

**La borrasca “Barra” deja daños por 450.000 € en Esteribar  
“Barra” ekaitzak 450.000 €-ko kalteak utzi ditu Esteribarren**

**Concejos de Esteribar:**

**Inbuluzketa**

**Esteribar se mueve**

**Servicios Municipales:**

**Asesoría Urbanística**

**Comienzan las obras  
de la PA30 en Oloki**

**Esteribarko Kontzejuak:**

**Inbuluzketa**

**Esteribar mugitzen ari da**

**Udal Zerbitzuak:**

**Hirigintza Aholkularitza**

**PA30eko obrak hasi dira Olokin**



TELÉFONOS DE INTERÉS | TELEFONO INTERESGARRIAK

Año3 - número 8  
3 Urtea - 8. alea

**Edita | Argitaratzailea**

Ayto. de Esteribar  
Esteribarko Udala  
Avda. de Roncesvalles  
Orreaga Etorbidea  
13 - 31630 - Zubiri  
Tfno. | Tel. 948 304 071  
www.esteribar.org

**Diseño y redacción |**

**Disenua eta erredakzioa**

Argus CCI Ediciones

**Fotografías | Argazkiak**

Blanca López Larramendi

Archivo | Artxiboa

**Traducción | Itzulpena**

Servicio Euskera Ayto. Esteribar

Esteribarko Euskara Zerbitzua

**Imprime | Imprimatzailea**

Huarte Gráfica

Depósito Legal | L. Gordailua

D.L. 899-2020

Ayuntamiento de Esteribar|Esteribarko Udala 948 304 071

Servicios Sociales|Gizarte Zerbitzuak:

-948 304 345 (martes-miércoles|astearte-asteazkena)

-948 333 223 (Cita previa|Hitzordua)

Servicio de Euskera|Euskara Zerbitzuak 948 304 071

Polideportivo de Esteribar|Esteribarko Kiroldegia 948 304 007

Dotacional de Olloki|Ollokiko Ekipamenduetarako 948 517 796

Registro Civil|Erregistro Zibila 948 304 071

Juzgado de Paz|Bake Epaitegia 948 304 300

Escuela Infantil|Haur Eskola 948 361 575

Colegio Gloria Larrainzar Ikastetxea 948 304 513

Consultorio de Zubiri|Zubiriko Konsultategia 948 304 106

Consultorio de Larrasoña|Larrasoñako K. 948 304 342

Consultorio de Eugi|Eugiko Konsultategia 948 304 319

Centro de Salud de Huarte|Huarteko Osasun K. 948 335 033

Farmacia Lda. Liso Farmazia (Zubiri) 948 304 226

Autobús de línea A. Artieda lineako autobusa 948 300 287

CONCEJOS KONTZEJUAK

- C. de Antxoritz | Antxorizko K.: Ana Gurbindo | concejodeantxoriz@gmail.com
- C. de Eugi | Eugiko K.: Unai Seminario | concejodeeugi@gmail.com 948 304 047
- C. de Inbuluzketa | Inbuluzketako K.: Fran Equisoain | franequi@hotmail.es 948 304 139
- C. de Iragi | Iragiko K.: David Sánchez | concejoiragi@gmail.com
- C. de Larrasoña | Larrasoñako K.: A. Mangado | concejodelarrasoana@gmail.com
- C. de Saigots | Saigotzko K.: David Urío | davidurioe@yahoo.es
- C. de Sarasibar | Sarasibarko K.: Enrique García | concejo.sarasibar@gmail.com
- C. de Zabaldika | Zabaldikako K.: Cruz Zazpe | concejodezabaldika@gmail.com
- C. de Zubiri | Zubiriko K.: Álvaro Fonseca | concejodezubiri@gmail.com 948 30 43 78
- C. de Urdaniz | Urdaitzko K.: Txus Arana | urdaitzurdaniz@gmail.com

**¡DESCUBRIR ESTERIBAR TIENE PREMIO!**

Aquí tienes una foto de un lugar del valle. Si sabes de qué lugar se trata, envíanos tu respuesta a [noticiasesteribar@gmail.com](mailto:noticiasesteribar@gmail.com), tenemos un regalo para sortear el 22 de abril entre quienes participeis.

Hona hemen ibarreko leku baten argazkia. Zein leku den badakizu, bidali zure erantzuna [noticiasesteribar@gmail.com](mailto:noticiasesteribar@gmail.com) helbidera, apirilaren 22n opari bat zozketatuko dugu parate hartzen duzuenen artean.

**ESTERIBAR DESKUBRITZEARK SARIA DU!**



**¡Únete a la fanfarre de Esteribar!**

¡Un saludo vecin@ de Esteribar! Estamos formando una fanfarre para actuar por los pueblos de Esteribar, y quizás otro grupo más para actuar encima de un escenario. Los ensayos serían de 19h a 21h los viernes. Animamos a que se apunten más músicos a través del siguiente cuestionario: <https://bit.ly/3Ks7sPa>

**Egin bat Esteribarko fanfarrearekin!**

Kaixo, Esteribarko bizilaguna! Fanfarre bat osatzen ari gara Esteribarko herrietan barna jotzeko, eta agian, bigarren talde bat ere sortuko dugu, eszenatoki gainean jotzeko. Entseguak ostiraletan izanen dira, 19etatik 21etara. Animatu nahi zaitugu galdetegia bete eta izena ematera, ahalik eta musikari gehien izan gaitezen: <https://bit.ly/3Ks7sPa>

SERVICIOS MUNICIPALES



**ASESORÍA URBANÍSTICA**

**HIRIGINTZA AHOALKULARITZA**

Javier Indurain, arquitecto de la ORVE

Javier Indurain, EEZB-ORVEko arkitektoa

Desde principios de este año Javier Indurain de la ORVE y Marta Pérez Rodríguez son los arquitectos que asesoran al ayuntamiento y al público en las oficinas municipales sobre las cuestiones relacionadas con urbanismo. Hablamos con Javier sobre la ORVE y el trabajo que ambos realizan en el valle.

directo a los Ayuntamientos. La oficina comarcal a la que pertenece Esteribar está en Burlada y en ella se realiza la tramitación de ayudas y subvenciones para la rehabilitación de viviendas y edificios de toda la Comarca de Pamplona.

“Declaración Responsable” en materia urbanística mediante la cual cualquier persona manifiesta bajo su responsabilidad que cumple los requisitos establecidos en la normativa vigente para realizar actos que no necesitan licencia.

**¿Qué ofrece el servicio de urbanismo municipal?**

En cuanto al público nos ocupamos de las licencias urbanísticas y de actividad. Dentro de las urbanísticas están las licencias de urbanización y edificación, de parcelación, otras actuaciones urbanísticas, y de primera ocupación. Y luego están las licencias de actividad que engloban la de actividad y la de apertura. También resolvemos dudas sobre las mismas e informamos a los ciudadanos sobre cómo tramitarlas. Actualmente existe la

**¿Cómo puede una persona solicitar cita para el servicio?**

Funcionamos mediante cita telefónica; yo vengo al ayuntamiento todos los martes y Marta Pérez lo hace los viernes. Solo hay que llamar y concertar una cita. Hay cuestiones que pueden solucionarse a través del teléfono y si es necesario se concerta la cita personal.

Si se necesita el servicio de asesoría urbanística, solo hay que llamar al ayuntamiento y pedir cita con Javier o con Marta.

