

CENTRO NORDIC WALKING SANTA ÁGATA

Tierras de Javier

Tierras de Javier, tan diversas como inesperadas. Un lugar perfecto para desconectar de lo cotidiano y sumergirse de lleno en una tierra milenaria llena de misterios, en sus caminos, sus santuarios, sus ruinas y castillos. Una experiencia cargada de espiritualidad que te permitirá entrar en contacto con la naturaleza más exuberante.

Tierras de Javier, as diverse as they are unexpected. A perfect place to disconnect from everyday life and fully immerse yourself in a thousand-year-old land full of mysteries, along its routes, its sanctuaries, its ruins and castles. An experience full of spirituality allowing you to come into contact with the most exuberant of nature.

Las rutas / The Routes

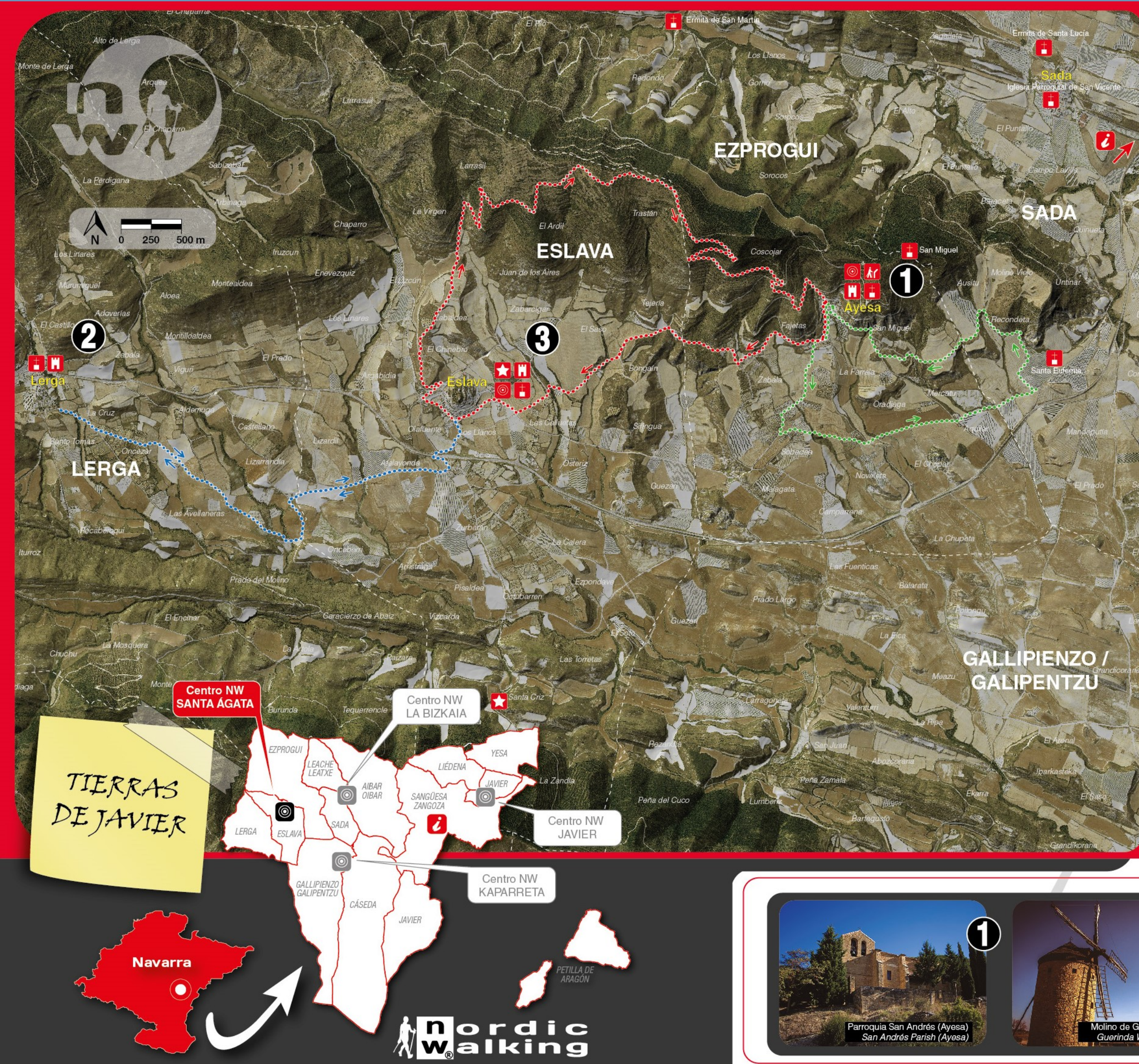
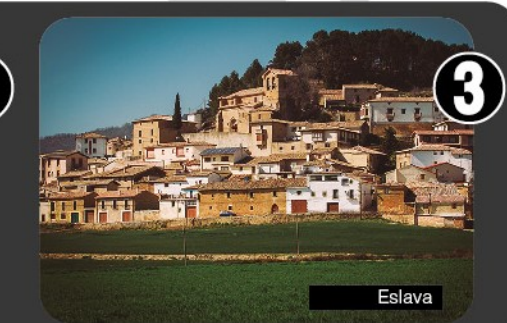
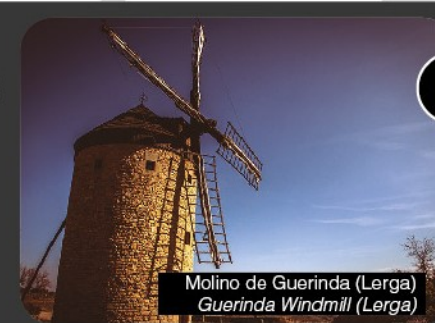
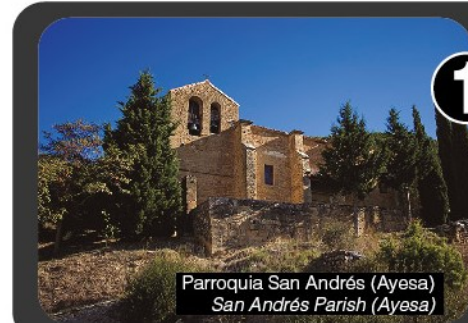
	AYESA	6,4 km	174 m	1h 40'
	LERGA	9,8 km	232 m	2h 30'
	ESLAVA	12,1 km	439 m	3h 30'

