

**Pausoka pausoka
gure burua zainduz,
ongi pasatuz,
naturaz gozatuz,
eskualdea ezagutuz.**

KIKILI SALDA

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua





Areso OTARRE



Ibilbide erraza



50min



3,09km



105m



569m

456m



569m

456m

3,09km



Areso OTARRE



Ibilbidea

1 Aresoko eskolatik hasiko dugu ibilbidea eta Astamela erreka baino lehen ezkerreko bidegurutzea hartuko dugu Preunean barna.

2 Xendan gora abiatuko gara Elgoien auzoan barna. Xenda honetan ateka izanzen dugu. Beti itxita utzi. Kontuz lotuta dauden txakurrekin.

3 Iruñegi baserrira iristean eskubiko bidegurutzea hartu.

4 Pilipeborda baserrian barna joanen gara eta handik xenda jaisten hasiko gara. Aldapan behera goazela Alkozko Borda ezkerreko aldean utzi.

Gereñoneara iritsiko gara, hortik hormigoizko bidean barna herrira iritsiko gara.



Zer da KIKILI SALDA?

Kikili Salda 2019 urtean Leitza, Goizueta, Areso eta Aranoko eskualdeko elikadura, ariketa fisikoa nahiz ohitura osasuntsuak bultzatzeko helburuarekin eta adin txikikoen obesitate tasa murrizteko asmoarekin sortutako lantaldea da.

Nafar Gobernuak Osasun sailetik gure eremuan adin txikikoen obesitate maila Nafarroako batz bestekotik gora zegoela jakinarazi zigun. Orduz geroztik, hainbat kanpaina gauzatu ditugu.

Oraingoan, familian eta laguntxo artean ongi pasatzeko, gure ingurua ezagutzeko eta ariketa fisikoa egiteko aukera polit bat eskaintzera gatoz.

Ibilbide ezberdin hauek herrika eta intentsitatearen arabera daude antolatuak. Prest zaude ibilbideetan abentura ederrak bizitzeko?

Ibilbidea egiteko AHOLKUAK

- 1** Ibilbide egokia aukeratu.
Oinetako eta arropa egokia
eta eroso jantzi.



- 2** Nor bere motxilaren arduradun.



- 3** Motxilan sartu beharrekoa.



- 4** Ibilbidea hasi aurretik gorputza
aktibatu.

- 5** Elkarrekin hitz egiten uzten duen
erritmoan egin ibilbidea.



- 6** Atsedenaldiak egin ura edateko
eta zerbait jateko.



- 7** Natura errespetatu.
Zure zaborra zure ardura.



- 8** Ibilbidea egin ondoren dutsatu
eta azala hidratatu.



kikilisaldaproiektua@gmail.com