

RUTA ELORRIO

LUGAR:
Elorrio

MAPA: Recorrido mediano. <https://goo.gl/maps/fKvfNzq595b88dMz8>



DESCRIPCIÓN: Esta ruta comienza en el Polideportivo Municipal de Elorrio y termina en el mismo sitio.

Para empezar tomaremos Nizeto Urkizu kalea, girando en el parking a la derecha. En el momento que llegemos a un cruce girar a la derecha por Anduetxeta kalea.

En cuanto veamos la carretera BI-2632 o la calle Julian Ariño girar a la izquierda para incorporarnos. Andaremos por este camino, dejando atrás dos cruces. Cuando llegemos al tercer cruce que sale a mano derecha cogerlo para llegar a la ermita de San Juan.

Para terminar solamente nos queda retomar el camino de vuelta, utilizando 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 2,6 kilómetros. Tiempo estimado 40 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
