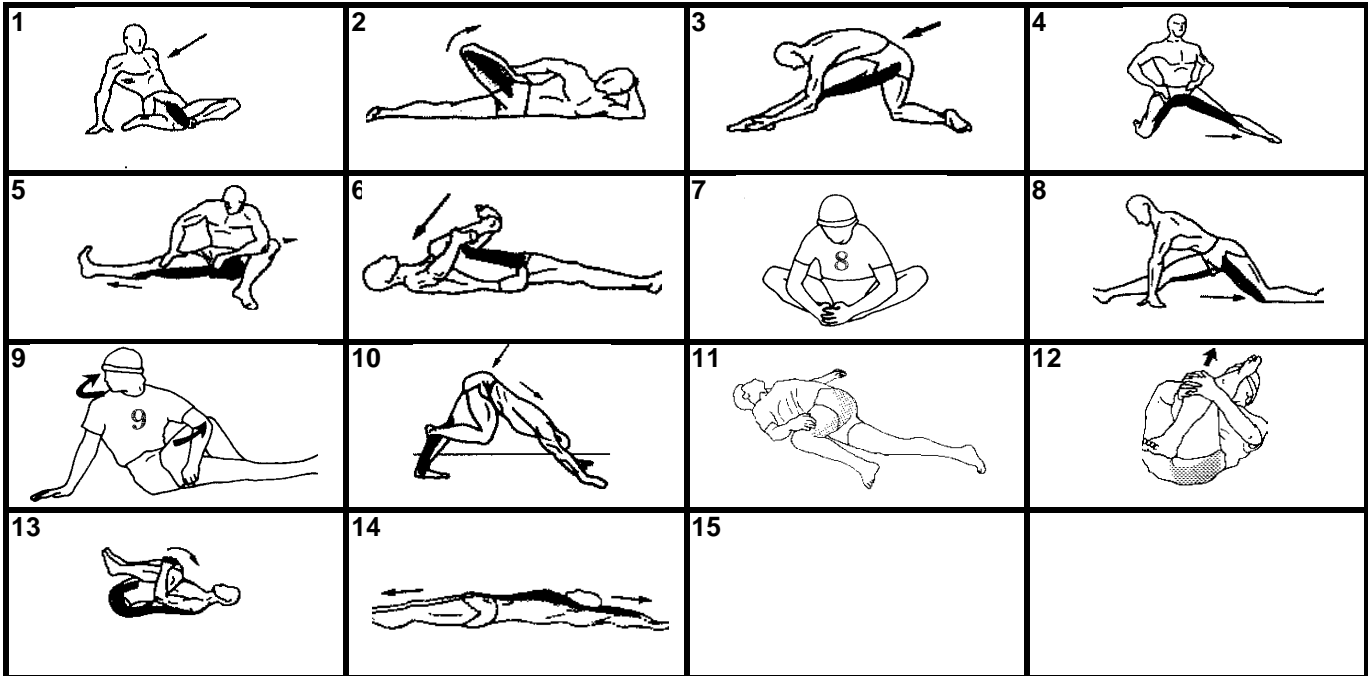


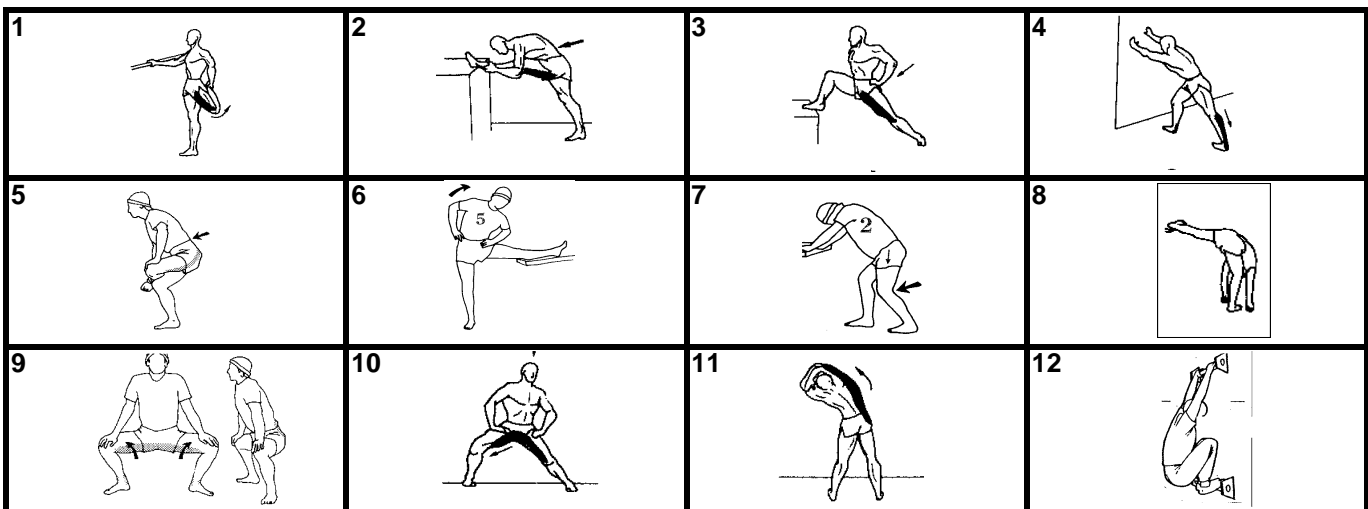


XIII. KROSS HERRIKOIA
LASARTE - ORIA BAI !

LURREAN



ZUTIK



Beroketan zutikako luzaketak erabili.

Lasaitasunera itzuleran lehendabizi zutik eta gero lurrekoak egin ditzakezu nahi baduzu.

LUZAKETEN IRAUPENA

Beroketan: 5" luzaketa bakoitza, gehiegi behartu gabe.

Lasaitasunera itzuleran: luzaketa bakoitza 2 bider. 1.) 10" mantso luzatzen eta 2.) 15" gehiago luzatzen.