendrá las mismas ventajas.

> Ikastaroak | Cursos

Ikastaroetako laguntzak zuzendaritza batzordeak ezarritako baremoaren arabera izanen dira.

Las ayudas para los cursos se ajustaran al baremo establecido por la junta directiva.

HERRIA *PUEBLO*	**IKASTAROA** *CURSO*	**MONITOREA** *MONITOR*	**EGUNA** *DÍA*	**ORDUTEGIA** *HORARIO*
AMAIUR	MEMORIA TAILERRA	MIRENTXU GOIENETXE	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ARIZKUN	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEARTEA *MARTES*	16:00-19:00
ARANTZA	YOGA	MARINA PINTOS	OSTIRALA/*VIERNES*	17:00-19:00
BERA	FRANTZESA *FRANCÉS*	MARIE DENISE MARCKERT	ASTEAZKENA *MIÉRCOLES*	9:30-11:00 11:00-12:30
BERA	MUGIKORRAREN ERABILERA *USO DEL MOVIL*	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*		
BERA	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	OSTIRALA *VIERNES*	17:30-19:00 19:00-21:00
DONAMARIA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA *LUNES Y MIERCOLES*	15:00-17:00
DONEZTEBE	LUZAKETAK *ESTIRAMIENTOS*	DANIEL FIORAMANTE	ASTEARTEA ETA OSTIRALA ***MARTES Y VIERNES***	10:30-11:30
DONEZTEBE	LUZAKETAK *ESTIRAMIENTOS*	ANA TOVAR	ASTEARTEA *MARTES*	8:00-9:00 9:00-10:00
DONEZTEBE	*PINTURA*	ITZIAR MIKELPERIZENA	ASTEAZKENA | *MIÉRCOLES*	16:30-18:30
			OSTEGUNA | *JUEVES*	18:30-20:30
DONEZTEBE	PINTURA	DIANA INIESTA	ASTEARTEA *MARTES*	18:30-20:30
DONEZTEBE	DANTZA | *BAILE*	JUANJO DAGUERRE	ASTEARTEA | *MARTES*	17:30-19:00
DONEZTEBE	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA *LUNES Y MIÉRCOLES*	15:30-16:30
DONEZTEBE	MUSIKOTERAPIA	HAIZEA LOIRA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
DONEZTEBE	LOREZAINTZA *JARDINERÍA*	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
DONEZTEBE	MOBILAREN ERABILERA *USO DEL MOVIL*	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
DONEZTEBE	INFORMATIKA	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
DONEZTEBE	FITOSANITARIO	ZEHAZTU GABE/SIN ESPE-CIFICAR	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
DONEZTEBE	EUSKARA	IKA EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ELGORRIAGA	EGUR ZIZELKETA ETA PIROGRABATUA *TALLA Y PIROGRABADO*	OLAIZOLA	ASTEAZKENA *MIÉRCOLES*	16:30-18:30
ELGORRIAGA	AQUAGYM	BALNEARIO ELGORRIAGA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ETXALAR	YOGA	AMAIA LASHERAS	OSTIRALA | *VIERNES*	17:00-18:15
ETXALAR	FITOSANITARIO	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ELIZONDO	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEAZKENA *MIERCOLES*	16:00-19:00
ELIZONDO	PINTURA	ICIAR MIKELPERIZENA	ASTELEHENA *LUNES*	18:30-20:30
			ASTEARTEA/ *MARTES*	19:00-21:00
ELIZONDO	FITOSANITARIO	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	

HERRIA *PUEBLO*	IKASTAROA *CURSO*	MONITOREA *MONITOR*	EGUNA *DÍA*	ORDUTEGIA *HORARIO*
ELIZONDO	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA *MARTES Y JUEVES*	15:30-16:30
ELIZONDO	MOBILAREN ERABILERA *USO DEL MOVIL*	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ELIZONDO	INFORMATIKA	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ELIZONDO	LOREZAINTZA *JARDINERÍA*	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICA*	
ELIZONDO	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ERRATZU	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	OSTEGUNA *JUEVES*	16:00-19:00
LEITZA	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA *LUNES Y MIÉRCOLES*	9:30-10:30
LEITZA	MOBILAREN ERABILERA *USO DEL MOVIL*	ALAIN AZPEITIA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
LEITZA	INFORMATICA	ALAIN AZPEITIA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
LEITZA	LOREZAINTZA *JARDINERÍA*	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
LEITZA	FITOSANITARIO	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
LEITZA	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE *SIN ESPECIFICAR*	
ORONOZ-MUGAIRI	MEMORIA TAILERRA	RAMONI ORDOKI	OSTIRALA *VIERNES*	16:00-17:30
SUNBILLA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTEARTEA *MARTES*	16:00-17:30
			OSTEGUNA *JUEVES*	15:15-17:30
URDAZUBI	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENA *LUNES*	16:00-19:00
URDAZUBI	YOGA	PATXI CHOCARRO	OSTEGUNA *JUEVES*	17:00-18:30
URROZ	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	OSTIRALA *VIERNES*	15:00-17:00
ZUGARRAMURDI	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENA *LUNES*	16:00-19:00

> **Ikastaroak** | Cursos **La Caixa**

"La Caixa"-k dohainik eskainitako ikastaroak | *Cursos gratuitos ofrecidos por "La Caixa"*

Zure burua landu ***Ejercita tu mente***
Ongi bizi, ongi sentitu/ ***Vivir bien, sentirse mejor***
Tratu ona, jende adinduaren eskubideak/ ***Buen trato, los derechos de las personas mayores***
Bizitzea norbere burua ezagutzea da ***Vivir es descubrirme***
Boluntaritza eta gizarte partaidetza ***Area de voluntariado y participación social***

Bazkaria Urnietako Oianume sagardotegian bertsolariekin

Urtarrilak **30**

Autobusen irteera ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

13:30 Bazkaria Oianume sagardotegian.

MENUA

Ziztorra egosia

Bakailao tortilla

Legatza

Txuleta

Gazta, menbriloa eta intxaurrak

Kafea eta kopa: Patxarana, koñaka edo txupitoa

Bertsolariak: Anjel Mari Peñagarikano eta Julio Sotoren bertsoak momentu egokietan.

16:00 Dantzaldia.

19:00 Autobusen irteera.

Prezioa: 45€

Izena emateko egunak: Urtarrilaren 13, 14 eta 15ean herri bakoitzeko delegatuarekin

Ordainketa data: Urtarrilla.

Comida en la sidrería Oianume de Urnieta con bertsolaris
***30** de enero*

La hora de salida de los autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

13:30 *Comida en la sidrería de Oianume.*

MENÚ

Chorizo cocido a la sidra

Tortilla de bacalao

Merluza

Txuleta

Queso, membrillo y nueces

Café y copa: patxaran, coñac o txupito

Bertsolaris: *Anjel Mari Peñagarikano y Julio Soto actuarán en los momentos oportunos.*

16:00 *Baile.*

19:00 *Salida de los autobuses.*

Precio: *45€*

Fechas de Inscripción: *13, 14 y 15 de enero con el delegado de cada pueblo.*

Fecha de cobro: *Enero*

Donostia
Otsailak **20**

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio

Itzuli bat Donostiako leku interesgarriak ikusteko. Gidari batek lagunduko digu.

13:30 Bazkaria Urnietako Oianume jatetxean

MENUA

Menestra

Onddoen nahastura

Arrain zopa

Bildots errea entsaladarekin

Hostorezko tarta izozkiarekin

Ura, ardoa, sagardoa, cava, kafea, kopa arrunta edo txupitoa

16:30-18:45: Dantzaldia

19:00: Autobusen irteera

Prezioa: 45€

Izena emateko egunak: Urtarrilaren 20, 21 eta 22an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Otsaila

Donostia
***20** de febrero*

La salida de autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

Recorrido por los lugares más interesantes de Donostia acompañados por un guía.

***13:30** Comida en el restaurante Oianume de Urnieta*

MENÚ

Menestra

Revuelto de hongos

Sopa de pescado

Cordero asado con ensalada

Tarda de hojaldre con helado

Agua, vino, sidra,champán, café, copa normal o txupito

***16:30-18:45** Baile.*

***19:00** Salida de los autobuses.*

***Precio**: 45€*

***Fechas de inscripción:** 20, 21 y 22 de enero con el delegado de cada pueblo.*

***Fecha de cobro:** Febrero.*

Xabier Deuna
Martxoak **10**

Autobusen irteera ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza Santua.

13:30 Bazkaria XABIER jatetxean

MENUA

Itsaski-salpikoia

Ahate urdai azpikoa, foie eta barazki tosta

Langostinoak plantxan

Bildots errea entsaladarekin

Cava

Tiramisu tarta izozkiarekin

Ura, ardoa, kafea eta kopa arrunta

Dantzaldia Jose Angelekin.

17:00 Graziako bederatziurrena.

18:30 Autobusen irteera.

Prezioa: 45€

Izena emateko egunak: Otsailaren 3, 4 eta 5ean herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa eguna: Martxoa.

San Francisco Javier
***10** de marzo*

La hora de salida de los autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

***12:00** Santa Misa del peregrino.*

***13:30** Comida en el Restaurante XABIER*

MENÚ

Salpicón de marisco

Tosta de verduritas con lascas de foie y jamón de pato

Langostinos a la plancha

Cordero asado con ensalada

Cava

Tiramisú con helado

Agua, vino, café y copa normal

***Bailables** con José Ángel.*

***17:00** Novena de la gracia.*

***18:30** Salida de los autobuses.*

Precio: 45€

***Fechas de inscripción:** 3, 4 y 5 de febrero con el delegado de cada pueblo.*

***Fecha de cobro:** Marzo*

Mus txapelketa Donezteben
Martxoak **26**

09:30 Gosaria edo tortilla, urdaiazpikoa eta txistor dastaketa.

10:00 Txapelketaren hasiera Doneztebeko Santamaria jatetxean.

14:00 Bazkaria.

MENUA

Barazki menestra

Legatza saltsan

Entrekota

Flana izozkiarekin

Ardoa, ura, sagardoa, kafea, kopa eta cava

Bazkalondoan sarien banaketa.

18:30 Autobusen irteera.

Prezioa: 25€.

Izena emateko egunak: Otsailaren 24, 25 eta 26an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Martxoa.

Oharrak:

1.- Egun hau bazkide guztiei zabaldua dago. Eguna Donezteben igaro nahi duenarentzat prezioa 40€.

2.- Herrietako lehengarren, bigarren eta hirugarren postuan gelditu direnek finala jokatuko dute kontrakorik ez badute esaten.

Campeonato de mus en Doneztebe
***26** de marzo*

09:30: *Desayuno o almuerzo con tortilla de patatas, txistorra y magras.*

10:00 *Inicio del campeonato de mus en el restaurante Santamaría de Doneztebe.*

14:00 *Comida.*

MENÚ

Menestra de verduras

Merluza en salsa

Entrecot

Flan con helado

Agua, vino, sidra, café, copa y cava

Tras la comida entrega de premios.

18:30 *Salida de autobuses.*

Precio: *25€.*

Fechas de inscripción: *24, 25 y 26 de febrero con el delegado de cada pueblo.*

Fecha de cobro: *Marzo.*

Notas:

1.- Este día está abierto a todos los socios que quieran pasar el día en Donetebe cuyo costo será de 40€.

2.- La final jugarán los que quedaron primeros, segundos y terceros en la fiesta local siempre y cuando no digan lo contrario.

Andaluzia
Martxoak **14 - 21**

MARTXOAK 14: IRTEERA – CIUDAD REAL

Goizean goiz autobusez bidaia hasi eta bideko jatetxe batean bazkaldu, Ciudad Real-go Guadiana hotelean afaria eta gaua.

MARTXOAK 15: CIUDAD REAL – VALDEPEÑAS – SEVILLA.

Hotelean gosaldu ondoren, Valdepeñas-era joan, bertako bodega famatu batean bisita egin, eta ondoren Sevilla aldera abiatuko dira bideko jatetxe batean bazkalduz. Jarraian, hirira iritsita, denbora librea izanen dute bertako bazterrak ikusteko ala edozertarako. Hotelean ostatua hartu eta afaldu.

MARTXOAK 16: SEVILLA.

Hiri eder hau izango da ikusgai egun guztirako. Goizez: Katedralera, Giraldara eta Urrezko Dorrera bisitaldia egingo da, monumentu hauetara sartzeko aukerarekin, hiriko birari jarraituz, Triana, España Plaza eta Maria Luisa Parkea ere ezagutuko dituzte. Hotelean bazkaldu ondoren, bertako gidari batekin hiri historikoa bisitatuko dute. Ondotik Guadalquivir ibaian barna, txalupaz, hiriaren bertze parajeak ezagutuko dituzte. Hotelera itzuli eta afaldu.

MARTXOAK 17: SEVILLA – KORDOBA – GRANADA

Hotelean gosaldu ondoren, Kordobako bidea hartuko dute, antzineko hiri historikoa ezagutzeko asmoz, bertako gidariaren laguntzarekin. Alde zaharra eta mezkita ikusiko dituzte.17:30ak aldera izanen da paseoaren bukaera, Granada aldera berehala abiatuz, hango "Camino de Granada" hotela zain izango dute, afaldu eta ostatu hartzeko.

MARTOAK 18: GRANADA

Egun guztia aprobetxatuko dute bertze hiri historiko eta famatu hau ezagutzeko. Egun osoan ibiliko dira hiri zaharra eta Alhambra ikusgarria arratsalde erdi aldera arte bisitatzen, bertako gidariaren laguntzarekin. Gero denbora librea izanen da afariko ordura arte.

MARTXOAK 19: GRANADAKO ALPUJARRA.

Lehenengo ordutik eta bertako gidari batekin "Barranco del Poqueira" ezagutuko dute. Han bertako artisauak oihalez eta lurrez egindako hainbertze lan ikusi eta erosteko aukera ere ez da faltako. Hurrengo geldialdiak Pampaneira eta Trévelez dira, hemen urdaiazpiko xukategi batean eta ardoz lagundurik bertako pintxo goxoa dastatzeko aukera izanen da. Jatetxe batean bazkaldu ondoren Pórtugos, Lanjarón, Fuente Agria, Barrio Hondillon eta abarretan ibili ondoren Granadako hotelera itzuliko dira.

