



Geotech, S.L.



Geotech, S.L.



Jon P. Llordes

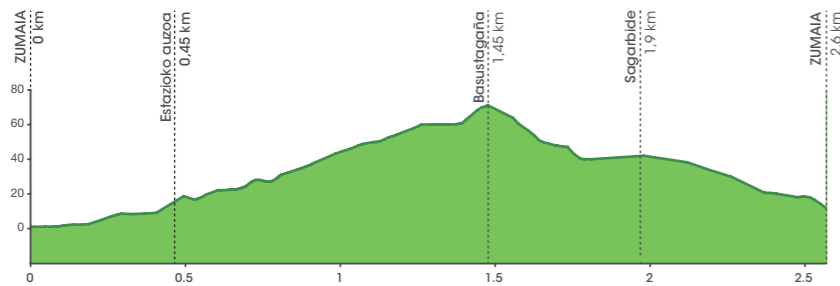
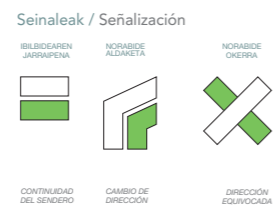
## HERRI IBILBIDEAK / SENDEROS LOCALES

### SL-GI 40 BASUSTAGAÑA

Bide eroso honek Zumaiaiko ontziolatik Basustagaña larreetara eramaten gaitu; gain horretan ikuspegi ederrak aurkituko ditugu. Jaitsiera labur batek bidegurutzearaino eramango gaitu, eta Sagarbideko bide atseginetik itzuliko gara, gure pausoak Zestoatik datorren PR-Gi-140 bidearekin elkartuta.

Un cómodo recorrido que, partiendo frente a los Astilleros de Zumaia, nos lleva hasta los pastos de Basustagaña, alto que nos deleitará con una buena panorámica. Un corto descenso prosigue hasta el cruce de caminos para regresar por el agradable camino de Sagarbide, uniendo nuestros pasos a los del sendero PR-Gi 140 proveniente de Zestoa.

MIDE		SL-Gi 40 Basustagaña	
iraupena duración	45 min	1	inguru naturalaren gogortasuna severidad del medio natural
igoerako desnibela desnivel de subida	84 m	1	orientazioa ibilbidean orientación en el itinerario
jaitsierako desnibela desnivel de bajada	77 m	1	bidearen zailtasuna dificultad en el desplazamiento
distantzia horizontala distancia horizontal	2,8 km	1	eskatzten duen ahalegina cantidad de esfuerzo necesario

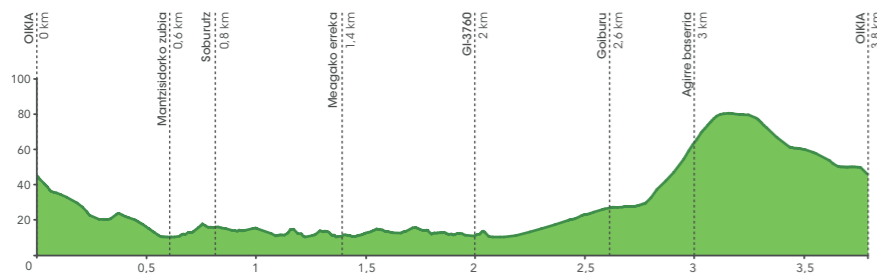


### SL-GI 41 OIKIA

Bide zirkular atsegin honek Urola ibaiaren bazterretaraino gidatzen gaitu, baserri giro batean zehar. Oikiatik Mantzisdorko zubi historikora jaitsiko gara, Urola ibaiaren ondora. Ibaiertzetik jarraituko dugu, Oikiaraino eramango gaituen bidearen bila.

Este agradable paseo circular nos conduce hasta las orillas del río Urola a través de un placido ambiente rural. Desde Oikia descenderemos en busca del histórico puente de Mantzisdor sobre el río Urola. Junto a la vega del río, remontaremos su curso para proseguir en busca del camino que nos alza de nuevo hasta Oikia.

MIDE		SL-Gi 41 Oikia	
iraupena duración	1 h	1	inguru naturalaren gogortasuna severidad del medio natural
igoerako desnibela desnivel de subida	140 m	1	orientazioa ibilbidean orientación en el itinerario
jaitsierako desnibela desnivel de bajada	140 m	1	bidearen zailtasuna dificultad en el desplazamiento
distantzia horizontala distancia horizontal	3,9 km	2	eskatzten duen ahalegina cantidad de esfuerzo necesario



Diseinua eta kartografia / Diseño y cartografía: GEOTECH, S.L.

