



## SALIDA DE MARCHA NÓRDICA

Temporada 12/13

**Fecha:** 9 Marzo 2013

**Lugar:** Parques Zadorra (río alegría)-Salburua

**Hora inicio:** 11.30 h.

**Hora fin:** 14 h.

**Punto de encuentro:**  Parking de Elorriaga



**Descripción del itinerario:** Tras un buen calentamiento en el punto de encuentro (parking de Elorriaga), iniciaremos la marcha hacia el Buesa Arena atravesando el entorno del robledal el sendero se dirige hasta el observatorio Los Fresnos, desde donde se puede contemplar la fauna del humedal. Para continuar la ruta se debe regresar al camino que bordea la balsa de Arcaute. Siguiendo el itinerario, se bordean los prados húmedos, para llegar a la laguna de Larregana. Desde allí, nos dirigiremos hacia el norte dejando atrás el pabellón Fernando Buesa Arena y, por el Paseo del río Alegría, llegar hasta el Zadorra, en la zona de Gamarra.

Desde ese punto, nos dirigiremos hacia la entrada de Abetxuko, donde finalizaremos el trayecto de ida, y regresar nuevamente hacia Elorriaga, pasando antes por el centro de observación de aves -Ataria-. En definitiva, recorrido circular bordeando gran parte del parque de Salburua y alrededores.

**Duración aproximada:** 2,5 horas a paso intermedio.

### 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).
- Agua y pequeño almuerzo

**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.*