

NOTA DE PRENSA

El Ayuntamiento de Pamplona ofrece plazas para realizar marchas nórdicas por Pamplona los miércoles de junio y quedan algunas libres para los sábados de mayo

Entre abril y mayo esta propuesta de actividad física ha sumado 442 participantes en sesiones de miércoles y sábado

Las marchas nórdicas del Ayuntamiento de Pamplona continúan en junio. Tendrán lugar los miércoles 6, 13, 20 y 27 con salida desde la plaza de los Burgos. Estas cuatro marchas que suponen una de actividad física moderada tendrán lugar por la mañana en horario de 12 a 13.30 horas. Las personas interesadas pueden apuntarse llamando al teléfono 010 (948 420100 para llamadas desde fuera de Pamplona, móviles o fijos con tarifa plana). El precio de cada plaza y sesión es de 2 euros. La reserva de plaza se hará en orden de inscripción y el precio incluye el préstamo de los bastones.

Esta propuesta municipal que lleva una década de funcionamiento busca fomentar la práctica de ejercicio físico entre las personas mayores y, además, lo hace al aire libre. En los meses de abril y mayo se cubrieron 442 plazas en marchas nórdicas monitorizadas por expertos. 252 de ellas correspondían a sesiones de 90 minutos en miércoles y 190 a marchas más largas (210 minutos) que se han realizado los sábados con un carácter de actividad más intensa.

De hecho, en estos momentos quedan únicamente 34 plazas libres de las 112 previstas para los sábados de mayo (un 30% del total ofertado), rutas que, en días distintos, circularán por tramos del Camino de Santiago y darán vuelta por Vuelta Erripagaña, Arrosadia y Lezkairu.

Las marchas nórdicas son una modalidad de ejercicio muy extendida en Europa y Norteamérica, con una técnica sencilla similar al esquí de fondo que favorece la movilización de un mayor número de grupos musculares y disminuyen el peso de carga en la espalda, y en las articulaciones de la cadera y las rodillas. La marcha nórdica tiene más ventajas para la salud que la marcha convencional sin bastones, ya que aumenta el consumo de calorías/hora y el rendimiento cardiorrespiratorio, con una baja sensación de cansancio.

En los últimos 9 años 3.413 ciudadanos han participado en las diversas tandas de marchas nórdicas. Una vez se completen los grupos de junio, habrá que esperar hasta el otoño (octubre) para la próxima edición.





MARCHAS NÓRDICAS DE JUNIO

- Inscripciones: en el teléfono 010 o en el 948 420100 desde fuera de Pamplona, móvil o teléfono con tarifa plana
- Pagos mediante tarjeta bancaria en el momento de la inscripción o por ingreso en el nº de cuenta bancaria que se indique
- Plazas por grupo: 28
- Actividad física moderada. Coste: 2 euros
- Miércoles. 12 a 13.30 horas

junio	RUTA
6 junio	Parque de la Taconera
13 junio	Vuelta Aranzadi
20 junio	Camino Santiago
27 junio	Vuelta Aranzadi
	Parque de la Taconera

- Sábados. 9.30 a 13 horas
- Actividad física intensa. Coste: 3,5 euros

Punto de encuentro	DIA	RUTAS
Civivox Iturrama	5 mayo	Camino Santiago
Civivox Mendillorri	12 mayo	Vuelta Erripagaña
Civivox Milagrosa	19 mayo	Vuelta Arrosadia
Civivox Ensanche	26 mayo	Vuelta Lezkairu

Pamplona, 27 de abril de 2018