

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

# KIKILI SALDA

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua





# Arano SURO

Ibilbide erraza

ARANO

Eliza



495m

332m

6,28km



- 1** Ibilbidea Aranoko elizan hasten da. Kilometro batera Juan Donostiko ermita topatuko dugu.

Bidegurutzean ezkerrera hartu behar da, Oraune deitzen da. Suro auzoa.

- 2** Suhiltzaileek erabiltzen zuten aterpe txiki bat, suterik ba ote zen begiratzeko.

- 3** Añarbeko presa.

Suroko ibilbide asfaltatua utzita, herrirantz abiatzen den pista bat.

- 4** Herriko sarrera baino lehen bidea bitan banatzen da, eta bi bideek herrira eramango gaituzte; errazena, nolana ere, eskuinetik doan bidea da, eta hasierako plazara aterako gara.





# Areso OTARRE



Ibilbide erraza

**ARESO**

Eskola



569m



**50min**



**3,09km**



**105m**



**569m**

**456m**

456m

3,09km



- 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 izanen 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.





# Goizueta ANTOKA



Ibilbide erraza



336m

155m

2,99km



42min



2,99km



105m



336m

155m



- 1** Goizuetako eskolatik hasiko dugu ibilbidea suhiltzaileen parkerantz. Madalenako ermita pasatuko dugu eta zubia baino lehen bidegutze batera iritsiko gara eta pista hau hartuko dugu.
- 2** Pista jarraituko dugu Antoka baserriraino.
- 3** Baserriko atariaren aurrekaldean dagoen xenda hartuko dugu eta berantz jarraituko dugu bidegurutze batera iritsi arte.
- 4** Bidegurutze honetan eskerretara hartuko dugu Ferminenea baserrira iritsi arte.
- 5** Hemendik goitik behera jeitsiko gara herrira eta plazan bukatuko dugu gure ibilbidea.





# Goizueta KORROXKA



GOIZUETA

Ibilbide erraza



Ordu 1  
24min



3,82km



207m



357m

152m

357M

152m

3,82km







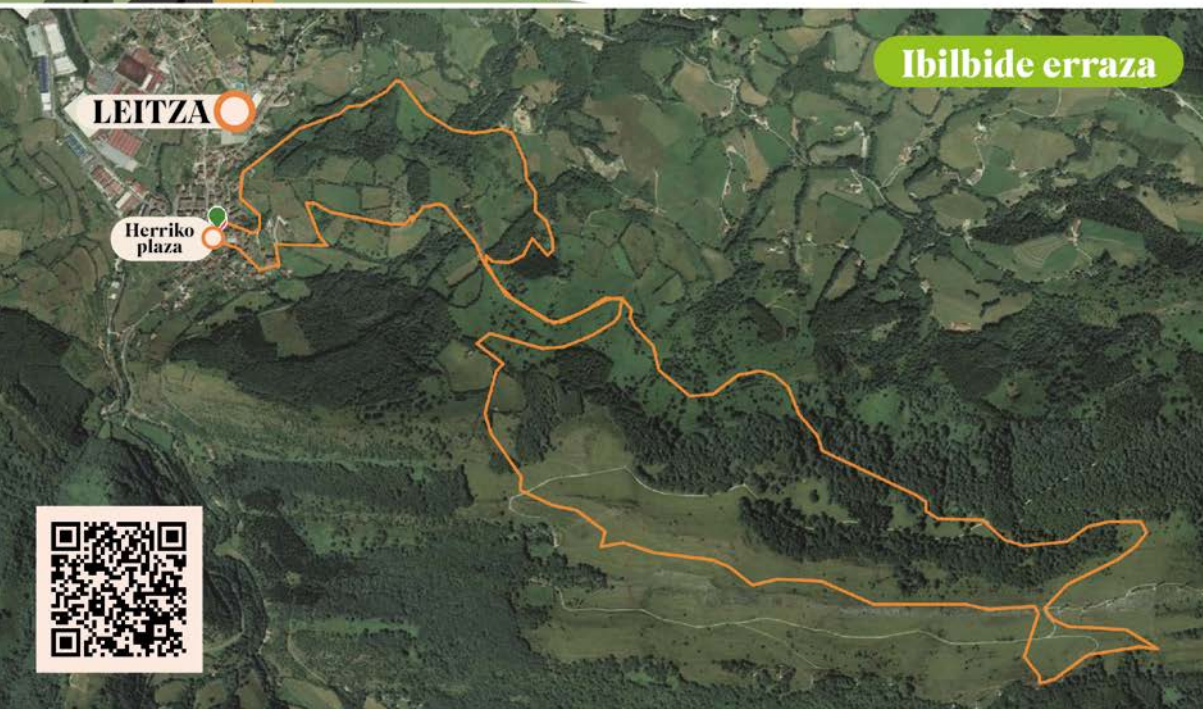
Herriko plazatik abiatuko dugu ibilbidea eta Zubi Haundia pasatuko dugu. Hemen ezkerretara hartuko dugu eta zubi tiki bat pasatuko dugu.

