

Udazken gastronomikoa Otoño gastronómico

Tokiko zaporez
beteriko udazkena!!!

¡¡¡¡Un otoño lleno de
sabores locales!!!!

IPAR MARTXA + HAMAIKETAKO AGROEKOLOGIKOA RUTA DE MARCHA NÓRDICA CON ALMUERZO AGROECOLÓGICO

Urriak **26** octubre

09:30-13:30 | 10 € | 687 728 249 (Bizum) | ES28 2100 4135 1522 0017 1240

Elkargunea: Turismo Bulegoa | Punto de encuentro: Oficina de Turismo

Izen-ematea formalizatu ahal izateko, egin eta hurrengo 48 orduetan ordaindu behar da. Plaza mugatuak. Erreserba egitekoan ezinbestekoa da jarduera aipatu izen-abizenak eta NAN zenbakia.

Para que la inscripción quede formalizada se debe realizar el pago en las 48 horas siguientes a la realización de la inscripción. Plazas limitadas. Al reservar es imprescindible mencionar la actividad a la que se apunta, nombre, apellidos y DNI.

-Zailtasuna: Ertaina. Kirol-ohitura izan behar da. Ez da ipar martxa alde zurretik ezagutu behar.

-Distantzia: 12 km gutxi gorabehera / 500 m+

-Ibilbidea: Urduña, Zedelika, Ripa, Txosnagana, Txarlazo Basabidea, Antigua Santutegia, Zezen Plaza, Santa Clara, Tologorri Mermeladak, Urduña.

-Ekipamendua: trekking-eko oinetako erosoak eta eguraldiari egokitutako kirol arropa.

-Elikadura: 3 ordu ibili ondoren Tologorri Mermeladetan hamaiketako egingo da. Ibilbidearen erdian iturri bat dago.

-Makilak: Ipar martxakoak izan behar dira. Enpresak ez dituen guztiei utziko dizkie.

-Egitaraua: beroketa Foru Plazan eta oinarrizko azalpen teknikoak, ibilbidearen zehar beharrezkoak diren geldialdiak egingo dira, hamaiketako hartuko da eta luzapen batzuekin amaituko da txangoa



Udazken

gastronomikoa

Otoño

gastronómico

Tokiko zaporez
beteriko udazkena!!!

iiiiUn otoño lleno de
sabores locales!!!!

-**Dificultad:** media. Se necesita tener hábito deportivo. No se requieren conocimientos previos de marcha nórdica.

-**Distancia:** 12 km aproximadamente / 500 m+

-**Recorrido:** Urduña, Zedelika, Ripa, Txosnagana, Txarlazo Basabidea, Antigua Santutegia, Zezen Plaza, Santa Clara, Tologorri Mermeladak, Urduña.

-**Equipamiento:** calzado cómodo de trekking y ropa de deporte adecuada a la climatología.

-**Alimentación:** tras 3 horas de caminata, se hará un almuerzo en Mermeladas Tologorri. Hay una fuente en la mitad del recorrido.

-**Bastones:** deberán ser de marcha nórdica. La empresa se los proporcionará a todo aquel que no tenga.

-**Programa:** calentamiento y explicación de los aspectos técnicos básicos. A lo largo del recorrido se realizarán las paradas necesarias, se almorzará y se finalizará con estiramientos.