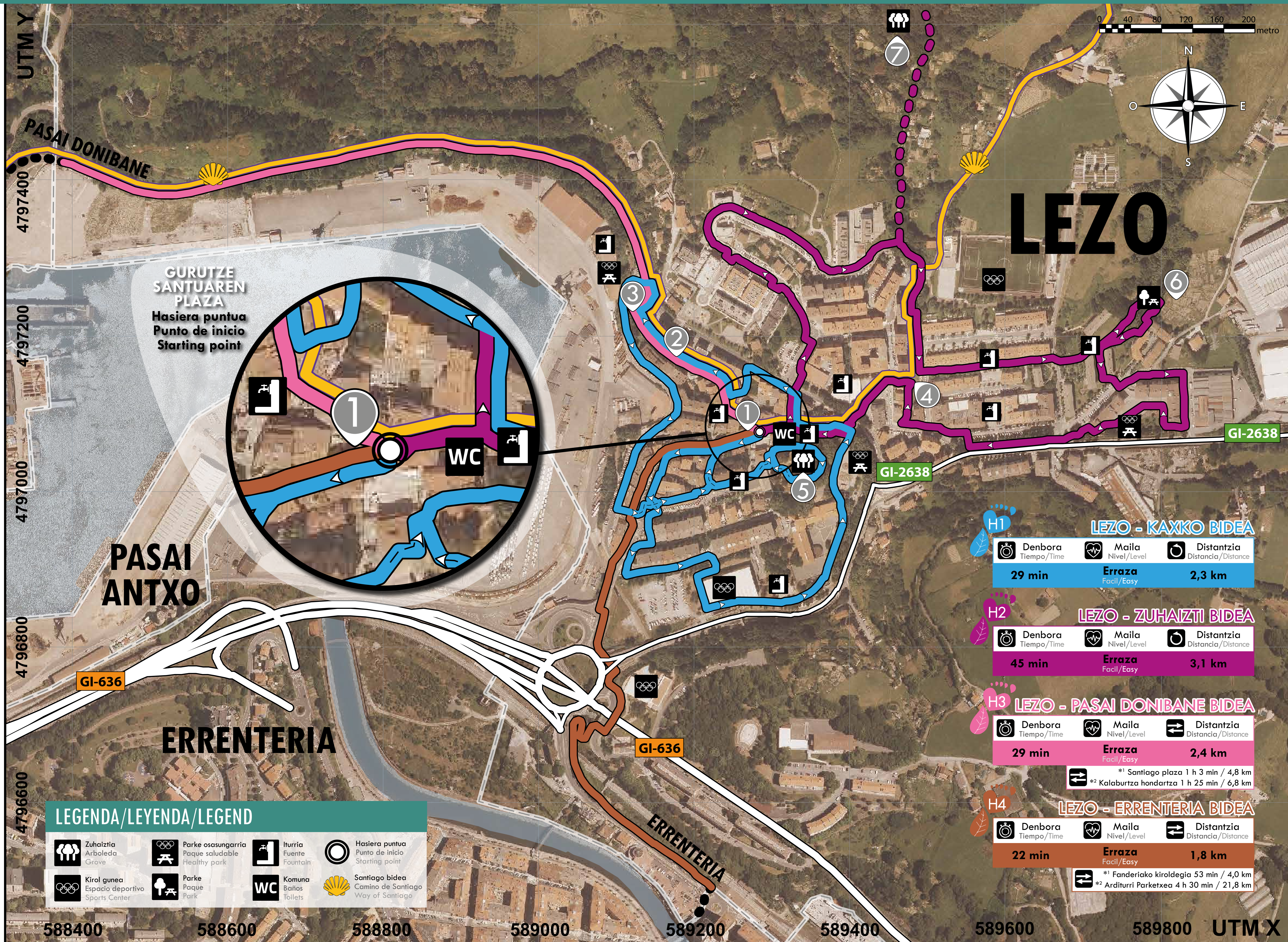


# LEZOKO IBILBIDEAK Herri ingurunea

IBILBIDEAK RUTAS ROUTES I.OSASUNTSUAK R. SALUDABLES HEALTHY R.