MARTXOAK 20: "RUTA DE LOS PATIOS Y LOS CÁRMENES" – GUADALAJARA

Lehenengo ordutik Granadako "Ruta de los Patios y Los Cármenes" erakutsiko dizkiete bertako gidari baten laguntzarekin. Bostehun urte baino gehiago dituzten etxe, etxe-tarte, plaza eta eraikuntzaz ingurututako alde zahar ospetsu eta ikusgarriak ez ditu bisitariak aspertuko. Ondoren,

Guadalajara aldera abiatuko dira bidaiariak, bideko jatetxe batean bazkalduz, ilunabarrerako hotelera iritsiko dira afaldu eta ostatu hartzeko.

MARTXOAK 21: GUADALAJARA – SIGUENZA - ETXERA.

Bidaiako azken gosariaren ondoren Guadalajarako Sigüenza herri zoragarria ezagutuko dute, bertako gidariarekin, eta bertan begiak gozatu ondoren etxerako bidea hartuko dute, bideko jatetxe batean bazkalduz iluntze alderako bakoitzaren etxera hurbilduko dira.

Prezioa:

Binakako gela: 805€

Banakako gela: 1025€

Izena emateko egunak: Urtarrilaren 7 eta 8an bulegoko 948-450878 edo 618567837 telefonora deituz

Ordainketa data: Otsaila.

Ezeztapenak: Bidaiari uko egiteko galdetu bulegoan.

Prezioan sartuak:

- Gau bat Ciudad Realeko hotelean pentsio erdian
- 2 Gau Sevillako 3* hotelean 1pentsio osoan eta bestea erdian
- 3 gau Granadako 4* hotelean 1 pentsio osoan eta 2 erdian
- Gau bat Guadalajarako 4* hotelean pentsio erdian
- Autobusa bidaia osoan
- Gidari laguntzailea irteeratik
- Jatetxeetan bazkariak Sevillako eta Granadan ezik, hotelean egingo dira.
- Ura, ardoa eta kafea barne
- Valdepeñas upategia dastaketarekin
- Bertako gidaria Sevillan egun erdiz bisita panorakoa egiteko
- Bertako gidaria Sevillan egun erdiz parte zaharra oinez egiteko
- Katedraleko, Giraldako eta Torre del Oro-ko bisita gidatuak egiteko sarrerak
- Guadalkivir ibaian kruzeroa
- Kordoban bertako gidariarekin egun osoan (5 ordu)
- Mezkita katedraleko sarrera
- Granadan bertako gidariarekin egun erdiz.
- Alhambran bisita gidatua
- Alpujarran egun osoa gidariarekin.
- Patios y Carmenes-en egun erdiz bertako gidariarekin
- Singuenza egun erdiz bertako gidari batekin

Prezioan sartu gabeak:

Prezioan sartuta agertzen ez den edozein puntu

Andalucia
14-21 de marzo

14 DE MARZO: ORIGEN – CIUDAD REAL

Salida hacia Ciudad Real. Almuerzo en restaurante en ruta. Llegada al hotel. Cena y alojamiento

15 DE MARZO: CIUDAD REAL- BODEGA VALDEPEÑAS- SEVILLA

Desayuno en el hotel. Por la mañana, visita bodega en Valdepeñas con degustacion. Salida en dirección Andalucia. Almuerzo en restaurante en ruta. Tiempo libre en Sevilla. Llegada al hotel, cena y alojamiento

16 DE MARZO: SEVILLA

Desayuno en el hotel y visita panorámica con guía local de esta hermosa ciudad donde destacamos su Catedral + Giralda y la Torre del Oro,Triana, la Plaza de España, el Parque de María Luisa, etc. Almuerzo en el hotel. Por la tarde, visita del casco histórico de Sevilla con guia local. Al terminar la visita realizaremos un Crucero por el Guadalquivir. Regreso al hotel, cena y alojamiento en el hotel.

17 DE MARZO: SEVILLA-CORDOBA-GRANADA

Desayuno y salida para visitar Cordoba con guía local con entrada a la Mezquita. Almuerzo en restaurante. Por la tarde, continuación de la visita hasta las 17.30h. Traslado al hotel en Granada. Llegada al hotel, cena y alojamiento.

18 DE MARZO: GRANADA

Desayuno. Por la mañana, visita de Granada con guia local. Almuerzo en el hotel. Por la tarde, visita de la Alhambra con guia local. Tiempo libre. Regreso al hotel, cena y alojamiento

19 DE MARZO: ALPUJARRA GRANADINA

Desayuno. Por la mañana salida hacia la Alpujarra Granadina con guía local. Comenzaremos nuestra visita en el Conjunto Histórico del Barranco del Poqueira. Nuestra primera parada será en la población de Pampaneira, donde pasearemos por sus calles, y podremos visitar uno de los telares más antiguos de Granada. Continuaremos nuestra visita en uno de los pueblos más altos de España, Trévelez, donde visitaremos un secadero de jamones y más tarde podremos degustar los sabrosos productos de la tierra acompañados de un buen vino. Almuerzo en restaurante. A continuación pasearemos por las calles del pueblo para seguir nuestra marcha hasta Pórtugos donde beberemos del manantial de Fuente Agria, uno de los manantiales más visitados de toda la Alpujarra, con alto contenido en hierro. Terminaremos nuestra visita con un paseo por el Casco Histórico de Lanjarón. Como monumentos destacamos el Balneario de Lanjarón, la iglesia de la Virgen de la Encarnación, y el "Barrio Hondillo", el más típico de la población.Regreso al hotel, cena y alojamiento.

20 DE MARZO: RUTA DE LOS PATIOS Y LOS CARMENES-GUADALAJARA

Desayuno. Por la tarde realizaremos la Ruta de los Patios y los Cármenes. Detrás de los muros permanecen los Cármenes guardando en su interior el esplendor de su pasado. Con nuestra guía

local, recorreremos los Patios y Cármenes más interesantes de la ciudad. Salida en direccion Guadalajara. Almuerzo en restaurante en ruta. Continuacion del viaje. Llegada al hotel en Guadalajara, cena y alojamiento

21 DE MARZO: GUADALAJARA-SIGUENZA-ORIGEN

Desayuno. Visita a Sigüenza, ciudad medieval y milenaria, donde sus piedras hablan de historia, leyendas y tradiciones heredadas. Declarada Conjunto Histórico - Artístico, tendremos la oportunidad de conocer el Castillo del Doncel, el Museo Diocesano, la Catedral y la Casa del Doncel. Salida en dirección lugar de origen. Breves paradas en ruta. Almuerzo en restaurante. Continuacion del viaje. Llegada al lugar de origen.

Precio:

Habitación individual: 805€.
Habitación doble: 1.025€.
Fechas de inscripción: 7 y 8 de enero llamando a la oficina al teléfono 948 450 878 o 618 567 837.

Fecha de cobro: *Febrero.*
Cancelaciones: Las condiciones de concelación consultar en la oficina.

El precio incluye:

- *Estancia de 1 noche en Ciudad Real en regimen de mp*
- *Estancia de 2 noches en Sevilla en hotel de 3* regimen de 1pc + 1mp*
- *Estancia de 3 noches en Granada en hotel de 4* en régimen de 1pc + 2mp*
- *Estancia de 1 noche en Guadalajara en hotel de 4* en régimen de 1mp*
- *Autocar para traslados y excursiones según itinerario descrito*
- *Guía acompañante desde origen*
- *Almuerzos en restaurante durante todo el itinerario (excepto 1 dia en Sevilla y 1 dia en Granada, que se realizarán en el hotel)*
- *Agua, vino y café incluidos en los almuerzos*
- *Bodega Valdepeñas con pequeña degustacion*
- *Guia local ½ dia en Sevilla (panorámica)*
- *Guia local ½ dia en Sevilla (casco histórico a pie)*
- *Entrada a la Catedral, Giralda y Torre del Oro (visita guiada)*
- *Crucero Guadalquivir*
- *Guia local día completo en Cordoba (5.00h aprox)*
- *Entrada a la Mezquita-Catedral (visita guiada)*
- *Guia local ½ dia en Granada (2.30h aprox)*
- *Alhambra visita guiada (2:30h aprox)*
- *Guia local dia completo Alpujarra*
- *Guia local ½ díaPatios y Carmenes (2:30h aprox)*
- *Guia local ½ día en Sigüenza (2h aprox)*

El precio no incluye:

Cualquier concepto no especificado en "El precio incluye"

Euskal kantuen eguna Dantxarinean
Apirilak **2**

Autobusen irteera ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

Jaia Dantxarineako OTXONDO jatetxean izanen da.

12:00 Dantxarinean hango merkataritza berriak ikusteko aukera.

13:00 Bazkaria Otxondo jatetxean.

MENUA

Zizka-mizkak

Urdaiazpikoa

Entsalada aguakate eta gulekin

Bakailaoa piperradarekin

Entrekota patatekin eta Roquefort saltsa edo berrautsekin

Yogurt krema franbuesa coulisarekin

Ardoa, ura, sagardoa, kafea, cava (botila bat 4 p.) kopa normala

Bazkalondoan gure betiko abestiak José Angelen laguntzarekin.

Ondotik dantzaldia José Angelen eskutik.

19:15 Autobusen irteera.

Prezioa:

Bazkideak: 45€.

Bazkide ez direnak: 50€.

Izena emateko egunak: Martxoaren 9, 10 eta 11n herri bakoitzeko delegatuarekin. Bazkide ez direnak martxoaren 12an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Apirila.

Garrantzi haundiko oharrak:

1.-Egun horretan bazkide aunitz alkartzen gara eta sarrera azkarrago izan dadin TXARTELAK banatuko ditugu, baina bakoitza ESERLEKUKO zenbakiarekin. Jatetxe barruan arduradunek lagunduko dute.

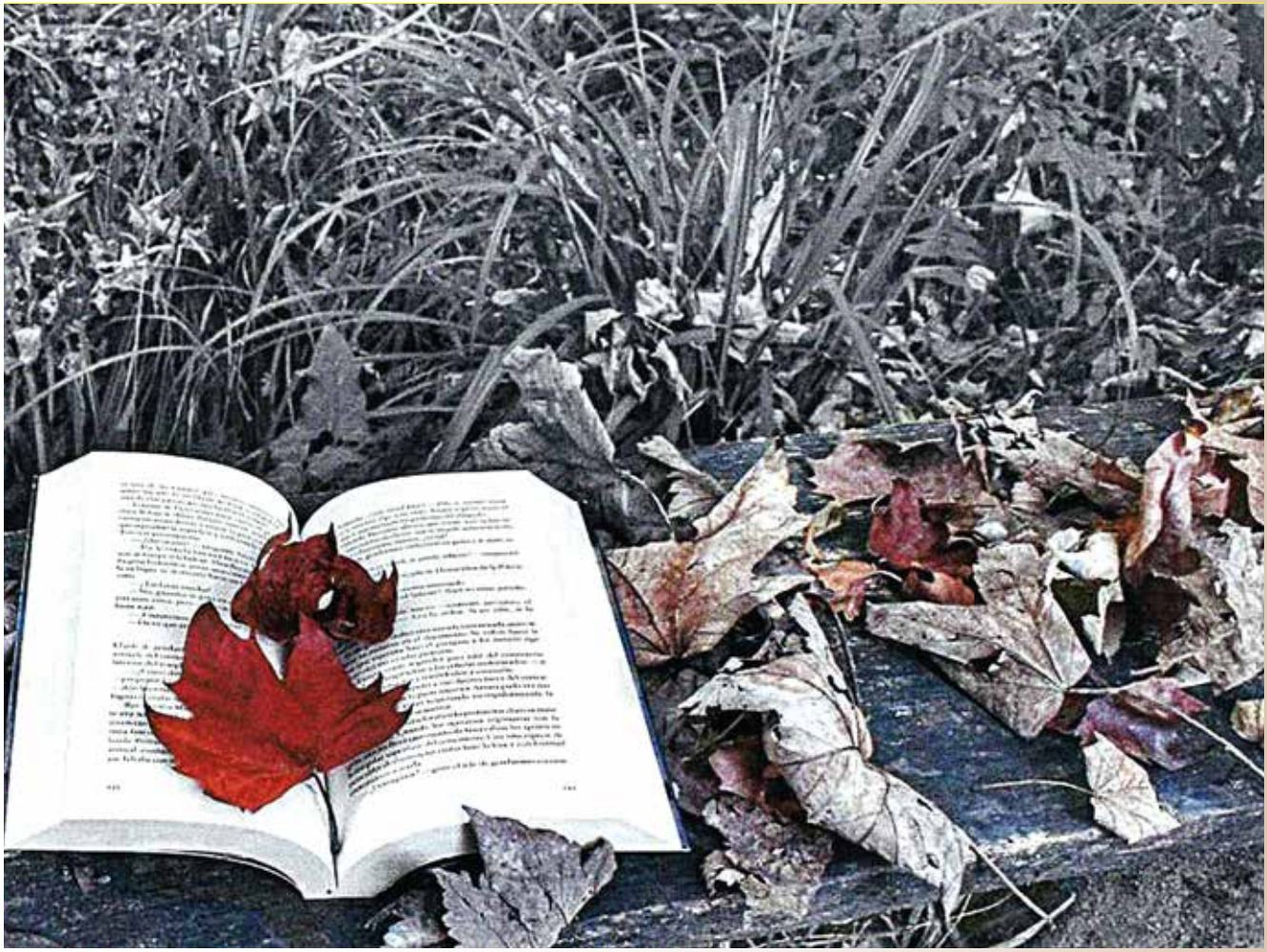
Txartelak delegatuek banatuko dituzte.

2.-Onartuak izango dira bazkide ez direnak 5€ gehiago ordainduz.

3.-Aurreko urteetan kantuen liburuxkak banatu direla eta, eskertuko da eskura duenak eramaten badu. Ez badu posible, bazkalondoan banatuko dira liburuxkak ez dutenei.

