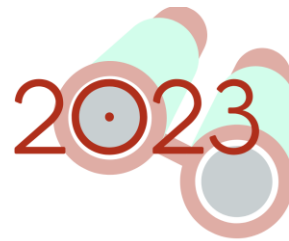


# Ekainaturan

## URDUÑA

Hiri bat naturan  
Una ciudad en la naturaleza



### NORDIC WALKING | Izaskun Bengoa Nordic Walking & Fitness

11 ekaina junio

09:30-13:30 | 10 € | Bizum 687 728 249 | ES28 2100 4135 1522 0017 1240

Erreserba egiteko ezinbestekoa da jarduera aipatu eta izen-abizenak.

Para reservar es imprescindible mencionar la actividad a la que se apunta, nombre y apellidos.

Elkargunea | Punto de encuentro: Urduñako Turismo Bulegoa | Oficina de Turismo de Orduña | Foru Plaza, 9 – Alhóndiga.

#### IPAR-MARTXA TXANGOIA (Nordic Walking)

-Iraupena: 4 ordu

-Zailtasuna: ertaina. Kirol-ohitura izan behar da. Ez da ipar martxa aldez aurretik ezagutu behar.

-Distantzia: 14 km gutxi gorabehera.

-Ibilbidea: Txarlazo igoera (Urduña- Antiguako Santutegia-Laskanpas gaina-Txarlazo-Pozolagua-Fraileburu-Urduña).

-Ekipamendua: trekking-eko oinetako erosoak eta eguraldiari egokitutako kirol arropa.

-Elikadura: bakoitzak bere janaria eta edaria eraman beharko du. Ibilbidean iturri 1 dago.

-Makilak: Ipar martxakoak izan behar dira. Enpresak ez dituen guztiei utziko dizkie.

-Egitaraua: beroketa Foru Plazan eta oinarrizko azalpen teknikoak, ibilbidearen betetzea beharrezkoak diren geldialdiak egiten eta luzapenak.



ERRESERBAK/ RESERVAS

[www.ordunaturismo.com/ms](http://www.ordunaturismo.com/ms)



Argibide gehiago/ Más información  
945 38 43 84



# Ekainaturan

## URDUÑA

Hiri bat naturan  
Una ciudad en la naturaleza

2023

### RUTA MARCHA NÓRDICA (Nordic Walking)

- Duración: 4 horas.
- Dificultad: media. Se necesita tener hábito deportivo. No se requieren conocimientos previos de marcha nórdica.
- Distancia: 14 km aproximadamente.
- Recorrido: subida al Txarlazo(Orduña - Santuario de la Antigua - Alto de las Campas - Txarlazo - Pozolagua - Pico Fraile - Orduña).
- Equipamiento: calzado cómodo de trekking y ropa de deporte adecuada a la climatología.
- Alimentación: cada uno deberá llevar su comida y bebida. Hay 1 fuente a lo largo del recorrido.
- Bastones deberán ser de marcha nórdica. La empresa se los proporcionará a todo aquel que no tenga.
- Programa: calentamiento y explicación de los aspectos técnicos básicos, cumplimiento del recorrido realizando las paradas necesarias y estiramientos.



ERRESERBAK/ RESERVAS  
[www.ordunaturismo.com/ms](http://www.ordunaturismo.com/ms)



Argibide gehiago/ Más información  
945 38 43 84

 **Bizkaia**  
foru aldundia  
diputación foral

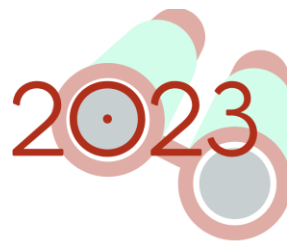
 **URDUÑA**  
**ORDUÑA**

# Ekainaturan

## URDUÑA

Hiri bat naturan  
Una ciudad en la naturaleza

# 2023



**ERRESERBAK/ RESERVAS**

[www.ordunaturismo.com/ms](http://www.ordunaturismo.com/ms)



**Argibide gehiago/ Más información**

**945 38 43 84**

