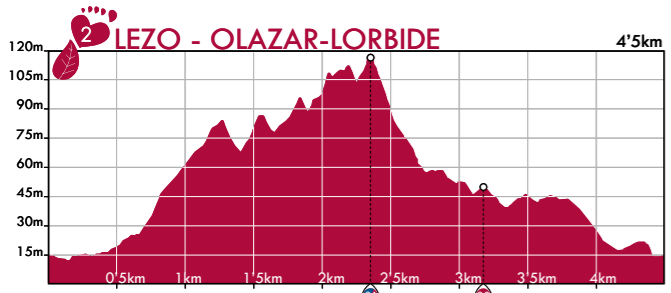
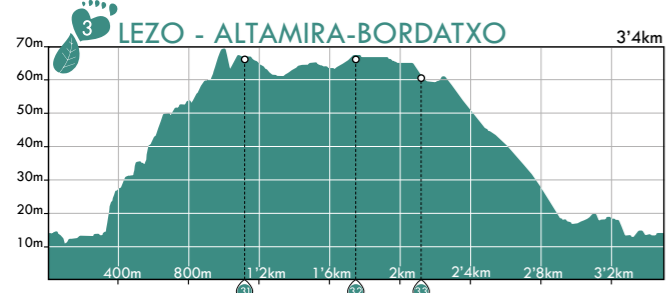




