



**centro**  
nordic walking

# Azagra

# Ayuntamiento de Azagra

C. Plus Ultra, 6. 31560  
AZAGRA (NAVARRA)  
948 69 20 42  
ayuntamiento@azagra.es



## Pablo Ariza

Fue el creador del club de atletismo de Azagra, un firme impulsor de la marcha nórdica en Azagra, así como excelente competidor y ganador de las primeras pruebas realizadas en España.

Entre sus triunfos destacan:  
> **Copa de España 2018**  
> **Campeonato de España 2017**  
En recuerdo a Pablo Ariza, en el año 2019, se creó el Club de Marcha Nórdica Azagra Pablo Ariza.

## Ildefonso Fosi Navarrete

Conoció la marcha nórdica gracias a su gran compañero Pablo Ariza. Desde ese momento empezó a asistir a todas las pruebas de la zona, animando a todos los marchadores de Azagra a participar en ellas. Entablaban amistad con muchos "walkers" de otras localidades incentivando su asistencia a las pruebas de Azagra.

Fue un gran deportista y excelente marchador, con varios podios en su haber. Fosi fue un referente organizador de las pruebas de marcha nórdica en Azagra.



La Barca



Fuente de La Vellida



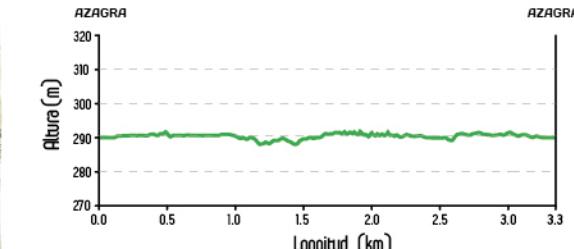
Ermita de la Virgen del Olmo

[www.centrosnordicwalking.com](http://www.centrosnordicwalking.com)



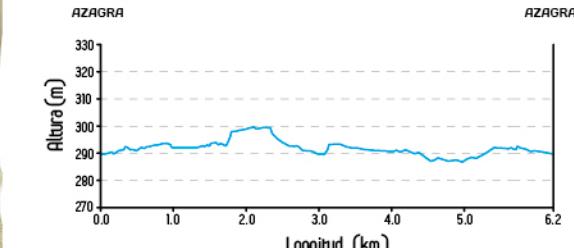
**ruta pablo ariza**

3,3 Km ▲ 22 m ⏰ 40'



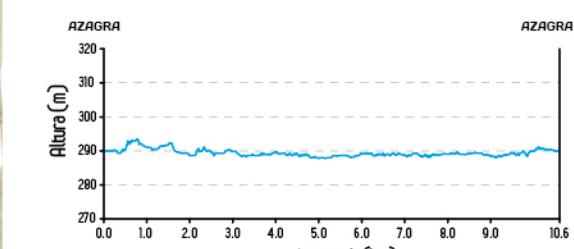
**ruta paseo del soto**

6,2 Km ▲ 26 m ⏰ 1h 10'



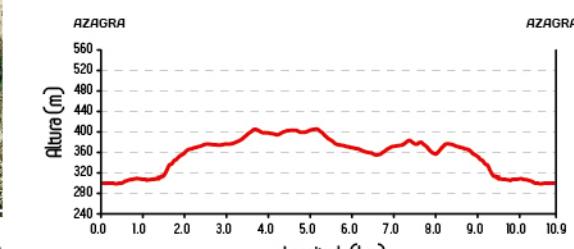
**ruta río ebro**

10,6 Km ▲ 57 m ⏰ 1h 40'



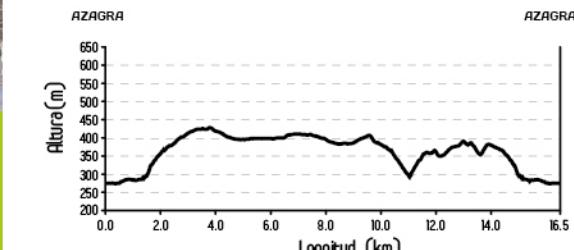
**ruta ildefonso navarrete**

10,9 Km ▲ 217 m ⏰ 1h 55'



**ruta por los viñedos de azagra**

16,5 Km ▲ 310 m ⏰ 2 h 35'



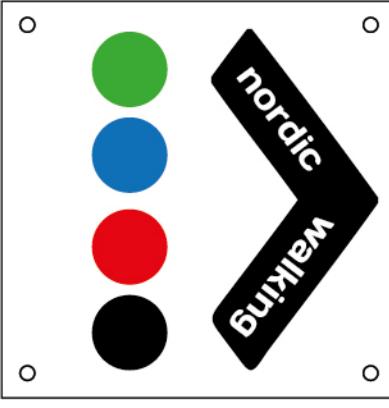
# centros nordic walking

## ¿QUÉ SON?

La red de Centros Nordic Walking es un conjunto de localizaciones donde es posible la práctica del Nordic Walking de una forma gratuita.

## ¿CÓMO FUNCIONAN?

Es un espacio de libre acceso para el caminante, ideado para todo tipo de personas y de todas las edades que permite la práctica de la marcha nórdica.