Leyenda / Legend

- Panel de información / Information panel
- Edificio religioso / Religious building
- Yacimiento / Archaeological site
- Punto de salida / Starting point
- Edificio de interés / Building of interest
- Oficina de turismo / Tourist Office



Imágenes / Images



JAVIER

SANTA ÁGATA

LA BIZKAIA

KAPARRETA

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.



El mapa de rutas
The route map



Track para GPS
GPS track



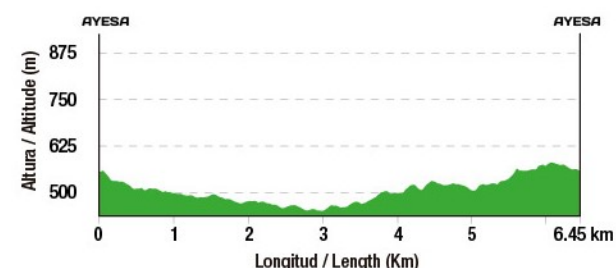
App para móvil
Mobile App

www.centrosnordicwalking.com



Se trata de una agradable ruta circular de marcha nórdica entre campos de olivos y cereal que parte desde el punto de información de la localidad de Ayesa. Iniciando en la calle Santa Ágata, se abandona la localidad de Ayesa para tomar el camino que cruza el arroyo Zabala. El arroyo se atraviesa en dos ocasiones, para luego pasar con visibilidad pero prestando atención la carretera NA-5141. El recorrido continúa sin desviaciones hasta después de un kilómetro y medio tomar a la izquierda en el cruce de caminos. La vuelta se realiza en ascenso hasta Ayesa, entrando por la calle San Andrés al núcleo urbano.

A pleasant circular Nordic walking route through olive groves and cereal crops that starts at the information point of the town of Ayesa. Setting of from Santa Ágata street, you leave the town of Ayesa to take the road that crosses the Zabala stream. The stream is crossed twice, then crossed with a clearer view but paying attention to the NA-5141 road. The route continues without deviations for a kilometre and a half, then takes a left at the crossroads. The return is uphill until Ayesa, entering the town along San Andrés street.



6,4 Km 174 m 1 h 40'

WHAT ARE THEY?

The Nordic Walking Centres network is a group of locations where it is possible to practice Nordic Walking for free.

HOW DO THEY WORK?

