

## ASTEARI ZEHARKA BEGIRA

Hiru hamarkada eta bi Tour gure herri lasterketan **RAMON SOLA > 11**

ANA BELEN MARTINEZ, Realeko **nutrizionista**: «Zenbait lesio saihestu daitezke elikadura on batekin» **> 22**

2023eko apirilaren 15a | XVII. urtea • 820. zenbakia  
0,50 euro

# GAUR8

mila leiho zabalik  
[www.gaur8.info](http://www.gaur8.info)



## HERNANIKO IBILBIDE MOREA

HERNANIK IBILBIDE MOREA ESTREINATU BERRI DU. IBILBIDEAK HAMAR GELDIUNE PROPOSATZEN DITU, KONTATU EZ DEN HISTORIAREN PARTE BAT DESKUBRITZEKO ETA ORAIN ARTE GORATU EZ DIREN HERNANIARREN BERRI EMATEKO. KALE IZENDEGIEK ASKO ESATEN BAITUTE ZAPALTZEN DITUGUN HERRIEI BURUZ. **> 12** Jon URBE | FOKU