**¿Qué es la ORVE?**

ORVE son las siglas de las Oficinas de Rehabilitación de Viviendas y Edificios y trabaja en distintas localidades de toda Navarra. Es una mancomunidad formada por 35 ayuntamientos de la Comarca de Pamplona que además de tramitaciones sobre temas urbanísticos como rehabilitación o subvenciones al público en general, y servicios de asesoramiento urbanístico

aholkularitza ematen die udalei. Esteribarri dagokion eskualdeko bulegoa Burlatan dago, eta bertan tramitatzen dira Iruñerriko etxebizitzak eta eraikinak zaharberitzeko dirulaguntzak.

loko “Erantzukizuneko Adierazpena” dago, eta horren bidez, edozein pertsonak adierazten du bere ardura betetzen dituela indarrean dagoen araudian ezarritako baldintzak.

**Zer eskaintzen du udal hirigintza zerbitzuak?**

Publikoari begira, hirigintza eta jardura-lizentzien arduratzen gara. Hirigintzako lizentzien artean daude urbanizazio eta eraikuntza lizentziak, partzelazio edo partzelazio lizentziak, hirigintzako bestelako jarduketak eta lehen okupaziokoak. Bestetik, herritarrei jardura-lizentziei eta irekiera-lizentziei buruzko argibideak ere ematen dizkiegu, baita, horiek izapidetzeko moduaren berri ere. Azkenik, lizentziarik behar ez duten ekintzak egiteko hirigintza-ar-

**Nola eska daiteke zerbitzurako hitzordua zerbitzua?**

Telefono bidez funtzionatzen dugu; ni asteartero etortzen naiz udaletxera, eta Marta Pérez ostiraletan egoten da. Hitzordua eskatzeko deitu besterik ez da egin behar. Hainbat kontu telefonoz konpon daitezke, dena den, beharrezkoa den kasuetan hitzordua adosten da.

Hirigintzako aholkularitza zerbitzua behar izanez gero, udaletxera deitu eta eskatu hitzordua Javierrekin edo Martarekin.





## LA ESCUELA INFANTIL DE ESTERIBAR EN DEFENSA DE LA EDUCACIÓN INFANTIL

Maika Armendariz, directora y educadora de la Escuela infantil de Esteribar, en representación de todas las trabajadoras nos dice: "Este curso hemos decidido retomar e intensificar las movilizaciones frente al Gobierno de Navarra. Continuaremos con nuestra lucha porque de todas nuestras reivindicaciones aún no se ha materializado ninguna, estamos cansadas de oír que se va a hacer algo, y al final no conseguimos nada; si no vemos movimientos por parte de quien corresponde, iremos a la huelga".

"Que quede claro que esta lucha no va contra nuestros ayuntamientos, ya que hacen un gran esfuerzo por cubrir las necesidades de sus Escuelas infantiles. Nuestras criaturas tienen derecho a una mejor atención y queremos que se reconozca nuestra responsabilidad y nuestra labor educativa" añade.

Las camisetas amarillas son el símbolo de la lucha que mantienen las Escuelas Infantiles a través de su plataforma 0-3 por la mejoras del ciclo.

### ESTERIBARKO HAUR ESKOLA HAUR HEZKUNTZAREN ALDE

Esteribarko Haur Eskolako langileen ordezkarri gisa, honako hau adierazi digu Maika Armendariz zuzendari eta hezitzaileak: "Ikasturte honetan Nafarroako Gobernuaren aurrean mobilizazioak berriz hasi eta areagotzea erabaki dugu. Gure borrokarekin jarraituko dugu, gure aldarrikapen guztietatik bat bera ere ez baita gauzatu oraindik. Nekatuta gaude zerbait egiten dela entzun eta azkenean deus ez lortzeaz; hortaz, dagokionaren aldetik aldaketarik ikusten ez badugu, grebara joanen gara".

"Argi utzi nahi dugu borroka hau ez doala gure udalen aurka, ahalegin handia egiten baitute beren haur-escolen beharrak asetzeko. Baina gure haurrek arreta hobea jasotzeko eskubidea dute, eta aitortza jaso nahi dugu: gure lanaren erantzukizuna eta hezkuntza-lanaren aitortza". Kamiseta horiak dira Haur Eskolek zikloaren hobekuntzarako 0-3 plataformaren bidez duten borrokaren sinboloak.

## UN CORO JÓVEN PARA ESTERIBAR

"Necesitamos voces, jóvenes que amen la música y que quieran formar parte de este nuevo coro". Lourdes Moratinos nos habla sobre el proyecto de Coro Joven de Esteribar: "El año pasado presenté la propuesta al Técnico de Cultura del Ayuntamiento y le pareció muy interesante; también la E.M. Orreaga nos apoya. Desgraciadamente la pandemia paralizó todo". Lourdes canta como soprano solista desde hace muchos años en diferentes coros de Pamplona y

Donosti. Tiene un largo currículo como directora ya que ha dirigido el Coro de la Uned, el de la Escuela de Idiomas, el de la UPNA y el de la Cruz Roja entre otros.

"Nos centraremos en un repertorio de música moderna, a partir de los años 60, un repertorio atractivo de música actual. La edad mínima sería de 12 años para las chicas y 14 para los chicos, quiero resaltar que no es preciso tener conocimientos musicales, tan solo



que te guste la música y un poco de tiempo para dedicárselo". Lourdes continúa, "todos sabemos que hoy es difícil disponer de tiempo, no quiero que esto sea un handicap para nadie, serán 90 minutos de ensayo semanal para con-

seguir sacar adelante el repertorio. Queremos animar a la gente joven a que participe, que sea ella la que ponga las obras que desarrollará el Coro. Es una fantástica oportunidad para formarse y aprender a cantar. Con

voluntad y un poco de tiempo los resultados son siempre sorprendentes". Las personas interesadas pueden llamar al 676915264

## GAZTEEN ABESBATZA BAT ESTERIBARRENTZAT

"Ahotsak behar ditugu, musika maite duten eta abesbatza berri honetan parte hartu nahi duten gazteak". Esteribarko abesbatza gaztearen proiektuari buruz aritu gara Lourdes Moratinosekin: "Iaz aurkeztu nion proposamena udaleko kultura teknikariari eta oso interesgarria iruditu zitzaion, eta Orreaga Musika eskola ere gurekin dago. Zoritxarrez, pandemiak dena geldiarazi zuen". Lourdes soprano bakarlarri gisa aritzen da aspalditik Iruñeko eta Donostiako hainbat abesbatzatan. Zuzendari gisa curriculum luzea du, UHUN-UNEDeko Abesba-

tza, Hizkuntza Eskolakoa, NUPekoa eta Gurutze Gorrikoa zuzendu baititu, besteak beste. "60ko hamarkadatik aurrerako musika modernoaren errepertorio erakargarri batean murgilduko gara. Gutxieneko adina 12 urtekoa da neskentzat eta 14 urtekoa mutilentzat. Azpimarratu nahi dut ez dela beharrezkoa musika-ezagupena izatea, aski da musika gustuko izatea eta honi denbora pixka bat eskaini nahi izatea". Lourdesek dioenez, "denok dakigu gaur egun zaila dela denbora edukitzea, eta ez dut nahi hau inorentzat

handicap bat izatea, hortaz, astean 90 minutuko entsegu egiten dugu, errepertorioa aurrera atera ahal izateko. Jende gaztea animatu nahi dugu parte hartzera, eta baita abesbatzak landuko dituen kantak proposa ditzan ere. Aukerara paregabea da kantatzen ikasi eta trebatzeko, eta borondatearekin eta denbora apur batekin emaitzak harrigarriak izaten dira". Interesdunek 676915264 telefonora dei dezakete.

