

Castillo de Tiebas



Parroquia de Santa Eufemia (Tiebas)



Parroquia de San Francisco Javier (Campanas)



Muruarte de Reta



- Punto de inicio
- Panel de información
- Punto de información
- Parking
- Zona deportiva
- Banco
- Restaurante
- Farmacia
- Cantera
- Edificio religioso
- Cementerio
- Gasolinera
- Recarga coche eléctrico
- Albergue
- Subestación eléctrica
- Castillo
- Lugar de interés



Ruta Arrizabalaga



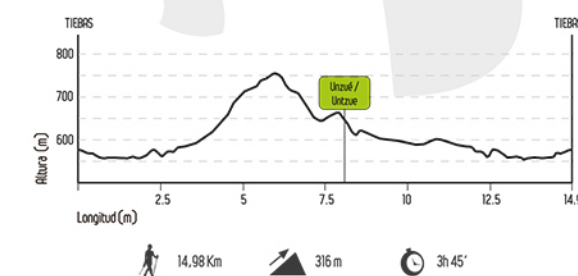
Ruta Gorriz Luzea (a)



Ruta Murugain (b)



Ruta Orreaga



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.

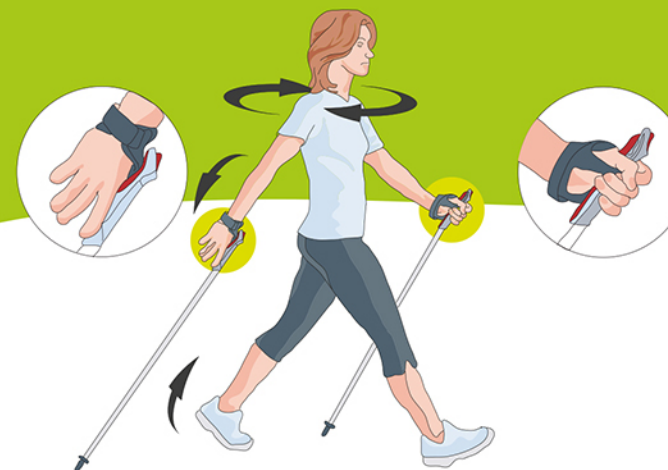
¿CÓMO FUNCIONAN?

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



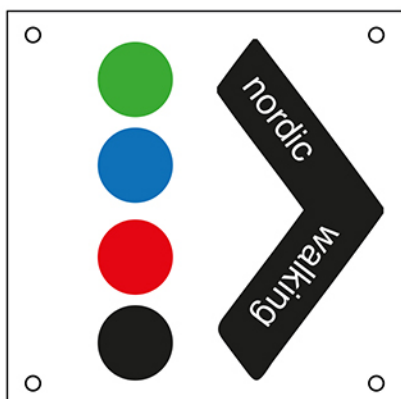
- Mantener los hombros relajados.
- No empuñar demasiado fuerte los bastones.
- Los bastones deben tener una posición en diagonal.
- El bastón debe empujar detrás de la pelvis.
- Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante.
- Cuando se termine de empujar con el bastón abrir la palma de la mano.
- El pie que se adelante 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.



Fundación Sierra de Alaiz
Tiebas - Muruarte de Reta



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 Arrizabalaga

3,67 Km 76 m 0h 50'

Ruta circular muy asequible que parte y acaba en Campanas y que nos lleva hasta Tiebas. Partiendo a la altura de la farmacia seguimos la carretera N-121 hacia el norte, y después de cruzar la localidad andaremos un poco más, para a continuación girar a la derecha y cruzar la AP-15 por un paso subterráneo. Empezaremos a subir hasta el castillo de Tiebas y nos adentraremos en la localidad, atravesándola por la calle principal. Después de salir de Tiebas, cruzaremos de nuevo la autopista hasta llegar a una rotonda. Ahí giramos a la izquierda para volver al punto de inicio.



