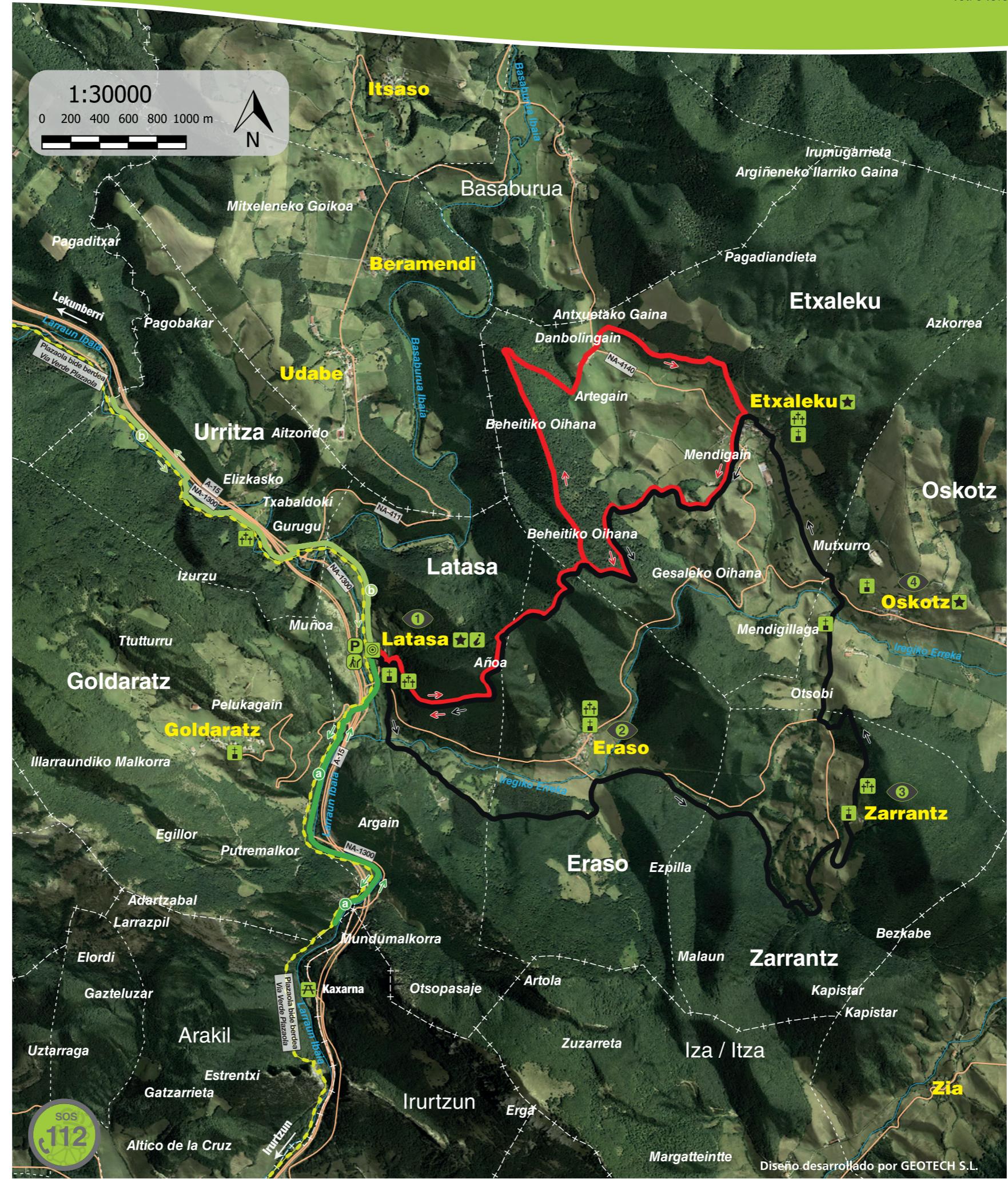
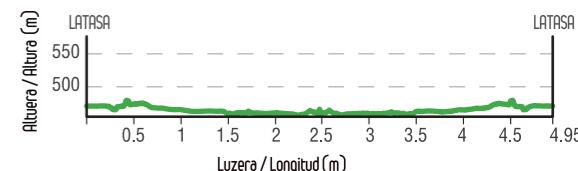


- Irteera
Punto de inicio
- Informazio panela
Panel de información
- P Aparkalekua
Parking
- Eraldin erlijiosoa
Edificio religioso
- Hilerria
Cementerio
- ★ Interesgunea
Punto de interés
- i Informazio gunea
Punto de información
- A Area de descanso
Atsedenlekua