## Inma Biurrun presenta "Fusión", su nuevo libro



La poetisa Inma Biurrun tiene su casa y su jardín en Larrasoña desde 1996. Acaba de presentar su último libro 'Fusión' (Ed. Pamiela), con poemas que hablan de paisajes navarros como Urbasa, el paseo del Arga o el encinar de la Valdorba. 'Fusión', además, mezcla las dos pasiones de Inma; la naturaleza y la poesía. "La singularidad de este poemario" nos dice Inma, "radica en la convivencia que en él se da entre la poesía occidental y el haiku, poema popular japonés. Cada poema "nuestro" (occidental) va introducido por un haiku que abre la puerta al poema siguiente y guarda una relación con él. En "Fusión" el haiku que sirve de umbral es el fogonazo contenido, es la emoción implícita no expresada. El desarrollo de ese fogonazo, de esa síntesis tan minimalista, lo da el poema al que sirve de pórtico".

"Ha sido para mí un esfuerzo gratificante unir estos dos tipos de poesía puesto que, como ya he dicho, los dos están presentes en mi trayectoria poética". El día 4 de marzo, Inma Biurrun dio un recital de poesía junto a la pianista Adyta Valdés en el Palacio de Olloki dentro de los actos programados para el Día de la Mujer.

## "Fusión" izeneko liburu berria aurkeztu du Inma Biurrunek

Inma Biurrun poetak Larrasoñan ditu 1996az geroztik etxea eta lorategia. Berriki kaleratu du 'Fusión', bere azken lana, (Pamiela argitaletxea) eta Nafarroako paisaiei buruzko olerkiak bildu ditu bertan, hala nola, Urbasa, Argaren pasealekua edota Orbaibar-ko artadiari buruzkoak. Inmaren bi grinak uztartzen dira lan honetan: natura eta poesia. Inmak esan digunez, "Poema-liburu honen berezitasuna japonierazko olerki herrikoia den haikuaren eta mendebaldeko poesiaren arteko elkarbizitzan datza. "Gure" mendebaldeko poema bakoitzari haiku batek egiten dio sarrera, haiku horrek hurrengo poemarako atea irekitzen du, eta aldi berean, harekin harremana du. "Fusión" liburuan, atalase funtzioa duen haikua da edukiaren sugarra, adierazi gabeko emozio implizitua, eta sugar horren garapena, sintesi minimalista horren segida egiten du poemak".

"Bi poesia mota horiek uztartzea ahalegin pozgarria izan da niretzat, esan dudana bezala, biak baitaude nire ibilbide poetikoan". Heldu den martxoaren 4an, errezitaldia eskainiko du Inma Biurrunek Adyta Valdés pianistarekin batera, Ollokiko jauregian, Emakumearen Egunaren inguruan antolatutako ekitaldien baitan.





## “Miradas Peregrinas” “Beguirada Erromesak”



Bajo el título de «Miradas peregrinas» y organizada por la Sociedad Estatal Correos y la Asociación de Municipios del Camino de Santiago en abril podrá verse en la Oficina de Turismo de Zubiri, una muestra fotográfica itinerante que Correos

pone a disposición de distintas instituciones para promover las Rutas Jacobeas. «Miradas peregrinas» se compone de 12 fotografías tomadas en los diferentes itinerarios que conforman la ruta Jacobea y ofrece al visitante la mirada de sus

Correos konpainiak eta Donejakue Bideko Udalen Elkarteak antolatuta, “Begirada erromesak” deituriko erakusketa apirilean zehar izan da ikusgai Zubiriko turismo bulegoan. Correosek Donejakue ibilbi-

dea sustatzeko erakundeen eskura jartzen duen argazki-erakusketa ibiltaria dugu. Horrela, bidea osatzen duten ibilbideetan barna ateratako 12 argazkik osatzen dute “Begirada erromesak”, eta prota-

tagonistas. Es una exposición itinerante que a lo largo de 2022 visitará diferentes localidades situadas en la Ruta Jacobea desde Jaca a Santiago de Compostela.

gonisten begirada eskaini nahi dio bisitariari. Erakusketa ibiltaria izanik, Donejakue bideko hainbat herritan barna ibiliko da 2022an zehar, Jakatik hasi eta Santiagoraino.

## Magnesitas Navarras y la biodiversidad de nuestro entorno

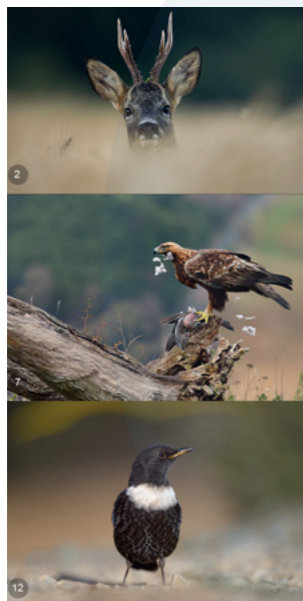
Magnesitas Navarras ofrece una exposición itinerante con fotografías de fauna realizadas en el Valle por el conocido fotógrafo de naturaleza Mario Bregaña, que ha captado en sus imágenes parte de la biodiversidad que atesoramos en Esteribar. La fotografía de naturaleza requiere de una gran paciencia ya que algunas imágenes necesitan horas de espera para ser captadas.

La exposición recorrerá el valle y próximamente estará en Eugi (Centro Cívico), en Zubiri (Punto de Información Turística) y en Olloki (Local Dotacional).

### Magnesitas Navarras eta inguruaren bioaniztasuna

Mario Bregaña natura argazkilaria ezagunak ibarrean egindako argazkiekin osatutako erakusketa ibiltaria sortu du Magnesitas Navarrasek, Esteribarren bizi dugun bioaniztasunaren erakusgarri. Naturako argazkigintzak pazientzia handia eskatzen du, batzuetan orduak behar baitira zenbait irudi argazkitan hartzeko.

Erakusketa ibarrean barna ibiliko da, zehazki Eugin (gizarte-etxea), Zubirin (Turismo Informazioko Gunea) eta Ollokin (gizarte-etxean).



Imágenes de la exposición Erakusketaren irudiak

## El Molino de Urdaniz, gastronomía y sostenibilidad



David Yárnoz, Chef del Molino de Urdániz, ha presentado en rueda de prensa su primer informe de sostenibilidad acompañado de una estrategia de cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles para su restaurante. Acudieron representantes del Departamento de Turismo de G.N., la alcaldesa, Matilde Añón y proveedores habituales.

“Somos uno de los primeros restaurantes con estrellas Michelin en definir un plan de acción para integrar los ODS (Objetivos de Desarrollo

Sostenible). Queremos demostrar nuestro compromiso con un mundo más justo. Compromiso que, por otra parte, siempre ha estado presente en la filosofía del Molino de Urdániz”.

“La gastronomía siempre ha sido y es un fiel reflejo del mundo en que vivimos y siempre ha estado comprometida con los temas sociales y ambientales”, así resume David Yárnoz los motivos que les llevaron a asumir el reto de plasmar en un documento su compromiso con la sostenibilidad y los aportes que quieren hacer a la

agenda común de los ODS establecida por Naciones Unidas en 2015. Junto con la consultoría Akuaipa Transformación que les ha guiado en el proceso, han desarrollado una metodología propia que recoge un cuestionario de más de 200 preguntas, que permitió definir las cuestiones más relevantes sobre las que el Molino de Urdániz quiere seguir trabajando: conocimiento e innovación, salud y bienestar para todas las personas, equilibrio y cultura y trabajo decente.