Indica la dirección de la/s ruta/s a seguir y el color identificativo del nivel de dificultad de cada una de ellas. Estas señales se pueden encontrar en postes verticales, en paredes o mobiliario urbano.

MUY ASEQUIBLE    ASEQUIBLE    EXIGENTE    MUY EXIGENTE

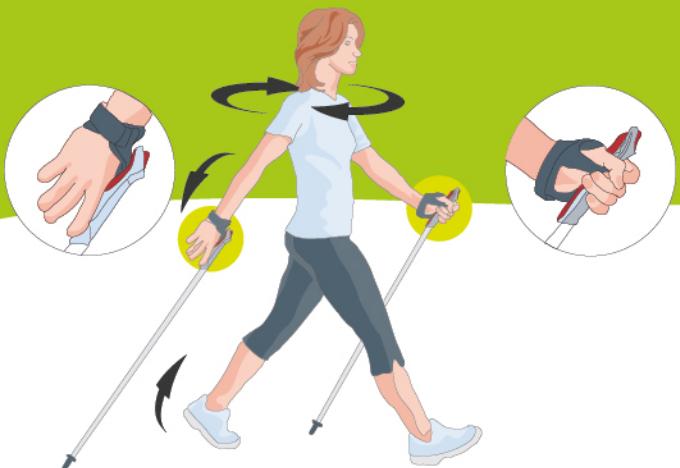
## recomendaciones

- ✓ Planifica tu ruta teniendo en cuenta el tiempo estimado, los desniveles y la dificultad.
- ✓ Comienza por las rutas verdes y azules. Evoluciona a las rutas rojas y negras cuando tengas suficientemente depurada la técnica.
- ✓ Utiliza bastones específicos de nordic walking. Te ayudarán a realizar bien la técnica.

## beneficios

Esta práctica tiene muchos beneficios para nuestra salud. Una sesión de Marcha Nórdica equivale a una sesión suave de carrera, por lo tanto uno de sus beneficios será la mejora de la capacidad cardiovascular. Al emplear los bastones se ejercitan grupos musculares (brazos, pectorales, espalda y abdominales) que durante la carrera o marcha a pie prácticamente no se emplean. El uso de estos músculos conlleva un aumento en el gasto calórico, que pasaría a ser superior a las 400 calorías / hora. Además, al cargar parte del peso en los bastones se disminuye la presión en rodillas y tobillos.

## técnica



- Mantener los hombros relajados.
- No empuñar demasiado fuerte los bastones.
- Los bastones deben tener una posición en diagonal.
- El bastón debe empujar detrás de la pelvis.
- Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante.
- Cuando se termine de empujar con el bastón abrir la palma de la mano.
- El pie que se adelante lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.
- Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.



# azagra



Ayuntamiento de Azagra  
C. Plus Ultra, 6. 31560  
AZAGRA (NAVARRA)  
948 69 20 42 - ayuntamiento@azagra.es



[www.centrosnordicwalking.com](http://www.centrosnordicwalking.com)

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua  
Departamento de Desarrollo Rural  
y Medio Ambiente  
Landa Garapeneko eta  
Ingunumeneko Departamentua



### ruta pablo ariza

3,3 Km | 22m | 40'

Ruta circular, sin desniveles. Este recorrido ha permitido ser el objeto de algunas competiciones de marcha nórdica que se han celebrado y organizado en Azagra. Es, por tanto, un recorrido ideal para las personas que se inician en la marcha nórdica como para aquellos que compiten y quieren mejorar sus tiempos.

### ruta paseo del soto

6,2 Km | 26m | 1h 10'

Esta agradable ruta circular permite conocer una parte del Soto del río Ebro y la desembocadura que hace el Ega en el mismo. Trazada por la parte suroccidental del municipio, recorre la vega del Ebro, a través de sus campos fértiles, permitiendo gozar de una exquisita vegetación de ribera y una fauna propia de este medio acuático. Nutrias, martines pescadores, cormoranes, garzas, entre otras aves y una importante comunidad de anfibios, hacen de éste, un recorrido idóneo para el contacto con la naturaleza mientras se practica nordic walking.

### ruta río ebro

10,6 Km | 57m | 1h 40'

Ruta que sin apenas desnivel y con poco más de 10 km permite recorrer la parte suroriental del municipio. Recorrido circular, asequible técnicamente, resulta imprescindible para conocer las vegas del río Ebro en Azagra. Nos permitirá visitar la histórica área de La Barca, lugar de paso en barcaza de Azagra al antiguo Reino de Castilla.

### ruta ildefonso navarrete

10,9 Km | 217m | 1h 55'

Al igual que el resto de rutas, esta ruta exigente tanto por su longitud como por su desnivel en la primera parte del recorrido, es circular permitiendo el bucle de inicio y fin del recorrido. Transcurre por la parte norte del municipio, adentrándose, como no podía ser de otra forma, en los numerosos viñedos presentes en la zona. Comparte algunos tramos del recorrido con la ruta negra, si bien, esta ruta da la posibilidad de desviarse para conocer la fuente La Vellida y pasa por el Mirador de Azagra, atalaya impresionante sobre la localidad del mismo nombre.