Cantera

Ruta Gorritz Luzea (a)

7,8 Km 245 m 2h 00'

Es una ruta fácil con algunos altibajos que nos lleva hasta la pequeña localidad de Guerendiain. Iniciamos la ruta en la Iglesia de Santa Eufemia en Tiebas y nos dirigimos hasta el castillo. En la zona del parking cogemos a mano derecha una pista. A los pocos metros cruzamos una carretera que lleva a una cantera y seguimos recto a las faldas de la ladera, dejando a mano izquierda tierras de cultivo y a mano derecha el bosque. Cuando lleguemos al pueblo de Guerendiain, nos daremos media vuelta para regresar por el mismo camino.

Ruta Murugain (b)

8,25 Km 155 m 2h 15'

Esta sencilla ruta circular nos llevará hasta Muruarte de Reta. La ruta comienza en Tiebas, al lado de la iglesia, e iremos dirección del Ayuntamiento. En la bifurcación de calles elegimos la de la izquierda y después de salir del pueblo, cruzamos una carretera hasta llegar al campo de fútbol, donde por una parcelaria caminaremos entre cultivos. Nos acercaremos después a la autopista y llegaremos hasta una rotonda. En este lugar, cruzamos primero la autopista por un túnel secundario a la carretera y después la N-121 también por debajo, esta vez por una acera. A continuación enlazamos con una parcelaria hasta llegar a las cercanías de Muruarte de Reta. Cruzaremos las vías del tren por un pequeño túnel para llegar al pueblo y daremos después media vuelta para volver a Tiebas.

Ruta Orraun

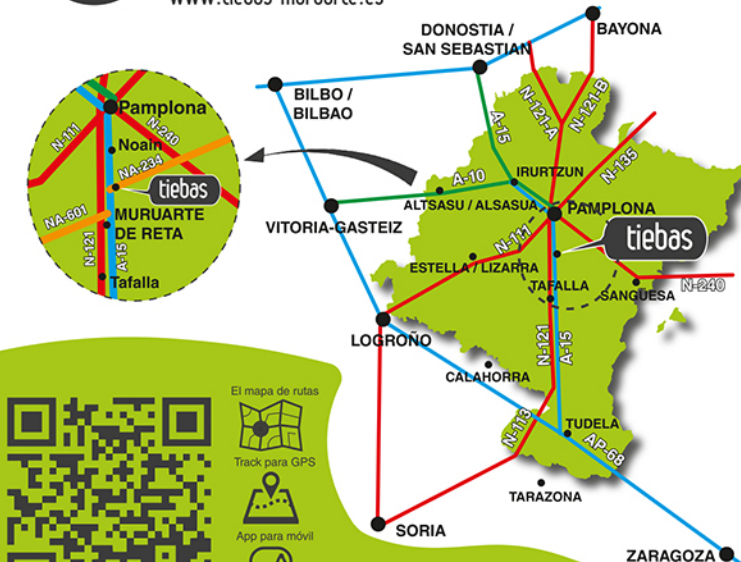
14,98 Km 316 m 3h 45'

Es una ruta complicada debido a su longitud que nos lleva a conocer el entorno de la sierra de Alaiz. El tramo inicial es compartido con la Ruta Murugain, partiendo desde Tiebas hacia el campo de fútbol. Cuando la parcelaria llega a la rotonda del enlace de la AP-15 seguiremos hacia las plantas de hormigón y aglomerados. Cuando veamos la subestación eléctrica nos desviaremos hacia ella y comenzará la subida por una pista. Cuando se abra el camino empezaremos a descender hasta llegar a Unzué / Untzue por la parte de la iglesia. Seguiremos por una pista para poco a poco volver. Enlazaremos con otra pista paralela a la AP-15 que nos llevará hasta la estación eléctrica. Desde este punto volveremos a Tiebas por el mismo camino que hemos hecho al principio.



Panorámica desde ruta Orraun

i Ayuntamiento de Tiebas - Muruarte de Reta
C/ Mayor 42 - 31398 Tiebas (NAVARRA)
Tel. 948 36 00 47 - ayuntamiento@tiebas-muruarte.es
www.tiebas-muruarte.es



www.centrosnordicwalking.com