



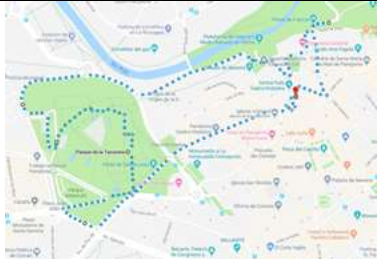









**Programa de "Iniciación
a la Marcha nórdica -
primavera 2023"**

RUTAS MARCHA NÓRDICA

GRUPO 1. 90 min/ Miércoles

Tiempo: 90 minutos
Intensidad: Media – Baja
Horario: 11:30 – 13:00












Indicado para:
 Personas con poco o ningún dominio en el uso de bastones
 y un nivel de condición física bajo.

CIVIVOX Salida	RUTA	RECORRIDO	KM /	ENLACE
Plaza de Los Burgos	Jardines Taconera		4,6km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/plaza-de-los-burgos-taconera-130463942 
Plaza de Los Burgos	Ciudadela		4,2km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/plaza-de-los-burgos-ciudadela-130463662 
Plaza de Los Burgos	Parque Biurdana		4,3km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/plaza-de-los-burgos-biurdana-130464090 
Plaza de Los Burgos	Parque Media Luna		4,7km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/plaza-de-los-burgos-media-luna-130464453 
Plaza de Los Burgos	Aranzadi		4,3km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/plaza-de-los-burgos-aranzadi-130464314 

GRUPO 2. 210 min/ Sábados

Tiempo: 90 minutos
Intensidad. Media – Baja
Horario: 9:30 – 13:00

Indicado para:
 Personas con un dominio suficiente en el uso de los bastones y un nivel de condición física entre medio – alto.

CIVIVOX Salida	RUTA	RECORRIDO	KM /	ENLACE
Civivox Condestable	Artica – Monte Ezcaba		12,1 km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/condestable-berrioplano-130310443 
Civivox Ensanche	Trinidad Arre		12,6 km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/civivox-ensanche-130261164 
Civivox San Jorge	Arazuri		11,7 km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/civivox-san-jorge-arazuri-130261784 
Civivox Mendillorri	Badostain – Ardanaz		14,8 km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/civivox-mendillorri-ardanz-130259663 
Civivox Milagrosa	Sierra Tajonar		12,3 km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/civivox-milagrosa-tajonar-130258589 
Civivox Iturrama	Cizur Menor - Ezquiroz		10,5 km	https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/civivox-iturrama-esquiroz-130257459 