

Latasa



Eraso



Zarrantz

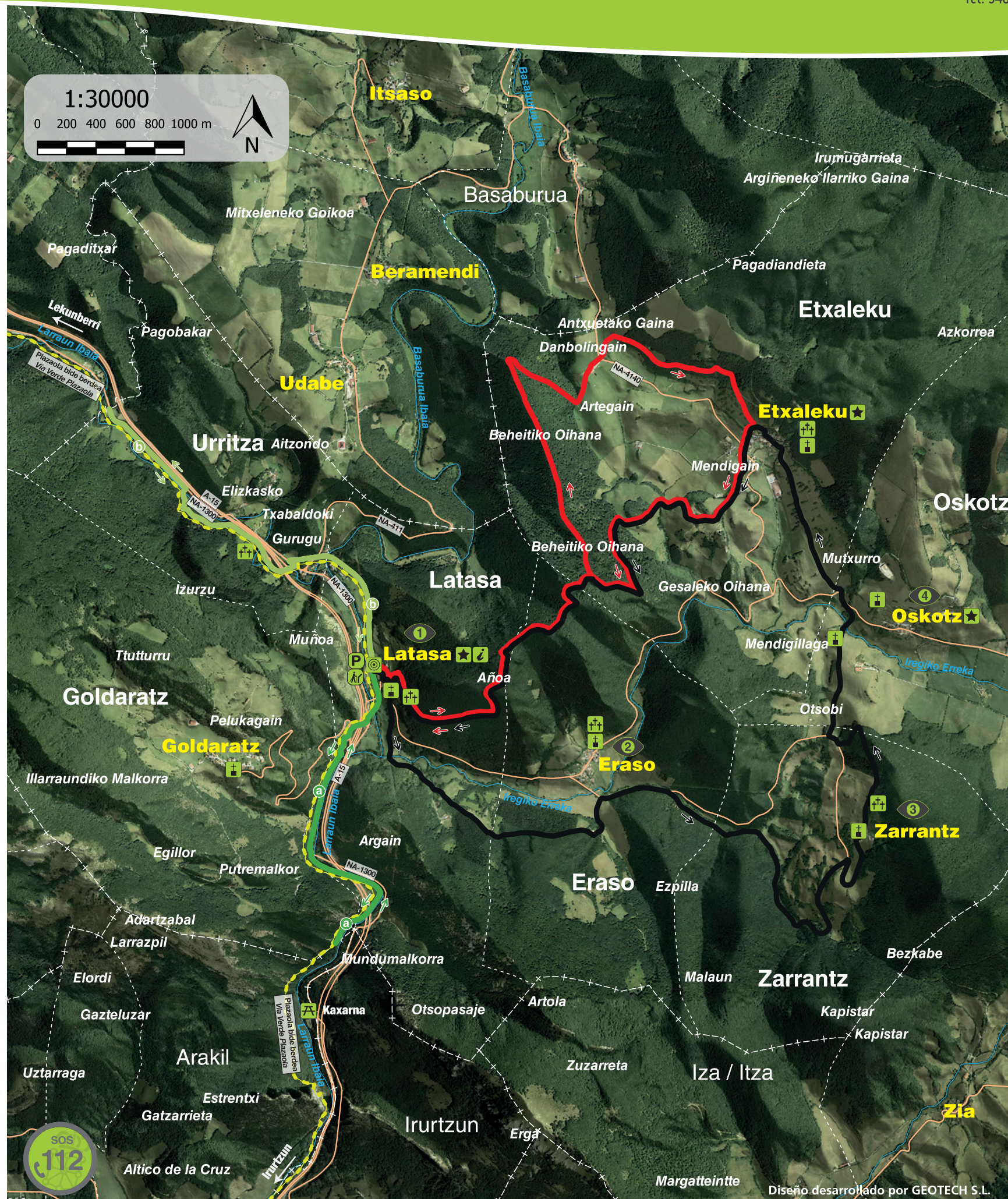


Oskotz

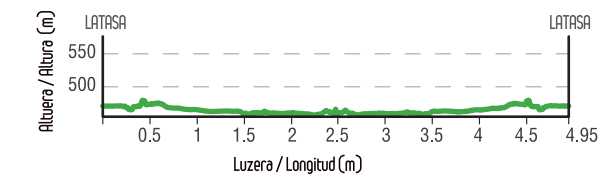


- Irteera
Punto de inicio
- Informazio panela
Panel de información
- Aparkalekua
Parking
- Eraikin erlijiosoa
Edificio religioso
- Hilerrria
Cementerio
- Interesgunea
Punto de interés
- Informazio gunea
Punto de información
- Area de descanso
Atsedanlekua