LEZOKO INGURUAK EZAGUTZEN DESCUBRIENDO EL ENTORNO DE LEZO DISCOVERING LEZO'S SURROUNDINGS INTERESGUNEAK LUGARES DE INTERÉS INTERESTING PLACES



**Lezoko Gurutze Santuaren Basilika**  
Ermite txiki bat zegoen lekuan erakitz zen basilika errenezantista hau XVI. mendean. Ermitan bizirik gabeko Kristo gurutzearen bizantziar estilora egindako zegoen; m u n d u a n existitzen diren gutxienez bat da eta antzinatik benetaria izan dena, kondairari ugarri sortu dira bere inguruan. Alpagarria da, era berean, XVIII. mendeko erretoa ederra ere.

**Basilica del Santo Cristo de Lezo**  
Basilica renacentista del siglo XVI edificada sobre una antigua ermita. Esta ermita albergaba un cristo barbado de estilo bizantino; esta talla, una de las pocas existentes en el mundo, ha sido muy venerada por las leyendas creadas en torno a ella. Destacar también el bello retablo del siglo XVIII.

**Zubitxo Labaderea**  
Jaizkibelatik jatorri den urak sortutako iparragirre errekoaren inguruan erakiltako zubitxo edo goba da-tokia. Aida banatan zuten hamar-hamabai gobaritz edo gobaritzak murruskatzeko harritz osatua zegoen. Erdi paretan zubitxo onetzeko pasabide bat zuten eta teilatu batez itxi bat ere bazuen gobar-lekuak, behiek ur garbia edan zezaten. Ondoren inguruan erakiltako hirigunak gurtz desitauratu badu ere, oraindik murruskatzeko harritz ikusi daitezke errearen ertzean.

**Lavadero Zubitxo**  
Lavaderoa erakiltako zubitxo baten inguruan dagoen eremua da. Erakiltako zubitxo baten inguruan dagoen eremua da. Erakiltako zubitxo baten inguruan dagoen eremua da.

**Zubitxo wash house**  
This wash house was built on the Iparragirre river, formed by streams that descend from the Jaizkibel Mountain. On each side there were ten to twelve washing stones and in the center a bridge that was protected by a roof. At the back, there was a closed well so that the cows could drink clean water. Although urbanisation of the surrounding areas has destroyed the wash house, you can still see the washing stones on the banks of the river.

**Xoxolur Zuhaitzia**  
Lezoko kaskotik hurbilen dugun harizti esanguratsuena, balio natural handikoa eta Jaizkibel mendiko ibilbideetara sarrera. Gure lasaia eta udaren fresko egotea leku aparta. Iparragirre errekan eta haren inguruetan garai bateko giza jardueren aztarnak topa daitezke. Errota zargi boten presaren hondakinak Gokoerrotan, zuik dagoen karabi bat eta karea egiteko erabili ziren beste hainbat zula Karabiotan, su-egur edo inaurkin biko jateko erabiltzen zen gurubide zaharra...hurbildu eta aurki itzazu.

**Kale Nagusia**  
Baita arkitektonikoko gunea, Gurutze Santuaren plazan hasten dena eta Andreone Jauretxean amaitu. XVI. mendea eta garagoiko armarritan oinetxeak aurki daitezkego entzutur bateriko kale honetan. Oinetxeak etxaurre batzuetan jabeen eta gertakarien berri aurki ditzakegu.

**Calle Mayor**  
Lugar de valor arquitectónico. Comienza en la plaza del Santo Cristo y termina en la casa palaciega Andreone. Podemos encontrar en la misma casa solariegas bisnonadas llenas de encanto del siglo XVI y posteriores. En las fachadas de algunas de estas casas podemos encontrar vestigios que nos hablan sobre hechos acaecidos y dueños/as de las mismas.

**Arbolea Lezoandia, "Markesane"**  
La encontramos en la cima de la colina sobre la que se ubica Lezo. Se asentaba aquí la casa Lezoandia, perteneciente a la familia del mismo nombre. Podemos ver todavía algún vestigio de la misma. Es este un lugar inmejorable para disfrutar de la brisa de la bahía y de los vistas del pueblo.

**Baratzte Parkea eta Zuhaitzia**  
Baratzte Parkea norberaren baratzikiak era ekologikoan egiteko aukera eskaintzen du. Bertan, giza talde eta belu-naldi ezberdinen arteko elkarbizitza eta harremana areagotzen da. Baratzte parkeen sarreran dago kokatuta Zuhaitzia. Bertan moliak eta eterlekuak daude. Parkea eta baratzte eremua Olatzar erreka zeharkatzen duen egurrezko zubiarren bitartez lotuak daude, eremu gutxiak bat eginez. Eremu honen helburua da herritarrentzako bikurra eta elkar trukez gune bikoitzakoa.