> Arkupeak 2019
Argazki lehiaketa

Titulua: Tengo que leer y soñar
Egilea: Margarita Meco Catalán, Oronoz-Mugairikoa
Lehenengo saria



> Arkupeak 2019
Argazki lehiaketa

Titulua: Belleza tímida
Egilea: Blanca Bertiz Iriarte, Oronozkoa
Bigarren saria

> Arkupeak 2019
Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Bagorditik
Egilea: Blanca Jiménez Zabalegui, Lekarozkoa
Lehenengo saria

> Arkupeak 2018
Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Empieza el frio
Egilea: Mila Esteban Rodríguez, Elizondokoa
Bigarren saria

Euskal kantuen eguna en Dantxarinea
***2** de abril*

La hora de salida de los autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

La fiesta tendrá lugar en el restaurante Otxondo de Dantxarinea.

***12:00** Llegada a Dantxarinea y visita a los nuevos comercios de la zona.*

***13:00** Comida en el restaurante Otxondo*

MENÚ

Fritos variados

Jamón serrano

Ensalada de aguacate con gambas

Bacalao con piperrada

Entrecot con patatas y salsa roquefort

Crema de yogurt con coulis de frambuesa

Agua, vino y sidra, botella de cava (1 para cada 4 pax), café y copa normal

***En la sobremesa** los cantos de siempre con la ayuda de José Angel.*

***A continuación** bailables amenizados por José Angel.*

***19:15.** Salida de los autobuses.*

Precio:

***Socios:** 45€.*

***No socios:** 50€.*

***Fechas de inscipción:** Los socios los días 9, 10 y 11 de marzo con el delegado de cada pueblo. Los no socios el día 12 de febrero con el delegado de cada pueblo.*

***Fecha de cobro:** Abril.*

Notas muy importantes:

1.-Este año también se dará una TXARTELA de entrada con el nº de mesa y del asiento a los que se apunten para la fiesta.

Las txartelas las distribuirán los delegados.

2.-Se aceptarán no socios abonando 5€ euros más.

3.- Teniendo en cuenta que en años anteriores se han distribuido los libritos con las canciones, se recomienda que el que disponga del mismo lo lleve. Si no es posible, después de la comida se facilitará a los que no lo tengan.

Soinketa eguna
Apirilak **23**

Autobusen irteera ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Soinketa erakustaldiaren hasiera Doneztebeko kiroldegian.

14:00 Bazkaria Doneztebeko Santamaria jatetxean.

MENUA

Micuit

Iberiar urdaiazpikoa

Entsalada epela

Onddoz beteriko orburuak

Legatza arrautz-irinetan pasatua errazio ½

Azpizuna errazio ½

Tarta izozkiarekin

Ardoa, sagardoa, kafea, kopa eta cava

17:00 Dantzaldia.

19:00: Autobusen irteera.

Prezioa: 40 €.

Izena emateko egunak: Martxoaren 2, 3 eta 4an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Martxoa.

Oharra: Soinketa egin behar dutenek 25€ ordaindu behar dute.

Bazkideren batek kotxez joan nahiko balu, izena emateko garaian esan dezala.

Día de la gimnasia
23 *de abril*

La salida de los autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

12:00 *Demostración de los grupos de gimnasia en el polideportivo de Doneztebe.*

14:00 *Comida en el restaurante Santamaría de Doneztebe.*

MENÚ

Micuit

Jamón ibérico

Ensalada templada

Alcachofas rellenas de hongos

½ ración de merluza rebozada

½ ración de solomillo

Tarta con helado

Agua, vino, sidra, café, copa y cava

17:00 *Bailables.*

19:00 *Salida de los autobuses.*

Precio: *40 €.*

Fechas de inscripción: *2, 3 y 4 de marzo con el delegado de cada pueblo.*

Fecha de cobro: *Marzo*

NOTA: *Los participantes en la exhibición de gimnasia pagarán 25 €.*

Si algún socio desea ir en coche propio, que ***avise en el momento de inscribirse.***

Bartzelona
Maiatzak **4-7**

MAIATZAK 4: DONEZTEBE - SANT SADURNI D'ANOIA – BARTZELONA

Autobusez herrietatik atera Bartzelona aldera, bidean behar adinako geldialdiak eginez. 14:00ak aldera bazkaria bideko jatetxe batean. Ondoren Freixenet bodega ezagunak bisitatuko dira. Gero Bartzelonara abiatuko da, hotelera iritsi, gelak banatu, afaldu eta ohera.

MAIATZAK 5: SAGRADA FAMILIA – BATLLÓ ETXEA – LA PEDRERA – VICENS GAUDI ETXEA – GUELL PARKEA

Hotelean gosaldu eta egun osorako eskursio gidatua. Lehenengo Sagrada Familiara, gero Bartzelonako hainbat fama eta berezitasun daukaten etxe eta eraikuntza ikusiko dira. 14:30ak aldera bazkaria, bertako jatetxe batean. Arratsaldean autobusez, Güell Parke ederra bisitatuko da, gero denbora librea hoteleko afariaren ordua arte. Afaldu eta ohera.

MAIATZAK 6: MONTJUIC – PUEBLO ESPAÑOL – BARRIO GÓTICO, RAMBLAS ETA MAREMAGNUM

Gosaldu ondoren, Montjuic mendiko Gaztelura joango dira bertatik hiri guztiaren panoramika ederra ikusiz. Ondotik Pueblo Español herri-museo irekian izanen da ibilaldia, bertako bitxikeri eta edertasuna ikusiz. 14:00etan bazkaldu eta gero Gotiko auzoa, Ranblas eta portuko ibilbide famatuena den Maremagnumen barrena ibiliko da. Denbora librea izango da gero, paseatzeko, erosketaren bat egiteko eta abar, hoteleko afaltzeko ordu arte.

MAIATZAK 7: BARTZELONA – MONTSERRAT MONASTEGIA - DONEZTEBE

Montserrateko monastegia da gosalondoko bisita nagusia. ikus-entzungailuaz lagundurik bisita osoa egingo da, Montserrat Portes Endins eta Museo Nagusia ere ikusiz. Gero jatetxe batean bazkaldu ondoren etxe aldera aterako dira autobusak.

Prezioa:

Logela bikoitza: 515€.

Banakako logela: 700€.

Izena emateko egunak: Otsailaren 24, 25 eta 26an bulegoko 948450878 edo 618567837 telefonoetara deituz.

Ordainketa data: Martxoa.

Ezeztapenak: Bidaiari uko egiteko galdetu bulegoan.

Prezioan sartuak:

Autobusa bidaia guztian

Gidaria bidaia osoan

Bartzelonako 4* hotelean 4 egun eta 3 gau

Hotelean pentsio erdia (ura eta ardoa barne)

Bazkariak (4) jatetxeetan ura, ardoa eta kafea barne

Freixenet upategietan sarrera

Bartzelonan egun osoko bisita gidatua (Sagrada Familia eta Guel parkea)

Pueblo Españolera sarrera, bazkaria barne

Montserrak monastegian bisita entzungailuarekin (Basilika, santutegia, museoa eta ikus-entzun gunea)

Bidaia asegurua

Tasa turistikoa

Prezioan sartu gabeak:

Prezioan sartuta agertzen ez den edozein puntu

Barcelona
4-7 de mayo

4 MAYO: SANTESTEBAN - SANT SADURNI D'ANOIA – BARCELONA

Salida a la hora prevista de Santesteban y pueblos colindantes en dirección a Barcelona haciendo las paradas concertadas en ruta. A las 14:00h, almuerzo en restaurante en ruta. Sobre las 17:00h, entrada y visita de las famosas Bodegas Freixenet, consideradas el eje de la tradición vinícola de la región. Una vez finalizada, continuación del viaje hasta el hotel de Barcelona. Llegada, acomodación, cena y alojamiento.

5 MAYO: SAGRADA FAMILIA – CASA BATLLÓ, LA PEDRERA Y CASA VICENS GAUDí - PARC GÜELL

Desayuno en el hotel. Excursión de día completo con guía local. Primeramente, entrada y visita de la Sagrada Familia, principal fuente de inspiración basada en elementos naturales que están llenos de enigmas. Veremos también el exterior de las 3 obras de arte modernistas de Gaudí: la Casa Batlló, la Casa Milá (La Pedrera) y la Casa Vicens Gaudí. Hacia las 14:30h, almuerzo en el restaurante de Barcelona. A las 16:30h, traslado en bus hasta el Parque Güell y entrada (17:00h). Tiempo libre para tomar algo y pasear. Regreso al Hotel. Cena y alojamiento.

6 MAYO: MONTJUIC – PUEBLO ESPAÑOL – BARRIO GÓTICO, RAMBLAS Y MAREMAGNUM

Desayuno y salida en autocar para subir hasta la montaña de Montjuic donde se encuentra El Castillo, en la cima, que ofrece unas vistas fantásticas de la ciudad y ahora también aloja al museo militar. A continuación, traslado y entrada al Pueblo Español. A las 14:00h, almuerzo en restaurante dentro del Pueblo Español. Tras el almuerzo, nos dirigiremos a la zona del Barrio Gótico, Ramblas y Maremagnum (puerto), que es el paseo más popular de la ciudad, al mismo tiempo, que es el espejo de sus diferentes caras. Tarde libre para callejear y realizar compras. Regreso al hotel. Cena y alojamiento.

7 MAYO: BARCELONA – SANTUARIO DE MONTSERRAT - SANTESTEBAN

Desayuno en el hotel y salida en autocar hasta la Abadía de Montserrat. Llegada y recogida de las audioguías y mapas con librito para comenzar la visita libre de la Basílica (donde se alberga la Virgen de Montserrat: La Moreneta), del espacio Audiovisual `Montserrat Portes Endins´ y el Museo de Montserrat, que contiene una de las colecciones de arte más importantes del país. Al terminar,

traslado al restaurante y almuerzo. Continuación del recorrido hasta Santesteban y resto de poblaciones cercanas.

Precio:

Habitacion doble: *515€.*

Habitación individual: *700€.*

Fechas de inscripción: *24, 25 y 26 de febrero llamando a la oficina a los teléfonos 94845087 o 618567837*

Fecha de cobro: *Marzo.*

Cancelaciones: *Las condiciones de concelación consultar en la oficina.*

El precio incluye.

Autocares privados y acondicionados para todo el recorrido indicado

Guía acompañante durante todo el viaje desde / hasta origen

Estancia de 4 días / 3 noches en un hotel de 4 en Barcelona*

Régimen de Media Pensión en el Hotel (agua y vino)

Almuerzos (4) en restaurantes con agua, vino y café incluidos

Entrada y visita Bodegas Freixenet

Visita guiada de día completo en Barcelona (Sagrada Familia, Parque Güell)

Entrada al Pueblo Español con comida incluida

Entrada y visita audioguiada al Monasterio de Montserrat (Basílica-Santuario, Museo, Espacio Audiovisual)

Seguro de asistencia en viaje

Tasa turística

El precio no incluye.

Cualquier concepto no especificado en "El precio incluye"

Gandia - Benidorm
Maiatzak **18-27**

Autobusen irteera ordua izena eman ondoren adieraziko da.

MAIATZAK 18: ABIAPUNTUA – GANDIA - BENIDORM

Etxetik aterata bidean geldiera bat edo beste egin eta Javalambren bazkaldu. Gero autobusez Gandiara. Hor geldiera bat egin bazkide batzuk uzteko eta jarraitu Benidormeraino. Hotelean gelak banatu, afaldu eta lotara.

MAIATZAK 27: BENIDORM – GANDIA - ABIAPUNTUA

Gosaldu eta etxeruntz Benidormekoak, Gandian beste bazkideak hartu, eta ordu biak aldera bazkaria buffet Castejonen. Gero etxeruntz.

GANDIA: ALOJAMENDUA

HOTEL RH BAYREN PARC. 4****

5 Binakako gela: 525€

2 Banakako gela: 685€

BENIDORM: ALOJAMENDUA

HOTEL POSEIDON PLAYA. 3***

10 Binakako gela: 540€

6 Banakako gela: 690€

Izena emateko egunak: Martxoaren 16,17 eta 18an bulegoko 948450878 edo 618567837 telefonora deituz.

Ordainketa data: Martxoa

Ezeztapenak: Bidaiari uko egiteko galdetu bulegoan.

Prezioan sartuak:

Autobusa

Beharrezkoa balitz autobus osagarria

9 gauetako egonaldia

Egun osoko pentsioa, ura eta ardoa barne

Joan-etorriko bazkaria (Javalambre – Castejon)

Bidaia asegurua.

Gandian 12 plaza eta Benidormen 26

Prezioan sartu gabeak:

Prezioan sartuta agertzen ez den edozein puntu

Gandía - Benidorm
18-27 de mayo

La salida de los autobuses se comunicará después de las inscripciones.

18 DE MAYO: ORIGEN - GANDÍA - BENIDORM

Tras recoger a los viajeros en los puntos de origen y con alguna parada en el camino, llegada a Javalambre, almuerzo y continuación del viaje a Gandía, dejando allí a un grupo, y continuación hasta Benidorm, distribución de habitaciones, cena y descanso.

27 DE MAYO: BENIDORM - GANDÍA - ORIGEN

Desayuno en el hotel. Salida hacia Gandía para recoger al grupo de allí, y continuación hasta Castejón. Almuerzo tipo buffet y partida hacia casa.

GANDÍA: ALOJAMIENTO

HOTEL RH BAYREN PARC. 4****

5 habitaciónes dobles: 525€

2 habitaciones individuales:685€

BENIDORM: ALOJAMIENTO

HOTEL POSEIDON PLAYA 3***

10 habitaciónes dobles: 540€

6 habitaciónes individuales: 690€

Fechas de inscripción: 1*6,17 y 18 de marzo, llamando al teléfono de la oficina 948450878 o 618567837.*

Fecha de cobro: *Marzo*

Cancelaciones: *Condiciones de cancelación consultar en la oficina.*

El precio incluye:

Autobús.

Autobús de apoyo si fuera necesario.

Estancia de 9 noches.

Régimen de pensión completa con agua y vino incluídos.

Almuerzo en ruta de ida y vuelta: Javalambre y Castejón.

Seguro de viaje.

En Gandía 12 plazas y en Benidorm 26.

El precio no incluye:

Cualquier concepto no especificado en "El precio incluye".

Lourdes
Ekainak **4**

Autobusen irteera ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza Santua Basilikan.

13:30 Ingurunetik hurbil dauden ACADIA ETA FLORIDA hoteletan bazkaria.