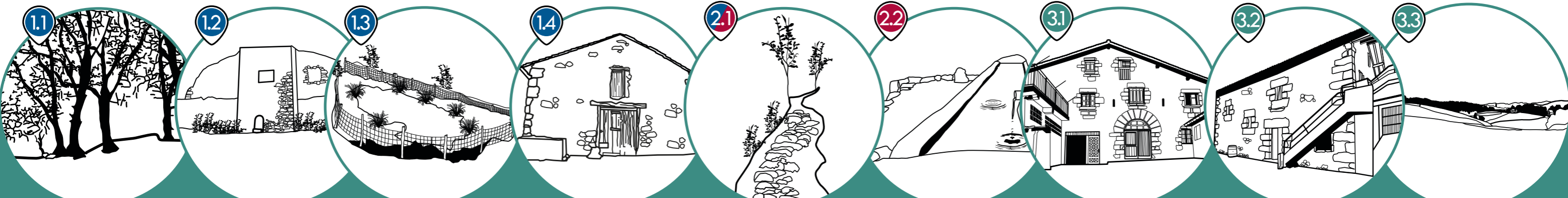
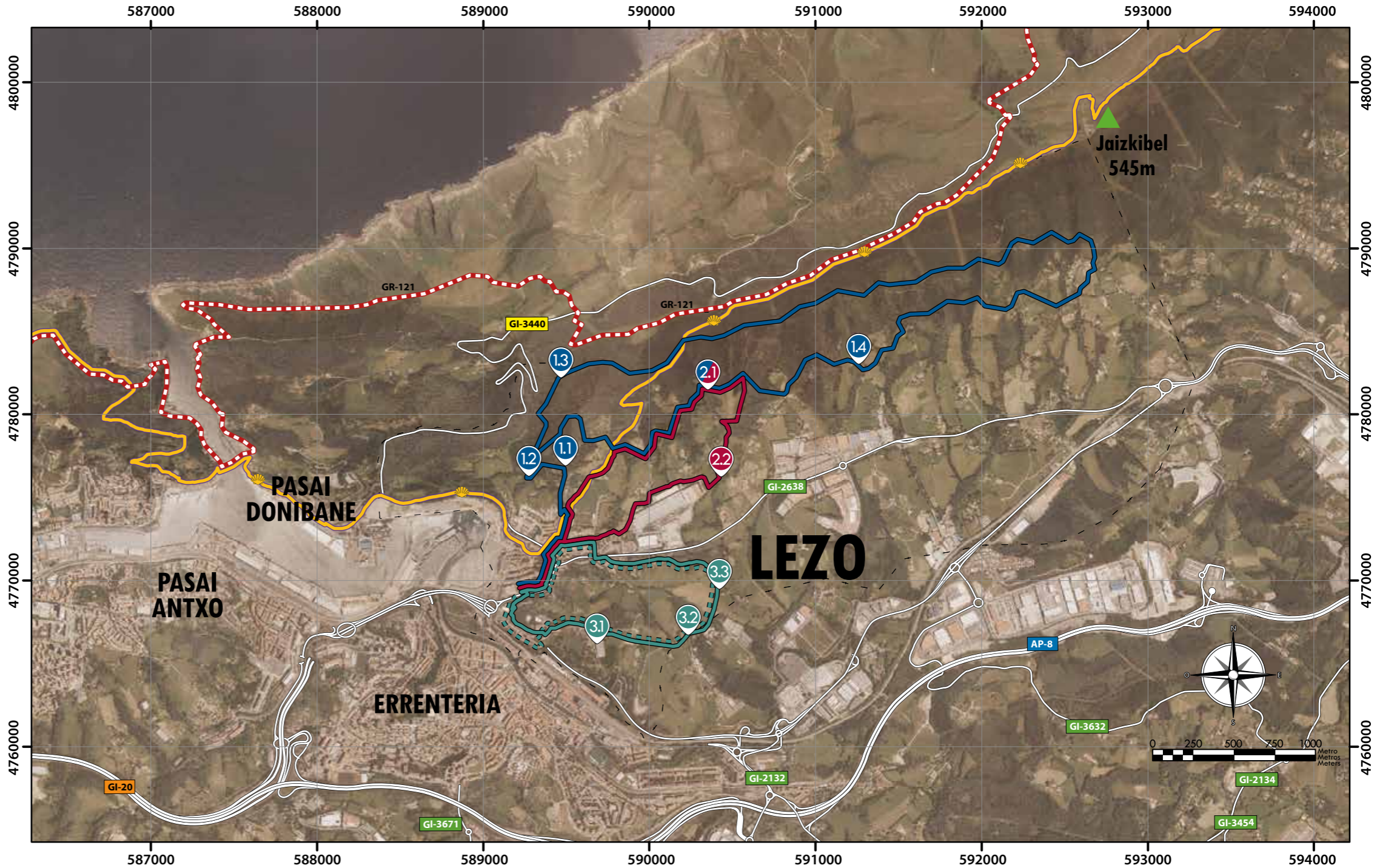
Malda metatua Desnivel acumulado Total elevation gain: **1042m**
 Denbora Tiempo Distance: **3h30min**
 Maila Nivel Level: **Medio**
 Erdia Medio Medium



Malda metatua Desnivel acumulado Total elevation gain: **367m**
 Denbora Tiempo Distance: **1h45min**
 Maila Nivel Level: **Medio**
 Erdia Medio Medium



Malda metatua Desnivel acumulado Total elevation gain: **180m**
 Denbora Tiempo Distance: **1h 25min**
 Maila Nivel Level: **Erraza Facil Easy**



1.1 XOXOLURRA PARKEA PARQUE PARK
1.2 IPARRAGIRRE DEPOSITUA DEPOSITO WATERTANK
1.3 TORREAZPI PUTZUA POZA WELL
1.4 AMEZTI BASERRIA CASERIO COUNTRY HOUSE
2.1 LORBIDE BIDEA CAMINO CARTER ROAD
2.2 PLATAITURRI ITURRIA FUENTE FOUNTAIN
3.1 DARIETAZARRA BASERRIA CASERIO COUNTRY HOUSE
3.2 MIURA BASERRIA CASERIO COUNTRY HOUSE
3.3 BEGIRATOKIA MIRADOR VIEWPOINT



XOXOLURRA ALARGUNTZA (11km - 3h 30min)

Jaizkibelako hegoaldeko magala zeharkatzen duen mendiko ibilbidea. Oinez egiteko diseinatua, baina mendian ibiltzea ohituta dauzuenentzat gomendatua. Nahiz eta hasiera malarkatsua izan, 2. km-rik aurrera ibilbidea erosoagoa bihurtzen da. Ikuspegi panoramiko ederrak eta garrantzitsua izan da. Ikuspegi panoramiko ederrak eta garrantzitsua izan da. Ikuspegi panoramiko ederrak eta garrantzitsua izan da.