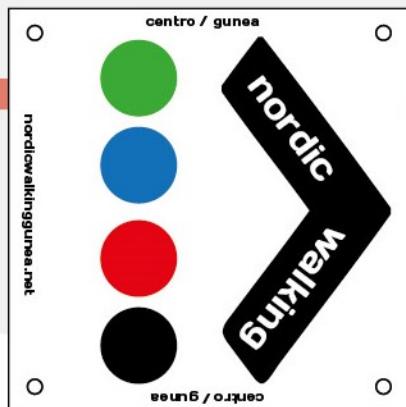
Freely accessible to the walker, they are designed for all types of people, of all ages, enabling them to take part in Nordic walking.

recomendaciones recommendations

Planifica tu ruta teniendo en cuenta el tiempo estimado, los desniveles y la dificultad.

Comienza por las rutas verdes y azules. Evolucionar 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.



MUY ASEQUIBLE
VERY EASY

ASEQUIBLE
EASY

EXIGENTE
DEMANDING

MUY EXIGENTE
VERY DEMANDING

PLACA DE DIRECCIÓN

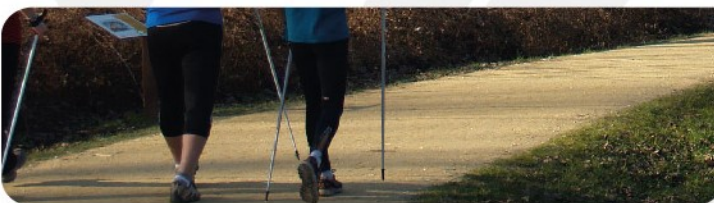
Indica la dirección de la/s ruta/s a seguir y el color identificativo del nivel de dificultad de cada una de ellas. Estas señales se pueden encontrar en postes verticales, en paredes o mobiliario urbano.

DIRECTION PLAQUE

Indicates the direction of the route(s) to follow and the colour denoting the level of difficulty. These signs can be found on vertical posts, walls or street furniture.



Ruta de ida y vuelta que puede iniciarse indistintamente desde la localidad de Eslava o desde Lerga. Desde Eslava, se abandona la localidad en dirección sur para cruzar la carretera NA-132. Por caminos de parcelaria se llega al paraje de Las Avellaneras hasta Lerga por el camino del cementerio. El regreso se realiza volviendo sobre los mismos pasos.



Round trip route that can be started either from the town of Eslava or from Lerga. Leave Eslava in a southerly direction and cross the NA-132 road. The countryside paths lead to Las Avellaneras beauty spot and to Lerga on the graveyard path. Retrace your steps along the same route to make your way back.



9,8 Km 232 m 2 h 30'

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.



Keep your shoulders relaxed.

Do not grip the poles too tightly.

The poles must be in a diagonal position.

The pole must push from behind the pelvis.

After the push, bring the pole forward quickly.

When you finish pushing with the pole, open the palm of your hand.

The foot that goes forward does so at the same time as the opposite hand.

Plant the foot firmly on the ground, from the heel to the toes.



Esta ruta circular puede iniciarse indistintamente desde la localidad de Ayesa o de Eslava. Desde el punto de información de Ayesa, la ruta parte en dirección oeste por la calle Nueva hacia el arroyo Zabala. Sin apenas desnivel se llega a Eslava, localidad que se atraviesa por su flanco sur para ascender hacia el norte por el paraje El Chinebro. A partir de aquí, el terreno se vuelve ascendente con firme irregular hasta llegar al alto de Santa Ágata donde comienza el descenso hasta Ayesa.

This circular route can be started either from the town of Ayesa or from Eslava. From the Ayesa information point, the route starts in a westerly direction along Nueva Street towards the Zabala stream. To reach Eslava there is hardly any gradient, then cross along its southern edge to ascend northwards through El Chinebro area. From here, the terrain starts to climb and the ground is irregular until reaching the top of Santa Ágata where the descent begins to Ayesa.



12,1 Km 439 m 3 h 30'

technique



CENTRO NORDIC WALKING SANTA ÁGATA



ES
EN

TIERRAS
DE JAVIER



TIERRAS
DE JAVIER
centros
NORDIC WALKING
centres

Oficina de turismo de Sangüesa
Sangüesa Tourist Office
Calle Mayor, 2. Sangüesa / Zangoza
948871411 - oit.sanguesa@navarra.es



LEADER

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra



cedema garalur