MENUA

Zizka mizka hotzak

Gaztazko enpanada

Behei haragia aintzinako erara egina, azenario purea eta patatekin

Gazta - Mazedonia

Ardoa,ura eta kafea

15:30 Errosario Santuaren errezoa.

16:30 Gaixoen prozesioa.

18:20 Autobusen irteera Hotelen ateetatik.

Prezioa: 38€

Izena emateko egunak: Apirilaren 27, 28 eta 29an, herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Maiatza.

Oharra: Komeni da Europako osasun txartela eramatea.

Lourdes
Ekainak **4**

La hora de salida de los autobuses se comunicará al delgado de cada pueblo.

12:00 *Santa Misa en la Basílica.*

13:30 *Comida en los hoteles ACADIA y FLORIDA, ambos muy cerca de la gruta.*

MENÚ

Entremeses variados fríos

Empanada de queso

Adobo de carne de vaca al estilo antiguo, pure de zanahoria y patata

Queso - Macedonia

Agua, vino y café

15:30 *Rezo del Santo Rosario.*

16:30 *Procesión de los enfermos.*

18:20 *Salida de los autobuses desde la puerta de los hoteles.*

Precio: 38€

Fechas de inscripción: *27, 28 y 29 de abril con el delegado de cada pueblo.*

Fecha de cobro: *Mayo.*

Nota: *Conviene llevar la tarjeta sanitaria europea.*

Noruegako Fiordoetan barna itsas-ibilaldia
Ekainak **20 - 27**

Data		*Iritsiera*	*Irteera*
Ekainak 20	Trondheim (Noruega)	-	21:00
Ekainak 21	Molde (Noruega)	13:30	21:30
Ekainak 22	Nordfjordeid (Noruega)	09:00	20:30
Ekainak 23	Haugesund (Noruega)	11:00	20:00
Ekainak 24	Bergen (Noruega)	08:00	16:00
Ekainak 25	Navegacion	-	-
Ekainak 26	Gothenburg (Suedia)	07:00	14:00
Ekainak 27	Rostock (Alemania)	08:00	

EKAINAK 20:

Abiapuntutik autobusez Madrilera eta handik egazkinez TROMDHEIMera. 21:00etan hasi eta gauez itsas bidaia egin ondoren, hurrengo lehenengo orduan geldialdi puntura ailegatuko da.

EKAINAK 21:

MOLDE. 13:30etan iritsi ondoren, herri honetan (arrosen herria deitzen diote, bazterrak arrosez inguratuak baitaude) eta bere Fiordoan hainbat mendi eder ikusi daitezke, baita Bikingoen historia azaltzen duen Romsdal museoa, Eliz Nagusia, VERDEN miradorea, eta abar.

EKAINAK 22:

Goizeko 09:30etarako NORDFJORDEID fiordora iritsiko da ontzia, hemen EID herria bisita daiteke, bertan, hagitz famatuak diran zaldiak, kale librean dagoen folk museoa, eta inguruko paisaia zoragarrietaz gozatu…

EKAINAK 23:

HAUGESUNDera helduko da txalupa goizeko 11:00ak alderako. Stavanger eta Bergen tartean dago, XI.mendeko herri zoragarri hau. Arrosa koloreko udaletxe berezia da lehenengo atentzioa ematen duena, gero, ikusi beharrekoa eta oinez igo deitekeen Steinsfiellet miradorea dago, 227 metro altuera duena, bista zoragarriekin.

EKAINAK 24:

BERGEN. Mundu guztian famatuak dira BERGENgo kolorezko eta zurezko etxeak. Han, Noruegako bigarren herri handienean, mapatxo baten laguntzaz norberak egin dezake ahaztu ezin izanen duen ibilaldia, funikularra ere baitago mendira igotzeko eta bertatik begiak ikusten dutenaz liluratzeko.

EKAINAK 25:

Noruegako BERGEN eta Suediako GOTHENBURG arteko, inon gelditu gabe, itsas-bidaia egingo da.

EKAINAK 26:

GOTHENBURG (Suedia) Klippan miradorea da herri eder honen bisitari hasiera emango liokeena, gero Masthugget Eliza, lorategi botanikoa, Rododendro bailara koloretsua eta hainbat ikusleku, Faeskekirkan arrain merkatu ospetsuan bukatuz itzulia.

EKAINAK 27:

ROSTOCK (Alemania). Egun honetan, bezperan 14:00etan GOTHENBURGetik irten ondoren, goizeko 08:00ak aldera iritsiko da bertara itsasontzia. Handik egazkinez Madril aldera abiatu, eta aireportutik autobusez Nafarroa aldera.

Prezioa:

Logela bikoitza: 1.425€.

Banakako logela: 1.675€.

Izena emateko egunak: Martxoaren 9 eta 10ean bulegoko 948450878 edo 618567837 telefonora deituz.

Ordainketa data: Martxoa

Ezeztapenak: Bidaiari uko egiteko galdetu bulegoan.

Prezioan sartuak:

Autobusa herri desberdinetatik Madrilgo aireporturaino

Hegaldia Madril-Trondheim/Rostock-Madril

Itsas bidaia Noruegako fiordoetan barna adierazitako geldialdiekin

Monarch itsasontzian alojamentua 8 egun, 7gauez

Dena barne sartua (gosariak, bazkaria, eta afariak esandako jatetxeetan, buffeta. Edariak, ura, zukuak, kafea, te, freskagarriak eta marka ezagunen edari alkoholdunak

Sarrera eta instalakuntzen erabilera: gelak, ostatuak fitness gelak, footin pistak, igerilekuak, jakuzziak, solariuma, eskubaloi pistak, liburutegia, dantzalekua eta abar

Musika zuzenean, show ikusgarriak, giro handiko programak, eta jarduerak

Asegurua

Propinak eta aireportuko tasak

Prezioan sartu gabeak.

Prezioan sartuta agertzen ez den edozein puntu

Oharrak:

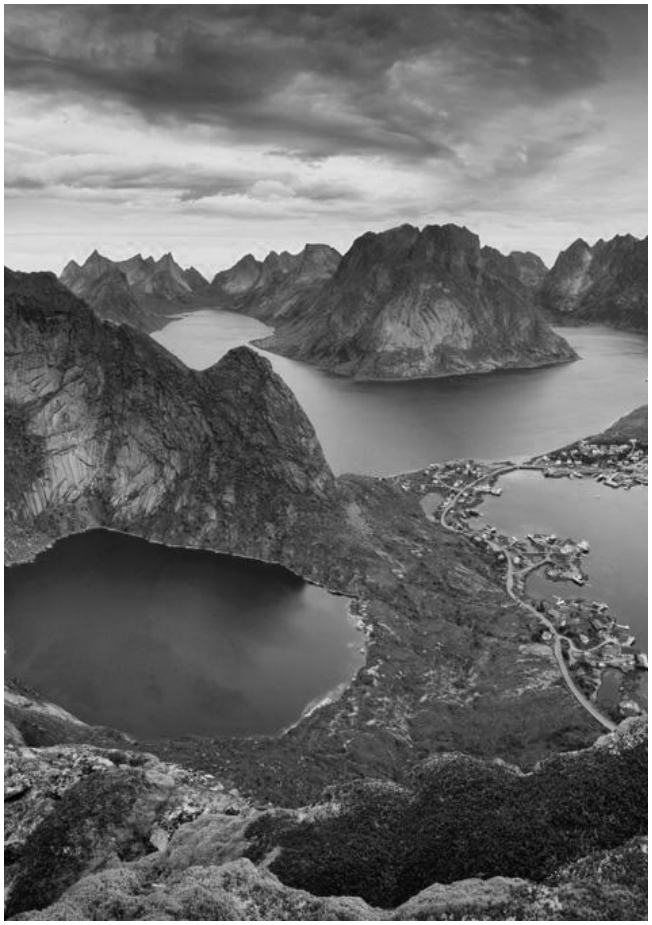
1. Zer edo zenbat leku norberak ikusi nahi dituen kontutan izanik, itsasontziaren eguneroko geldialdi bakoitzerako, aitzinetik hartu dezake komeni zaizkion ibilaldi eta irteerak, bidaia osoaren prezioa ontziak itsasoz egiten duen ibilaldiarena bakarrik baita, eta ez bertze irteera bereziarenik.
2. Komeni da Europako osasun txartela eramatea.
3. 3.- Derrigorrezko da pasaportea.

Crucero por los fiordos noruegos
20 - 27 de junio

Fecha		Llegada	Salida
20 junio	Trondheim (Noruega)	-	21:00
21 junio	Molde (Noruega)	13:30	21:30
22 junio	Nordfjordeid (Noruega)	09:00	20:30
23 junio	Haugesund (Noruega)	11:00	20:00
24 junio	Bergen (Noruega)	08:00	16:00
25 junio	Navegacion	-	-
26 junio	Gothenburg (Suecia)	07:00	14:00
27 junio	Rostock (Alemania)	08:00	

20 DE JUNIO:

Salida desde los distintos pueblos hacia el aeropuerto de Madrid para coger el avión hacia TROMDHEIM. El crucero saldrá desde su puerto a las 21:00 horas.



21 DE JUNIO:

Llegaremos a MOLDE hacia las 13:30. Se la conoce como la ciudad de las rosas. En sus fiordos se pueden ver distintos montes, o el museo de Romsdal donde enseñan la historia de los vikingos.

22 DE JUNIO:

Llegaremos a las 9:30 al fiordo de NORDFJORDEID. Desde aquí se puede visitar la ciudad de EID para ver sus famosos caballos, el museo folk que está al aire libre o disfrutar de sus maravillosos paisajes.

23 DE JUNIO:

A las 11:00 llegaremos a HAUGESUND una ciudad del siglo XI que está entre Stavanger y Bergen. Aquí podremos visitar su mirador Steinsfiellet para ver las impresionantes vistas que hay.

24 DE JUNIO:

BERGEN. Son mundialmente famosas sus casitas de madera coloreadas. Es la segunda ciudad más grande de Noruega. Es recomendable coger el funicular que hay para subir al monte para maravillarse con la vista que hay.

25 DE JUNIO:

Viaje sin parada entre la ciudad de BERGEN y la ciudad sueca de GOTHENBURG.

26 DE JUNIO:

GOTHENBURG. La visita se puede empezar des-

de el mirador que está en Klippa. Seguir por la iglesia Masthugget, el jardín botánico, y el valle Rododendro. La visita se puede terminar visitando el mercado del pescado de Faeskekirkan.

27 DE JUNIO:

8:00 ROSTOCK (Alemania) Aquí termina el crucero. Desde el aeropuerto cogeremos el avión destino Madrid, y nos espera el autobús para llevarnos a casa.

Precio:

Habitación doble: 1.425€.

Habitación individual: 1.675€.

Fechas de inscripción: *9 y 10 de marzo llamando al teléfono de la oficina 948450878 o 618567837.*

Fecha de cobro: *Marzo.*

Cancelaciones: *Las condiciones de cancelación consultar en la oficina.*

El precio incluye:

Bus privado y acondicionado: Santesteban – Aeropuerto Madrid – Santesteban

Vuelo ida/vuelta Madrid- Trondheim/Rostock-Madrid

Crucero por Fiordos Noruegos según el itinerario detallado

Alojamiento de 8 días / 7 noches en el crucero indicado (Barco Monarch)

Régimen de Todo Incluido (desayunos, comidas y cenas en los restaurantes designados a bordo, acceso al servicio buffet. Se incluyen bebidas: agua, zumos, café, té, refrescos y paquete de bebidas alcohólicas de principales marcas)

Acceso y uso de las instalaciones: salones, bares fitness center, pista de footing al aire libre, piscinas, jacuzzis, solárium, pista baloncesto, biblioteca, discoteca,etc..

Música en vivo / Espectaculares shows / Programas de animación y actividades

Seguro

Cargos por servicio y administración (Propinas) y tasas de puerto

El precio no incluye:

Cualquier concepto no especificado en "El precio incluye

Notas:

1.- El precio incluye el crucero y los servicios que hay en él. Las excursiones son optativas y hay que reservarlas de antemano.

2.- Conviene llevar tarjeta sanitaria europea.

3.- Es imprescindible el pasaporte.

Aralarko Santutegia (Atautxi-amatxien eguna)
Uztailak **27**

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza Santua Aralarko Santutegian.

14:00 Bazkaria El Toro Hotelean

MENUA

Etxeko kroketak

Pikillo piperrak baratxuriekin

Onddoen nahaskia

Bakailo gratinatua zainzuri eta ajorarrieroarekin

Bildots errea panadera patatekin

El Toroko pastel eta izozki desberdinak

Ardoa eta ur mineralak

Kafea, infusioak eta kopak

16:00 Dantza Jose Angelekin.

19:00 Autobusen irteera.

Prezioa: 45 €.

Izena emateko egunak: Ekainaren 15, 16 eta 17an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Ekaina.

Santuario de Aralar (fiesta de los abuelos-as)
27 de julio

La hora de salida de los autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

12:00 *Santa Misa en el Santuario de San Miguel de Aralar.*

14:00 *Comida en El Toro Hotel*

MENÚ

Croquetas artesanas

Pimientos de piquillo al ajillo

Revuelto de hongos

Lomito de bacalao gratinado con trigueros y fondo de ajoarriero

Cordero asado con patata panadera y cogollos

Selección de repostería y heladería El Toro

Bodega DO Navarra

Aguas minerales,

Café, infusiones y copas

16:00 *Baile a cargo de José Ángel.*

19:00 *Salida de los autobuses.*

Precio: 45 €.

Fechas de inscripción:15, 16 y 17 de junio con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro:Junio.

> "Arkupeak 2019"

LITERATUR LEHIAKETA

Modalitatea: Narrazioa euskaraz

Egilea: Pakita Mikelarena Sarratea, Legasakoa

Lehenengo saria

Reparatzea

Maria Ustariz Uizi, nor zen hau?

Maria Reparaz bezala ezaguna, han sortu zelako.

Emakume bat zoragarraia, kontatuko det bere bizia.

Bere aita, Doneztebekoa zen eta ama Reparatzeakoa. Lau senide omen ziren,denak neskak.

