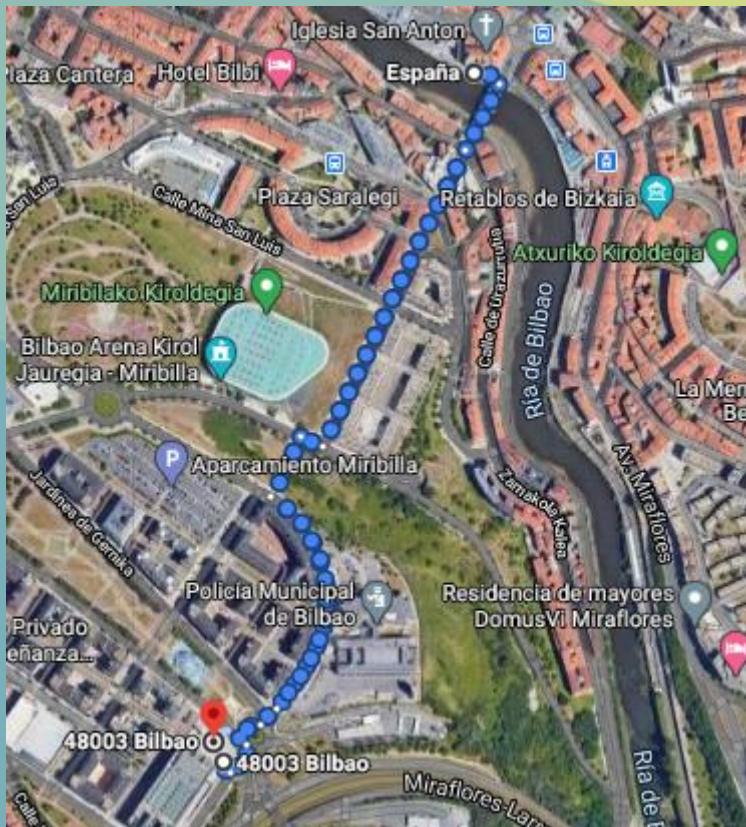


RUTA MIRIBILLA

LUGAR: Bilbo (Miribilla)

MAPA: Recorrido corto. <https://goo.gl/maps/bY92LgJZ7RBzmSr9>



DESCRIPCIÓN: Esta ruta comienza en el frontón de Bizkaia y termina en el mismo sitio.

Para empezar bajaremos en dirección al Casco Viejo por la calle Juan Carlos Cortázar (antes de llegar al parking girar a la derecha).

Seguiremos bajando por la calle Don Claudio Gallastegui que nos llevara hasta el puente de San Antón.

Una vez aquí daremos la vuelta y volveremos por el mismo camino.

INDICACIONES: Para realizar la actividad será necesario llevar ropa y calzado deportivo. Una mochila con bebida (agua, bebida isotónica etc) y comida (Fruta, bocata, frutos secos etc).



DURACIÓN ESTIMADA ANDANDO: Distancia 1,9 kilómetros. Tiempo estimado 25 minutos.

CALENTAMIENTO: No hace falta calentar. Pero los primeros 10 minutos andar a ritmo suave para que el cuerpo coja calor.

INTENSIDAD: Paso suave.

OBJETIVO:

Mantener una vida saludable a través de la autonomía personal en el ejercicio físico

OTRAS NOTAS:

Creado por: Aitor Fuertes Ramos. Técnico Deportivo de Haszten.

Para cualquier duda no dude en ponerse en contacto con la dirección de HASZTEN

[dirección@haszten.org](mailto:direccion@haszten.org)