## NORDIC WALKING GUNEA

### IBILBIDEAK / LAS RUTAS

Ibilbidea Ruta	Distantzia (km) Distancia (km)	Desnibela (m) Desnivel (m)	Denbora Tiempo
● UROLA	6,6	10	1:15
● BASUSTA	4,0	81	0:50
● DONEJAKUE BIDEA	4,2	190	1:20
● ZUMAIA	11,6	439	2:30

#### Norabide-plaka



Jarraitu behar den norabidea adierazten du, baita ibilbidearen edo ibilbideen zenbakia ere, bakoitzaren zailtasun-maila agertzen duen kolore eta guzti. Seinale horiek zutonetan, hormetan edo hiri-altzarietan egon daitezke.

Indica la dirección a seguir y el número de la ruta o rutas, junto con 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.

#### Placa de dirección



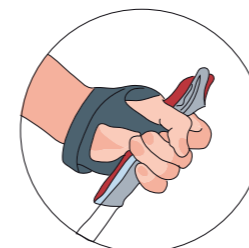
### OINARRIZKO TEKNIKA ERABILI / PRÁCTICA Y TÉCNICA

Kirol hau egitea oso onuragarria da osasunarentzat. Makilak erabiltzen direnez, lasterketa batean edota oinezko ibilaldi batean lantzen ez diren gihar-multzakoak lantzen dira (besokoak, bularrekoak, bizkarrekoak eta sabelekoak). Ibilketa Nordikoaren oinarrizko teknika ibiltzeko era naturalean oinarritzen da; hauek dira kontuan hartu beharrekoak:

- Lasaitu sorbaldak.
- Ez heldu gogorregi makilei.
- Makilari pelbisaren atzetik bultzatu.
- Bultzatu ondoren, eraman azkar makila aurrera eta ireki ahurra.
- Oina kontrako eskuarekin batera aurreratuko da.
- Jarri oina osorik zoru gainean, orpotik hasi eta behatzetaraino.

Su práctica tiene muchos beneficios para la salud. Al emplear los bastones se están ejercitando grupos musculares (brazos, pectorales, espalda y abdominales) que durante la carrera o marcha a pie prácticamente no se emplean. La técnica básica de Marcha Nórdica se basa en la forma natural de caminar, teniendo en cuenta estos puntos:

- Mantener los hombros relajados.
- No empuñar demasiado fuerte los bastones.
- El bastón debe empujar detrás de la pelvis.
- Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante y abrir la palma de la mano.
- El pie que se adelanta lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.
- Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.

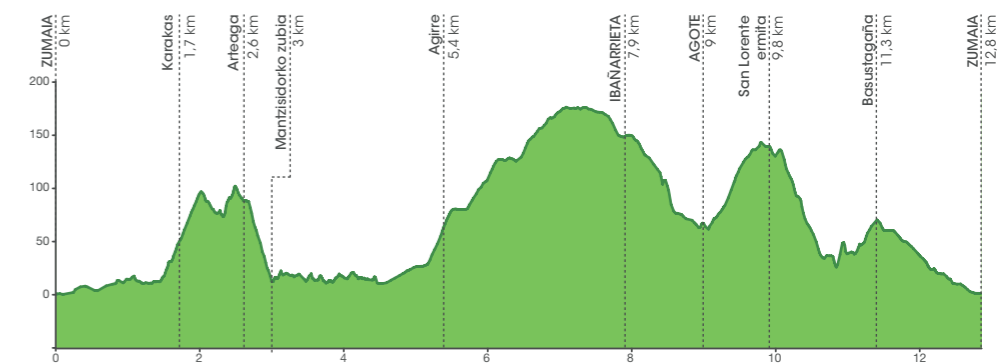


### IBILBIDEA / RECORRIDO



Ibilbide zirkular eder honek Zumaia Zuloaga museo aldera abiatu eta Santiagoerrekarren bazterretik eramaten gaitu, Arteaga baserriarantz. Handik jaitsi eta Urolaren ibaiertzetik jarraituko dugu, bazterreko baso laioztaren azpian, Olatxin eta Azkarategain mendietarantz igotzen jarraitzeko.

Bella ruta circular que, desde Zumaia en dirección al museo Zuloaga, nos conduce por la orilla del arroyo Santiago hacia el caserío Arteaga. Desde aquí proseguiremos por la vega del Urola, bajo la umbría del bosque ribereño, para continuar en ascenso hacia los montes Olatxin y Azkarategain.



Gure bideak Ibañarrieta eta Agote aldera jarraitzen du, eta gero San Lorente ermitara igotzen da. Handik Kanteraerrekarren ondotik jaitsiko gara, pinudien artean dagoen bide estu eta harritsu batetik. N-634a zeharkatuz, Basustako bidearen bila joango gara, eta Zumaia itzuli.

Nuestro camino sigue en dirección a Ibañarrieta y Agote, para luego ascender a la ermita de San Lorente. Desde aquí descenderemos junto al arroyo Kanteraerreka por un estrecho y pedregoso sendero entre pinas. Cruzando la N-634, iremos en busca del camino de Basusta, que nos llevará de vuelta a Zumaia.



Geotech, S.L.