Recorrido de montaña que transcurre por la cara sur de Jaizkibel. Apto para su recorrido a pie, pero se recomienda a personas acostumbradas a recorridos de larga distancia. A pesar de tener alguna pendiente pronunciada al inicio, el recorrido se hace más amable a partir del km 2. Se aprecian magníficas vistas panorámicas y elementos de gran interés cultural e histórico.



OLAZAR LORBIDE (4,5km - 1h 45min)

Erdi mailako mendibilbidea, edonork oinez egiteko pentsatua. Ibilbidea Jaizkibelen hegoaldeko doa eta baserri ederretako baseoi zeharkatzen ditu. Nabarmenezkoak, antzinako animalientzako bideen aztarnak eta Plataiturri iturria.

Ruta de montaña intermedia, apta para su recorrido a pie y recomendable para todo tipo de personas. Transcurre por la cara sur de Jaizkibel y cruza barrios de bellos caseríos. Destacan los restos de antiguos pasos para animales y otros elementos de interés como la fuente Plataiturri.



ALTAMIRA BORDATXO (3,4km - 1h 25 min)

Afaiatutako ibilbidea, bizikletaz zein oinez egiteko prestatua. Ibilbideak Altamira zeharkatzen du eta landa atlantiko lursail tipikoetatik zehar murgiltzen da, Darietazarra eta Miura bezalako baserri garrantzitsuenak pilotzen diren lekuetan. Paseo atsegina eta gomendagarri edonorentzat.

Ruta asfaltada, apta para su recorrido a pie o en bicicleta. El recorrido se introduce en Altamira y cruza prados típicos de campiña atlántica, donde se concentran los caseríos más importantes como Darietazarra o Miura. Agradable paseo recomendable para todo tipo de personas.

Esku artean duzun esku-orriak Lezoko ibilbideak azaltzen dizkizu. Ibilbide hauen bitartez, herritarren bizitzeko modu osasuntsuagoa sustatu nahi izan da eta naturarekin errespetua duen turismo jasangarriago bat bulitzatu.

Ibilbideak oinez egin ditzakezu eta haietatik bat, bizikletaz. Ibilbideetatik zehar zoazela hurbiletik Lezoko ondare naturalaren aberastasuna eta udalerria garrantzitsua egin duten baliabide historiko eta kulturalak ikusi ahal izango dituzu, aldi berean pertsona ororentzako pentsatutako kirol ekintza osasuntsu eta dibertigarria eginez.

El folleto que tienes en las manos describe tres de las rutas de 'Lezoko Ibilbideak', mediante las cuales se pretende promocionar un estilo de vida activo entre la población e impulsar un modelo de turismo sostenible y respetuoso con el entorno.

Las rutas las podrás realizar andando y una de ellas también en bicicleta y en su discurso podrás observar de cerca la riqueza del patrimonio natural de Lezo y algunos de los recursos históricos y culturales que han hecho importante este municipio, realizando al mismo tiempo una actividad deportiva, saludable y divertida, apta para todas las personas.