Bat ezkondu omen zen Donostiara, beste bat etxera, hirugarren bati gurasoek Legasako Kortalea etxea erosi zioten . Azken hauek ez zuten umerik izan eta iloba bat, beren besoetakoa, ekarri zuten etxera.

Laugarren alabari Gazteluko Komizko borda baserria erosi zioten. Bertako aita militarra omen zen Gaztelura ezkodua eta bere gurasoak bezala bost ume zituzten eta denak neskak.

Bere alaba zaharrena zen Maria gure protagonista. Garai hartan umeak etxean jaiotzen ziren etxeko norbaiten laguntzarekin. Maria jaiotzera zihoanean bere amak esan zion senarrari.

-Goazen nere gurasoen etxera.

Gizonak ez zuen nahi..

-Nola joango zara haraino!! Bost kilometro badira hemendik zure gurasoen etxera!! Nik lagunduko dizut!!

Baina, andreak kapazo batean haurraren gauzak hartu eta…

-Ni banoa nere etxera, amaren laguntza behar dut!!

Han abiatu ziren poliki poliki. Legasako Borda Berri baserrira iritsi zirelarik, deskantsatzen geratu ziren hango familiarekin hizketan.

Eguerdi aldera iritsi ziren beren gurasoengana, Reparatzeara eta handik lau ordura sortu zen gure Maria.

Denak izugarri pozik zeuden lehenengo biloba ikustean. Iluntzean, senarra bere etxera itzuli zen azienden lanak egitera. Orduan amaginarrebak zera esan zion:

-Zu lasai egon, ongi jartzen denean nik lagundu eta zuen etxera eramango ditut.

Hiru egun pasa ondoren itzuli ziren ama eta alaba bere umetxoarekin poz-pozik etxera. Reparatzeako mutilak edo kotxeroak eraman zituen Lesagako Katozongo errekaraino, han kotxea utzi eta lagundu zion etxeraino. Bidean apaizarekin egon zen bataio kontuak konpontzeko.

Gazteluko Komizko Bordan, hazi zen bere inguruan familia zuelarik. Noizean behin, bisita egitera joaten zen aitatxi eta amatxirengana.

Udarak pasatzen zituzten lehengusina guztiek elkarrekin Reparatzean eta han maestra bat egoten zen eskola haurrei erakusteko.

Han ezagutu zuen D. Mariano Oteiza, atautxiren Legasako lagun bat. Amerikan ibilia zen eta elkarrekin egoten ziren.

Mariano haurrak zainduko zituen norbaiten bila zebilen. Maria eskeini zen lan horretarako, bi mutiko zaintzeko.

Maria, neskato kozkorra zela, Legasako plazan egoten zen haurrak zaintzen. Han ezagutu zuen Borda Berriko seme gazteena. Hau apaizarengana etortzen zen eskola ikastera eta ezagutzean, elkar gustatu ziren. Apaizaren etxe atarian egoten ziren kontu kontari.

Maria Oteizarenean egon zen neskato. Bere aitak eskola gehiago ikastea nahi zuen eta Donostiara bidali zuen, baina Mariak ordea, sukaldari izan nahi zuen. Bazuen izeba bat hortan aritzen zena eta han egon zen urte pare batez sukaldean lanean, Donostiako Fermin Kalbeton karrikan.

Han zegoela, Legasako gazte hura agertu zen, soldaduska egiteko Donostia aukeratu zuen. Bere lau anai Cubako gerran hil zire-

nez, nahi zuen tokian egin zezakeen. Mariaren ondoan egon nahi zuen, Legasan apaizaren etxeko atarian egiten zituzten solasaldiez oroitzen bait zen . Soldaduska bukatu zuen bezalaxe ezkondu ziren.

Bizitzera Legasako Borda berri baserrira joan ziren.

Iluntze batean, haurdun zegoelarik, atautxi ohean eta senarra menditik oraindik etorri gabe, bi gizon sartu omen ziren etxean, makiak edo politikagatik ihesi zebiltzenak. Mariari dirua eta jana eskatu zieten. Mariak, jana bazuela baina dirurik ez erantzun zien. Tximinia gaineko potoan zeuden txanponak, besterik ez zutela.

Hauek izugarrizko gosea omen zuten eta Mariak afaria prestatuko ziela esan zien. Dena jan ondoren eta despentsatik ogi bat eta gazta bana hartu eta gero ihes egin zuten.

Mariak egun hartan izugarrizko beldurra pasa zuen.

Bost bat urtez baserrian bizi ondoren Legasako herrian hutsik zegoen etxe batera etorri ziren bizitzera. Honako hau esan zien alkate jaunak:

-Hobe duzue herrian maister egon, ez baserrian nagusi baino. Baserria ardiekin aprobetxatu dezakezue, herriko etxeak baditu ura, sotuan aska eta labaderua bertan, eta ez baserrian bezala. Han iturritik ura garraiatzen ibili behar izaten duzue!!

Eskeintza onartu zuten eta herrira etorri ziren bizitzera.

Handik hiru edo lau urtetara sekulako gosetea etorri omen zen inguru guztira. Jendea beti jan eske zebilen, negua oso gogorra egin zen.

Fraileek ondorengo hau esaten omen zuten: “Oliteko monjendako limosnatxoa ahal baldin baduzu”. Maria, gaztatxo bat.

Azkenean, inguruko apaizek herri bakoitzean asteko egun batean eskea antolatu zuten. Legasan astearteetan izaten zen, bakoitzak bere sotoa eskeintzen zuen jaten emateko.

Lehenengo astean Mariak bakarrik eskeini zuen bere sotoa. Lehenego egunean, 9 eskale, bigarrenean, 13, hirugarrenean 18. Gehienak gizonak. Laugarren astean hogeita gehiago agertu omen ziren.

Eskerrak Bideinoko etxeko andreak ere eskeini zuen bere etxea, horrala bien artean banatzen ziren!

Eskailera azpian 14 sartzen ziren. Bertan zeuzkaten, ura askan garbitzeko eta baratxuri zopa eta gazta ez ziren faltatzen. Iratzearen gainean maindireekin ohea egiten zuten bertan lo egiteko. Egin ez zezaketen gauza bakarra erretzea zen. Etxeko atautxia ere kanpora ateratzen zen zigarroa erretzera.

Goizetan ogi xerra bana gaztarekin izaten zuten, eta horrela pasa zuten negu gogor hura.

Goian 8 ume eta senar emaztea bizi ziren. Amatxi Mariak lehenik beraiei ematen zien gosaltzen, gero, esne beroa hartu eta sotoan egoten ziren 12 edo 15 pertsonei. Gure ama beti gogoratzen da, zenbateko gosea izaten zuten!!

Horrela pasa ziren garai haiek.

Gu eskolara joaten ginenean ondorengoa ematen ziguten ikasteko:

“vidas ejemplares”: Santuen biziak irakurtzeko. Nik pentsatzen nuen horrelako pertonak gure Jaungoikoak zeruaren erdian izango zituela.

Handik urte batzutara, ni eskolan hasi baino lehenago oroitzen zaiz, ez zait inoiz ahaztuko, nola, amatxirekin nengoela etorri zen gizon bat esanaz, gose zela, bazituela egun batzuk ez zuela deus berorik jan. Atautxi ez zegoen etxean, ferietara joana zen eta amatxi eta ni

nere anai txikienarekin geundenez lehentxeago hau esana zidan:

-Gaur ez dut bazkaririk prestatu behar, atzoko potajea daukat eta ogi xerra batekin huraxe bazkalduko dut.

Eskalea han ikusirik amatxik erakutsi zion eltzean zeukana

-Hau da gaur bazkaltzeko dudana

-Hortatik ahal duzuna berotu eta ematen badidazu ni pozik.

Sakelatik kutxare bat eta katxarro bat atera zituen eta amatxik potajea berotu eta eman zion pixka bat.

-Inoiz jan dudan bazkaririk hoberena izan da!- Esan zuen eskaleak.

Amatxik, ekarri zion atautxiren zatoa eta trago bat egin ondoren bi sagar oparitu eta nola eskertu ez zekiela joan zen eskalea.

Orduan esan nion amatxiri:

- Orain ez duzu bazkaririk

-Bai neretzako adina egongo da, eginen dut tortilla bat eta bihar egingo dut salda. Berak ni baino behar handiagoa zuen eta gure Jaungoikoak bidali du neregana bazekielako nik izango nuela zerbait. Zu orain joan etxera eta bazkaldu ama eta senieekin eta etorri siesta egitera nerekin esnatu gabe zure anai txikiena.

Gauza hauek ez dira inoiz ahazten. Ezagutu dudan emakumerik goxoena eta maitagarriena zen.

AMATXI MARIA
AMATXI ZORAGARRIA
EZIN IZAN HOBIA
HUTS HANDIA UTZI
ZINUEN NERE BIZIAN
BAITA ERE ESKALEN ARTIAN
EHUN URTE BIZITA ERE
EZ ZAITUT AHAZTUKO
BIZI NAIZEN BIARTIAN

U.M.L.E.A.M

> “Arkupeak 2019”

LITERATUR LEHIAKETA

Modalitatea: Poesia euskaraz

Egilea: Pakita Mikelarena Sarratea, Legasakoa

Lehenengo saria

Bertsoak 2019

1.
URTIA PASA DA TA
GARAIA ORAIN DA
BERTSOTAN PENTSATZEKO
ZERBAIT IDAZTEKO
BURUA ASTINDU TA
ZER ATERAKO DEN
ESPERO GUSTATZEA
BATZURI BEDEREN

2.
GIRO TXARRA DAGOLA
BARATZAN LANEKO
USTE DET HOBERENA
LAN HAU EGITEKO
NERE AGURRA ZUEI
ARKUPEARI
TA NERE DESIO
HOBENA DENERI

3.
ESKERRIK HOBERENA
FELIPE GAMBOARI
BERAK FUNDATU ZUEN
ELKARTE HONERI
MAJIN BAT LEKUTAN
IBILI UGARI
TA ONGI PASATUAZ
ESKERRAK BERARI

4.
ERROMERIA DELA
EDO KANTA ZARRAK
BESTA EGITEKO
PLANTATZEN GARELA
LEHENENGO LAGUNAREKIN
ELKARTZEN GARA
TA GUSTURA BETI
PASATZEN DUGULA

5.
BATZUETAN KANTATUZ
BESTETAN DANTZATZU
ASPALDIKO LAGUNAK
ELKARREKIN GOZATUZ
HOR GABILTZEN BITARTIAN
TRISTURA ATZENDUZ
TA ALDEN HOBEKINA
GUSTURA PASATUZ

6.
LAGUN BERRIAK EGIN
LEKUAK IKUSI
HAINBAT HISTORI ERE
DITUGU IKASI
GAUZA GAREN BITARTIAN
HORRELA IBILI
TA EZIN DELARIKAN
GOGORA EKARRIZ

7.
HORRELA SEGI DEZALA
DENEN ONERAKO
TA GUZTIEK BIHOTZEZ
DUGU ESKERTUKO
DENARI ESATEN DIOT
ALDUENAK JUATEKO
TA MODU HOBERENIN
ONGI PASATZEKO

8.
GURE GAZTE DENBORA
ASPALDI JOAN ZEN
TA EZ GENUEN HORRELA
BIZITZEA PENSATZEN
BETI LANA BURUAN
BAINA HORI JOAN ZEN
ORAIN DUGUN HAU
DEGU ESTIMATZEN

9.
BEHE ALDETIK ORAIN
BILOBAZ GOZATZEN
TA HAIEKIN GUSTURA
DUGULA PASATZEN
DENAK ELKATU ETA
BAZTERRAK KONPONTZEN
JOATEN DIRELA
HUTSA DUTE UZTEN

10.
SEI BILOBA DITUGU
ADIN GUZTIETATIK
HAMAIKAKIN ZAHARRENA
TXIKIENA BATEKIN,
MAIATZAREN BEDERATZIAN
LEHENENGO URTEA
MADDI DA ERREGINA
GUZTIEN ARTEAN

11.
GAUR DA HOGEITAZAZPI
BIGARREN URTEAK
ZORIONAK ABESTUZ
ERNATU DENEAN
ZORTZI MUXU BERETZAT
GUZTIEN PARTETIK
OSPATUKO DUGULA
DENAK ELKARREKIN

12.
ABUZTUA DUGULA
HONETAN NAGUSI
HERRIKO BESTETAN GOGOZ
ZORIONAK UGARI
UDA HORRETARAKO DA
BESTAK OSPATZEKO
TA AHAL DEN BEZIN ONGI
DENAZ GOZATZEKO

13.
UDA PASATU ETA
BATZUEK ESKOLARA
DENAK EGUNEKORA
MOLDATZEN BAIT GERA
HORRELA SEGI DEZAGUN
GUZTIOK AURRERA
GURE BIZI MODUA
ONGI PASATZERA

14.
NERE AZKEN BERTSOA
ESKERRAK EMATEN
ARKUPEAKIN DUGUN
GAUZ ASKO IKASTEN
SAIATUKO GARELA
PIXKAT ATERATZEN
ETA HOBEKIEN
ELKARREKIN GOZATZEN

A.E.L.M.U.

> "Arkupeak 2019"

CONCURSO LITERARIO

Modalidad: Narración en castellano

Autora: Blanca Bertiz Iriarte, Oronozkoa

Primer premio

... A VECES UNA PLANTA ... !!!

Era una tarde calurosa del mes de Agosto, procedente de Catalunya pisabas tierras baztanesas por primera vez, la lectura de un libro fue quien te empujó a tal aventura, llegaste a mi pueblo, viste su río y acto seguido me llamaste por teléfono, estabas extasiada.

No nos conocíamos personalmente, ya que nuestro primer contacto fue por medio de un grupo de fotografía que corría de forma virtual por las redes.

La fotografía, pasión que compartimos y que tantos y tantos ratos especiales nos regaló.

Tu llamada fue para decirme, ¡¡¡Qué bonito es tu pueblo, he visto hasta el río!!!... Y ahora me estoy comiendo un bocata de txistorra debajo de la parra en un bar, también en tu pueblo.

Dí por hecho en cual estabas y bajo un sol de justicia me acerqué a dicha terraza, allí te encontré, con el bocata y la cervecica ya llegando a su final.

Nos presentamos, y me senté frente a ti.

