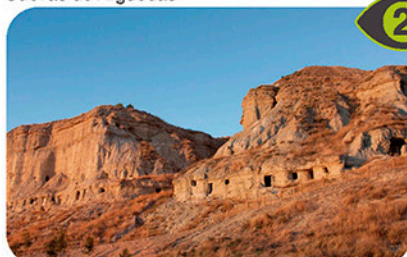


Ermita Virgen del Yugo



[Fotografía: Ayuntamiento de Arguedas]

Cuevas de Arguedas



[Fotografía: Ayuntamiento de Arguedas]

Senda Viva



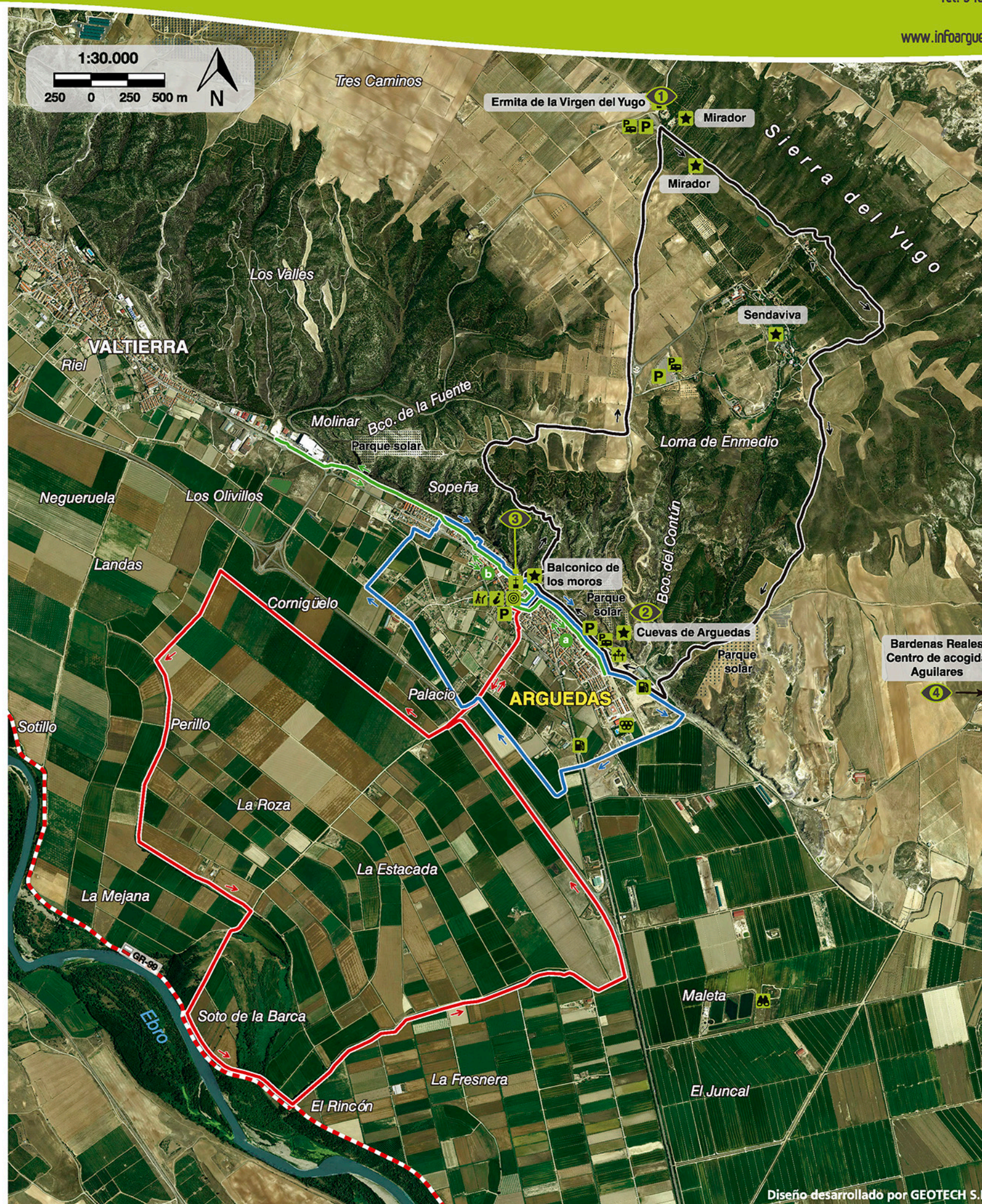
[Fotografía: Sendaviva]

Castildetierra

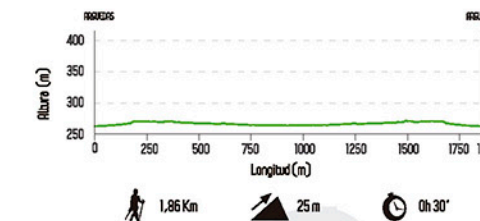


[Fotografía: Geotech S.L.]