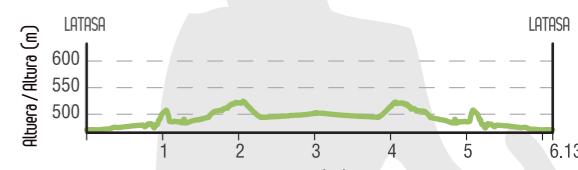
- +—+—+ Udal-muga
Límite municipal
- - - - - Kontzeju-muga
Límite de concejo
- Errepidea
Carretera
- Ibaia, erreka
Río, arroyo
- Plazaolako bide berdea
Vía verde del Plazaola



Goldaratz (a)



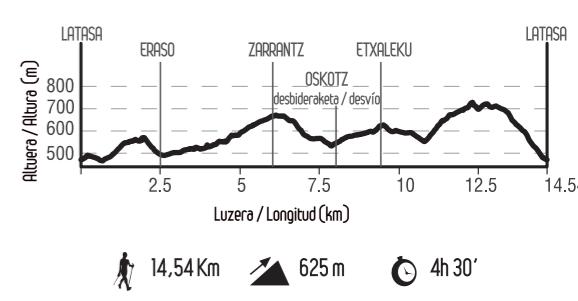
Urritza (b)



Etxaleku



Eraso-Zarrantz-Oskotz



nordic walking guneak

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

NOLA FUNTZIONATZEN DUTE?
Ibilariantzat sarrera librea duen esparrua da, pertsona mota guztientzat eta adin guztientzat pentsatua, eta ibilketa nordikoa praktikatzeko 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		ERRAZA
	ZAILA		OSO ZAILA

Jarraitu beharreko ibilbideen norabidea eta ibilbide bakoitzaren zaitasun mailari dagokion identifikazio-kolorea adierazten ditu. Seinale horiek zutonetan, 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 Latasa hasten da. Hegoalderantz abiatuko gara NA-1300 errepideetik. 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 paraleloko doan bidezkatik. Hori bukatzen denean, errepidea gurutzatu eta pista batetik jarraituko dugu, udal-mugarean. 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, seguiremos por la señal de tráfico que indica Goldaratz y pasaremos un túnel por debajo de la autopista. 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.



Urritz

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 ateratean NA-1300 errepidea iritsiko gara. Ezkerreña egingo dugu bertatik eta bidegurutzean Donostiarako bidea hartuko dugu ezkerreko espaloitik, autobús azpitik zeharkatuz. Ondoren, bide horri jarraituko diogu, eta, handiak 2 kilómetros eskurina jo, ibaia gurutzatua eta NA-1300 errepidearekiko paraleloan doan bidea hartuko dugu, udalerri bukaeraino, justu Larraun errekkara alegatu 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 llegaremos 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 autopista por debajo. Despues seguiremos por ese camino hasta que pasados 2km de la ruta nos desviamos a la derecha, cruzamos el río y cogaremos 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

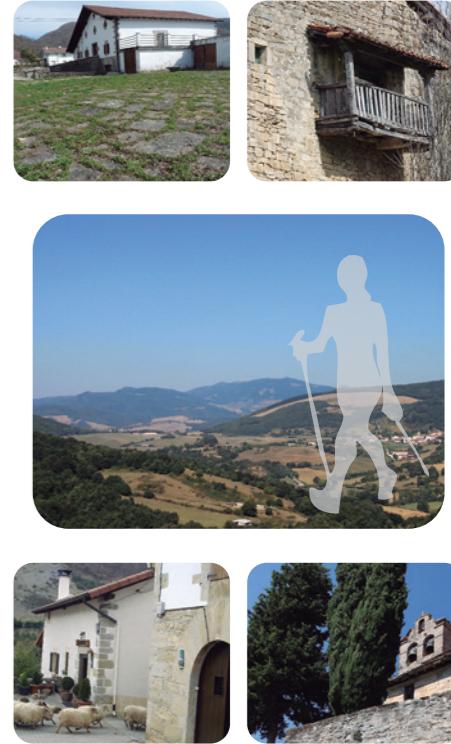
- ✓ Ibilbidea planifikatu aurreikusitako denbora, desnibelak eta zaitasuna kontuan hartuz..
- ✓ Ibilbide berdeekin eta urdinekin hasi. Teknika nahiko landuta daukazuenean ibilbide gorrieta eta beltzetara aldatu.
- ✓ Nordic walking makila espezifikoak erabili. Teknika ondo egiteko lagungarriak dira.