- Udai-muga
Límite municipal
- Kontzeju-muga
Límite de concejo
- Errepidea
Carretera
- Ibaia, erreka
Río, arroyo
- Plazaolako bide berdea
Vía verde del Plazaola

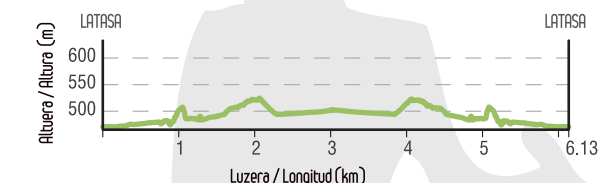


Goldaratz (a)



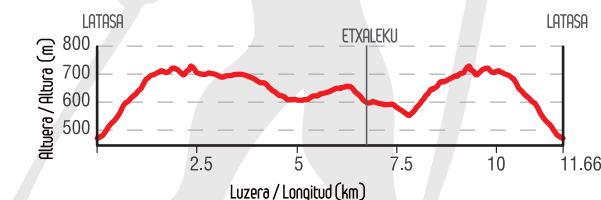
4,95 Km 40 m 1h 05'

Urritza (b)



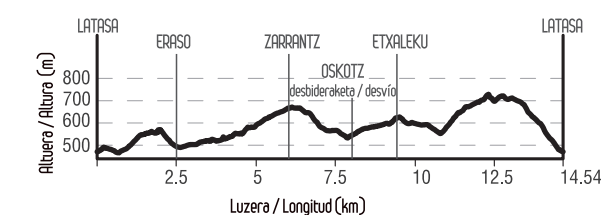
6,13 Km 131 m 1h 25'

Etxaleku



11,6 Km 550 m 3h 45'

Eraso-Zarrantz-Oskotz



14,54 Km 625 m 4h 30'

nordic walking guneak

ZER DIRA? Nordic Walking zentroen sarea Nordic Walking doan praktikatzeo aukera ematen duen lokalizazio-multzoa da.

NOLA FUNTZIONATZEN DUTE? Ibiltarientzat sarrera librea duen esparrua da, pertsona mota guztientzat eta adin guztientzat pentsatua, eta ibilketa nordikoa prak tiktatzeko sortu dira.

centros nordic walking

¿QUÉ SON? La red de Centros Nordic Walking es un conjunto de localizaciones donde es posible la práctica del Nordic Walking de una forma gratuita.

¿CÓMO FUNCIONAN? Es un espacio de libre acceso para el caminante, ideado para todo tipo de personas y de todas las edades que permite la práctica de la marcha nórdica.

OSO ERRAZA
MUY ASEQUIBLE

ERRAZA
ASEQUIBLE

ZAILA
EXIGENTE

OSO ZAILA
MUY EXIGENTE

Jarraitu beharreko ibilbideen norabidea eta ibilbide bakoitzaren zailtasun mailari dagokion identifikazio-kolorea adierazten ditu. Seinale horiek zutoinetan, hormetan edo hiri-altzarietan egon daitezke

Indica la dirección de la/s ruta/s a seguir y el color identificativo del nivel de dificultad de cada una de ellas. Estas señales se pueden encontrar en postes verticales, en paredes o mobiliario urbano.

Goldaratz

4,95 Km 40 m 1h 05'

Joan etorriko ibilbide hau Latasan hasten da. Hegoalderantz abiatuko gara NA-1300 errepidetik. Lehenengo bidegurutzean Goldaratz adierazten duen trafiko seinalea jarraituko dugu, eta autopista azpitik pasako gara. Hurrengo bidegurutzean, Irurtzun norabidea hartuko dugu, NA-1300 errepidea gurutzatu eta pasabide txiki bat ikusiko dugu, eta horko bidea hartuko dugu. Ondoren, errepidea berriro gurutzatuko dugu errepidearen paraleloki doan bidexkatik. Hori bukatzen denean, errepidea gurutzatu eta pista batetik jarraituko dugu, udal-mugaraino. Latasara bueltatuko gara bide beretik.