## Urdaizko Errota, gastronomía eta iraunkortasuna

David Yárnoz Urdaizko Errotako sukaldariburuak prentsaurrekoan aurkeztu du bere lehen iraunkortasun-txostena, jate-xerako Garapen Iraunkorreko Helburuak betetzeko estrategiarekin bat. Prentsaurrean izan ziren Nafarroako Gobernuako Turismo Saileko ordezkariak, Matilde Añón alkatea eta bere ohiko hornitzaileak ere.

«Michelin izarrak dituen lehen jate-txetako bat gara GIHaK (Garapen Iraunkorreko Helburuak) integratze-

koekintza-plan bat definitzen. Mundu bidezkoago batekin dugun konpromisoa erakutsi nahi dugu, izan ere, konpromiso hori beti egon baita presente Urdaizko Errotaren filosofian”.

«Gastronomia betidanik izan da eta bada bizi garen munduaren isla garbia, eta beti egon da konprometitu-gizarte eta ingurumen-gaiekin», horrela laburbiltzen du David Yárnoz iraukertasunarekin duten konpromisoa dokumentu batean islatzeko erronka eta Nazio Batuek

2015ean ezarritako GIHen agenda bateratura egin nahi dituzten ekarpenak euren gain hartzeko arrazoiak. Prozesuan gidari izan duten Akuaipa Transformation aholkularitzarekin batera metodologia propioa garatu eta 200 galdera baino gehiagoko galdegia osatu dute, aurrerantzean Urdaizko Errotak landu beharreko gai garrantzitsuenak zehazteko tresna: ezagutza eta berrikuntza, pertsona guztientzako osasuna eta ongizatea, oreka eta kultura eta lan duina.





## La borrasca "Barra" deja daños por 450.000 € en Esteribar "Barra" ekaitzak 450.000 €-ko kalteak utzi ditu Esteribarren

*El camino de acceso a Irotz sufrió importantes daños*

Las intensas lluvias del pasado diciembre dejaron en Esteribar un panorama desolador. Se registraron unas precipitaciones que se han situado entre las de más altas de los últimos 50 años y muchos vecinos del valle decían no recordar semejante cantidad de agua. Según datos del Gobierno de Navarra, en Eugi se llegaron a registrar unas precipitaciones de 126 L., en Zubiri de 105 L. y en Irotz de 86 L. en 24 h. Y en las tres estaciones casi se duplicaron las medias históricas registradas. Una parte del valle se quedó aislada durante unas horas y no era posible entrar o salir por la N135 desde Zuriain, ni por el

Joan den abenduko eurite handiek egoera latza utzi zuten ibarrean. Azken 50 urteetako prezipitazio altuenen artean kokatu dira, eta ibarreko bizilagun ugari ziotenaren arabera, ez zuten gogoan inoiz halako ur kopururik jaso izana. Nafarroako Gobernuaren datuen arabera, 24 ordutan 126 litroko prezipitazioak erregistratu ziren Eugin, 105 litrokoak Zubirin eta 86 litrokoak Irotzen. Hiru estazioetan ia bikoiztu egin ziren erregistratutako batez besteko historikoak. Hainbat orduz bailararen zati bat isolatuta geratu zen: Zuriain parean N135etik sartu edo ateratzea ezinezkoa zen, Egozkueko mendatetik ere ezin zen N121A moztuta zegoelako, eta Erroibar-

puerto de Egozkue, por estar cortada la N121A, ni por el valle de Erro para llegar a Urroz, por desbordamiento del río Erro

La gran cantidad de agua produjo gran cantidad de daños en todo el valle, hasta el punto de incluir a Esteribar en el listado de zona catastrófica. El ayuntamiento ha cuantificado en 450.000 € los daños producidos por la tormenta en los bienes públicos, sin tener en cuenta las afectaciones del Camino de Santiago y los daños en fincas privadas. Matilde Añón, alcaldesa de Esteribar señala: "Hay daños de norte a sur del valle. Hemos enviado al Ejecutivo foral y a

tik ere ez zen posible, Erro ibaiak gainezka egin zuela eta, ezinezkoa baitzen Urrotzeraino iristea.

Ur kopuru handiak kalte handiak eragin zituen bailara osoan, Esteribar hondamendi eremuaren zerrendan sartzeraino. Udalak 450.000 eurotan zenbatu ditu ekaitzak ondasun publikoetan eragindako kalteak, kontuan hartu gabe Donejakue Bidea eta lursail pribatuetako kalteak. Esteribarko alkate Matilde Añonek hala adierazi zuen: «Kalteak daude bailararen iparraldetik hegoaldera. Foru Gobernuari eta Gobernuaren Ordezkaritzari txosten luze bat bidali diegu, honako datu hauekin: argazkiak, kalteen

la Delegación del Gobierno un extenso informe con fotografías, la descripción de los daños, su localización y la valoración del coste que supondrá reponer todas las infraestructuras deterioradas."

Los mayores desperfectos, valorados en 200.000 € se han producido en el camino de acceso al pueblo de Irotz, hundido parcialmente por un deslizamiento. Desde el puente se prohibió el paso de vehículos por no haber garantías de estabilidad del firme y se reservó el parking del parque fluvial para los vecinos de esta zona del pueblo. Durante unos días tampoco pudie-

deskribapena, kokapena eta hondatutako azpiegitura guztiak birjartzeak ekarriko duen kostuaren balorazioa".

Kalterik handienak Irotz herrira sartzeko bidean gertatu ziren, lerradura batek sarbidearen zati bat hondoratu zuelako. Bidezorua egonkortasun bermerik gabe, zubitik ibilgailuak igarotzea debekatu egin zen, eta ibai parkeko aparkalekua herriko bizilagunentzat erreserbatu zen. Egun batzuetan, zabor-bilketako kamioiak edo bestelako hornidurak ere ezin izan ziren herrira sartu, hala nola egurra, gasolioa edo ganaduarentzako pentsuak. Ibaiak marrazten duen kurbaren ondo-



*El río Arga a su paso por Zuriain. Diciembre 2021  
Arga ibaia Zuriain parean. 2021eko abendua*

ron acceder los camiones de la basura y otros de suministros como leña, gasoil o piensos para el ganado.

En esta zona ya hace varios años que se detectaron problemas de estabilidad del terreno debido a la curva que dibuja el río. Como solución provisional y gracias al acuerdo suscrito entre el Ayuntamiento y los propietarios de la parcela colindante, se ha habilitado un nuevo acceso por la finca de su propiedad, pero la solución definitiva pasa por la construcción de una esco-

rioz, duela zenbait urte lurraren egonkortasun-arazoak antzeman ziren eremu horretan. Hala, Udalak eta aldameneko lursailaren jabeek sinatutako behin-behineko akordioari esker, sarbide berri bat gaitu da honen jabetzako finkatik. Dena den, behin betiko irtenbidea lursaila lotuko duen harri-lubeta bat eraikitzea da. Lanak premia egin ziren, hilaren 15ean hasi eta 22an jadanik prest zen bertatik pasatzeko.

Autoz kontu handiz ibil zitekeen kaltetu-

llera que sujete el terreno. Las obras se hicieron de forma urgente, empezaron el día 15 y el 22 ya se podía pasar.

Hay daños en comunales e infraestructuras. En Ilurdotz, en varios caminos de uso ganadero. En Inbuluzketa en zonas de comunales y en el camino a Leranotz; entre Idoi y Sarasibar se vio afectado el puente y el pavimento de una zona del pueblo. En Iragi, deslizamientos de tierra en la pista de acceso a la ermita de Burdindogi; en Eugi, varios deslizamientos; en Larrasoña, ser vió afectada la

tako bidetik, baina zabor-kamioiak edo bestelako hornigai kamioiak ezin ziren sartu, hala nola egurra edo gasolioa daramatenak.

