

NOTA DE PRENSA

Este sábado comienzan las marchas nórdicas por Pamplona para hacer ejercicio físico realizando diferentes rutas por la ciudad

Quedan plazas para los sábados de abril y mayo y para los miércoles de mayo, con inscripciones en el teléfono 010

Este sábado comienzan las marchas nórdicas por Pamplona, una propuesta del Ayuntamiento de Pamplona para realizar rutas naturales próximas a la ciudad que busca fomentar la práctica de ejercicio físico entre las personas mayores. Durante este mes de abril y mayo, todos los miércoles de 12 a 13.30 horas, y los sábados de 9.30 a 13 horas, habrá salidas por diferentes entornos, los miércoles de iniciación y los sábados de actividad más intensiva.

Este año además se cumplen 10 años desde que el Ayuntamiento de Pamplona inició este programa de salud para fomentar la práctica de actividad física al aire libre, siendo una ciudad pionera al promover las marchas nórdicas en entorno urbano. Con motivo de esta conmemoración, este sábado 7 de abril se ha invitado a participar en la ruta programada al primer monitor que colaboró en este programa, el instructor nacional Pedro Pallas, presidente del Club Nordic Walking Zaragoza. Su presencia hará que la sesión de este sábado sea más técnica. La sesión partirá a las 9.30 horas desde civivox Iturrama.

Los interesados en participar todavía pueden apuntarse, ya que quedan plazas libres para todos los grupos de los sábados y para los miércoles del mes de mayo. Para hacerlo, hay que llamar al teléfono 010 (948 420100 para llamadas desde fuera de Pamplona, móviles o fijos con tarifa plana). Cada sesión de miércoles cuesta 2 euros y las de los sábados, 3,5 euros, e incluye el préstamo de los bastones. En los paseos habrá un máximo de 28 plazas y la reserva de plaza se hará en orden de inscripción.

Las marchas nórdicas arrancan este sábado con un paseo por el Camino de Santiago. Los recorridos de los miércoles alternarán entre Taconera, Aranzadi y tramos cercanos del Camino de Santiago; las excursiones largas de los sábados añadirán al Camino de Santiago y Vuelta de Aranzadi, el Parque Fluvial del Arga y las vueltas de Erripagaña, Arrosadía y Lezkairu. Todas las rutas estarán dirigidas por dos monitoras deportivas que, antes de iniciar el recorrido, instruirá a los participantes en la técnica de la Marcha Nórdica.



Ejercicio para mayores

Las marchas nórdicas son una modalidad de ejercicio muy extendida en Europa y Norteamérica, con una técnica sencilla similar al esquí de fondo. Se basa en caminar con el apoyo de dos bastones especiales (adaptados a la estatura) que facilitan el impulso de la marcha, favorecen 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.

Desde 2008, el Ayuntamiento de Pamplona programa estas sesiones para fomentar hábitos saludables y deportivos entre la población adulta, dado que se considera un ejercicio especialmente indicado para los problemas asociados al envejecimiento. A lo largo de los últimos 9 años 3.413 ciudadanos han participado en las diversas tandas de marchas nórdicas.

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. Es aconsejable para todas las personas, independientemente de la edad y condición física. El Ayuntamiento de Pamplona enmarca esta oferta dentro de la llamada 'Responsabilidad social para la salud', es decir, el trabajo de las administraciones para promocionar la vida saludable apoyando la iniciativa personal para mejorar la salud mediante la creación de un entorno favorable.

MARCHAS NÓRDICAS DE PRIMAVERA: RUTAS Y DÍAS

- 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

Miércoles. 12 a 13.30 horas
Actividad física moderada. Coste: 2 euros

Punto de encuentro: plaza de los Burgos			
Abril	Mayo	junio	RUTA
4 abril	2 mayo	6 junio	Parque de la Taconera
11 abril	9 mayo	13 junio	Vuelta Aranzadi
18 abril	16 mayo	20 junio	Camino Santiago
25 abril	23 mayo	27 junio	Vuelta Aranzadi
	30 mayo		Parque de la Taconera

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

Punto de encuentro	DIA	RUTAS
Civivox Iturrama	7 abril	Camino Santiago
Civivox Condestable	14 abril	Vuelta Aranzadi



Civivox San Jorge	21 abril	Parque Fluvial Arga
Civivox Jus la Rocha	28 abril	Parque Fluvial Arga
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, 5 de abril de 2018

