




## SALIDA DE MARCHA NÓRDICA Temporada 11/12

Fecha: 10 Diciembre 2011

Lugar: Parque de Zadorra -Anillo Verde.

Hora inicio: 11.30 h.

Hora fin: 13.30 h.

Punto de encuentro:  Junto a la rotonda situada entre las calles Portal de Arriaga y Avenida del Zadorra, anterior al puente de Abetxuko.



**Descripción del itinerario:** Tras un buen calentamiento en el punto de encuentro, iniciaremos la marcha por la avenida del Zadorra, donde tomaremos una senda que discurre junto al río Zadorra y que nos llevará hasta la entrada de Gamarra Mayor. Cerca de Eskalmendi, caminaremos por los paseos de la margen derecha del río hasta el inicio de la Vía Verde al puerto de Arlabán.

Regresaremos al punto de partida por el mismo recorrido y finalizaremos con unos buenos estiramientos.

**Distancia:** 8 Km.

**Duración aproximada:** 2 h.

**Equipamiento:**

- Zapatillas de deporte.
- Pantalón cómodo o un chándal.
- Camisa manga corta y chubasquero fino.
- Mochila con agua y alguna fruta.
- Bastones de nordic walking (si tienes, si no, te los dejamos).

**Inscripciones:** Desde el primer día del mes de la salida en Estadio online, t. 945131345 o en Recepción.

**Precio:** 6 € u 8 € personas no abonadas

Traslado al punto de encuentro y regreso a cargo de cada participante

*¡Ánimate a caminar con nosotros! ¡Prueba la marcha nórdica!*