Bestalde, lur komunaletan eta azpiegiturretan ere badira bestelako kalteak. Ilurdotzen, abeltzaintza-erabilera zenbait bidetan; Inbuluzketan, herrilurretan eta Leranozko bidean; Idoi eta Sarasibar artean, zubian eta herriko alde bateko zoladuran; Iragin lur-irristatzeak izan ziren Burdindogiko ermitara sartzeko pistan;

zona de huertas; en Zubiri, uno de sus caminos vecinales; en Saigots un paso en el río recientemente arreglado mediante auzolan y en Olloki produjeron daños en el vallado de las "Huertas Comunes". Algunos tramos del Camino de Santiago y algunas de las rutas Eremua, han quedado con el firme dañado y numerosos árboles caídos. Además, hay numerosos daños en fincas particulares, tanto urbanas como rústicas.

Eugin hainbat lerradura; Larrasoñan baratzeak kaltetu ziren; Zubirin auzo-bideetako bat; Saigotsen auzolanaren bidez berriki konpondutako pasabide bat, eta Ollokin kaltea jaso zuen Herri Baratzeetako hesiak. Donejakue bideko hainbat zati eta Eremuako zenbait ibilbide hondatuta geratu dira eta eroritako zuhaitz ugari daude. Gainera, lursail partikularretan ere zenbatu dira kalteak, bai urbanoetan zein landalurretan.



*Nuevo acceso a Irotz  
Irotzko sarbide berria*



*Camino de Santiago  
Donejakue Bidea*



*Daños en la Red de Senderos  
Bidexken sareko kalteak*



## CONCEJOS DE ESTERIBAR: INBULUZKETA



Hoy visitamos otro Concejo de Esteribar. Francisco Equisoain es ganadero, vive y trabaja en Inbuluzketa y es el presidente del Concejo.

### ¿Desde cuándo eres presidente del Concejo?

Esta es mi segunda legislatura. Me eligieron por primera vez en 2015 y hasta hoy. La verdad es que he trabajado muy a gusto, es mi pueblo, vivo y trabajo en él y tratamos de hacer lo mejor para todos.

### ¿En qué proyectos estáis trabajando?

Aunque estamos en 2022 y tenemos internet, un problema importante es la falta de cobertura telefónica; Movistar nos ha dicho que tenemos 600 pueblos por delante, pero que todo llegará. Ya tenemos el poste preparado, solo tendrán que colocar la antena y enchufarla; todos esperamos que sea pronto. Queremos mejorar el edificio Concejil para uso de los vecinos y seguiremos ocupándonos de los servicios que son de nuestra competencia: cementerio, caminos, fiestas y alumbrado. Necesitamos arreglar algún camino después de las lluvias de diciembre, pero tendremos que esperar a los fondos del PIL (Plan de Infraestructuras Locales). Nos gustaría también solucionar el problema del cruce, pero esto ya depende de Carreteras y es complicado.

### ¿Qué presupuesto tiene el Concejo de Inbuluzketa?

Inbuluzketa es un pueblo pequeño, somos 41 habitantes, y los 5.000 € del presupuesto no dan para mucho. Para los proyectos más importantes dependemos totalmente de las subvenciones. También el Ayuntamiento del valle nos adelanta dinero si lo necesitamos, no suelen ser grandes cantidades, y si lo necesitamos siempre nos han ayudado. Firmamos un acuerdo y establecemos cómo lo vamos a devolver.

### ¿Cómo es la relación con las otras administraciones?

Con el resto de Concejos y el Ayuntamiento la relación es muy buena. Nos reunimos en la Mesa de Concejos de forma ordinaria cada tres meses lo que nos permite poner en común temas y cuestiones, es un buen foro de comunicación. Al fin, todos trabajamos por los pueblos y por sus habitantes.

Gaurkoan, Esteribarko beste kontzeju bat bisitatuko dugu. Francisco Equisoain abeltzaina da, Inbuluzketan bizi eta lan egiten du eta Kontzejuko lehendakaria da.

### Noiztik zara Kontzejuko lehendakaria?

Nire bigarren legealdia da. 2015ean aukeratu ninduten lehen aldiz, eta gaur arte. Egia esan, oso gustura lan egin dut, nire herria da, bertan bizi eta lan egiten dut, eta guztiontzat onena egiten saiatzen gara.

### Zein proiektutan ari zarete lanean?

2022an gaude eta Internet badugu ere, arazo garran-tzitsu bat telefono-estaldurarik eza da; Movistarrek esan digu 600 herri ditugula aurretik, baina dena iritsiko dela. Prest daukagu zutoina, antena jarri eta entxufatu besterik ez dute egin behar. Espero dut laster izatea. Kontzejuaren eraikina hobetu nahi dugu, bizilagunek erabil dezaten. Gure eskumenekoak diren zerbitzuez arduratzen jarraituko dugu: hilerria, bideak eta argiak. Abenduko euriteen ondoren bideren bat konpondu behar dugu, baina Toki Azpiegituren Planaren funtsen zain egon beharko dugu. Bidegurutzearen arazoa ere konpondu nahiko genuke, baina hori Errepideen esku dago eta zaila da.

### Zer aurrekontu du Inbuluzketako Kontzejuak?

Inbuluzketa herri txikia da, 41 biztanle gara, eta aurrekontu-tuko 5.000 euroek ez dute askorako ematen. Proiektu garrantzitsuenetarako dirulaguntzen mende gaude erabat. Ibarreko udalak ere dirua aurreratzen digu behar izanez gero. Ez dira kopuru handiak izaten, eta behar izanez gero beti lagundu digute, hitzarmen bat sinatu eta nola itzuliko dugun adosten dugu.

### Nolakoa da beste administrazioekiko harremana?

Gainerako Kontzejuekin eta Udalarekin harremana oso ona da. Hiru hilean behin biltzen gara Kontzejuen Mahaian, eta horrek aukera ematen digu gaiak eta gaiak bateratzeko; komunikazio-foro ona da. Azken batean, denok egiten dugu lan herrien eta bertako biztanleen alde.



## ESTERIBAR SE MUEVE

Una de las cuestiones que surgieron en el diagnóstico de juventud de Esteribar, fueron los problemas de movilidad. El Ayuntamiento está impulsando una serie de medidas dirigidas a conseguir una movilidad sostenible que mejore la problemática actual. El 17 de febrero se celebró en la Sala Polivalente del Ayuntamiento el Foro “Esteribar se mueve” en la que participó la vecindad del Valle. Asistieron como ponentes, Toño Peña de Marcos, del Departamento de Transporte y Movilidad de G.N. que señaló que “la movilidad no va a poder continuar siendo como hasta ahora, y la clave es la intermodalidad”. Kiko Asín, presidente de Teletaxi San Fermín, habló del Servicio de Taxi a la Demanda, y Patxi Miranda, creador de la plataforma Kudea Go! Movilidad sostenible en el medio rural explicó, mediante un vídeo práctico, la APP KudeaGo para teléfono móvil, que permite a los usuarios disponer de toda la oferta de movilidad del valle: autobús,

taxi local, etc. y que también permite compartir coche entre las personas de la zona que se den de alta en la aplicación.

La alcaldesa, Matilde Añón comentó que con el impulso de estas medidas de movilidad sostenible se pretende paliar en parte los problemas de movilidad en un Valle con tanta dispersión geográfica, además de colaborar reduciendo las emisiones, medida contemplada dentro del Pacto por el Clima y la Energía Sostenibles (PACES) al que el Ayuntamiento está adherido. Además, se han tomado otras medidas como la bonificación en el impuesto de circulación a vehículos eléctricos e híbridos, previa solicitud en el ayuntamiento, y la colocación de dos puntos de recarga eléctrica, uno en Zubiri y otro en Olloki.