Esta sencilla ruta de ida y vuelta parte de Latasa. La iniciaremos hacia el sur por la carretera NA-1300. En el primer cruce, seguimos por la señal de tráfico que indica Goldaratz y pasaremos un túnel por debajo de la autovia. En el siguiente cruce, nos dirigimos hacia Irurtzun por la carretera NA-1300, la cruzaremos y veremos una pequeña pasarela donde empieza un camino. Al rato cruzaremos de nuevo la carretera para ir por una senda paralela a la carretera. Cuando acaba, cruzaremos la carretera y seguiremos por una pista hasta llegar al final del límite municipal. Volveremos a Latasa por el mismo camino.

Urritza

6,13 Km 131 m 1h 25'

Aparkalekutik abiatuta, iparralderantz joango gara San Esteban kaletik, berez pista bat dena. Eraikin batzuetara iristean, eskailera batzuk igo eta argiztapenik gabeko tunel batean sartuko gara, eta hortik ateratzean NA-1300 errepidera iritsiko gara. Ezkerrera egingo dugu bertatik eta bidegurutzean Donostiarako bidea hartuko dugu ezkerreko espaloitik, autovia azpitik zeharkatuz. Ondoren, bide horri jarraituko diogu, eta, handik 2 kilometrora eskuinera jo, ibaia gurutzatu eta NA-1300 errepidearekiko paraleloan doan bidea hartuko dugu, udalerrir bukaeraraino, justu Larraun errekar ailegatu baino lehen. Buelta erdia emango dugu, bide beretik hasierako punturaino itzultzeko.

Salimos desde el aparcamiento hacia el norte por la Calle San Esteban, que en realidad es una pista. Al llegar a unos edificios, subiremos unas escaleras para adentrarnos en un túnel sin iluminación y después de salir llegamos a la carretera NA-1300. Giramos a la izquierda por ella y en el cruce, nos dirigiremos dirección Donostia-San Sebastián por la acera izquierda para atravesar la autovía por debajo. Después seguiremos por ese camino hasta que pasados 2km de la ruta nos desviamos a la derecha, cruzamos el río y cogeremos el camino paralelo a la carretera NA-1300 hasta llegar al final del municipio, antes de llegar al río Larraun. Daremos media vuelta para volver por el mismo camino hasta el punto de inicio.

aholkuak

- ✓ Ibilbidea planifikatu aurreikusitako denbora, desnibelak eta zailtasuna kontuan hartuz..
- ✓ Ibilbide berdeekin eta urdinekin hasi. Teknika nahiko landuta daukazuenean ibilbide gorrietara eta beltzetara aldatu.
- ✓ Nordic walking makila espezifikoak erabili. Teknika ondo egiteko lagungarriak dira.



recomendaciones

- ✓ Planifica tu ruta teniendo en cuenta el tiempo estimado, los desniveles y la dificultad.
- ✓ Comienza por las rutas verdes y azules. Evolucion a las rutas rojas y negras cuando tengas suficientemente depurada la técnica.
- ✓ Utiliza bastones específicos de nordic walking. Te ayudarán a realizar bien la técnica.

Etxaleku

11,6 Km 550 m 3h 45'

Nolabaiteko zailtasuna duen ibilbide zirkular hau Latasatik abiatzen da Eliza kalean gora. Basoan sartuko gara berehala, handik gora joango gara eta, gero, tarte bat bide lauan. Gero jaitsiera txiki bat, eta basotik irtengo gara. Handik gutxiira, NA-4140 errepidea zeharkatu eta igotzen jarraituko dugu. Ondoren, Etxaleku zeharkatuko dugu hegoalderantz. Berehala, bide bat hartuko dugu eskuinera, eta basora iritsi bezain laster, berriro igoko gara. Laster bidegurutze batera iritsiko gara eta lehen egin dugun ibilbidearen zati bat egingen dugu, Latasara jaisteko.

Esta ruta circular de cierta dificultad parte de Latasa subiendo por la calle de la Iglesia. Nos adentraremos al poco en el bosque donde iremos en ascenso para y luego un rato en llano. Después una pequeña bajada y saldremos del bosque. Al poco, cruzaremos la NA-4140 y seguiremos subiendo. Después, cruzaremos Etxaleku hacia el sur. Al poco cogeremos un camino a la derecha y en cuanto lleguemos al bosque volveremos a subir. Pronto llegaremos a un cruce de caminos y cogeremos de vuelta parte del recorrido que hemos realizado antes, iniciando en breve un descenso hasta Latasa.

