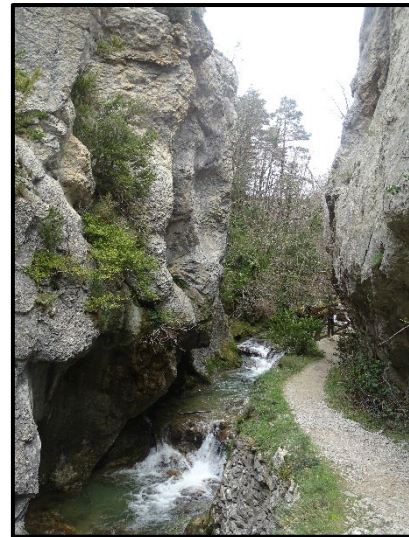


GERTUKO XENDALETASUNA

Herrán – Lalastra

(Purón Ibaiaren haitzartea, Ribera eta Valderejo Parke Naturala)



Jardueraren ezaugarriak:

- Bide-mota: Joan, Ibilbide lineala
- Hasiera: Herrán – Valle de Tobalina - Burgos
- Amaiera: Lalastra – Gaubea - Araba
- Zailtasun teknikoa: Erraza / moderatua
- Distantzia: 16,40Km
- Desnibel positiboa: 427m
- Desnibel negatiboa: 427m
- Gehienezko altuera: 935m
- Gutxienezko altuera: 508m
- Ibilbidearen gutxi gorabeherako denbora: 4 ordu eta erdia.

Data eta ordutegiak:

- Data: 2024ko azaroaren 9an.
- Nondik irten: Fundación Estadio Fundazioatik.
- Irteera ordua: 8:30ean.
- Bidaiaren dendorra: 35' (gutxi gorabehera).
- Itzultzeko ordutegia: 14:15ean* Lalastratik
- Ailegatzeko ordutegia: 15:00etan Estadio Vital Fundazioan (gutxi gorabehera).

**Oharra: autobusez eguindako bidaiak 35'ko iraupena dauka.*

Material gomendatua irteerarako:

- Arropa egokitua eguarldiaren baldintzen arabera (berokia eta zaparrada).
- Oinetako egokituak: trekkineko botak.
- Motxila eroso eta egokitua (30L).
- Ur botilla (1,5L) eta janaria: bazkaria eta mokaduak emateko janaria.
- Eguzkitako betaurrekoak, txanoa eta eskularruak.
- Eguzki eta espainetako babesleak.
- Botikin pertsonala: esparatrapua, tiritak, “compeed”a, baselina, medikazio pertsonala, yodoa, benda txikia...

Beste gomendatutako materialak:

- Makilak.
- Telefono mugikorra.
- N.A.N.a edo pasaporteak.
- Mendian federatua izatea.
- Bidaiarako arropa: autobusean erabiltzeko bustiko bagina...