Actualmente la aplicación Kudea Go! ya está operativa y tan solo hay que descargarla desde Play Store (Android) y APP Store (IOS). Próximamente se pondrá en marcha el servicio de Transporte a la demanda.

## ESTERIBAR MUGITZEN ARI DA

Esteribarko gazteriaren diagnostikoan agerian geratu zen arazoetako bat izan zen mugikortasunarena. Udala egun dauden arazoak hobetuko dituen mugikortasun jasagarria lortzeko neurriak bultzatzen ari da, norabide horretan, joan den otsailaren 17an antolatu zen “Esteribar mugitzen ari da” izeneko foroa. Udalaren erabilera anitzeko aretoan izan zen, ibarreko bizilagunen parte hartzearekin. Nafarroako Gobernuak Garraio eta Mugikortasun Saileko Toño Peña de Marcos izan zen gure artean, eta adierazi zuenaren arabera, “mugikortasuna ezin izanen da orain arte bezala izan, intermodalitatea da gakoa”. Teletaxi San Fermineko lehendakari Kiko Asínek eskaeraren araberrako Taxi Zerbitzuari buruz hitz egin zuen, eta Patxi Mirandak, landa-ingurune mugikortasun jasagarria bultzatzeko sortutako Kudea Go! plataformaren sortzaileak, bideo praktikoa baten bidez azaldu zuen telefono mugikorrerako KudeaGo! APPa. Horri esker, erabiltzaileek bailarako mugikortasun-eskaintza guztiaren berri izanen dute telefonoan: autobusa, tokiko ta

xia, etab. eta gainera, aplikazioan alta ematen duten inguruko pertsonen artean autoa partekatze aukera ere ematen du.

Matilde Añón alkateak aipatu zuenez, mugikortasun iraunkorreko neurri hauen bitartez, sakabanatze geografiko handikoa den bailarako mugikortasun-arazoa neurri batean arintzea lortu nahi da, eta, bide batez, isurketak murrizten lagundu. Neurri hau Klima eta Energia Jasagarriaren aldeko Ekintza Planean (KEJEP) jasota dago, eta Udalak bat egin du harekin. Bestelako neurriak ere hartu dira, hala nola ibilgailu elektriko eta hibridoaren zirkulazio-zergan hoberia ematea (udalean alde aurretik eskatuta), edota kargatze elektrikorako bi gune jartzea, Zubirin eta Ollokin. Dagoeneko eskuragarri dago Kudea Go! Aplikazioa, Play Storetik (Android) eta APP Storetik (IOS) deskargatu besterik ez da egin behar. Laster jarriko da martxan eskariaren araberrako garraio zerbitzua.



## COMIENZAN LAS OBRAS DE LA PA30 EN OLLOKI

Con un presupuesto de 1,5 millones de euros han comenzado las obras que prevén la construcción de pasos semaforizados, un nuevo recorrido peatonal y ciclable, y remodelaciones en las rotondas existentes en Olloki. El plazo de ejecución de las obras será de 5 meses. Esta actuación permitirá mejorar la fluidez del tráfico rodado y la accesibilidad de ciclistas y peatones en un tramo de aproximadamente 1,3 kilómetros desde Olloki al Centro Comercial Itaroa, y lo más importante, por fin se instalará un paso seguro de peatones, demandado hace muchos años por la vecindad de Olloki y solicitado numerosas veces por el ayuntamiento al Gobierno de Navarra.

El paso de la vía por la zona de Itaroa y el polígono Industrial Ollokilanda ha sido problemático desde su inauguración. Prevista inicialmente para el tráfico local sirve de enlace entre la zona este y la norte de la PA30, soportando una gran

presión sobre todo por la cantidad de vehículos pesados que la utilizan. Además la presencia de numerosos viandantes y ciclistas que transitan por la zona para acceder al área comercial y de servicios, hace necesario compatibilizar el tráfico rodado con los pasos de peatones. Actualmente los pasos están próximos a las glorietas y presentan un cierto desfase con respecto a las nuevas necesidades peatonales.

En el tramo frente al polígono de Olloki, se remodelarán las dos rotondas existentes para aumentar su radio de entrada y salida lo que permitirá un tránsito simultáneo de vehículos pesados y ligeros más cómodo en ambas glorietas. Actualmente, debido al diseño de las intersecciones y al elevado tráfico de camiones, estos se ven obligados a ocupar prácticamente los dos carriles de la glorieta dificultando el paso del resto de vehículos y provocando accidentes de forma habitual.



## PA30EKO OBRAK HASI DIRA OLLOKIN

1,5 milioi euroko aurrekontuarekin hasitako lanak 5 hilabetez luzatuko dira. Aurreikuspena da semaforodun pasabideak eraikitzea, oinezkoentzako eta bizikletentzako ibilbide berri bat egitea eta Ollokiko biribilguneak birmoldatzea. Jarduketa horri esker, ibilgailuen trafikoaren arintasuna eta txirridularen eta oinezkoen irisgarritasuna hobetuko dira 1,3 kilometro inguruko tartean, Ollokitik Itaroa merkataritzagunera, eta, azkenean, oinezkoentzako pasabide seguru bat jarriko da, aspaldi Ollokiko bizilagunek eta udalak Nafarroako Gobernuari maiz eskatu bezala.

Inaguratu zutenetik, zaila izan da Itaroa ingurutik eta Ollokilanda industrialdetik igarotzea. Hasiera batean tokiko trafikorako aurreikusitako tartea PA30aren ekialdearen eta iparraldearen arteko lotunea da. Presio handia jasaten du, batez ere, erabiltzen duten ibilgailu astunen kopuruak. Gainera, merka-

taritza eta zerbitzu eremura sartzeko inguruan ibiltzen diren oinezko eta txirridulari ugari daudenez, beharrezkoa da ibilgailuen zirkulazioa oinezkoen pasabideekin bateragarri egitea. Gaur egun, pasabideak biribilguneetatik hurbil daude, eta nolabaiteko desfasea nabari da oinezkoen beharrezkoen berrikerik.

Ollokiko industrialdearen aurreko tartean dauden bi biribilguneak birmoldatuko dira sarrera eta irteerako erradioa handitzeko, eta hartara, ibilgailu astunak zein arinak erosoago ibiliko dira aldi berean bi biribilguneetan. Izan ere, gaur egun, bidegurutzeeen diseinuagatik eta kamioien zirkulazio handiaren ondorioz, kamioiek biribilguneetako ia bi erreak okupatu behar izaten dituzte, gainerako ibilgailuen joan-etorria oztopatuz eta ohiko istripuak eraginez.



**Marian Ibañez vive en Olloki desde 2010 y en 2017 emprendió su proyecto de "Casa Amiga". Ella nos habla de su trabajo.**

### ¿Qué es una Casa Amiga?

Es un servicio destinado al cuidado, atención y educación personalizada de menores de cero a tres años en el domicilio de la educadora avalado por el Gobierno de Navarra. Son cuatro bebés máximo por lo que la atención es muy personalizada y el ambiente familiar. El número reducido de niños, facilita que se minimice la transmisión de las enfermedades de guardería y ha sido muy valorado por padres y madres durante la pandemia. El Departamento de Bienestar Social nos otorga la licencia y pasa las inspecciones periódicas, lo que garantiza un correcto funcionamiento a todos los niveles.

Marian Ibañez Ollokin bizi da 2010etik, eta 2017an ekin zion "Lagun Etxea" proiektuari. Bere lanaz hitz egin digu.

