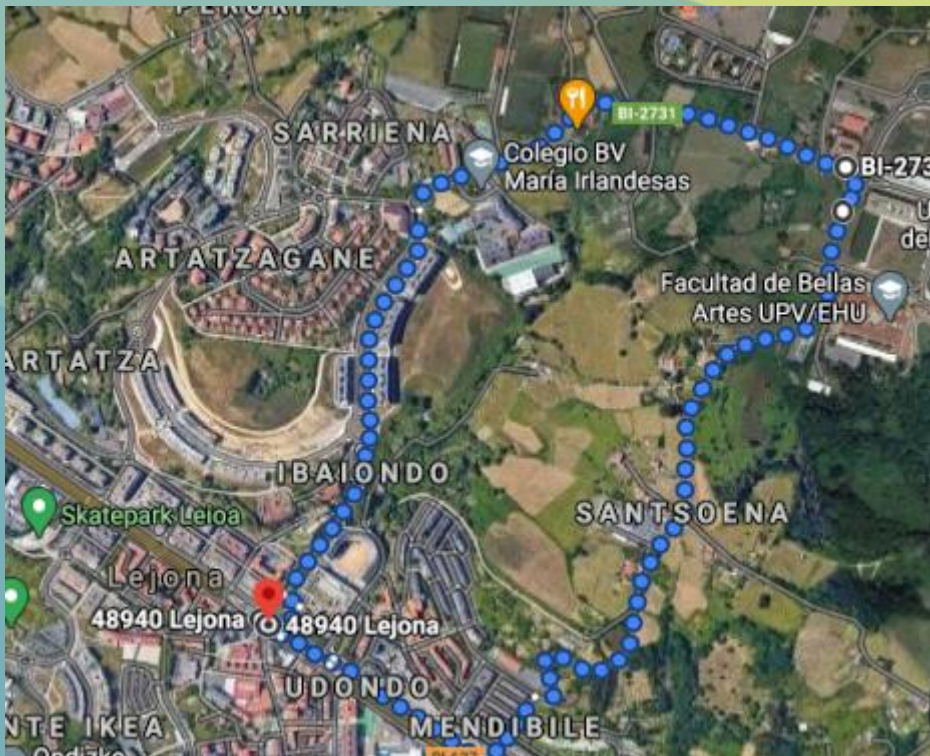


RUTA LEIOA 2

LUGAR:

Leioa

MAPA: Recorrido largo. <https://goo.gl/maps/duoQNZm1dBLavkoN6>



DESCRIPCIÓN: Esta ruta comienza en el monolito de Leioa (enfrente de la plaza José Ramón Aketxe) y termina en el mismo sitio.

Para empezar cruzaremos el paso de cebra y cogeremos la Avenida Elexalde. Sin desviarnos del camino llegaremos hasta el colegio de la Irlandesas.

Una vez allí, tenemos que seguir el camino que pica hacia arriba, hasta llegar al Instituto Jose Miguel Barandiaran. En el momento que veamos una rotonda cogeremos la primera salida a la izquierda por Santxoene Auzoa.

Desde aquí sin desviarnos del camino acabaremos en el Ikastetxe Mendibile. Cuando lleguemos tenemos que coger la calle Mendibil y bajarla entera, hasta llegar a la Avenida Iparraguirre (girar a la derecha).



En este punto del recorrido solo nos queda andar por esta calle y llegar a la plaza José Ramón Barandiaran, cruzar la carretera y terminar la ruta.

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 kilómetros. Tiempo estimado 1 hora.

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