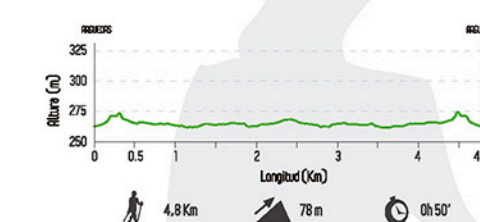
- Punto de inicio
- Panel de información
- Punto de información
- Parking
- Parking autocaravanas
- Zona deportiva
- Edificio religioso
- Cementerio
- Gasolinera
- Estación biológica
- Punto de interés



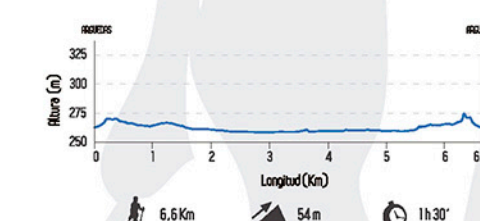
Ruta Sopeña (a)



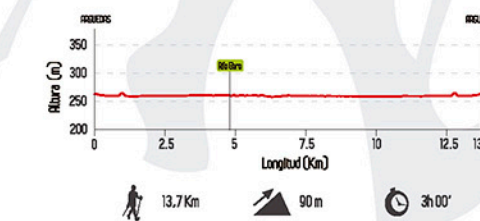
Ruta El Común (b)



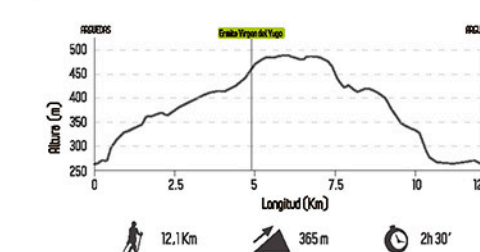
Ruta Arguedas



Ruta Río Ebro



Ruta Virgen del Yugo



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.

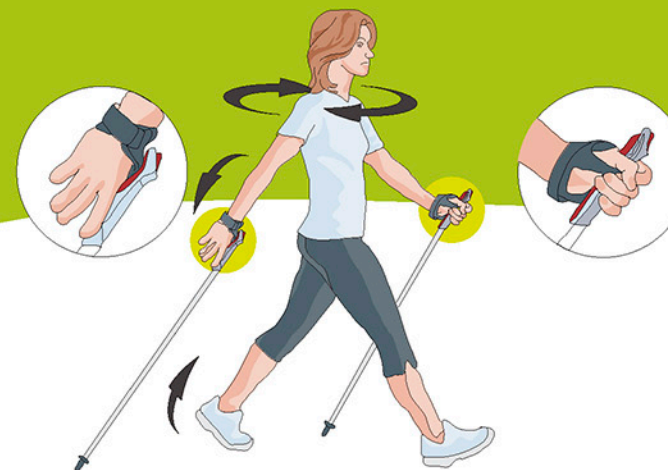
¿CÓMO FUNCIONAN?

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.

recomendaciones

- ✓ Planifica tu ruta teniendo en cuenta el tiempo estimado, los desniveles y la dificultad.
- ✓ Comienza por las rutas verdes y azules. Evolucionas 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.

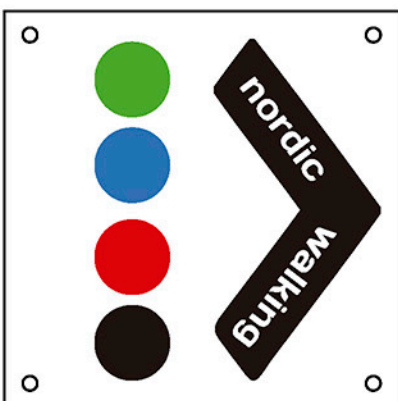
técnica



- 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 adelanta lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.
- Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.

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**.



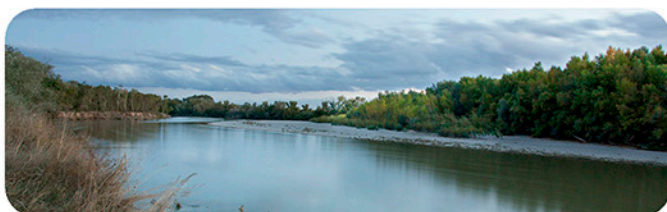
Indica la dirección de la/s ruta/s a seguir y el color identificativo del nivel de dificultad de cada una de ellas. Estas señales se pueden encontrar en postes verticales, en paredes o mobiliario urbano.