### Zer da Lagun Etxea?

Zero eta hiru urte bitarteko adingabeak hezitzailearen etxean zaindu, artatu eta hezteko zerbitzu pertsonalizatua da, eta Nafarroako Gobernuaren bermea dauka. Gehienez ere lau haurtxo dira; beraz, arreta oso pertsonalizatua, da eta familia-giroa dugu. Haur kopuru txiki horrek erraztu egiten du haurtzaindegiko gaixotasun tipikoen transmisioa, eta pandemia garaian gurasoek asko baloratu dute. Nafarroako Gobernuak Gizarte Ongizateko Departamentuak lizentzia ematen digu eta aldizkako ikuskapenak egiten ditu; horrela bermatzen da maila guztietan behar bezala funtzionatzen duela.

### ¿Cuáles son las principales ventajas de una Casa Amiga?

La atención personalizada y la flexibilidad horaria; nos ajustamos a las necesidades familiares, evitando tener que recurrir a terceras personas. Las rutinas y actividades se adaptan a las necesidades de cada niño o niña. Además el plazo de inscripción está abierto todo el año y ahora mismo hay una plaza libre.

### ¿Cuál es tu experiencia laboral?

Soy licenciada en Ciencias de la Educación y siempre he trabajado en este ámbito. Al venir a Olloki, disponer de una casa con mucho espacio me animó y me decidí por esta manera de ejercer mi profesión, y... aquí estoy, muy contenta, la verdad.

### Zein dira Lagun Etxe baten abantaila nagusiak?

Zalantzarik gabe, arreta pertsonalizatua eta ordutegi-malgutasuna; familiaren beharretara egokitzen gara, hirugarrenengana jo beharrik gabe. Errutinak eta jarduerak haur bakoitzaren beharretara egokitzen dira. Gainera, izena emateko epea zabalik dago urte osoan zehar eta orain leku libre bat dago.

### Zein da zure lan-esperientzia?

Hezkuntza Zientzietako lizentziaduna naiz, eta beti egin dut lan arlo horretan. Ollokira etortzean, leku handia zuen etxe bat edukitzeak animatu egin ninduen, eta nire lanbidea egiteko modu hori aukeratu nuen, eta... hementxe nago, oso pozik, egia esan.

### ¿Qué destacarías de tu casa?

Sobre todo los amplios espacios. La planta baja está destinada al uso de los niños, con sala de juegos y actividades, cocina, aseo y zona de dormitorio. Pero sobre todo, el jardín. En él lo pasamos genial, explorando y buscando hormiguitas, viendo flores y árboles y corriendo sin parar. Estos dos últimos años, especialmente, ha sido todo un lujo poder disfrutarlo.

### ¿Qué dirías a los padres y madres que tienen un bebé y buscan un lugar donde esté atendido?

Les animo a que opten por una Casa Amiga y, si viven en el valle de Esteribar que se animen a conocerme. Estaría encantada de recibirles cualquier tarde de éstas para explicarles todo y resolver sus dudas.

### Zer nabarmenduko zenuke zure etxetik?

Batez ere espazio zabalak: beheko solairua haurrek erabiltzeko da, eta jolas eta jarduerak gela, sukaldea, komuna eta logela guinea ditu; baina, batez ere, lorategia. Bertan primeran pasatzen dugu, inurritxoak bilatzen, loreak eta zuhaitzak ikusten, eta batetik bestera korrika. Azken bi urte hauetan, bereziki, luxu handia izan da honetaz gozatu ahal izatea.

### Zer esango zenieke haurtxo bat duten eta leku baten bila dabilzan gurasoei?

Animatzen ditut Lagun Etxe bat aukeratzera, eta Esteribarko bailaran bizi badira, ba anima daitezten ni ezagutzera. Atsegin handiz hartuko nituzke arratsaldeak, zalantzak argitu eta den-dena azaltzeko.





José Javier Celorrio  
Médico de Familia del Consultorio de Zubiri | Zubiriko kontsultategiko familia-medikua

A pesar de la tendencia descendente que estamos observando en los últimos años, el cáncer continúa siendo la causa de mortalidad más frecuente en nuestra comunidad. Según el Fondo de Investigación Mundial del Cáncer, más de 6 de cada 10 son debidos al tabaco y 3 de cada 10 a la mala alimentación. Así, controlando estos factores y añadiendo unas sencillas recomendaciones como mantener un peso saludable, evitar el sedentarismo, y eliminar el consumo de alcohol podríamos disminuir el número de cánceres y su mortalidad.

Está demostrado que cualquier actividad física es mejor que ninguna, todo suma y cuanto más nos movamos, mejor. La intensidad con que se realiza la actividad física tiene más importancia que su duración. ¿Qué quiero decir esto? Que parte del secreto está en realizar actividades vigorosas que nos supongan un esfuerzo, siempre dentro de nuestras posibilidades. Para unas personas será andar rápido, para otras correr o realizar sprints, etc. Es más beneficioso hacer 15 minutos diarios “forzando las pulsaciones”, por ejemplo, por encima del 80% de tu frecuencia cardíaca máxima, que 1 hora o más de ejercicio “suave”. Y todavía más

importante es realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, al menos 2 veces por semana. Reducir nuestra grasa corporal mejora el metabolismo de la glucosa, reduce nuestra inflamación crónica, mejora nuestro sistema inmunitario, y así, reduciremos el riesgo de padecer cáncer.

Respecto a la alimentación la clave está en consumir comida real que nos aporte todos los nutrientes esenciales que necesitan nuestras células (verduras y fruta de temporada, carne, pescado, huevos, semillas, lácteos fermentados, etc.) y reducir o eliminar los que las enferman (procesados, azúcares, etc.). Para prevenir el cáncer se recomiendan alimentos ricos en omega 3 (pescados, nueces, semillas de lino, soja, etc.), en carotenoides (algas, espinacas, tomate, zanahoria, etc.), verduras de tipo crucíferas (coliflor, brócoli, coles, etc.), setas, especias (cúrcuma, pimienta negra), y té verde. Establecer periodos de ayuno de al menos 12 horas, relacionarnos socialmente, gestionar el estrés y el cansancio nocturno adecuado van a contribuir a la prevención del cáncer. Recuerda que prevenir el cáncer es más fácil y efectivo que curarlo. Salud y fuerza.

Azken urteotan beheranzko joera nabari den arren, minbiziak hilkortasun-eragile nagusia izaten jarraitzen du gure erkidegoan. Minbiziaren Munduko Ikerketa Funtzaren arabera, 10etik 6 baino gehiago tabakoaren ondoriozkoak dira, eta 10etik 3 elikadura txararen ondoriozkoak. Horrela, faktore horiek kontrolatuz eta gomendio simple batzuk gehituz (pisu osasungarria mantentzea, sedentaris-moa saihestea eta alkohola-ren kontsumoa ezabatzea) minbizi kopurua eta hilkortasuna murriztu genizake.

Frogatuta dago edozein jarduera fisiko hobea dela ezer ez egitea baino, eta zenbat eta gehiago mugitu, orduan eta hobe dela. Jarduera fisikoa egiteko intentsitateak iraupenak baino garrantzi handiagoa du. Zer esan nahi dut? Sekretuaren zati bat ahalegin handia eskatzen diguten jarduera indartsuak egitean datza, betiere gure ahalmenen barruan. Pertsona batzuentzat azkar ibiltzea izan da, beste batzuentzat korrika egitea edo sprints egitea, eta abar. Onuragarriagoa da egunean 15 minutu egitea “pultsazioak behartuz”, adibidez, zure gehieneko bihotz-maiztasunaren % 80tik gora, ariketa suabea egitea baino (ordubetez edo gehiagoz). Eta are garrantzitsuagoa da giharrak

indartzeko ariketak egitea, gutxienez astean bitan. Gure gorputzeko gantza murrizteak glukosaren metabolismoa hobetzen du, gure hantura kronikoa murrizten du, gure immunitate sistema hobetzen du eta, horrela, minbizi izateko arriskua gutxituko dugu.