APP



INFORMAZIO-ITURRIAK
Kartografia eta ortofotofoto:
Eusko Jaurlaritzak: Ingurumen eta Lurralde Politika Saila

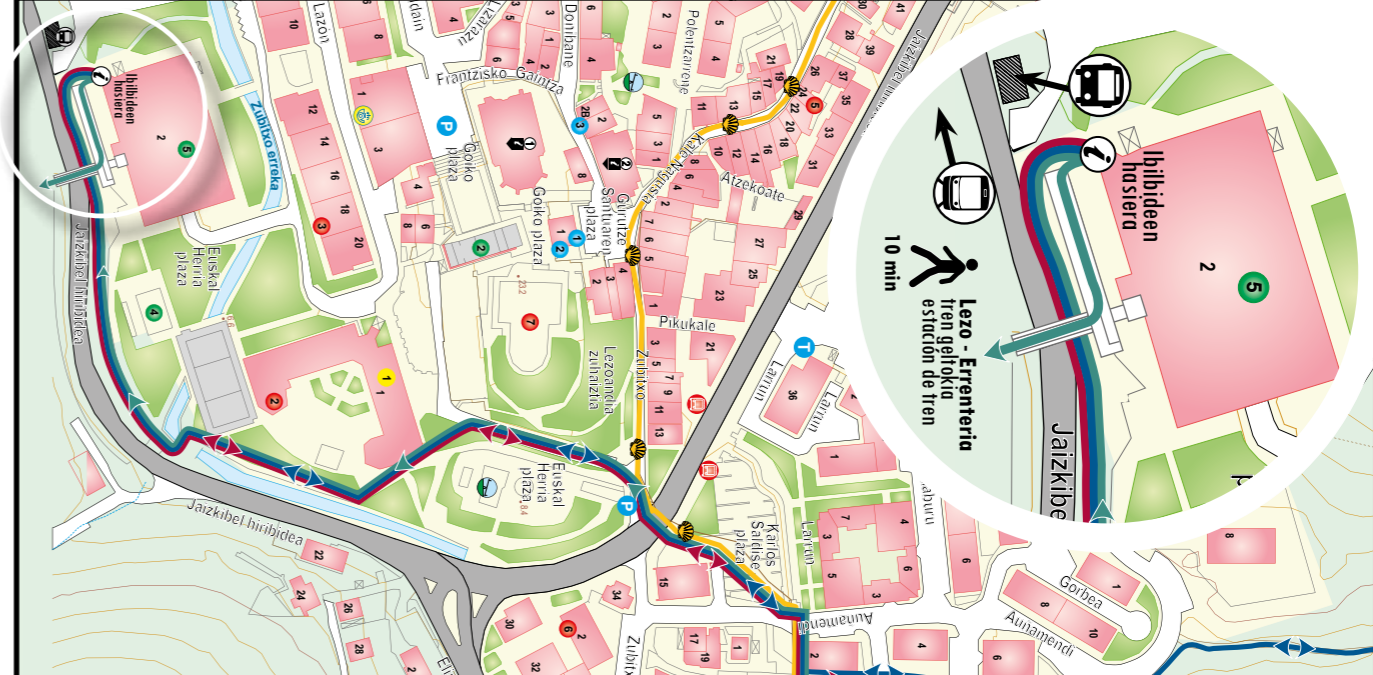
FUENTES DE INFORMACIÓN
Cartografía y ortofoto:
Gobierno Vasco. Departamento de Medio Ambiente y Política Territorial.



INTERESGUNEAK / PUNTOS DE INTERÉS

ERAKUNDEAK	OFIZIALES	BESTE BAZTAK	OTROS
Udalerria Udazargoa Eustera - Kultura	1 Ayuntamiento 2 Eustera municipal 3 Eskola - Kultura	1 Udal bulegoa 2 Gela udal eratornua 3 Udal heur totoa 4 Udal heur eskaria 5 Eskola eskaria 6 Txieta eskaria 7 Lezoantzia 8 Centro de día Xorodur	1 Biltzaia municipal 2 Auditorio municipal Gaztela 3 Udal heur totoa 4 Udal heur eskaria 5 Eskola eskaria 6 Txieta eskaria 7 Lezoantzia 8 Centro de día Xorodur
HEZKUNTZA	EDUKAZIO	KIRIOLA	DEPORTE
1 Lezo Heur eskola 2 Gaureria Heurto 3 Eskola municipal de música Tomas Gertruzi 4 Pasaia-Lezo Lintea	1 Lezo Heur eskola 2 Gaureria Heurto 3 Eskola municipal de música Tomas Gertruzi 4 Pasaia-Lezo Lintea	1 Plaza de Udal ludo zelaia 2 Pasaia plaza 3 Pasaia plaza 4 Pasaia plaza	1 Campo municipal de fútbol Pasaia 2 Frontón 3 Pasaia plaza 4 Pasaia plaza

