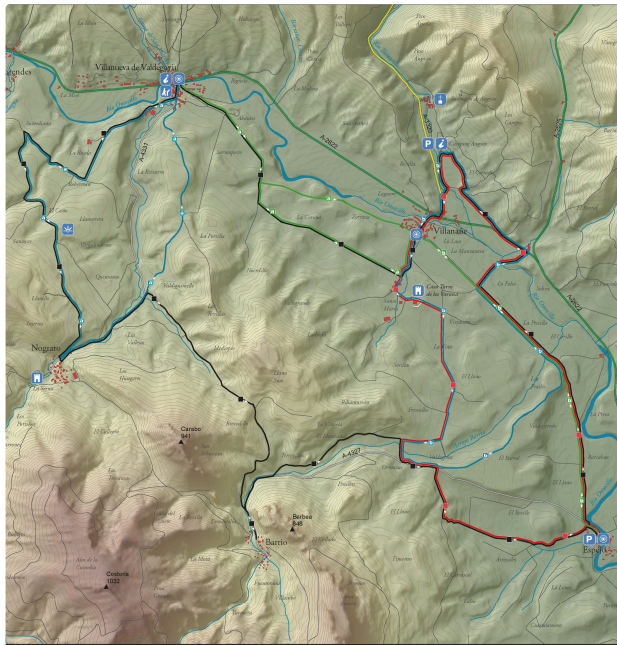


www.nordicwalkinggunea.net

- Lásztu sorbaidak.
- Ez helidu gogornegi máköl.
- Máklak diagonaleen eraman.
- Máklari pebisiten atzerik buztatu.
- Buztatu endoren, eraman azkar mákla aumera.
- Máklarekin buztatzeari utean, ireki ahura.
- Cina kontrako eskurekin batera aurretatuko da.
- Jani cina osorik zoru gainean, orpotik hasi eta behatzenaino.



- Mantener los hombros relajados.
- No empujar demasiado fuerte los bastones.
- Los bastones deben tener una posición en diagonal.
- El bastón debe empujar detrás de la pelvis.
- Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante.
- Cuando sea termine de empujar con el bastón abrir la palma de la mano.
- El pie que se adelante lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.
- Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.



IBILBIDEAK		LAS RUTAS		
	ibilbidea Ruta	Distantzia (km) Distancia (km)	Desnibela (m) Desnivel (m)	Denbora Tiempo
a	VALDEGOVIA	6,1	91	1:20
b	ESPEJO	6,7	33	1:15
a	NOGRARO	8,5	230	2:00
b	VARONA	8,7	134	1:55
a	ANGOSTO	10,8	174	2:05
a	GAUBEA	22,2	513	4:25

NORABIDE-PLAKA
Jarratu beharreko ibilbideen
norabidea eta ibilbide
bakoitzaren zailtasun mailari
dagokion identifikazio-kolorea
adierazten ditu. Seinale horiek
zutoinetan, hormetan edo
hiri-aitzarrietan egon daitezke.

PLACA DE DIRECCIÓN
Indica la dirección de la/s ruta/s a seguir y el color indicativo del nivel de dificultad de cada una de ellas. Estas señales se pueden encontrar en postes verticales, en paredes o mobiliario urbano.

OSO ERRAZA MUY ASEQUIBLE ERRAZA ASEQUIBLE ZAILA EXIGENTE OSO ZAILA MUY EXIGENTE

Informazio panela
Panel de información

Punto de salida

Aparikalekua

Parking

Summary



Edifício religioso

Dorrea / Gartzeku

Torre / Castillo /