Elikadurari dagokionez, gakoa da gure zelulek behar dituzten funtsezko elikagai guztiak jasotzea (sasoiko barazkiak eta fruta, haragia, arraina, arrautzak, haziak, esneki hartzituak, etab.) eta zelulak gaixotzen dituztenak murriztea edo kentzea (prozatuak, azukreak, etab.). Minbiziari aurrea hartzeko, omega 3 duten elikagaiak gomendatzen dira (arrainak, intxaurreak, liho-haziak, soja, etab.), karotenoide (algak, espinakak, tomatea, azenarioa, etab.), barazki gordinak (azalorea, brokolia, azak, etab.), perretxikoak, espeziak (kurkuma, piperbeltz beltza), eta te berdea. Halaber, minbiziaren prebentzioan lagunduko du gutxienez 12 orduko baraualdiak ezartzea, gizar-te-harremanak izateak, estresa kudeatzeak eta gaueko atseden egokiak ere. Gogoan izan minbizi prebentzioa sendatzea baino errazagoa eta eraginkorragoa dela. Osasuna eta indarra.

Moztu puntuazko lerroan zehar

Cortar por la línea de puntos

Fichas coleccionables - Rutas de Esteribar

Bilduma-fitxak - Esteribarko bideak

SEÑALIZADA **17** OLLOKI-LAKARRI

WWW.EREMUA.COM

20,8 km | 767 m | 767 m | 4-5 h | Olloki | Olloki



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA / IBILBIDEAREN DESKRIAPENA / DESCRIPTION DE ROUTE / ROUTE DESCRIPTION

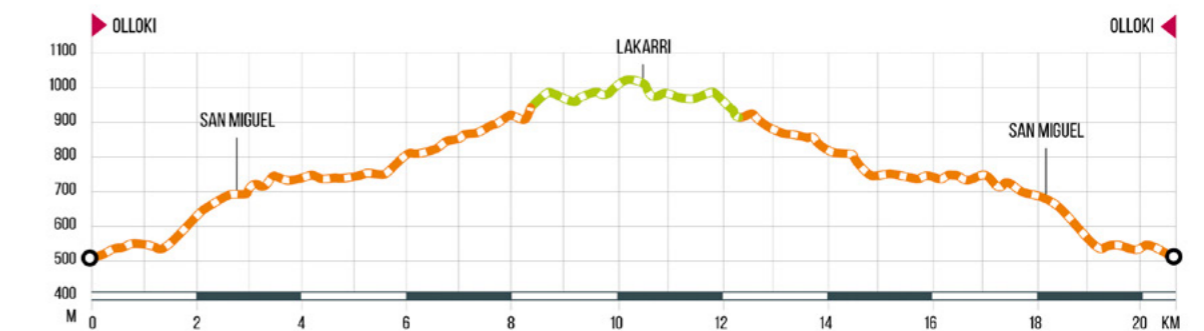
**OLLOKI - LAKARRI**

Ruta de montaña que une el pueblo de Olloki con el monte más alto de la zona, el Lakarri. Primer monte que pasa de los 1.000 metros de altitud en la zona norte de la Cuenca de Pamplona. La ruta comienza en la localidad de Olloki, concretamente en la zona alta del pueblo (Iglesia). Subiremos en dirección al monte San Miguel a través de la pista que accede desde Olloki a Alzuza y una vez en la zona alta de la sierra, continuaremos por la pista que lleva a las antenas que hay encima de Irotz, y de ahí continuaremos por dicha pista atravesando el cordal que separa el Valle de Esteribar y Egues. A la altura de la peña de

**OLLOKI - LAKARRI**

Olloki herria eta Lakarri, inguruko mendirik garaiena lotzen dituen mendi ibilbidea da. Iruñerriaren iparraldean 1.000 metro garaiera duen lehen mendia da. Olloki herriaren goiko aldean (Eliza ondoan) hasten den ibilbidea da. San Miguel mendirantz igoko gara Ollokitik Altzuzara doan bidean barrena. Behin mendilerroaren goiko aldean gaudela, Irotz gainean dauden antenetara daraman pistatik jarraituko dugu Esteribar eta Eguesibar bereisten dituen gailur-lerrotik. Belzunegi haitzaren parean bidezidor polit bat hartuko dugu Lakarriko ton-torreraino (1046 m). Itzulera bide beretik egingo dugu.

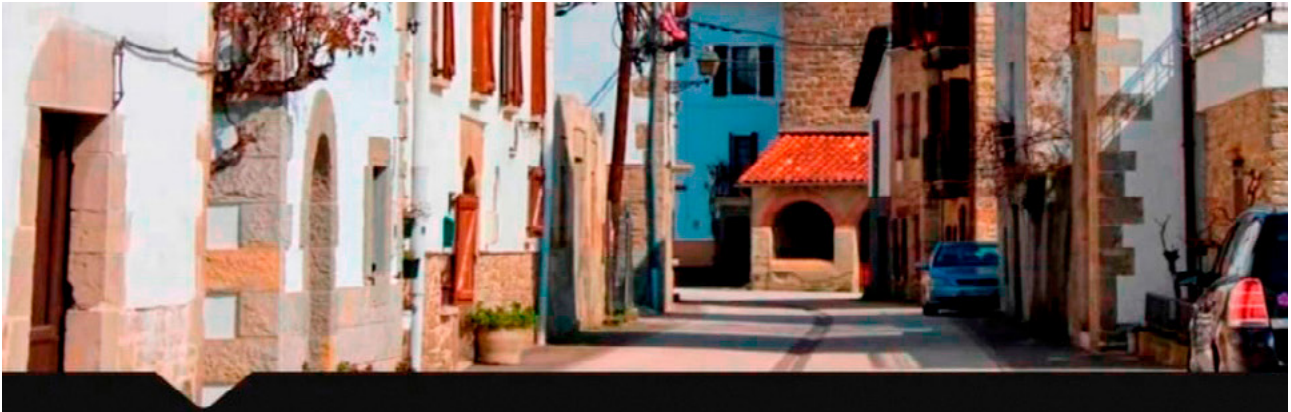
PERFIL / SOSLAI / PROFIL / PROFILE -- BTT



TIPO DE FIRME / BIDE-ZORU MOTA / TYPE DE CHAUSSEE / SURFACE TYPE	ASFALTO / ERREPIDEA / ROUTE / ASPHALT 0 KM - 0%	PISTA / MENDI-BIDEA / PISTE / DIRT ROAD 16.8 KM - 81%	SENDERO / BIDEXKA / SENTIER / SINGLETRACK 4 KM - 19%
--	--	--	---

Ayuntamiento de Esteribar | NAFAR BASOAK | Nafarroa Erresuma | Interreg POCTEFA | Unión Europea





Ya puedes desde la plataforma de movilidad KUDEA >Go tener en tu mano toda la información de movilidad de Esteribar:

- Horarios y paradas de la autobús, contacto taxistas locales.
- Podrás también compartir coche con las personas de tu localidad y comarca de forma colaborativa.
- Además en breve podrás solicitar el nuevo servicio de transporte a demanda que el ayuntamiento pondrá en marcha desde la plataforma.



¡Descárgate la app!



¡Por una movilidad más sostenible y eficaz en Esteribar!