

# CENTRO NORDIC WALKING KAPARRETA

JAVIER

SANTA ÁGATA

LA BIZKAIA

KAPARRETA

## 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

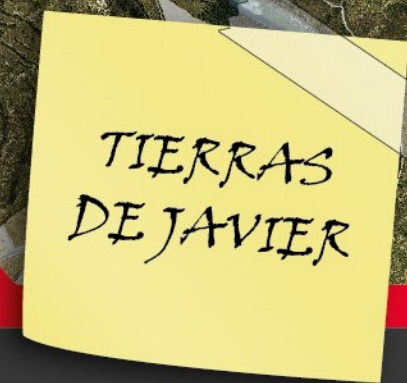
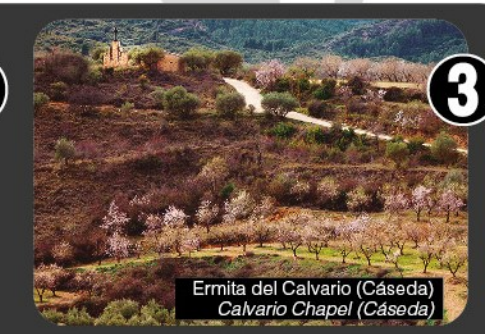
|  |                            |        |       |        |
|--|----------------------------|--------|-------|--------|
|  | GALLIPIENZO/<br>GALIPENTZU | 4,1 km | 65 m  | 1h 15' |
|  | KAPARRETA                  | 9,4 km | 297 m | 2h 20' |
|  | CÁSEDA                     | 14 km  | 442 m | 3h 50' |

## Leyenda / Legend

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



## Imágenes / Images



## 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

## nordic walking centres

### 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.

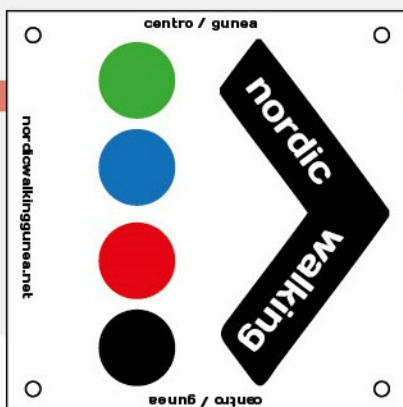
Comienza por las rutas verdes y azules. Evolucionas a las rutas rojas y negras cuando tengas suficientemente depurada la técnica.

Utiliza bastones específicos de nordic walking. Te ayudarán a realizar bien la técnica.

Plan your route taking into account the estimated time, the gradient and the difficulty.

Start with the green and blue routes. Move onto the red and black routes when you have sufficiently mastered the technique.

Use the poles designed for Nordic walking. They will help you to perform the technique well.



### 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.

MUY ASEQUIBLE  
VERY EASY

ASEQUIBLE  
EASY

EXIGENTE  
DEMANDING

MUY EXIGENTE  
VERY DEMANDING

## técnica

Mantener los hombros relajados.

No empujar 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.

## technique

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.

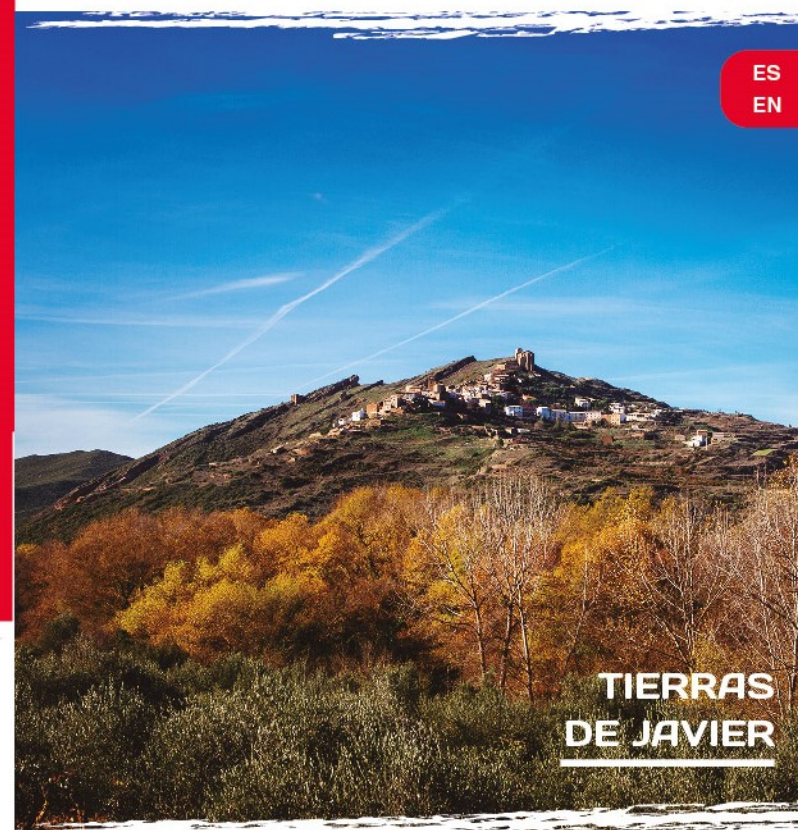
The foot that goes forward does so at the same time as the opposite hand.

