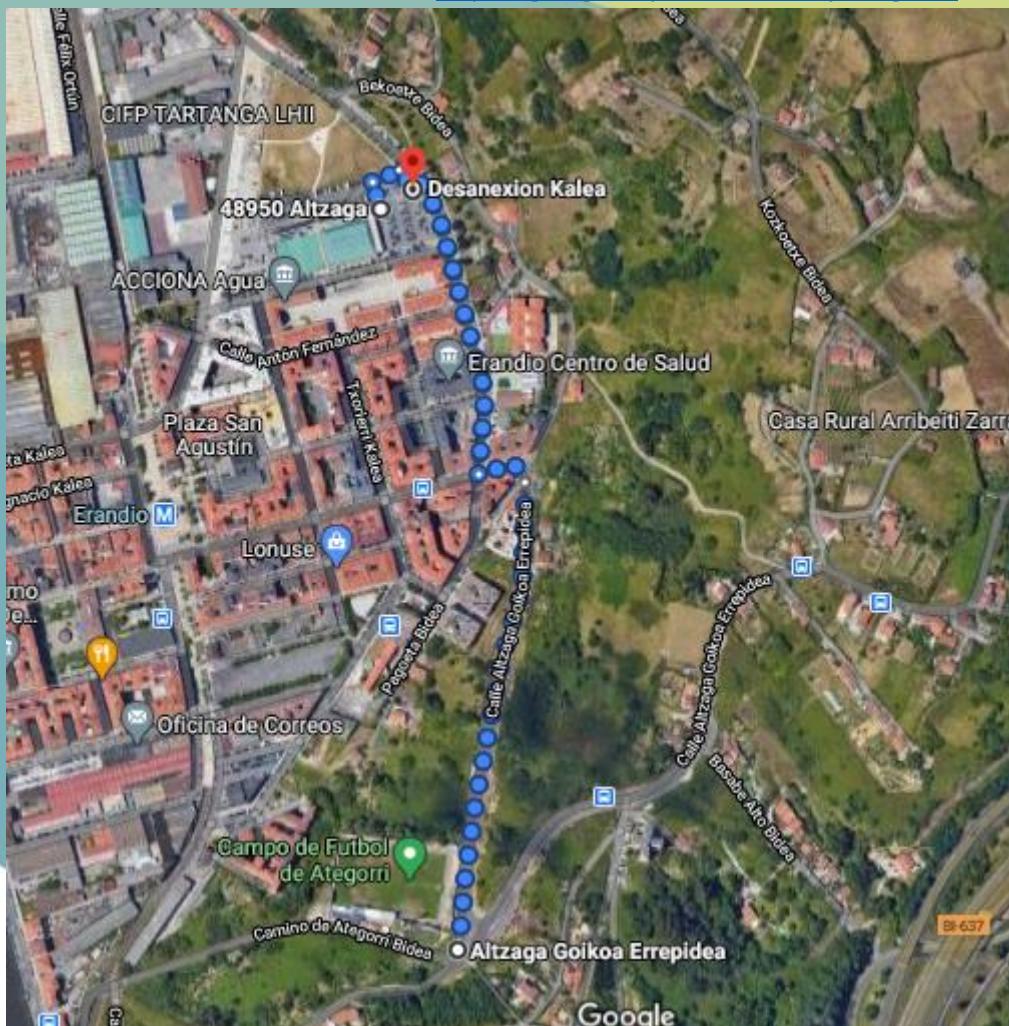


RUTA ERANDIO

LUGAR:

Erandio

MAPA: Recorrido corto. <https://goo.gl/maps/36DoTLnGuyAGAgMZ7>



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

Para empezar saldremos del aparcamiento y giraremos hacia la derecha por la calle Desanexión. En el momento que lleguemos a la calle Obieta, giraremos a la izquierda y seguiremos para enlazar calle Alzaga Goiko Errepidea.

En el momento que lleguemos a la rotonda 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 1,7 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)