

## 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 Altzaga 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.

**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](mailto:dirección@haszten.org)

---