Venías con ansia verdadera, de verde, tranquilidad, y tremendas ganas de recorrer el valle que terminaría cautivándote.

Charlamos un buen rato, tu me contabas cosas de tu tierra y yo intentaba explicarte lo mejor que podía, lo que durante los cinco días siguientes ibas a explorar por ti misma.

Ya era la tarde avanzada, estabas cansada de conducir y el calor no ayudaba mucho a relajarse, nos despedimos hasta el día siguiente y con tu cochecito granate tomaste la dirección a la casa rural donde te alojarías, en tu primera estancia en el Baztán.

Me gustó mucho conocerte, teníamos muchos gustos en común, la lectura, la buena mesa, la fotografía, conocer los txokos sin prisa, contemplar y acariciar la naturaleza, en una palabra, las cosas sencillas nos cautivaban.

Al día siguiente tal y como habíamos quedado, nos encontramos a las ocho de la tarde en la plaza de Elizondo, el calor no daba tregua, nos sentamos en una terraza y entre traguitos de cerveza, reanudamos la charla, como si nos conociéramos de toda la vida, luego fuimos a cenar y te encantó el ajoarriero, yo pedí carne y te di un trocito para que lo saborearas y doy fe de que también te gustó, lo mejor de la velada fue , darnos cuenta de que aquella amistad recién estrenada, no iba a ser para un día, no, ya nos íbamos a encargar nosotras de que no fuera así, y lo hicimos, ya lo creo que lo hicimos, te hablé de rutas que podías hacer, Xorroxin, Gorostapolo, infernuko errota, Etxebertzeko-borda, Orabidea…….Malkorra….

El resto de los días que te quedabas por aquí (que solo eran tres) yo trabajaba, " la que estaba de vacaciones eras tu, je je " y bueno tenía compromisos y no pudimos estar mas tiempo juntas, con lo cual , tras cenar y hablar un buen rato , dimos por finalizado el encuentro y con un entrañable abrazo, nos deseamos lo mejor y nos dijimos , " hasta pronto".

Me encantó tu Fuerza y positividad, y me gustó mucho también , que me mandaras los mensajicos con las fotos de los lugares recomendados y visita... "ingenua de mi , pensaba …" Se perderá "… Nada mas lejos…

Diste con todos los txokos indicados, te aclimataste a ellos , como si de aquí mismo fueras y sobre todo, lo mejor que nos pasaba era que…

Siempre quisiste volver y lo hiciste infinidad de veces, “” Menos de las que yo quería “... Cada viaje, era empaparnos de Lluvia, de Amor del sano, de talos, de deliciosas charlas, de animalitos, de plantas, de música, de fotos, de compartirlo todo, incluida la familia. Eres una más de los míos.

Mirábamos mucho el calendario, si no había puentes ni vacaciones, nos montábamos un fin de semana, que lo hacíamos “ magistral”, o en mi Catalunya o en tu Baztán, pero se daba el encuentro, aunque fueran poquitas horas, las exprimíamos a tope, ¡¡¡que bonito!!!.

Recuerdo un día con especial ternura, estábamos sentadas al borde de una regatica por Bertiz, hablábamos de todo y aprendimos mucho la una, de la otra.

Entre el trinar de los pajarillos, el suave murmullo de la regatica y la variada vegetación que nos rodeaba, comenzamos no sé muy bien cómo, una verdadera clase de botánica.

Oye mira, una verbena, y eso ¿para qué sirve? preguntaste, pues aquí utilizamos sus hojas frescas picadicas, para hacer una tortilla con la clara del huevo y aplicarla como cataplasma sobre la frente y garganta, alternando durante nueve días , para aliviar la sinusitis por ejemplo.

Élla reconoció, la menta, la ortiga, la amapola, el laurel y alguna mas y flipaba con la cantidad de hierbas medicinales que se dan por la zona.

Quedaban dos meses para el Otoño, excusa ideal para que volviera y siguiéramos con la clase y recolección….. patxarán, manzanilla y demás, así lo hicimos ….¡¡¡ qué disfrute el nuestro!!! Tras la tarea, volvíamos a casita, buena ducha, buena cena con sobre-mesa incluida y a descansar, ésa noche antes de dormirnos le dije,…. Ahhhh y conozco otra planta mas que no es curativa total, es un bálsamo sin igual, tiene un montón de propiedades y se da solo aquí , joooo me decía, es que tu conoces muchas, ¿Cómo se llama? Shhhhiittt…. A dormir, mañana te cuento……. Un besico de buenas noches y caímos en los brazos de Morfeo con una sonrisa cómplice.

A la mañana siguiente, tras desayunar tranquilamente y reírnos un poco de nosotras mismas, la pregunta era inevitable, Blanka, ¿Hoy me enseñarás esa planta que me comentaste ayer a última hora?.....Sí corazón, pero lo voy a hacer de distinta forma, ¿Vale?, …..Vale, como tu quieras respondió y nos fuimos a un lugar cercano, donde hay una pequeña catarata, cogimos cómoda posición, mochila en suelo, con el bocata de chorizo Pamplonica, el agua y la frutica dimos por comenzada la segunda “ clase “.

Recuerdo que le dije, hablaremos sobre dicha planta, pero, como si de un juego se tratara, su nombre te lo revelaré al final,… ¿Hecho?….y chocamos nuestras palmas.

A ver Marta, al loro, comienzo a explicar un poco el hábitat, propiedades, identificación, partes utilizables etc……. ¿preparada…,? Me dijiste con tono de chanza…, si profesora, cuando quiera, nos miramos, sonreímos y empecé.

Es planta ,cuyo hábitat se da en zonas húmedas, prados o montañas no muy altas,normalmente por el norte de Navarra, le gusta la sombra y el sol muy suave, a primera hora de la mañana, o al atardecer.

A pesar de ser silvestre, tiene su (corazoncito), le encantan los cuidados y ser mimada, lo recibe con mucho amor. Si alguien la maltrata, la arrincona, nota que la mágia cotidiana a desaparecido y sus propiedades ya son "pasado",.....Sufre mucho, pero no muere, su interior entristece y eso se va notando sin remedio en su exterior, las hojas pierden su brillo y sus tallos flaquean, a lo sumo aguanta el posado de un par de petirrojos.

Pero cuando la quieren de verdad, la miman, la riegan si es preciso, están por ella, … ¡¡¡es la alegría del campo!!! …Y resulta muy fácil su identificación.

Tiene unas preciosas flores blancas , formando como bolas de nieve y muy olorosas, hojas muy grandes con forma de Corazón invertido, que tras la floración adquieren un brillo especial, tallos leñosos. Que parten de un tronco sin igual y raíz profunda y dulzona, en años intercalados da bayas, las cuales atráen a todo tipo de pajarillos siendo un manjar muy preciado por ellos, y madurados y caídos al suelo, las ovejas tampoco se resisten.

Las partes más utilizadas de esta planta medicinal, son sus hojas, tronco y flores, las bayas cuando las hay, son sólo alimento para pajarillos.

De verdad es un espectáculo verlo en plena floración, (allá por el mes de Junio) y lleno de pájaros en un suave trinar.

Con las hojas tiernas, maceradas unos días , en un buen vino blanco, y coladas, se elabora un elixir, que usado a traguitos en momentos bajos, vuelves al ánimo normal en breve tiempo.

Sus hojas al ser tan hermosas, te abrazan y te envuelven,!!! con tanto amor!!! , Que te gustaría fueran eternas… y si además coincides con la época de floración, su aroma te transportará a un estado, en el que no querrías abandonarlo nunca, reina la Calma, la verdadera Calma y respiras pureza a raudales…

La mejor forma de extraerle las propiedades es pues, apoyada en su tronco, tomar una hoja en cada mano y abrazarte suavemente y sin prisa, mientras el aroma floral completa la acción…

Al momento te acercaste en silencio, te apoyaste en mí y nos abrazamos largo rato hasta que unos pétalos blancos caían perezosamente, nos miramos y con un hilo de voz y los ojos muy brillantes, me dijiste…… Esa planta, se llama Blanka y eres tú, ¿verdad?...

Sí, le respondí, y así cuido a quien me cuida ¡¡¡ Para no vivir en el campo, has entendido muy bien la lección de hoy !!!.

Medio en bromas, medio en serio, ha sido una de mis mejores clases, dijo acercándose a la catarata, me he quedado sin palabras…

Tomé la mochila en mis manos y partiendo en dos el bocata y riéndome le dije, anda ven, vamos a reponernos, que la clase ha sido durilla ….Je,,Je…

Luego caminamos un buen rato y con un ánimo totalmente venido arriba regresamos a casa, y nos decíamos de vez en cuando... joooo, que bonita la clase de hoy , y es que éramos eso, una caja de sorpresas, lo pasábamos bien con casi todo.

Al día siguiente llegó la hora, la temida hora de marcharse, ésta vez marchó muy triste, cada vez se nos hacía mas corta la estancia, estuviéramos donde estuviéramos, pero los trabajos nos mandaban.

Un día de todos los que hablábamos por teléfono, me dijo, Blanka, mañana me voy a hacer unos análisis, no me encuentro bien y por si acaso que me miren.

Salto un botón de alarma dentro de mí, ¿Qué podía pasar?....apenas concilié el sueño esa noche, pero no le dije nada , no quería alarmarla mas pues ya veía su preocupado estado.

En dos días se aclararon nuestras dudas y el peor presagio se cumplía, el diagnóstico fue un mazazo y nos quedaban muchas cosas por hacer y el tiempo era muy limitado, tras comentarlo mucho, decidimos vivir a tope lo que quedara y así lo hicimos, peleó como una jabata la animé todo lo que pude, hasta que un día me pidió que ésa planta, cuyo hábitat era el norte de Navarra, fuera posible se trasladara al menos temporalmente al hospital donde se encontraba ingresada, sabía que no era curativa, pero decía… ¡¡¡ encontrarse tan bien con ella a su lado!!!...

El mismo día por la noche llegaba esa plantita a su habitación.

El reencuentro, no se puede narrar,(faltarían palabras)…

Y como encontró tanto amor en su entorno, la planta estaba exuberante, cuido afanosamente de Marta, al mismo tiempo que la plantita era mimada de forma sin igual, fue recíproco.

Tras muchos días y noches de cuidados mutuos ,una mañana, Marta marchó silenciosamente, tomó su viaje sin retorno, en paz y con cara de agradecimiento y amor infinito.

La planta volvió a su hábitat, se está reponiendo, aún le queda mucho para ser la que era, pero lo será, espera que un día se reencuentre con la mejor cuidadora de la naturaleza que jamás encontró y tanto la quiso.

Mientras, Blanka (que así es el nombre de la planta), sigue como le gustaba a Marta, Cuidando a quién le cuida, con sus hojas brillantes, mandando el aroma de sus flores al mismísimo Cielo, para que nunca le falte (ese olor ni ése amor y por la eternidad, la sienta a su lado).

> "Arkupeak 2019"

CONCURSO LITERARIO

Modalidad: Narración en castellano

Autora: Paco Pascual Barrena, Sunbillakoa

Segundo premio

Cuatro amigas

En el colegio mixto, regido por religiosas y con algunas maestras seglares, estudiaban chicos y chicas desde párvulos hasta la preparación para la universidad.

Al principio de cada curso se leían a los alumnos las normas que han de observar: el aseo personal, la puntualidad, el cuidado de los libros y cuadernos, el buen comportamiento en los juegos y deportes, etc.

En todos los cursos se cumplían las normas y todo marchaba a la perfección siendo este colegio, un ejemplo del bien hacer.

En el curso correspondiente a alumnos de 16 años ocurrió un caso discordante. Un chico empezó a incordiar a una alumna, muy buena estudiante, ella le decía que le dejara en paz, pero él seguía con sus burlas. Por los gritos de ella otras compañeras y compañeros se dieron cuenta de lo que ocurría y acudieron a defender a la chica y decir a aquel que era un mal compañero. Él se enfrentaba a todos y las voces, que iban en aumento, llegaron a oídos de la profesora y la directora; ésta llamó al chico, le afeó su conducta y le advirtió que si volviera a tener tal comportamiento sería expulsado del colegio. Volvió a reinar la paz.

Las primeras que acudieron a defender a la chica fueron tres compañeras que con ella formaron un grupo de amigas inseparables; aunque se llevaban bien con todas y todos los compañeros, siempre se les veía juntas; se ayudaban en los estudios y se animaban en los juegos del recreo.

Las cuatro amigas: Arantxa, Carmen, Aurora y Susana, participaban siempre en todo cuanto se organizaba en el colegio: juegos, deporte, concursos, gimnasia, etc.

También fuera del colegio se reunían y paseaban solas o con otras compañeras comentando cosas del colegio o de lo que se veía en la "tele".

Tenían en sus casas ordenador, que les servía en ocasiones para ayuda en los estudios. Les pusieron el correo electrónico y así se comunicaban cuando tenían alguna cosa que contarse.

Avanzado el curso un día Aurora (la que había sido acosada) dijo a sus compañeras: pasado mañana es mi cumpleaños, 17 años, y quiero invitaros a una merienda en mi casa, he hablado con mis padres y les ha parecido bien, será el sábado que estará toda la familia. Susana dijo: creo que no deberías hacer eso, pero si ya está, las demás tendremos que hacer otro tanto. Mi "cumple" será dentro de tres semanas y haré lo mismo, hablaré con mis padres y seguro que no pondrán ninguna pega. Arantxa y Carmen dijeron que los suyos caían en las vacaciones, pero como vivían cerca y se podían comunicar por "correo" o, cuando se juntaban en el paseo, no habrá ningún problema para hacerlo.

Llegó el sábado y a eso de las 5 se reunieron en casa de Aurora, sus padres les recibieron con gran cordialidad y les pasaron al salón donde Aurora y su madre ya tenían preparada una chocolatada con churros, bollería y unas tazas de leche.

Antes de comenzar le cantaron el zorionak a Aurora.

Se les unió la hermana mayor de Aurora que ya estudiaba en la universidad y los temas de la conversación fueron principalmente sobre los estudios, pero se habló también de temas

de actualidad. Cantaron canciones del colegio y otras de la calle. Se les fue el tiempo volando y al despedirse los padres de Aurora les desearon que su amistad no se rompiese y se extendiese a los demás alumnos y alumnas del colegio.