- 1** Herria bukatu eta mendirantz jarraituko dugu bidegurutze batera iritsi arte. Hemen eskuinetara hartuko dugu eta xenda jarraituko dugu pista iritsi arte.
- 2** Pistara iristean ezkerretara hartuko dugu Bordaberri baserrira iritsi arte eta eskuinetako bidea jarraitu. Aurreko pistan berriro eskuinetara Korrotxka baserrira iritsi arte.
- 3** Bide honetatik Soratzikiraino jarraitu eta bidegurutzera iristean hormigonatu gabe dagoen eskuineko pista hartu herriko uren depositura iritsi arte.
- 4** Hormigonatua dagoen pista jarraitu herriraino eta plazan bukatuko dugu ibilbidea.





# Leitza KORNIETA



Ibilbide erraza



2 ordu  
36min



12,33km



604m



1.036m

470m

1.036m

470m

12,33km



**1** Herriko plazatik abiatuko gara Gazpillozorantz. Gazpillozulo atzetik gora doan bideari jarraituko diogu. Ariñalde eta iristean eskuineko bideari jarraituko diogu, mendirantz. Auzmendi parera iristean, eskuineko bidea hartuko dugu, gorantz.

**2** Sorogainera iristean bertako askatik pasa eta aurrera jarraituko dugu mendian gora.

Kartelarekin topo egitean aurrera jarraituko dugu “Kornietakosabel” adierazten duen ibilbideari jarraituz. Marka txuri eta horiei jarraituko diegu.

Kartel berri batekin egingen dugu topo. Bi aukera izanen ditugu: Kornietakosabel aldera hartu eta bira txiki bat egin dezakegu Kornietakosabel aldera eta bertan Ansolitzaundera jo; edo Sorogain aldera hartu dezakegu eta beheranzko bideari ekin.

Beheranzko bidean ere kartel gehiagorekin egingen dugu topo. Beti marka txuriei eta horiei jarraituz, Sorogain alderako bidean jarraituko dugu.

**3** Hesi honetara iristean, hesia zeharkatu eta marka txuriei eta horiei jarraitu. Goranzko bidean ere zeharkatu dugun seinale honetara iritsiko gara. Oraingoan Sorogaineko bidea hartuko dugu ibilbidearekin beherantz jarraituz.

**4** Santa Kruz ermita ikusiko dugu, eta bisitatzeko aukera izanen dugu. Ondoren beheranzko bidea hasiko dugu. Santa Kruz ondoko borda parera iristean ezkerreko bidea hartuko dugu bi eraikinen artean.



# Leitza SANTA KRUZ



660m



469m

3,83km



Herriko plazatik abiatuko dugu ibilbidea. Bertan gaudela, argazkian ikusten den aldapatik behera jaitsiko gara parkera iritsi arte. Parkera iristean eskuinera joko dugu.

- 1** Bidegurutzera iristean aurrera (Gazpillozulora) jarraituko dugu eta gora doan bideari jarraituko diogu. Errepidera iristean ezkerrera joanen gara, behera jaitsiko bagina bezala.

Ariñalde eta etxera iristean eskuineko bideari jarraituko diogu eta mendi bidea hartuko dugu.

- 2** Bidegurutze honetan eskuineko bidea hartuko dugu eta mendian gora jarraituko dugu.

