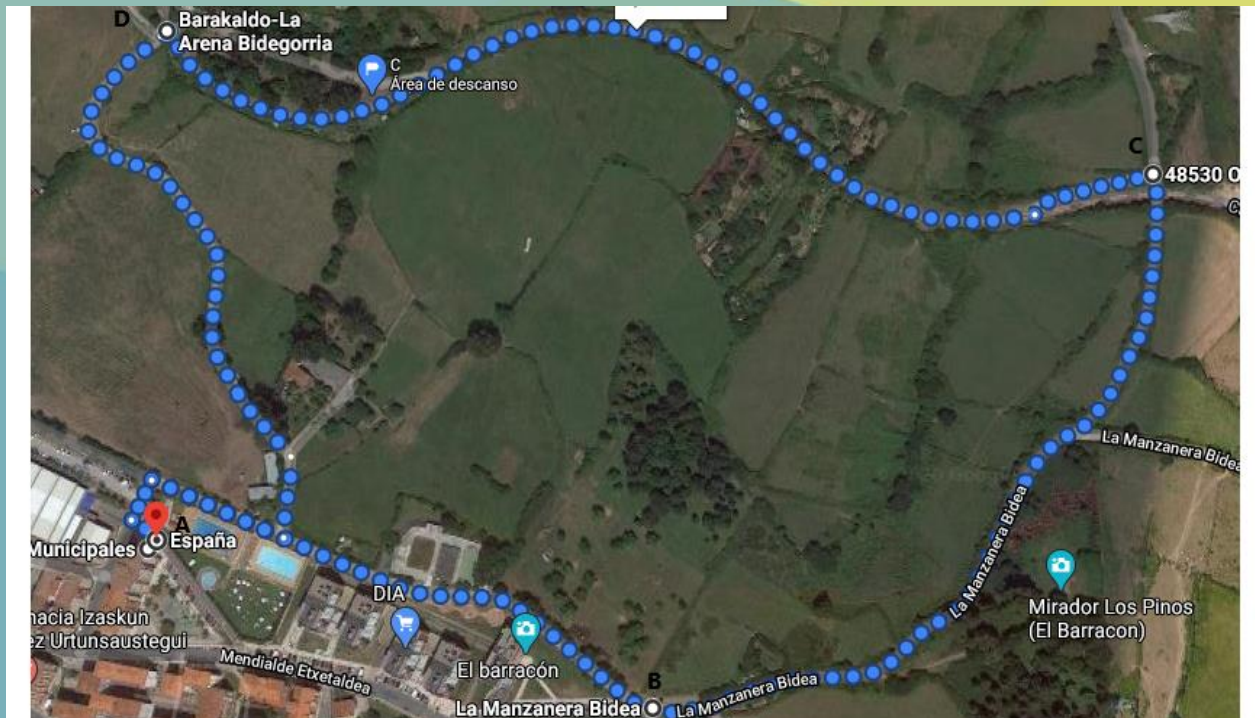


RUTA DE ORTUELLA

LUGAR:
Ortuella

MAPA: Recorrido corto. <https://goo.gl/maps/c2ojCjFQLVazCGLe7>



DESCRIPCIÓN:

Esta ruta comienza en las Piscinas Municipales de Ortuella (A) y termina en el mismo sitio.

Para empezar tendremos que coger el camino de la derecha, seguiremos de frente y pasaremos por el Parque el Barracón.

Después nos encontraremos con un cruce de caminos (B) y cogeremos el de la izquierda bajando una pendiente. Seguiremos por ese camino hasta llegar a un puente (C), entonces giraremos hacia la izquierda tomando el bidegorri.

Seguiremos por el bidegorri, pasando el área de descanso tendremos que coger el camino de la izquierda (D), veremos que es una pendiente pronunciada.

Seguimos subiendo por el camino hasta que se acabe el camino, entonces giraremos a la derecha y llegaremos de nuevo al punto de partida, es decir, las Piscinas Municipales (A).

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 2,1 kilómetros. Tiempo estimado 35 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: Lander Berganciano Marcos. Técnico Deportivo de Haszten.

Para cualquier duda no dude en ponerse en contacto con la dirección de HASZTEN

dirección@haszten.org
