

Recorridos por las Vías Ciclistas BizkaiBici

- Disfruta Bizkaia en bicicleta
- Conoce los bidegorris de Bizkaia
- Descubre los encantos de Bizkaia



BizkaiBici

El Departamento de Obras Públicas y la Fundación Ciclista Euskadi te invitan a recorrer Bizkaia en bici a través de sus bidegorris y vías verdes, en salidas grupales este verano del 2010.

Objetivo:

Fomentar los recorridos ciclistas existentes en la Red Ciclable de Bizkaia.

Dirigido a:

Público en general mayor de 8 años.

Grupos:

Máximo 30 personas.

Obligatorio:

Bicicleta y casco.

Inscripción:

Gratuita. **Reserva tu plaza por teléfono.**

Calendario:

Domingos de verano

4 de Julio:	Margen Derecha – Las Arenas
11 de Julio:	Playas Sopelana
18 de Julio:	Vía Verde de Galdames
22 de Agosto:	El Regato
29 de Agosto:	Urdaibai
5 de Sept:	Playa de la Arena - Muskiz
12 de Sept:	Aulesti – Lekeitio
19 de Sept:	Cadagua

Transporte-Ocio-Salud

- Andar en bicicleta es **divertido, saludable y ecológico**.
- La bicicleta es un **medio de transporte** muy económico. La puedes utilizar para ir a estudiar, a trabajar, de compras, para quedar con la gente, para pasear por la ciudad o para ir de excursión.
- La bicicleta favorece la mejora del **medio ambiente**.
- La utilización de las vías ciclistas es la mejor manera de realizar ejercicio físico **sin peligro de circulación**.
- El uso de la bicicleta **nos mantiene en forma**, y nos proporciona una gran protección ante enfermedades cardio-respiratorias.



Teléfono:

94.454.51.27 (sólo mañanas)
en Agosto 94.406.70.82
preferentemente 9-14h.

E-mail:

aula@fundacioneuskadi.com

Más información:

www.bizkaia.net
www.fundacioneuskadi.com

Ibilbidea BizkaiBici bizikleta-bideetatik

- Bizkaiaz gozatu bizikletan
- Ezagutu Bizkaiko bidegorriak
- Ikusi zenbat daukan Bizkaia irakurteko



Telefonoa:

94.454.51.27 (goizez bakarrik)
abuztuan, 94.406.70.82
Ordutegia: 9:00-14:00.

E-maila:

aula@fundacioneuskadi.com

Informazio gehiago:

www.bizkaia.net
www.fundacioneuskadi.com

BizkaiBici

Herri Lan Sailak eta Euskadi Txirrindularitza Iraskundeak Bizkaian zehar bidegorrietatik eta bide berdeetatik ibiltzeko gonbidapena egiten dizute 2010eko udarako, taldean egindako irteeratan.

Helburua:

Bizkaiko bizikleta bideen sarean dauden ibilbideak sustatzea.

Jasotzaileak:

8 urtetik gorakoak

Taldeak:

Gehienez, 30 pertsona taldeko

Ezinbestekoa:

Bizikleta eta kaskoa

Inskripzioa:

Doakoa. **Erreserbatu zure plaza telefonoz.**

Egutegia:

Udako igandeak

Uztailaren 4a:	Eskuinaldea – Areeta
Uztailaren 11:	Sopelanako hondartzak
Uztailaren 18a:	Galdameseko bide berdea
Abuztuaren 22a:	Errekatxo
Abuztuaren 29a:	Urdaibai
Irailaren 5a:	La Arena hondartza - Muskiz
Irailaren 12a:	Aulesti – Lekeitio
Irailaren 19a:	Cadagua

Garraioa-Aisia-Osasuna

- Bizikletan ibiltzea **dibertigarria, osasuntsua eta ekologikoa da.**
- Bizikleta oso **garraibide** merkea da. Erabil dezakezu ikasten joateko, lanera joateko, erosketak egiteko, lagunekin geratzeko, herrian paseatzeko edo txangoak egiteko.
- Bizikletak **ingurumena** hobetzen laguntzen du.
- Bidegorriak erabiltzea da ariketa fisikoa egiteko modurik onena, **ez dago ibilgai-luen joan-etorrien arriskurik** eta.
- Bizikleta erabiltzeak **sasoian mantentzen gaitu**, eta gaixotasun kardiorrespiratorioetatik asko babesten gaitu.

