# ASTESANTUA URDUÑAN

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

**7 Ostiral Santua** Viernes Santo

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

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

**Erreserba egiteko ezinbestekoa da jarduera aipatu eta izen-abizenak.**
Para reservar es imprescindible mencionar la actividad a la que se apunta y nombre y apellidos.

---

### IPAR-MARTXAKO HASTAPEN TAILERRA (Nordic Walking)

**-Zailtasuna:** Ertaina. Kirol-ohitura izan behar da. Ez da ipar martxa aldez aurretik ezagutu behar.
**-Distantzia:** 10km gutxi gorabehera.
**-Ibilbidea:** Larruazabal Batzarratik (Urduña, Zedelika, Lendoñobeiti, Txosnagana, Txarlazo Basabidea, Antigua Santutegia, Gartxeta, Urduña).
**-Ekipamendua:** trekking-eko oinetako erosoak eta eguraldiari egokitutako kirol arropa.
**-Elikadura:** bakoitzak bere janaria eta edaria eraman beharko du. Ibilbidean 3 iturri daude.
**-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

**Orduña Hiria Museoa** | Museo Orduña Hiria
contacto@ordunahiria.org • 635 75 14 36

**Argibide gehiago** | Más información
945 38 43 84

BILBAO BIZKAIA be basque
Bizkaia foru aldundia diputación foral
URDUÑA Berezko hiria ORDUÑA Ciudad natural

# ASTESANTUA URDUÑAN

## TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA (Nordic Walking)

**-Dificultad**: media. Se necesita tener hábito deportivo. No se requieren conocimientos previos de marcha nórdica.
**-Distancia**: 10km aproximadamente.
**-Recorrido:** Larruazabal Batzarratik (Urduña, Zedelika, Lendoñobeiti, Txosnagana, Txarlazo, Basabidea, Antigua Santutegia, Gartxeta, Urduña).
**-Equipamiento**: calzado cómodo de trekking y ropa de deporte adecuada a la climatología.
**-Alimentación**: cada uno deberá llevar su comida y bebida. Hay 3 fuentes 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

**Orduña Hiria Museoa** | Museo Orduña Hiria
contacto@ordunahiria.org • 635 75 14 36

**Argibide gehiago** | Más información
945 38 43 84

BILBAO BIZKAIA be basque
Bizkaia foru aldundia diputación foral
URDUÑA Berezko hiria ORDUÑA Ciudad natural