Eraso-Zarrantz-Oskotz

14,54 Km 625 m 4h 30'

Zail samarra den ibilbide hau eginez hainbat herri ezagutuko ditugu. Latasan hasiko gara, elizarako bidean. Onduan, aldapa jaitsi, errepidea gurutzatu eta eskuinean dagoen pista hartuko dugu. 2.5 kilometroan Erasotik hurbil pasako gara eta basoan sartuko gara; aldapan gora, harik eta basotik atera eta Zarrantz herrira iritsi arte; behera egingen dugu Oskotzeraino, eta han Etxalekuraino daraman aldapa txiki bat hasiko da. Herria zeharkatu ondoren berriro sartuko gara, eta hegoaldean dagoen bide batetik jarraituko dugu, alegia, ibilbide gorriarekin batera doana. Basoa hasten denean, beste igoera bat hasten da 13 kilometroraino, eta handik jaitsiko gara Latasaraino.

Ruta circular muy exigente donde recorreremos varias localidades. Iniciamos la ruta en Latasa dirección a la Iglesia. Entonces descendaremos la cuesta, cruzamos la carretera y cogemos la pista a mano derecha. En el 2.5km pasaremos cerca de Eraso y nos adentraremos en el bosque iniciando una subida hasta que salimos del bosque y llegamos al pueblo de Zarrantz, donde descendaremos hasta llegar a Oskotz, donde empezará una suave pendiente ascendente hasta llegar a Etxaleku. Atravesamos el pueblo y volveremos a entrar para acabar saliendo de él por un camino hacia el sur, compartido con la ruta roja. Cuando comience el bosque se inicia otra subida hasta llegar al km 13, donde iniciaremos el descenso hasta Latasa.

onurak

Kirol hau egitea oso onuragarria da gure osasunarentzat. ibilketa Nordikoko saio bat lasterketa arin baten baliokidea da; hainbat onura ditu, eta, besteak beste, gaitasun kardiobaskularra hobetzen laguntzen du. Makilak erabiltzen direnez, lasterketa batean edota oinezko ibilaldi batean lantzen ez diren gihar-multzoak lantzen dira (besokoak, bularrekoak, bizkarrekoak eta sabelekoak). Gihar horiek gure pisuaren zati bat makiletan jartzen dugunez, belaunetan eta orkatiletan egiten dugun presioa txikiagoa da.

beneficios

Esta práctica tiene muchos beneficios para nuestra salud. Una sesión de Marcha Nórdica equivale a una sesión suave de carrera, por lo tanto uno de sus beneficios será la mejora de la capacidad cardiovascular. Al emplear los bastones se ejercitan grupos musculares (brazos, pectorales, espalda y abdominales) que durante la carrera o marcha a pie prácticamente no se emplean. El uso de estos músculos conlleva un aumento en el gasto calórico, que pasaría a ser superior a las 400 calorías / hora. Además, al cargar parte del peso en los bastones se disminuye la presión en rodillas y tobillos.

teknika técnica

- **Sorbaldak erlaxatuta eraman.** Mantener los hombros relajados.
- **Ez heldu makilei gogorregi.** No empuñar demasiado fuerte los bastones.
- **Makilak diagonalean eraman.** Los bastones deben tener una posición en diagonal.
- **Bultzatu makila pelbisaren atzetik.** El bastón debe empujar detrás de la pelvis.
- **Bultzatu ondoren, makila azkar eraman aurrera.** Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante.
- **Makila bultzatzeari uztean, ireki ahurra.** Cuando se termine de empujar con el bastón abrir la palma de la mano.
- **Oina kontrako eskuarekin batera aurreratuko da.** El pie que se adelante lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.
- **Jarri oina osorik zoru gainean, orpotik hasi eta behatzetaraino.** Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.

imotz

Imotz

Imozko udala / Ayuntamiento de Imotz
Behetikoa 37 - 31869 - Etxaleku (NAFARRROA / NAVARRA)
Tel. 948.50.33.64 - udala@imotz.eus
www.imotz.eus

www.centrosnordicwalking.com

FONDO EUROPEO AGRICOLA DE DESARROLLO RURAL
EUROPA INVIERTA EN LA ZONAS RURALES

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

LEADER

cederna garaluz

Reyno de Navarra
Nafarroa Erresuma
www.turismo.navarra.es

30
Urte 1 Años

PLAZAOLA
CONSORCIO TURISTICO