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 sablekoak). Gihar horiek gure pisuaren zati bat makiletan jartzen dugunez, belaunetan eta orkatiletan egiten dugun presioa txikiagoa da.



IMOTZ

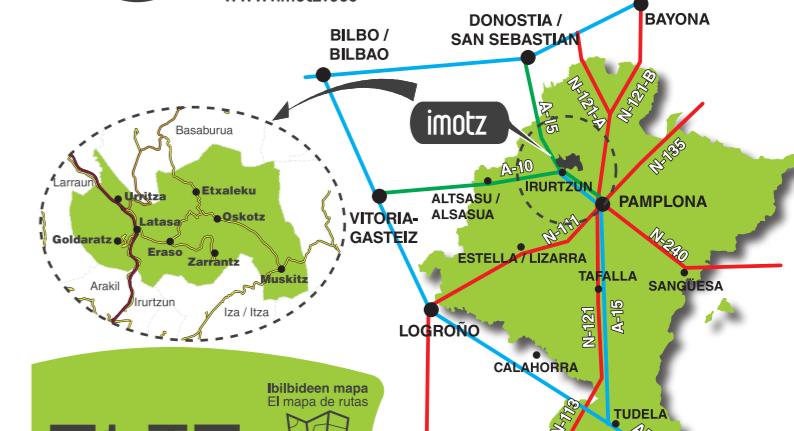


beneficios

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.

imotz

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



www.centrosnordicwalking.com



FONDO EUROPEO AGRÍCOLA DE DESARROLLO RURAL
EUROPA INVIETA EN LAS ZONAS RURALES
Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



cederna galarur

Reino de Navarra
Nafarroa
www.turismo.navarra.es

IMOTZ

recomendaciones

- ✓ Planifica tu ruta teniendo en cuenta el tiempo estimado, los desniveles y la dificultad.
- ✓ Comienza por las rutas verdes y azules. Evoluciona 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 zaitasuna duen ibilbide zirkular hau Latasatik abiatzen da Eliza kalean gora. Basoan sartuko gara berehalako, handik gora joango gara eta, gero, tarte bat bide lauan. Gero jaitsiera txiki bat, eta basotik irtengo gara. Handik gutxira, NA-4140 errepidea zeharkatua eta igotzen jarraituko dugu. Ondoren, Etxaleku zeharkatuko dugu hegoalderantz. Berehalako, bide bat hartuko dugu eskuinerako, eta basora iritsi bezain laster, berriro igoko gara. Laster bidegurutze batera iritsiko gara eta lehen egin dugun ibilbidearen zati bat eginen 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 cogaremos un camino a la derecha y en cuanto lleguemos al bosque volveremos a subir. Pronto llegaremos a un cruce de caminos y cogaremos de vuelta parte del recorrido que hemos realizado antes, iniciando en breve un descenso hasta Latasa.



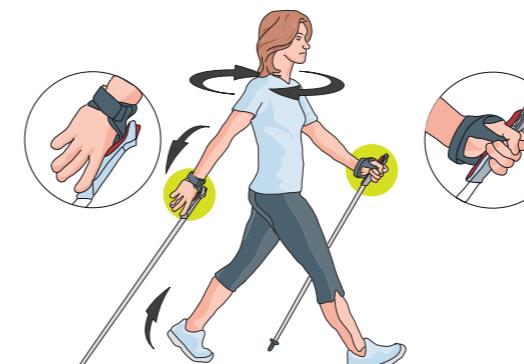
Eraso-Zarrantz-Oskotz

14,54 Km 625 m 4h 30'

Zail samarra den ibilbide hau eginez hainbat herri ezagutuko ditugu. Latasan hasiko gara, elizako bidean. Onduan, aldapa jaitsi, errepidea gurutzatu eta eskuinean dagoen pista hartuko dugu. 2,5 kilómetroan Erasotik hurbil pasako gara eta basoa sartuko gara; aldapan gora, harik eta basotik atera eta Zarrantz herrira iritsi arte; behera eginen dugu Oskotzeraino, eta han Etxalekuraino daraman aldapa txiki bat hasiko da. Herria zeharkatzen 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 kilómetros en lazo, eta handik jaitsiko gara Latasaino.

Ruta circular muy exigente donde recorremos varias localidades. Iniciamos la ruta en Latasa dirección a la Iglesia. Entonces descendemos 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 llegaremos al pueblo de Zarrantz, donde descendremos 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 iniciará otra subida hasta llegar al km 13, donde iniciaremos el descenso hasta Latasa.

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.** Despues 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.