**Orchard Garden**  
Besides offering the possibility of growing ecological vegetables, the orchard garden is a place for active leisure too. It encourages harmony between generations and different groups. The grove, which has tables and benches, is at the entrance to the park. These two places are joined by a wooden bridge over the Olatzar river. This park is a place to encounter and connect.

**Xoxolur Grove**  
The significant oak forest, is of great natural value and has access to the trails in the Jaizkibel Mountain. In summer, it's a cool, quiet place to enjoy. Around the Iparragirre river, there are remnants of human activity in times past. Remains of the dam, of an old mill in Gokoerrot, a lime kiln in Karabiota, lime quarry and the old road to collect firewood and fallen leaves...come and find them.

**BIZITZA AKTIBOA**  
Zoriontsu izan! MUGI ZAITEZ!  
Eguneroan aktiboa izan...eta GOZATU!  
**VIDA ACTIVA**  
¡Sé feliz! ¡MÚEVETE!  
Vida activa en el día a día... y ¡DISFRUTA!  
**ACTIVE LIFESTYLE**  
Be happy! EXERCISE!  
The day to day active lifestyle...and ENJOY!

**Pertsonentzako eta bere osasunerako mesedegarria izango da.**  
Beneficios en las personas y su salud.  
Benefits for everyone and their health.

- Gozamena sentitzen / Sensación de placer / Pleasure feeling
- Autonomagoa izaten eta sentitzen / Mayor autonomía y conciencia de ello / Greater autonomy and consciousness
- Aktiboa izaten bizitzaren beste alorretan (familia, kultura, komunitatea...) / Ser activo en otros ámbitos (familia, cultura, comunidad...) / Be active in all aspects (Family, culture, community...)

- Kardiopatia kronarioa, hipertentsioa, istripu zerebro-baskularak saihesten / Evitar la cardiopatía coronaria, hipertensión y lesiones cerebrovasculares / Avoid coronary cardiopathy, hypertension and brain injuries
- Depresioa saihesten / Evitar la depresión / Avoid depression
- Bihotzeko, arnasketako eta muskuluetako sistemak hobeto funtzionatzeko / Que tu sistema cardiovascular y muscular funcionen mejor / Improvement of the cardiorespiratory and muscular systems
- Zure pisua eta gorputz-osara hobetzen / Mejorar tu peso y composición corporal / Improve body weight and composition

- Koloneko eta bularreko minbizia saihesten / Evitar el cancer de pecho y colon / Avoid colon and breast cancer
- Zure hezurrek osasun hobea izaten / Mejorar la salud de tus huesos / Improve your bone health
- Harreman berriak egiten / Hacer nuevas relaciones / Make new friends
- Erortzeko arrisku gutxiago izaten / Tener un menor riesgo de caídas / Decrease the risk of falling

Zure osasun mentala eta egoera animikoa hobetzen / Mejorar tu salud mental y estado anímico / Improve your mental health and mood

Fruta eta barazkiak jan egunero GUTXIENEZ 400g (MOE) / Come fruit and vegetables daily AT LEAST 400g (WHO) / Eat fruit and vegetables daily to day AT LEAST 400g (WHO)

Egunero egin luzaketak, hobe sentituko zara! / Estira todos los días, te sentirás mejor! / Stretch daily, you will feel better!

**Gogara ezazu! MOEren jardura maila gomendatua**  
¡Recuerda! Recomendación de nivel de actividad de la OMS  
¡Remember! Activity level recommendation (WHO)

ADINA / EDAD / AGE	IRAUPENA / DURACIÓN / DURATION	MAITASUNA / FRECUENCIA / FREQUENCY	INTENSITATEA / INTENSIDAD / INTENSITY
5-17	60 min	+ 60 min	Neurriko/Bizia / Moderado/Intenso / Moderate/Intense
18-64	2 h 30 min	5 h	Bizia/Intensa/Intense
+65	1 h 15 min	2 h 30 min	Neurriko/Moderado/Moderate

Lezoko Unibertsitateko Udala  
LEZO-Inguruetako iraurkaria  
maigment  
mitiaLEZO  
EUSKO IRAILARREN GOBIERNO VASCO