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



# CENTRO NORDIC WALKING KAPARRETA

ES  
EN



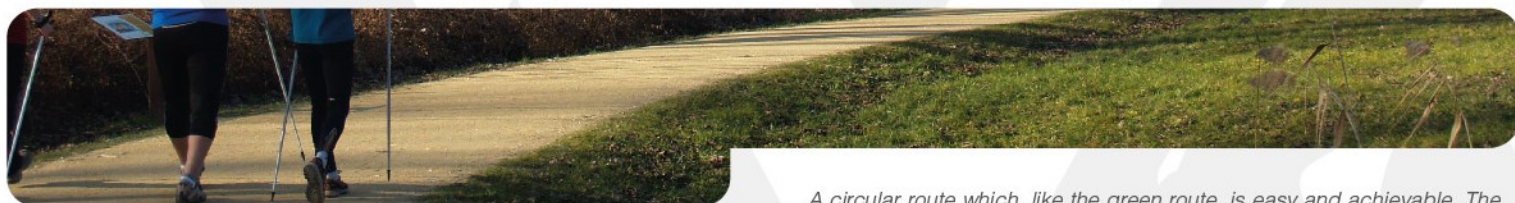
TIERRAS  
DE JAVIER



GALLIPIENZO



Ruta circular de marcha nórdica muy asequible y fácil de realizar. El trazado transcurre por pistas muy anchas desde Gallipienzo Nuevo hasta el puente que cruza sobre el río Aragón en la entrada al entorno natural de Kaparreta.



Circular Nordic walking route very easy and approachable. The route goes through very wide tracks from Gallipienzo Nuevo to the bridge that crosses over the Aragón river at the entrance to the natural environment of Kaparreta.



4,1Km 65 m 1 h 15'

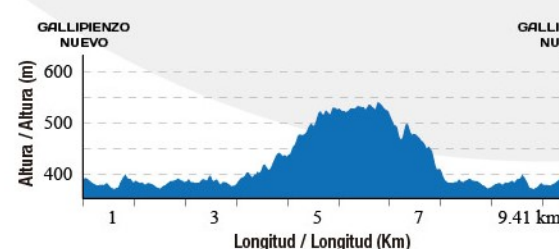


KAPARRETA



Se trata de una ruta circular que al igual que la ruta verde resulta fácil y asequible de realizar. El recorrido, que sale de Gallipienzo Nuevo, llega hasta el puente que da entrada al espacio natural de Kaparreta y accede al mismo por el oeste, por las estribaciones de la Sierra de San Pedro. Esta ruta flanquea al río Aragón, envolviendo antiguos corrales en desuso para volver al puente citado en dirección norte. Desde aquí, vuelve la ruta sobre sus mismos pasos.

A circular route which, like the green route, is easy and achievable. The route, which departs from Gallipienzo Nuevo, reaches the bridge that gives access to the natural area of Kaparreta, accessing it from the west, through the foothills of the Sierra de San Pedro. This route flanks the Aragón River, taking in old, disused barnyards to return to the bridge mentioned, towards the north. From here, the route retraces its steps.



9,4 Km 297 m 2 h 20'

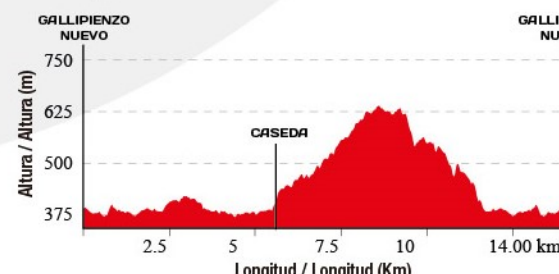


CÁSEDA



Ruta circular exigente que comienza en la localidad de Gallipienzo Nuevo. Transcurre junto a las rutas verde y azul de este mismo Centro de Nordic Walking hasta el puente que cruza sobre el río Aragón y actúa de puerta al entorno natural de Kaparreta. El recorrido circunvala por el norte y junto al río el entorno natural hasta la localidad de Cáseada para volver por el norte adentrándose en el corazón del espacio natural y poder apreciar el alto valor ecológico de la zona. El recorrido retorna al puente del río Aragón para volver a Gallipienzo Nuevo sobre las rutas azul y verde.

A demanding circular route that begins in the town of Gallipienzo Nuevo. It runs along the green and blue routes of this Nordic Walking Centre to the bridge that crosses the Aragón River and acts as a gateway to the natural environment of Kaparreta. The route runs around the natural environment to the north and along the river to the town of Cáseada to return northwards entering the heart of the natural space and allowing the great ecological value of the area to be appreciated. The route returns to the bridge of the Aragón River, coming back to Gallipienzo Nuevo along the blue and green routes.



14Km 442 m 3 h 50'



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



FONDO EUROPEO AGRÍCOLA DE DESARROLLO RURAL  
EUROPEA INVIERTE EN LA S ZONAS RURALES



LEADER

Nafarroako  
Gobernua

Gobierno  
de Navarra