El curso siguió con nuevas lecciones. Las cuatro amigas se ayudaban y ayudaban también a otras compañeras que tenían dificultades y, lo mismo, en los juegos del recreo.

Cuando llegó su cumpleaños, Susana dijo a sus amigas: el sábado tenéis que venir a mi casa, celebraremos mi "cumple" con la merienda que habrá preparado mi madre que es buena cocinera porque trabajó muchos años en uno de los mejores restaurantes.

Llegó el sábado y se reunieron en casa de Susana. Su madre les recibió con una cordialidad extraordinaria, les hizo pasar al comedor y les enseñó fotos de Susana; en la última se le veía ya mayorcita con sus padres. Era hija única y su padre estaba asistiendo a una convención de la empresa para la que trabajaba por lo que ese día no pudo estar con ellas.

Así que la madre de Susana, además de servirles la merienda, estuvo con ellas casi todo el tiempo. Lo primero que hicieron fue cantar el zorionak a Susana, luego la madre sacó una fuente de arroz con leche, con canela, que les supo a gloria y después tarta hecha por ella misma con las 17 velitas correspondientes y unos refrescos. Susana sopló las velas y le aplaudieron con entusiasmo. La propia Susana cortó las raciones de la tarta y las sirvió a sus amigas que, al probarlas, hicieron gestos de aprobación y felicitaron a la señora ofreciéndole un fuerte aplauso.

Terminada la merienda cantaron algunas canciones y se despidieron dando nuevamente las gracias a Susana y a su madre por lo bien que lo habían pasado.

Justo en el momento que se disponían a salir llegó el padre, muy contento porque en la convención se demostró que la empresa a la que pertenecía prosperaba a satisfacción y a él le nombraron "jefe del personal". Saludó a las chicas y ellas le aplaudieron y marcharon muy contentas.

Al llegar cada una a su casa, contaban lo bien recibidas que habían sido, como fue la merienda, etc.

Arantxa dijo a sus padres que la próxima en invitar sería ella y que ya podían ir pensando en qué hacer para que la merienda no desentonara con las anteriores. Se barajaron algunos menús y se acordó lo que propuso su tía Felisa que vivía con ellos: hacer unos flanes de caramelo con nata que ella misma los prepararía y unas galletas o pastas y para beber Coca Cola. Tanto la madre como el padre estuvieron de acuerdo y dejaron en manos de la tía la confección del menú ya que sabían que era experta en repostería.

Como ya habían comenzado las vacaciones, Arantxa fue hablando con sus amigas cuando se juntaban en el paseo o por el correo electrónico para saber el día que pudieran reunirse todas ya que en esa época se estilaba hacer salidas de fin de semana o viajes. Cada una fue hablando con sus padres y, descartando los fines de semana, se acordó como propicio el jueves de la semana entrante.

No hubo problema y llegado el día se reunieron en casa de Arantxa.

Fueron recibidas con gran cordialidad y pasaron al comedor donde la tía Felisa les sirvió los flanes. Cantaron a Arantxa el zorionak y comenzaron a dar cuenta de los flanes; nada más

probar los primeros bocados hicieron gestos de agrado y felicitaron a la cocinera. La tía Felisa les dio las gracias y les trajo un surtido de pastas y unos refrescos.

Antes de despedirse cantaron algunas canciones y volvieron a felicitar a la tía Felisa que les agradeció la deferencia. Salieron encantadas por lo bien que habían pasado la tarde.

Siguieron disfrutando de las vacaciones y viéndose con frecuencia en el paseo. Carmen recordó a sus amigas que su "cumple" llegaba y que debían ponerse de acuerdo en el día propicio para celebrarlo en su casa. Cada una lo comentó con la familia y llegaron a acordar que podría ser también en jueves y en la próxima semana.

Llegó aquel jueves y se reunieron en casa de Carmen. Como en los casos anteriores el recibimiento fue muy cordial y les hicieron pasar al comedor para dar cuenta de la merienda que había preparado la madre. Como el tiempo era caluroso les dijo que había elegido una macedonia de frutas frescas y unos helados de fresa/nata y para beber unos refrescos.

Cantaron el zorionak a Carmen y felicitaron a su madre por la sabrosa merienda que les había preparado. Disfrutaron con aquella deliciosa merienda y, como en las anteriores veces cantaron algunas canciones dando así por terminada la celebración. Carmen les contó que sus hermanos, más jóvenes que ella, no estaban en casa por su dedicación a los deportes.

Antes de que se despidieran el padre de Carmen les dijo que deberían tener en cuenta que el próximo curso sería más duro que los anteriores puesto que serviría para el paso a la universidad (él era periodista y escritor y había escrito tres novelas de éxito) y que, aun siendo tan buenas estudiantes como habían demostrado con sus altas notas, deberían dedicar al estudio todo su esfuerzo y dejar las celebraciones de cumpleaños y cualquier otro evento que les pudiera surgir. Voy a tratar de comunicarme, les dijo, con cada uno de vuestros padres y propondré, como sugerencia, celebrar una fiesta el fin del curso por vuestro éxito que no dudo será seguro. Tomó nota de los teléfonos de cada una y se despidieron dando las gracias a todos.

Las chicas no quedaron muy convencidas con la propuesta del padre de Carmen, pero pensándolo bien se propusieron seguir su consejo.

Disfrutaron de las vacaciones y al comenzar el nuevo curso vieron que, efectivamente, las lecciones eran más duras de lo esperado. En sus reuniones comentaban que el padre de Carmen tenía razón; el acceso a la universidad no era fácil para nadie.

Tenían ya elegidas las profesiones que deseaban ejercer al terminar los estudios; por eso prestaban una atención más especial a las asignaturas propias a las profesiones elegidas.

No por eso descuidaban las otras, sino que las estudiaban con total interés sabiendo que todas influían en las notas finales.

Aurora quería estudiar medicina; Carmen había elegido literatura; Arantxa y Susana derecho. Y las cuatro se siguieron ayudando en todo momento, de tal modo que se olvidaron de celebraciones; hasta, en ocasiones, dejaron los recreos para estudiar mejor. También pasaban mucho tiempo en la biblioteca leyendo a autores clásicos y modernos.

Practicaban deportes: baloncesto, tenis, atletismo, senderismo… para estar en forma. A Susana, que era la más alta de las cuatro, le iba bien el baloncesto, pero todas hacían de todo,

la cosa era no estar quietas mientras las y los demás se movían sin parar.

En cada evaluación, siempre estaban entre los mejores y al final del curso sus notas fueron sobresalientes en todas las asignaturas. Carmen era siempre la primera en "redacción y ortografía" y hasta se permitió, algunas veces, escribir algunas breves poesías. Se interesaba mucho por este tema y aprendió lo que son rimas, verso libre, sonetos, aforismos, haikus, acrósticos, odas y todo lo referente a la poesía.

Al final de este curso se les propuso realizar un viaje de los llamados "de fin de curso". Se eligió un viaje a Aránzazu.

Entre estudiantes y familiares llenaron un autobús. El viaje se hizo ameno por las conversaciones y cánticos.

El autobús les dejó en Oñate y allí se unieron al grupo de fieles que subirían a pie hasta el Santuario, rezando el rosario, con paradas en cada una de las quince capillas que representan los misterios.

Iniciaron la subida con un cántico a la Virgen. El camino es un poco largo, pero de suave pendiente y, al llegar al alto, nadie se quejó de cansancio.

A las doce, misa solemne y, tras un breve paseo por los alrededores, a comer en el restaurante de la casa de los peregrinos. Por la tarde, dos horas de tiempo libre que fueron aprovechadas para contemplar los preciosos paisajes que se ven desde los altos y para comprar algunos recuerdos y estampas de la Virgen.

A la hora prevista nuestra "cuadrilla" montó en el autobús, que había subido a recogerles, y se inició el regreso.

Arantxa comentó que estaba muy contenta de haber conocido Aránzazu porque de allí venía su nombre.

El regreso, como la ida, se hizo ameno por los cantos y

las conversaciones. Al llegar al colegio, la directora les recibió en el patio, deseándoles que el viaje haya sido de su agrado, le contestaron con un clamoroso ¡SI! y le aplaudieron.

Así terminó el viaje y todos fueron a sus casas.

Junto con una veintena de compañeros y compañeras, nuestras cuatro amigas, pasaron a la universidad, habiendo hecho el examen de selectividad correspondiente y entraron de lleno en los estudios que se habían propuesto.

Los padres de las cuatro, a propuesta del de Carmen, se reunieron y comentando que las chicas merecían la fiesta que se había mencionado, organizaron primero una comida en el mejor restaurante con un menú de lujo; después cantos y juegos a discreción.

Disfrutaron del verano con salidas al campo y a la playa y llegado el momento de entrar en la universidad vieron que aquello era otro mundo, pero bien pronto se fueron adaptando en aquel ambiente.

Nuevos libros y cuadernos, nuevas amistades…

Ahí les dejamos, enfrascadas en las nuevas asignaturas, con catedráticos de aspecto serio y ambiente distinto del que tuvieron en el colegio.

Paco-Pa

> "Arkupeak 2019"

CONCURSO LITERARIO

Modalidad: Poesía en castellano

Autora: Blanca Bertiz Iriarte, Oronozkoa

Primer premio

Cuando siento tu presencia
me coges de la mano,
tus ojos me fijan la mirada,
y la sensibilidad de tus palabras,

Me atraviesan
fiel compañera,

Creo en un mundo bueno
calmado y con luz,
sueño con un mañana lleno,
de gentes como tú.

Te besé,
sintiendo que era verano,

Al ratito,
iniciabas tu último viaje,
dijeron que era Otoño,

Tomé una preciosa hoja de roble
de difuminados tonos
y acaricié tus cerrados labios,

En ese mismo instante
comenzó el invierno,
el más oscuro, frío y largo
de mi vida,

Todavía… lo sigue siendo.

***M**uestra tu sonrisa allá donde estés,*
***A**rte es escondido en tu corazón,*
***R**elámpagos de colores adornan el cielo,*
***T**ímida brisa me acaricia el pelo,*
***A**nte tu calor se abrasa mi hielo.*

Con humildad, pero con fuerza
cuya procedencia a saber, no llego,
quiero dejar dicho que para conmoverme,
busco las cosas más sencillas, creo.

Los anhelos, me rodean,
mis sentimientos afloran,
recuerdos, cien mil,
sueños que me hacen feliz,
o incluso, muy feliz…

Mas adelante,
os hablaré,
de otras cosas…

Ya me siento cansada,
me invade la soledad,
me vence,
me desgarra.

Sé que estás conmigo y
no quiero echar mi vida,
al olvido.

Hoy, una noche más,
que me duele hasta el aliento…
he dejado colgada mi máscara
de "aquí no pasa nada",
ahí está, a merced del viento.

Gran mujer,
valiente, guerrera,
con fuego en el pecho,

Tu gran corazón,
rozaba el techo,
hasta concluir tus tareas,
no diste nunca ,nada por hecho,

Batallas y sonrisas mezclaste…
hasta el último aliento,
allá en tu lecho.

Te saltaste una de tus costumbres,

Antes de entrar,
siempre llamabas,
cuando marchabas,
me besabas.

Pero ésta vez fue distinto

Me llamaste tú,
para que yo entrara,
mil besos te dí,
para que te quedaras

Misión imposible fué

Ésa mañana
emprendiste el viaje,
sin darme el beso,
que siempre me dabas.

Hoy
Solo
Quiero
Una
Cosa,
"Hazme poesía"…

> "Arkupeak 2019"

CONCURSO LITERARIO

Modalidad: Poesía en castellano

Autor: Paco Pascual Barrena,Sunbilakoa

Segundo premio

Menudencias

(cuartetas o cuartetos)

Sentado en el parque veía la luna
Sin querer ni pensarlo allí me dormí
Desperté y el reloj marcaba la una
Me levanté de un salto y a casa fui

Un monito que corría y saltaba
Era la mascota de un buen amigo
Todas las veces que le visitaba
Salía corriendo a bailar conmigo

Limpié mis zapatos muy bien
Sentado en cómoda silla
Pero el tiempo era tan fetén
Que yo salí en zapatillas

En una bonita excursión
Fuimos a ver un museo
Vimos todo con atenció
Dimos por bueno el paseo

El perrito que yo tengo
Es muy listo y muy gracioso
Cuando me ve que yo llego
Da unos saltos prodigiosos

Observe en una ventana
Un gato que tomaba el sol
Como un ovillo de lana
Con la forma de un caracol

VOLGA

Soneto a Arkupeak

ARKUPEAK reúne a todas las gentes
de los pueblos del norte de Navarra
teniendo a todos ellos muy presentes
sin olvidar a nadie para nada

Llevo algo más de veinte años de socio
se hacen muy buenos viajes sin parar
hay juegos que nos liberan del ocio
y algunos deportes para en forma estar

A demás encontré muchos amigos
y me relaciono con todos ellos
yo con ellos y ellos también conmigo

Les he escrito algunos relatos bellos
que en Gorraitz me premiaron un domingo
me place agradecerlo a todos ellos

VOLGA

> “Arkupeak 2020” ARGAZKIA

1.- Xedea.
Lehiaketa honen xedea da argazkigintza zabaltzea Arkupeak-eko bazkideen artean. Egileek 3 argazki, gehienez, aurkeztu ahalko dituzte. Ez dira onartuko argitaratutako edo beste lehiaketaren batean saritutako argazkiak.

Egileek izan beharko dute berriak.

Argazkia eginen da elkartea gehienbat zabaldua dagoen eremuan: Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Malerrekako Mankomunitatea, Bortziriak, Goizueta, Arano, eta Leitza.

2.- Baldintza teknikoak.
Argazkiak argazki-paperean aurkeztu beharko dira. Paperaren gehienezko neurriak 30 x 40 cm. Argazkiaren orbanaren tamaina librea izanen da, baina gehienez ere 28 x 38 cm-koa. Argazkiak aurkezten dituena izanen da argazkietan ageri den jendearen baimenaren eta/edo onespenaren arduraduna.

3.- Sari hauek ezarri dira.
- Lehen saria: 300€
- Bigarren saria: 200€

4.- Agiriak, epeak, eta non aurkeztu.
Argazki bakoitzeko aurkeztuko da gutun azal bat itxia, izenorde batekin sinaturik. Gutun azalaren kanpoko aldean testu hau idatzi behar da:

Arkupeak 2020 Argazki lehiaketa.

