

Jarraitu puntu gorriak
Sigue los puntos rojos

3. MONTEFUERTE

IBILBIDE_OSASUNGARRIAK_ARRIGORRIAGATIK
RUTAS_SALUDABLE S_POR_ARRIGORRIAGA

Arrigorriagako Udalak, jarduera fisikoa sustatzeko eta jokabide osasungarriak indartu eta bultzatzeko asmoarekin, zenbait **IBILBIDE OSASUNGARRI** sortu eta seinaleztatu ditu hiriguneak eta ibilbide naturalak uztartuz, adituek egun bakoitzeko gomendatzen dituzten **10.000 pausoak** emateko aukera izan dezazun.

Aukeratu Arrigorriagako **IBILBIDE OSASUNGARRI** bat, zure ezaugarrietara ondoen egokitzen dena, eta jarri sasoian!

*El Ayuntamiento de Arrigorriaga con el fin de promocionar la actividad física, reforzar y estimular las conductas saludables ha creado varias **RUTAS SALUDABLES** señalizadas que combinan espacios urbanos con recorridos naturales y te permitirán dar los **10.000 pasos** diarios que los especialistas recomiendan.*

*Elige la **RUTA SALUDABLE** de Arrigorriaga que se adapte a tu perfil y imantente en forma!*

IBILBIDEA / *RUTA*

1. Beteluritik
2. Mendikosolo/Done Peri (San Pedro)
3. **MONTEFUERTE**
4. Herrigunetik

mugibili
mugikorra aukerak
ideas para moverse

www.orbela.com

Arrigorriaga
UDALA - AYUNTAMIENTO

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

((112)) SOS DEIAK

www.arrigorriaga.eus

(eu) (es)



3. MONTEFUERTE

Ibilbide_osasungarriak
Rutas_saludables

pausoz_pauso
paso_a_paso
3. MONTEFUERTE



Abusu Zentro Soziokulturaletik abiatuko gara eta, lehendabizi, eskailerak igoko ditugu eta, ondoren, arrapala, trenbidearen gaineko igarobidea gurutzatzeko. Eskuinerantz biratuko dugu abenduaren 22a kalean eta parke batera iritsiko gara, bertan **Montefuerte**rantz abiatuz. Eskuineko bidea hartuko dugu parkean sartzeko, baina gero goiko pista hartuko dugu, **Malmasin**eko mendi-hegalak inguratzen dituena.

Bilboko **Buiagoiti**ko auzora helduko gara, eta errepideari jarraituz beherantz joango gara AP-68 errepidearen gaineko bidegurutzeraino. Zubia zeharkatu ondoren pista batek **Buiabarri**ara eroango gaitu, eta auzoa zeharkatu ondoren espaloitik jarraituko dugu gure ezkerraldean Bolintxu haran landaretsua utziz. Ibilbidea amaitzeko AP-68 eta AP-8 errepideen azpitik igaroko gara eta **Abusu**ra itzuliko gara **Montefuerte** berriro zeharkatuz.

*Partimos del **Centro Sociocultural Abusu** y después subimos por las escaleras primero y, después, por la rampa, para cruzar el paso sobre las vías de tren. Giramos a la derecha en la calle 22 de diciembre y llegamos a un parque, donde arrancamos hacia **Montefuerte**. Tomamos el camino de la derecha para adentrarnos en el parque, pero después cogemos la pista superior, que bordea las faldas de **Malmasin**.*

*Alcanzamos el barrio de **Buiagoiti** en tierras bilbaínas y por carretera descendemos hasta el cruce con la AP-68. Tras atravesar el puente, una pista nos acerca hasta **Buiabarria** y superado el barrio, continuamos por la acera dejando a la izquierda el frondoso valle del Bolintxu. Para terminar la ruta pasamos bajo la AP-68 y la AP-8 y volvemos a **Abusu** atravesando de nuevo **Montefuerte**.*

fitxa_teknikoa
ficha_técnica

Jarraitu puntu gorriak
Sigue los puntos rojos



HASIERA-AMAIERA / *INICIO-FINAL*:
ABUSU - Zentro Soziokulturala / Centro Sociocultural

DISTANTZIA / *DISTANCIA*:
7 km

MALDA METATUA / *DESNIVEL*:
215 m

DENBORA / *TIEMPO ESTIMADO*:
1h 35' (neurrizko erritmoa / *ritmo moderado*)

PAUSOAK / *Nº DE PASOS*:
8.750 pauso / *pasos*

ENERGIA (Kcal):
300 kcal (*una persona de* **50 kg**-ko pertsona bat)
425 kcal (*una persona de* **75 kg**-ko pertsona bat)



aholku_osasungarriak
consejos_saludables

IBILTZEA jarduera osasungarria da, gaixotasun kardiobaskularrak agertzea prebenitzen du, muskuluak bizkortzen ditu eta gure aldarteari ere mesede egiten dio.

Ibili sarri, eta zure organismoa poliki-poliki ohituko da, egunetik egunera; gero eta errazago egingo duzu ibilbidea, eta gero eta denbora gutxiagoan gainera.

Jantzi zapatillak eta...

...JARRI SASOIAN!

***CAMINAR** es una actividad saludable, previene la aparición de enfermedades cardiovasculares, tonifica los músculos y es beneficioso para nuestro estado de ánimo.*

Haz ejercicio con frecuencia y verás cómo día a día tu organismo se va habituando; necesitarás menos esfuerzo para realizar cada ruta e incluso invertirás menos tiempo.

¡Cálzate unas zapatillas y...

...MANTENTE EN FORMA!

Jantzi oinetako eta arropa erosoak
Equípate con calzado y ropa cómoda

Errespetatu zebrabideak eta kontuz ibili bizikletekin
Respeta los pasos de cebra y presta atención a las bicicletas

Erloju edo podometro bat beharko duzu zure hobekuntzak egiaztatzeko
Un reloj o un podómetro te servirán para comprobar tus mejoras

Hidratatu maiz
Hidrátate a menudo

Hautatu zure erritmora eta profilera egokitzen den ibilbidea
Elige la ruta adecuada a tu ritmo y perfil

Ahal dela, egin bidea beste norbaiten konpainian
Procura hacer tu ruta acompañado/a

Ez ibili jan eta berehalaxe edo urdaila hutsik daukazula
No camines recién comido ni con el estómago vacío

Informatu ibilbidearen ezaugarrien inguruan
Infórmate de las características de la ruta

Makila batzuk oso lagungarri izan daitezke
Unos bastones pueden servirte de gran ayuda

Eta gogoratu, larrialdia izanez gero deitu 112 zenbakira.

Y recuerda, en caso de emergencia llama al 112.