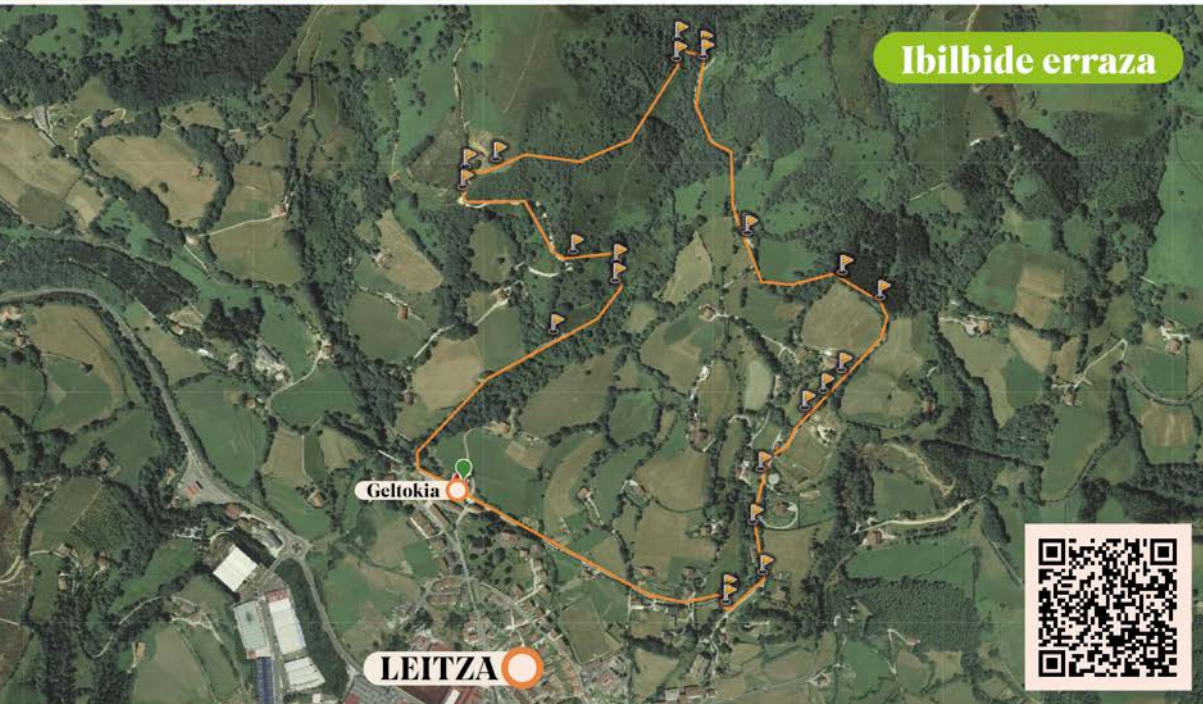
Auzmendi parera iristean ere, mendian gora jarraituz, eskuineko bidea hartuko dugu.

- 3** Sorogainera iristean Santa Kruz ermita ikusiko dugu, eta bisitatzeko aukera izanen dugu. Ondoren beheranzko bidea hasiko dugu berriro ere herrira itzultzeko.

Santa Kruz ondoko borda parera iristean ezkerrera hartuko dugu bi eraikinen artean eta bideari jarraituz herriraino jaitsiko gara. Ibilbidea herriko plazan bukatuko dugu, hasitako toki berean.



# Leitza TXARAGORRI



Ibilbide erraza



59min



4,01km



164m



658m

465m



658m

465m

4,01km



Ibilbidea egiteko marka laranja jarraitu

**1** Plazaolako Naturbidetik abiatuko gara. Andoain norabidean. Zubia gurutzatu aurretik eskubirantz hartuko dugu (aldapa txiki bat jeitsiko dugu) Leitzelarreko errepidera jeitsiz. Leitzelarreko norantzan 100m egin ondoren, Musun adierazten duen bidegurutzera iritsiko gara. Bertan, Musun adierazten dun norabidea hartuko dugu.

**2** Bide gurutze honetan bide nagusia utzi eta eskuineko txenda hartuko dugu (arrasto txuri horiak ez ditugu jarraituko) eta gora jarraituko dugu. Bide zabal batekin topo egingo dugu eta ezkerredera hartuko dugu. Ondoren erreka gurutzatuko dugu eta erne, eskubi aldean dagoen txenda gorantz hartuko dugu. Ormigoizko pista batetara iritsiko gara eta bide honetatik aldapan gora joango gara.

**3** Lurrean dagoen burnizko pasabidea pasako dugu eta 30m egin ondoren eskuineko bidezka hartuko dugu (borda baten azpiko aldetik). 500m egin ondoren eskuinetara txaragorri iturria topatuko dugu eta pixkat aurrerago joanda, ezkerretara leze bat. Erreka gurutzatuko dugu eta lehenengo bidegurutzean, eskuineko bidea hartuko dugu. Bidea jarraituz burniko ateka horia topatuko dugu (eskubitara Portolonborda ikusiko dugu), ondoren ezkerreko bidea hartuko dugu eta 600m egingo ditugu zelaiean, bide nagusitik jarraituz. Beruntz eramango gaituen txenda estuago bat hartuko dugu eta ormigoizko

bidearekin topo egingo dugu. Bidea hau jarraituko dugu aldapan behera eta eskuinetara sartu beharko dugu txenda batetatik Plazaolako natur biearekin topo egin arte.

**4** Ondoren, ezkerredera hartuko dugu eta 600metro egin ondoren ibilbidea hasi dugun puntura 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 kanpainan 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 antolatuta. Prest zaude ibilbideetan abentura ederrak bizitzeko?

# Ibilbidea egiteko AHOLKUAK

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



- 2** Nor bere motxilaren arduradun.



- 3** Motxilan sartu beharrekoa.



- 4** Ibilbidea hasi aurretik gorputza aktibatuz.

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



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



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



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