MUY ASEQUIBLE ASEQUIBLE EXIGENTE MUY EXIGENTE

Ruta Sopeña (a)

1,86 Km 25 m 0h 30'

Ruta muy asequible de ida y vuelta que permite pasear bajo los acantilados de la zona este de Arguedas. Saldremos del Ayuntamiento hacia la calle San Ignacio y después de subir unas escaleras giraremos a la derecha, para ya no desviarnos. Iremos por un bonito paseo, veremos de lejos las Cuevas de Arguedas y llegaremos un poco más allá del cementerio, donde daremos media vuelta para volver al punto de inicio.



Soto Ebro

[Fotografía: Ayuntamiento de Arguedas]

Ruta El Común (b)

4,8 Km 78 m 0h 50'

Es un fácil recorrido de ida y vuelta bastante llano. Partiendo de la plaza donde está el Ayuntamiento iremos a la Calle San Ignacio, y cuando hayamos subido las escaleras, giraremos a la izquierda, e iremos hacia la Iglesia de San Esteban. A continuación iremos por la Calle Diputación y después seguiremos recto. Borearemos una casa para llegar al paseo de la Calle Sopeña donde andaremos dejando las paredes de la montaña a mano derecha. Saldremos del pueblo y cuando lleguemos a una zona industrial y veamos una rotonda en la NA-8712 daremos media vuelta para volver por el mismo camino hasta el punto de inicio.

Ruta Arguedas

6,6 Km 54 m 1h 30'

Es una ruta fácil y bastante llana para conocer el entorno del pueblo. Empezamos en el ayuntamiento, e iremos hacia la Calle San Ignacio. Una vez que hemos subido las escaleras iremos a la derecha por el paseo del Bordón, pasaremos el cementerio e iremos hacia una Cooperativa agrícola. Después giraremos a la derecha hacia las instalaciones deportivas, que pasaremos de largo dejándolas a mano derecha. Poco después cruzaremos la carretera del pueblo y nos adentraremos por parcelarias dando un paseo entre los cultivos. Iremos girando cuando nos indiquen las señales para volver al pueblo a través del Grupo Virgen del Yugo, e iremos rectos hasta llegar al paseo de la Calle Sopeña y poco a poco volver por el pueblo hasta el principio de la ruta.

Ruta Río Ebro

13,7 Km 90 m 3h 00'

Es una ruta circular, que a pesar de ser bastante llana, es larga, de ahí su dificultad. La ruta parte de la Plaza General Clemente y lo primero es ir hacia la Plaza de la Noria. Cruzamos la carretera del pueblo e iremos por una parcelaria. Cruzaremos la carretera NA-134 por un puente elevado y poco después giraremos a la derecha para ir dando la vuelta en sentido contrario a las manecillas del reloj. Llegaremos hasta orillas del Río Ebro donde disfrutaremos de los sotos y seguiremos paseando entre tierras. El tramo final lo haremos paralelos a las NA-134 y llegaremos al puente que hemos pasado al principio, para así volver al lugar donde empezaba la ruta.

Ruta Virgen del Yugo

12,1 Km 365 m 2h 30'

Esta difícil ruta circular nos lleva hasta la Sierra del Yugo, por lo que habrá que superar bastante desnivel. Partimos del Ayuntamiento y tras subir las escaleras de la Calle San Ignacio, giramos a la izquierda, dejamos la Iglesia a un lado y nos introduciremos por un pequeño pasadizo después de la última casa (num 25) para ir montaña arriba, hacia el Balconico de los moros. Llegaremos por ese camino hasta ver a mano derecha la Carretera a Senda Viva, la cual cruzaremos un poco más adelante y seguiremos subiendo un tramo por un camino asfaltado que lleva a la Ermita de la Virgen del Yugo. En el parking de la ermita giraremos a la derecha, para coger una parcelaria que nos llevará a un espectacular mirador y bordearemos Senda Viva. Después comenzará el descenso, dejando a mano izquierda un depósito primero y al final veremos un parque solar a mano izquierda. Llegaremos a Arguedas por el cementerio y de ahí, por el paseo del Bordón regresaremos al punto de inicio.



Arrozales

[Fotografía: Ayuntamiento de Arguedas]



arguedas



Ayuntamiento de Arguedas
Plaza de los Fueros 1 31513 - Arguedas (NAVARRA)
Tel. 948 83 00 05 arguedas@arguedas.es
www.arguedas.es
www.infoarguedas.com/nordic-walking-arguedas