Argazkia zein datatan egin den (deialdi honen ondoren betiere), zein lekutan, argazkiaren deskribapen labur bat, eta lema bat.

Gutun-azal horren barnean, beste gutun-azal bat sartuko da, itxita eta kanpo aldean izenordea idatzita, eta horren barrenean, orri bat, datu hauek adierazita: izena eta bi abizen, helbidea eta telefonoa. Baldin eta lan batean ez badira egilearen datuak behar bezala ematen, lana ezin izanen da lehiaketan onartu.

Lanak helbide honetara bidali behar dira:

Arkupeak, Santa Luzia, 5-2,
31740 Doneztebe

Lanak aurkezteko azken eguna: 2020ko irailaren 11a izanen da.

5.- Epaimahaia.
Patxi Iriarte (foto Zaldua) eta Iosu Inziarte

Edozein sari eman gabe utzi ahal izango da, baldin eta epaimahaiaren iritziz lanak ez badu behar adinako meritu edo kalitaterik.

6.- Saritutako lanen jabetza.
Saritutako lanak Arkupeak-en jabetzakoak bihurtuko dira, eta elkarteak eskubidea izanen du argitaratzeko, erreproduzitzeko, banatzeko, jendaurrean paratzeko, eta abar.

Saritu gabeko lanak berreskuratu ahal izanen dira

> “Arkupeak 2020”
FOTOGRAFÍA

1.- Objeto.
El objeto de este concurso de fotografía es fomentar la creación fotográfica, entre los socios de Arkupeak. Se podrán presentar hasta un máximo de tres fotografías por persona. No se admitirán fotografías ya publicadas o premiadas en otros certámenes.

Los autores deberán ser noveles.

La fotografía deberá ser realizada en el ámbito que mayoritariamente abarca la asociación: Urdax-Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Mancomunidad de Malerreka, Bortziriak-Cinco Villas, Goizueta, Arano y Leitza.

2.- Condiciones técnicas.
Las fotografías se presentarán en papel fotográfico (medidas 30 x 40 cm como máximo). El tamaño de la mancha es libre pero será, como máximo, de 28 x 38 cm. Quien presenta las fotografías se hace responsable de la autorización y/o consentimiento de la persona o personas que aparecen en las mismas.

3.- Dotación económica.
-Primer premio: 300€
-Segundo premio: 200€

4.- Documentación, plazo y lugar de presentación.
Por cada fotografía se presentará un sobre cerrado firmado con seudónimo. El sobre estará rotulado exteriormente con el siguiente texto:

Concurso de fotografía Arkupeak 2020.

Fecha de realización *(que debe ser posterior a este convocatoria)****, lugar, breve descripción, y un lema.***

Seudónimo del autor.

En el interior de este sobre se incluirá un segundo sobre cerrado, rotulado en el exterior con el seudónimo, dentro del cual se incluirá una hoja con los siguientes datos personales: nombre y dos apellidos, dirección y teléfono. Los trabajos en los que no figuren debidamente los datos personales no podrán ser considerados en el concurso.

Los trabajos se dirigirán a la siguiente dirección:

Arkupeak*, calle Santa Lucía 5-2,*
31740 Doneztebe-Santesteban

Último día de presentación de los trabajos: 11 de septiembre de 2020.

5.- Jurado.
Patxi Iriarte (Foto Zaldua) y Iosu Inziarte.

Cualquiera de los premios se podrá declarar desierto, si a juicio del jurado ningún trabajo reúne los méritos o calidad suficientes.

6.- Propiedad de los trabajos.
Los trabajos premiados, sus negativos y/o el soporte digital pasarán a ser propiedad de Arkupeak y la asociación podrá publicar, reproducir, distribuir, exponer al público etc.

Los trabajos no premiados podrán ser recuperados.

> “Arkupeak 2020”
PINTURA ETA MARRAZKETA

1.- Xedea.
Lehiaketa honen xedea da pintura eta marrazkigintza zabaltzea Arkupeak-eko bazkideen artean. Egileek 2 lan, gehienez, aurkeztu ahalko dituzte. Ez dira onartuko argitaratutako edo beste lehiaketaren batean saritutako lanak.

Egileek izan beharko dute berriak.

Lana kokatuko da elkartea gehienbat zabaldua dagoen eremuan: Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Malerrekako Mankomunitatea, Bortziriak, Goizueta, Arano, eta Leitza.

2.- Baldintza teknikoak.
Teknika izanen da librea.

Neurriak gehienez izanen dira 60 x 60 cm, eta gutxienez 40 x 40 cm.

3.- Sari hauek ezarri dira.
- Lehen saria: 300€
- Bigarren saria: 200€

4.- Agiriak, epeak, eta non aurkeztu.
Lan bakoitzeko aurkeztuko da gutun azal bat itxia, izenorde batekin sinaturik. Gutun azalaren kanpoko aldean testu hau idatzi behar da:

Arkupeak 2020
Pintura eta marrazketa lehiaketa.

Lana zein datatan egin den (deialdi honen ondoren betiere), zein lekutan, eta lanaren deskribapen labur bat.

Gutun-azal horren barnean, beste gutun-azal bat sartuko da, itxita eta kanpo aldean izenordea idatzita, eta horren barrenean, orri bat, datu hauek adierazita: izena eta bi abizen, helbidea eta telefonoa. Baldin eta lan batean ez badira egilearen datuak behar bezala ematen, lana ezin izanen da lehiaketan onartu.

Lanak helbide honetara bidali behar dira:

Arkupeak, Santa Luzia, 5-2,
31740 Doneztebe

Lanak aurkezteko azken eguna: 2020ko irailaren 11a izanen da.

5.- Epaimahaia.
Juan Carlos Pikabea eta Fernando García.

Edozein sari eman gabe utzi ahal izango da, baldin eta epaimahaiaren iritziz lanak ez badu behar adinako meritu edo kalitaterik.

6.- Saritutako lanen jabetza.
Saritutako lanak Arkupeak-en jabetzakoak bihurtuko dira, eta elkarteak eskubidea izanen du argitaratzeko, erreproduzitzeko, banatzeko, jendaurrean paratzeko, eta abar.

Saritu gabeko lanak berreskuratu ahal izanen dira.

> “Arkupeak 2020”
DIBUJO Y PINTURA

1.- Objeto.
El objeto de este concurso de dibujo y *pintura es fomentar su práctica, entre los socios de Arkupeak. Se podrán presentar hasta un máximo de dos trabajos por persona. No se admitirán trabajos ya publicados o premiados en otros certámenes.*

Los autores deberán ser noveles.

El trabajo corresponderá al ámbito que mayoritariamente abarca la asociación: Urdax-Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Mancomunidad de Malerreka, Bortziriak-Cinco Villas, Goizueta, Arano y Leitza.

2.- Condiciones técnicas.
La técnica será libre.
El tamaño será como máximo de 60 x 60 cm, y como mínimo, de 40 x 40 cm.

3.- Dotación económica.
-Primer premio: 300€
-Segundo premio: 200€

4.- Documentación, plazo y lugar de presentación.
Por cada trabajo se presentará un sobre cerrado firmado con seudónimo. El sobre estará rotulado exteriormente con el siguiente texto:

Concurso de dibujo y pintura
Arkupeak 2020

Fecha de realización (que debe ser posterior a este convocatoria), lugar y breve descripción.

Seudónimo del autor.

En el interior de este sobre se incluirá un segundo sobre cerrado, rotulado en el exterior con el seudónimo, dentro del cual se incluirá una hoja con los siguientes datos personales: nombre y dos apellidos, dirección y teléfono. Los trabajos en los que no figuren debidamente los datos personales no podrán ser considerados en el concurso.

Los trabajos se dirigirán a la siguiente dirección:

***Arkupeak**, calle Santa Lucía 5-2,*
31740 Doneztebe-Santesteban

Ultimo día de presentación de los trabajos: 11 de septiembre de 2020.

5.- Jurado.
Juan Carlos Pikabea y Fernando García.

Cualquiera de los premios se podrá declarar desierto, si a juicio del jurado ningún trabajo reúne los méritos o calidad suficientes.

6.- Propiedad de los trabajos.
Los trabajos premiados pasarán a ser propiedad de Arkupeak y la asociación podrá publicar, reproducir, distribuir, exponer al público etc.

Los trabajos no premiados podrán ser recuperados.

2020. URTEKO ORDEZKARIAK
COMPOSICIÓN DELEGADOS 2020

Almandoz	Juan Isaac Alzugaray Martiarena	**948 585 059 / 690 375 493**
Amaiur	Mª Victoria Juanicotena Iribarren	**948 453 019 / 649 184 498**
Aniz-Ziga-Berroeta	J. Isaac Alzugaray Martiarena	**948 585 059 / 690 375 493**
Arano	Maria Jesus Zugarramurdi (Laguntzailea)	**948 514 299**
Arantza	Mª Dolores Iturria Macicior	**948 634 013**
Arizkun	Inocencia Suquilbide Arregui	**948 453 023 / 679 066 098**
Arraioz	Joaquina Bengoechea Orquin	**9485 809 92**
Azpilikueta	Consolacion Zubiri Iribarren	**948 453 348**
Bera	Paula Etxeberria Irigoyen	**948 630 441 / 677 440 277**
Bera	Mª Josefa Agesta Indacoechea	**948 630 822 / 664 145 325**
Bera	Mª Angeles Izurrategi (Laguntzailea)	**948 630 980**
Donamaria/Gaztelu	Juana Mª Bertiz Iriarte	**948 450 297**
Doneztebe	Mª Sol Iturria Ruiz	**948 450 116**
Doneztebe	Patxi Andueza Oscoz	**676 180 181**
Elgorriaga	Jose Ignacio Tellechea Inda	**948 451 476 / 686 153 968**
Elizondo	Mª Eugenia Arozarena Sanzberro	**948 580 245 / 617 649 272**
Elizondo	Rosa Mendiburu Guillenea	**628 573 847**
Erasun	Calixto Estanga Gorostiaga	**679 884 379**
Errazu	Mª Carmen Auzqui Dufurrena	**948 453 145 / 948 581 188**
Etxalar	Arantxa Mikelestorena Zubieta	**666 745 485 / 948 635 117**
Ezkurra	Bixenta Perurena Sucunza	**948 615 093 / 626 318 271**
Goizueta	Isabel Echeverria Zubiri	**675 711 652 / 948 514 017**
Igantzi	Amador Txoperena Echeverria	**948 637 718 / 670 430 176**
Irun	Lorenzo Alagon Peinado	**943 116 801 / 606 615 004**
Irurita	Pablo Urtasun Irigoyen	**948 580 195 / 638 848 056**
Ituren	Mª Cristina Apezteguia Saldias	**948 450 473 / 610 386 723**
Labaien	Candida Goñi Albistur	**948 451 502 / 616 325 568**
Leitza	Fermin Azpiroz Martinicorena	**948 510 279 / 690 159 444**
Leitza	Lurdes Erviti Caballero	**948 510 461 / 636 375 753**
Lesaka	Candido Mutuberria Oscoz	**948 637 998 / 633 388 761**
Narbarte-Legasa	Paquita Miquelarena Sarratea	**948 450 253 / 609 400 145**
Oitz	Mª Jesus Arocena Iribarren	**948 450 569**
Oronoz-Oieregi	Rosa Mª Bertiz Iriarte	**948 592 084 / 675 190 375**
Saldias	Martin Urrutia Grajirena	**948 386 569 / 649 180 151**
Sumbilla	Juan Antonio Ibarra Lecumberri	**948 450 590 / 670 900 539**
Urdazubi	Teresita Vidart Sanchotena	**948 599 138 / 678 315 325**
Urrotz	Marcos Juanena Iribarren	**948 450 214 / 638 588 573**
Zubieta	Ana Mª Hualde Indacoechea	**669 071 617**
Zugarramurdi	Gurutze Azkarate Yanci	**627 457 421**

ZUZENDARITZA BATZORDEA
COMPOSICION JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTEA/PRESIDENTE
Jose Luis Legarra Iriarte — 948 450 390 / 660 463 386

PRESIDENTEORDEA/VICEPRESIDENTA
Rosa Maria Vertiz Iriarte — 948 592 084 / 675 190 375

IDAZKARIA/SECRETARIO
Pablo Irastorza Ugaldebere — 644 959 531

IDAZKARIORDEA/VICESECRETIARIO
Juan Isaac Alzugarai Martiarena — 948 585 059 / 690 375 493

DIRUZAINA/TESORERA
Gema Gamio Larraburu — 618 962 590

BAZKIDEAK/VOCALES

Mº Lourdes Erviti Caballelro — 948 510 461 / 636 375 753
Mº Rosa Mendiburu Guillenea — 948 580 846 / 628 573 847
Pakita Mikelarena Sarratea — 948 450 253 / 609 400 145
Maritxu Telletxea Sagaseta — 948 450 793 / 674 480 719

ORDEZKOA/SUPLENTE
Fermin Azpiroz Martinicorena — 948 510 279 / 690 159 444

Kiroldegiak - Polideportivos

Taldeko jardueretan %40ko deskontua izango da.
Kuota edo bono eta matrikuletan %20ko deskontua.
En las actividades de grupo se aplicará un descuento del 40%.
En cuotas o bonos y matriculas se aplicará el descuento del 20%.

Bera

Pilates
Spinning
Ziklo Indoor / Ciclo Indoor
Martxa nordikoa / Marcha nórdica
Helduendako gimnasia / Gimnasia para adultos
Gap
Fitness

Doneztebe

Yoga
Luzaketak / Estiramientos
Dantza / Baile

Elizondo

Aquagym
Gorputz jarrera landu / Reeducación postural
Pilates
Yoga
Helduendako gimnasia / Gimnasia para adultos
Igeriketa / Natación

Leitza

Yoga
Luzaketak / Estiramientos
Taichi
Ziklo Indoor / Ciclo Indoor
Hipopresiboak / Hipopresivos
Zumba
Gimnasia

Lekunberri

Igeriketa / Natación

Lesaka

Aquagym
Pilates
Spinning
Igeriketa / Natación