

CENTRO NORDIC WALKING JAVIER

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

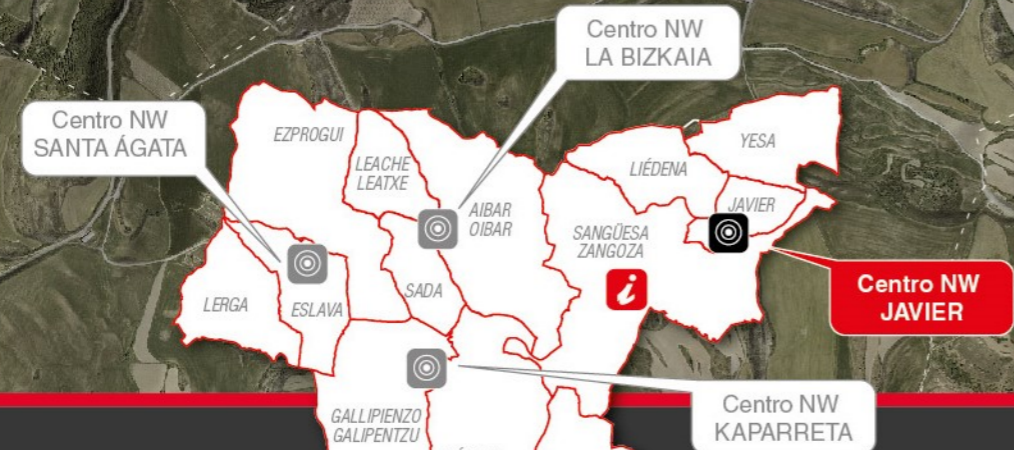
| | | | | |
|--|----------------|---------|---------|--------|
| | JAVIER | 6,3 km | ▲ 145 m | 1h 50' |
| | EL FARRANDILLO | 10,8 km | ▲ 337 m | 3h |
| | PEÑA DEL ADIÓS | 10,5 km | ▲ 333 m | 2h 40' |

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

nordic walking centres

¿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.

WHAT ARE THEY?

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

¿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

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.



El mapa de rutas
The route map



Track para GPS
GPS track



App para móvil
Mobile App

www.centrosnordicwalking.com

recomendaciones recommendations

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

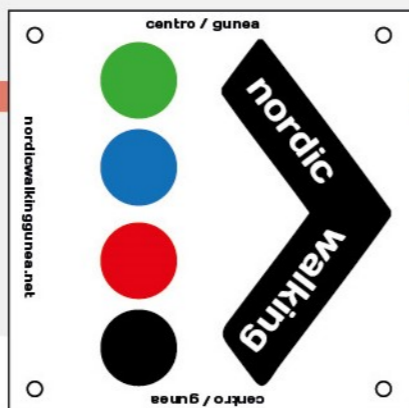
Plan your route taking into account the estimated time, the gradient and the difficulty.

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

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

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

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 technique

technique

Mantener los hombros relajados.

Keep your shoulders relaxed.

No empujar demasiado fuerte los bastones.

Do not grip the poles too tightly.

Los bastones deben tener una posición en diagonal.

The poles must be in a diagonal position.

El bastón debe empujar detrás de la pelvis.

The pole must push from behind the pelvis.

Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante.

After the push, bring the pole forward quickly.

Cuando se termine de empujar con el bastón abrir la palma de la mano.

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

El pie que se adelante lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.

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

Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.

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



CENTRO NORDIC WALKING JAVIER



ES EN

TIERRAS DE JAVIER



Trazado de recorrido circular, muy asequible, que permite circunvalar el entorno donde se alza la fortaleza medieval erigida sobre roca viva del Castillo de Javier, cuna de San Francisco Javier, patrón de Navarra, la localidad de Javier y su entorno natural más próximo.

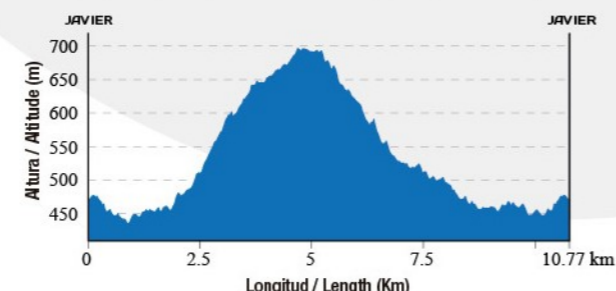


Circular route, very easy, running around the area where stands the medieval fortress erected on the solid rock of the Castle of Javier, birthplace of Saint Francis Xavier, patron of Navarra, the town of Javier and its nearby natural surrounding area.



El trazado circular de esta ruta facilita el conocimiento de la zona este de Javier. A pesar de ser una ruta que permite llevar sin mayor problema la técnica de marcha nórdica, comprende tramos en los que es necesario mantener la concentración para poder realizarla al completo mediante la técnica apropiada. El ascenso por las laderas de El Pazo, aporta una serie de panorámicas difícilmente repetibles en otros puntos.

The circular layout makes it easy to become acquainted with the eastern area of Javier. Although it is a route enabling the Nordic walking technique to be carried out easily, it comprises stretches where concentration is required in order to be able to fully carry it out with the appropriate technique. The ascent of the El Pazo slopes, provides a series of views that are difficult to replicate at other points.

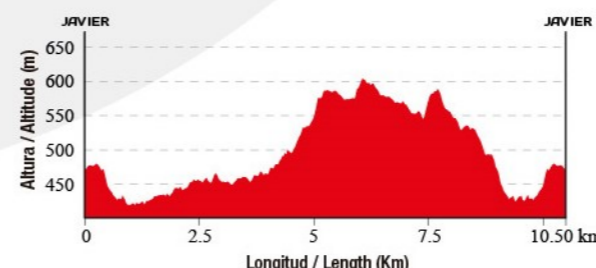


10,8 Km 337 m 3 h



Ruta circular de marcha nórdica fácil de realizar en casi su totalidad a excepción del entorno de la Peña del Adiós que hará sacar lo mejor de cada uno en cuanto a la progresión utilizando la técnica de marcha nórdica. Con entornos y paisajes espectaculares, esta ruta descubre un territorio próximo al Castillo de Javier pocas veces frecuentado.

Circular Nordic walking route, easy to perform almost entirely except for the area of Peña del Adiós that will put everyone's progress using the Nordic walking technique to the test. With spectacular environments and landscapes, this route uncovers a territory close to the Castle of Javier, rarely frequented.



10,5 Km 333 m 2 h 40'

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

FUNDACIÓN CAJANAVARRA

Nafarroako Erresuma

Reyno de Navarra

TIERRAS DE JAVIER

XABIERREN LURRAK