IBILBIDEAK
 → Xorodura Alarguntza
 → Oiazar Lorbidet
 → Altamira-Bordatxo



Partsonentzako eta bere osasunerako mesedegarria
Benefits for everyone and their health

- **Gozamena sentitzen**
Sensación de placer
Pleasure feeling
- **Autonomoagoa izaten eta sentitzen**
Mayor autonomía y consciencia de ello
Greater autonomy and consciousness
- **Aktiboa izaten bizitzaren beste arloetan (familia, kultura, komunitatea...)**
Ser activo en otros ámbitos (familia, cultura, comunidad...)
- **Be active in all aspects (family, culture, community...)**
- **Depresioa saihesten**
Evitar la depresión
Avoid depression
- **Bihotzeko, arnasketako eta muskuluetako sistemek hobeto funtzionatzen**
Que tu sistema cardiovascular y muscular funcionan mejor
Improvement of the cardiorespiratory and muscular systems
- **Zure pisua eta gorputz-osaera hobetzen**
Mejorar tu peso y composición corporal
Improve body weight and composition
- **Harreman berriak egiten**
Hacer nuevas relaciones
Make new friends

The day to day active lifestyle...and ENJOY! It's easy:

- Activities with family/friends
- Leave the car or motorcycle and go walking or bycycle riding
- Use the stairs instead of the elevator
- Stand up from the Work chair or couch every 60min and move for 2-3min

Benefits for everyone and their health

- Egunerokoan aktiboa izan... eta GOZATU! Erraza da:**
- Familia/lagunekin etxetik kanpoko planak egin
 - Autoa edo mota gutxiago erabili eta oinez edo bizikletaz ibili
 - Eskalera erabili igogailuaren ordez
 - Mahaita (lana, aisial) edo besaklia utzi 60'ro eta 2-3 minutuz mugitu
- Vida activa en el día a día... y DISFRUTA! Es fácil:**
- Planes fuera con familia/amistades
 - Usar menos el coche o la moto e ir andando o en bicicleta
 - Subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor
 - Levantarse de la mesa (trabajo, ocio) o el sillón cada 60' y moverse 2-3 minutos

- The day to day active lifestyle...and ENJOY! It's easy:**
- Activities with family/friends
 - Leave the car or motorcycle and go walking or bycycle riding
 - Use the stairs instead of the elevator
 - Stand up from the Work chair or couch every 60min and move for 2-3min

Partsonentzako eta bere osasunerako mesedegarria
Benefits for everyone and their health

- **Gozamena sentitzen**
Sensación de placer
Pleasure feeling
- **Autonomoagoa izaten eta sentitzen**
Mayor autonomía y consciencia de ello
Greater autonomy and consciousness
- **Aktiboa izaten bizitzaren beste arloetan (familia, kultura, komunitatea...)**
Ser activo en otros ámbitos (familia, cultura, comunidad...)
- **Be active in all aspects (family, culture, community...)**
- **Depresioa saihesten**
Evitar la depresión
Avoid depression
- **Bihotzeko, arnasketako eta muskuluetako sistemek hobeto funtzionatzen**
Que tu sistema cardiovascular y muscular funcionan mejor
Improvement of the cardiorespiratory and muscular systems
- **Zure pisua eta gorputz-osaera hobetzen**
Mejorar tu peso y composición corporal
Improve body weight and composition
- **Harreman berriak egiten**
Hacer nuevas relaciones
Make new friends



Landa ingurunea

