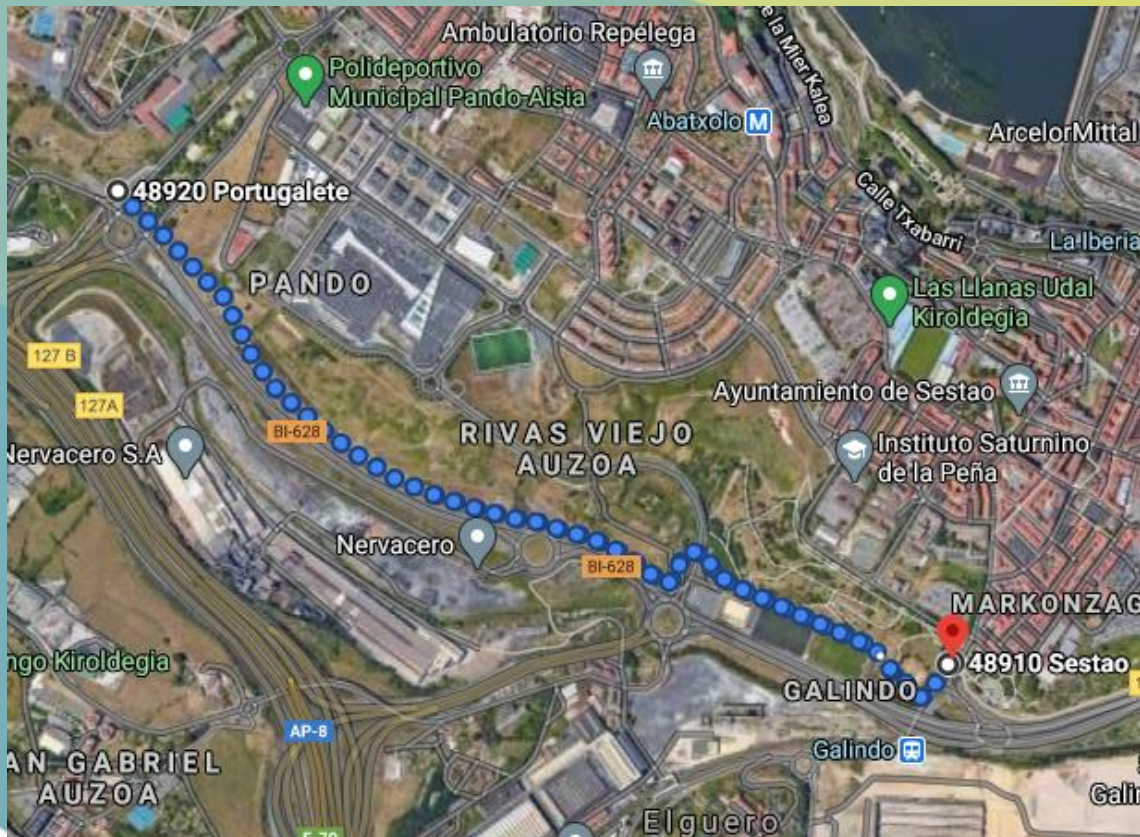


RUTA DE SESTAO

LUGAR:

Sestao

MAPA: Recorrido mediana. <https://goo.gl/maps/ZnQJX3GQCJ21BsQR6>



DESCRIPCIÓN: Esta ruta comienza en el al otro lado de la plaza Markonzaga (pasando el paso de cebra) y termina en el mismo sitio.

Es una ruta que apenas tiene perdida, empezaremos siguiendo el camino en dirección a Portugalete. Una vez lleguemos y crucemos el puente, solamente nos queda volver 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 4,4 kilómetros. Tiempo estimado 50 minutos.

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

INTENSIDAD: Paso ligero.

OBJETVO:

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
