

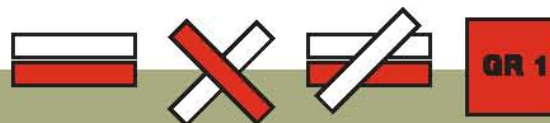
INICIACION AL SENDERISMO

12/13

Recorrer a pie y sin prisas, disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de Araba/Álava.

Descubrir historias y parajes insospechados.

Esto es el Senderismo. Una actividad para cualquier edad y condición física en la que ahora puedes iniciarte de la mano de Fundación Estadio Fundazioa.



Si te gusta andar sin grandes "aventuras", disfrutar de la naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que la marcha te ofrece... te pasionará el Senderismo. Hemos escogido para tí parajes insospechados de gran belleza e interés, paseos de pequeño recorrido.

Los senderos naturales

Son una red de itinerarios peatonales, formados por la conexión de caminos, veredas, cañadas y pistas perfectamente señalizadas, que tratan de evitar el tránsito por carreteras y enlazan, a lo largo de cientos o incluso miles de kilómetros, culturas, regiones y países distantes. Son herederos de las antiguas rutas culturales y comerciales y están diseñados para proporcionar al senderista el placer de la naturaleza y el descubrimiento de la historia y las costumbres del lugar.

Salidas: 3^{er} sábado de cada mes

Te proponemos el conocimiento de algunos senderos alaveses de pequeño recorrido en excursiones mañaneras. Nos detendremos para poder apreciar monumentos, ruinas o parajes interesantes. Cada salida tendrá un carácter especial. ¡Anímate! Recuerda que el Senderismo es apropiado para cualquier edad y condición física.

PROGRAMA DE SALIDAS

Edad mínima: 12 años

Inscripciones: En Recaptación del Estadio o, si eres abonada/o por t. 945131345 o en "Estadio online", hasta una semana antes de la salida.

Grupos: Máximo 45 personas por salida

Condiciones especiales para clientes de Kutxabank: 15% de descuento para personas titulares de tarjeta especial jóvenes y mayores de Kutxabank que abonen su inscripción con su tarjeta.

Charla presentación "Por las Rutas de Araba/Álava": el J13/Sep a las 18.30 h. en el Aula Estadio Aretoa a cargo de Ibai Rico y Pablo Tejero.

Recorridos e imágenes: De cada salida subimos a fundacionestadio.com la ficha del recorrido, la crónica y algunas imágenes de la salida para que la puedas recordar, descargar o repetir cuando quieras.

Fecha (Español) Fechas (Día)	Título Lugar	€	
		ABONADA/O	NO ABONADA/O
S15/Sep	Lagrañ-Pipadn		
S20/Oct	Puerto de Opekoa-Campas de Legaire		
S17/Nov	Kintana-Marquinez	9	12
S15/Dic	Mendibil-Legutio		
S19/Ene	Huerto Arriba-Garabo		
S16/Feb	Marño-Beategi		
S16/Mar	Egino-Zaiduondo		
S20/Abr	Esejo-Valdegovia	9	12
S18/May	Bajauri-Loza		
S15/Jun*	Santa Teodosia-Musitu		

Horario: de 9 a 14 h.

(1) Las salidas incluyen monitor-guía y transporte de ida y regreso. Las salidas son puntuales, en la puerta del Estadio, 1^{er} Corvanles Ib. 20. No se incluye manutención.

(2) A la vuelta de la salida, para correr la temporada, comeremos en el Estadio.

EL CORREO

radio
vitoria

Estadio
Vital Fundazioa

INICIACION A LA ORIENTACION



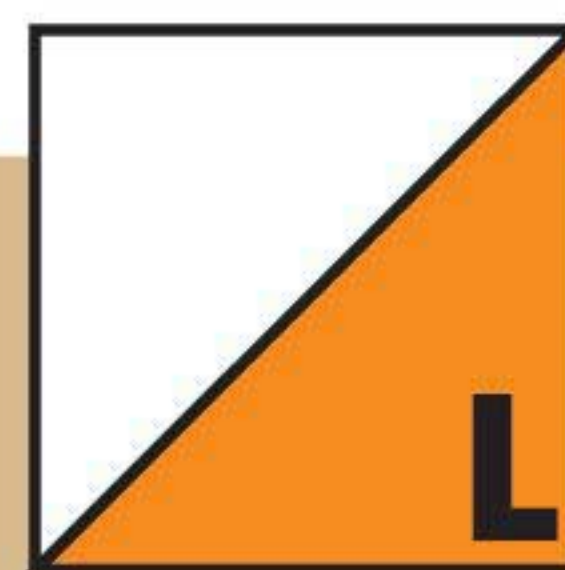
¡No te lo pierdas!



12/13



La Orientación es mucho más que practicar un deporte, es vivir una aventura en plena naturaleza poniendo a prueba, tanto tu forma física como tu capacidad de concentración y pensamiento lógico.



La Fundación Estadio Fundazioa y el Club de Orientación Araba te ofrecen la oportunidad de aprender a orientarte, conociendo a fondo esta apasionante actividad.

Seminario de Orientación

El Seminario de Orientación te permitirá aprender las nociones básicas sobre este deporte:

- lectura de mapas
- manejo de la brújula
- técnicas útiles de orientación

Durante el Seminario nos orientaremos por los alrededores de la ciudad para, más tarde, poder adentrarnos en los bosques de Arava/Álava.

Para poner en práctica los conocimientos del curso, cada Seminario incluye una salida de Orientación en la mañana del domingo siguiente.

Armado de mapa y brújula, acompañado por un monitor, podrás internarte en los desconocidos bosques de Arava/Álava para disfrutar de la libertad que te proporciona la Orientación.



PROGRAMA DE SEMINARIOS

Edad mínima: 16 años

Inscripciones: En Recepción del Estadio o, si eres abonada/o por t. 945131345 o en "Estadio online", hasta una semana antes del Seminario.

Grupos: Máximo 45 personas.

Condiciones especiales para clientes de Kutxabank: 15% de descuento para personas titulares de tarjeta especial jóvenes y mayores de Kutxabank que abonen su inscripción con su tarjeta.

Egitaraua Programa	Datak (Eguna) Fechas (Dia)	Ordutegia Horario	Tokia Lugar	€ ABONADA/O	€ NO ABONADA/O
CURSO (1)	S20/Oct	9 - 14 h.	Aula Estadio Aretoa	25	30
SALIDA (2)	D21/Oct		Albertia - Legutio	25	30
CURSO (1)	S16/Mar	9 - 14 h.	Aula Estadio Aretoa	25	30
SALIDA (2)	D17/Mar		Albertia - Legutio	25	30

(1) Los cursos incluyen profesorado, mapas, dossieres de aprendizaje y salida a Albertia-Legutio (D21/Oct/12 o D17/Mar/13)

(2) Las salidas incluyen monitor-guía y transporte de ida y regreso. Las salidas son puntuales, en la puerta del Estadio, Pº Cervantes lb. 20. No se incluye la manutención.