

Proyecto Zapatilla

**Senderismo y
recuperación de
patrimonio.**

(Realizado diagnóstico)

**PLAN DE ACCIÓN:
Aridez, pérdida de compromiso**

**PROYECTOS PARALELOS:
Ampliar y mantener vínculos**



Zapatila Proiektua

Porqué:

- Costumbre de caminar.
- Recomendado por la OMS.
- Infraestructuras ya existentes.
- Entorno adecuado.

Cómo:

- Para diferentes niveles de forma física.
- Aprovechando recursos existentes.
- Recuperando espacios públicos.

Forma física, hábitos, necesidades, recursos...

Tres niveles:

**1. Paseos
Saludables**

**2. Itinerarios
periurbanos**

**3. Senderismo
y recuperación
de calzadas**

1. Paseos Saludables

- Hábito escaso o nulo.
- Baja forma física.
- Diseño OMS:
 - Pendiente 0%
 - Firme regular, asfalto o similar.
 - Urbano.
 - Cortos.
 - Apoyos (bancos, fuentes...)

2. Itinerarios periurbanos

- **Cierto hábito de pasear**
- **Forma física “media”.**
- **Características intermedias:**
 - Pendientes moderadas**
 - Diferentes firmes, no escabrosos.**
 - Periurbano.**
 - Distancias medias.**
 - Apoyos ocasionales.**

3. Senderismo y recuperación de calzadas

- **Costumbre de andar por monte**
- **Forma física “aceptable”.**
- **Características senderistas:**
 - Algunas pendientes fuertes.**
 - Firmes irregulares o escabrosos.**
 - Medio “natural”.**
 - Distancias medias o largas.**
 - En general sin apoyos**

1. Paseos Saludables

Siete paseos saludables
marcados y
acondicionados.

Salidas periódicas de
promoción.



2. Itinerarios periurbanos

Cinco recorridos periurbanos
reseñalizados.

Salidas periódicas de
promoción.



3. Senderismo y recuperación de calzadas

Recuerdo y cartografía.

Catálogo. (*)

Salidas por caminos no
frecuentados.

Proyectos de recuperación.
(auzolan)



2023eko apirilaren 1a
08:45
Arrazola, bus geltokia
(Bus A3913, 08:20 Matiena → Zelaia → Muntzaratz)

1 de abril de 2023
08:45
Arrazola, parada bus



Arrazolatik Besaidersino, bide berdetik eta bidezidorretik, Apatamonasteriora baso-pistatik itzuliz. (12 km., 4 h.)
(Zirkular osoa 15 km.)

Orientazio-arazorik gabe. Lau orduko txangoak zailtasunik gabe egiten dituzten eta aldapa luzeei aurre egin diezaieketen pertsonentzat egokia.
Makilak erabiltzea gomendatzen da.

Desde Arrazola a Besaide por la vía verde y senderos, vuelta a Apatamonasterio por pista forestal. (12 km., 4 h.)
(Circular completa 15 km.)

Sin problemas de orientación, adecuado para personas que realizan sin dificultad excursiones de cuatro horas y pueden afrontar cuestras prolongadas.
Es recomendable el uso de bastones.



Aprovechamiento de recursos

Patrimonio arquitectónico.

Parques biosaludables.

Programa MOBI.

Taller de bastones.

Gazteluko Bideak.

Actividades ajenas.



Próximamente...



ABADIÑOKO ERMITAK
Zapatila Proiektua

Tres recorridos, 16 ermitas.
Charla/s divulgativas.



Próximamente...



Itinerario “de murciélagos”. Colocación de cajas nido.



ASTEKLIMA

Euskadiko Klima eta Energiaren Astea
Semana del Clima y la Energía de Euskadi

2023

Irailak 26 de septiembre · 18:30 · Txanporta Kultur Etxea

HITZALDIA/Conferencia

Zer egin dezakegu Abadiñon aldaketa klimatikoari aurre egiteko? ¿Qué podemos hacer en Abadiño para hacer frente al cambio climático?

Hizlariak/Ponentes:

- GOIENER energia kooperatiba
- Abadiñoeko energia komunitatea

Abadiñoeko ikasleentzako jardunaldia

Jornada para estudiantes de Abadiño

- Gogoeta ingurumenaren gainean
- Reflexión sobre el medio ambiente

· **TAILERRA: Saguzarrentzako habien diseinu eta fabrikazioa teknologia berriekin**

· **TALLER: Diseño y fabricación de nidos para murciélagos con nuevas tecnologías**

Antolatzaileak/Organizadores:

- Abadiño BHI
- LurLab elkartea

Irailak 30 de septiembre · 9:30

Traña-Matienako Eskoletatik

TXANGOA/Excursión

Non daude saguzarrak Abadiñon?
¿Dónde están los murciélagos en Abadiño?

Txango bat eginez Abadiñoa zuzeratuz, Institutoko ikasleek egindako saguzar habiak ipiniko dira Unai Zubia adituaren gidaritzapean. Posatzen dituzten saguzar habiak Abadiñoan se instalarán los nidos de murciélagos realizados por los alumnos del instituto, bajo la guía del experto Unai Zubia.

Laguntzaileak/Colaboradores

- Abadiño Lagunkoia
- Abadiño BHI



www.asteklima.eus



Laguntzaileak/Colaboradores:





Zapatila Proiektua

¡Hasta la próxima!
Hurrengora arte!

wikiloc

Zapatila Proiektua



abadianolagunkoia@gmail.com

