

Tan simple como incorporar unos palos a la actividad de andar y mejoraremos sustancialmente nuestro estado físico y psíquico. Lo puede practicar cualquier persona y su aprendizaje es rápido y no implica grandes gastos: palos especiales, zapatillas y ropa deportiva cómoda.

### Beneficios para la salud:

- Utiliza el movimiento, de manera sincronizada en un mismo movimiento del 90% de la masa muscular.
- A la marcha convencional le incorpora el movimiento de todo el tren superior : abdominales, brazos, pectorales, espalda y cuello.
- Mejora la capacidad cardiovascular con un aumento mínimo de entre el 13 y el 40%.
- El consumo de oxígeno puede aumentar entre el 20% y el 60%.
- Aumenta el consumo de calorías ya que implica un gran movimiento muscular que ayuda a reducir peso.
- Disminuye la presión sobre las articulaciones de los tobillos, rodillas y cadera.

No debemos olvidar que el ejercicio físico aumenta la producción de endorfinas y frena el proceso de envejecimiento, por lo que representa una actividad ideal para gente de todas las edades que quieren mantenerse en forma y al mismo tiempo descubrir los magníficos entornos que les proponemos.

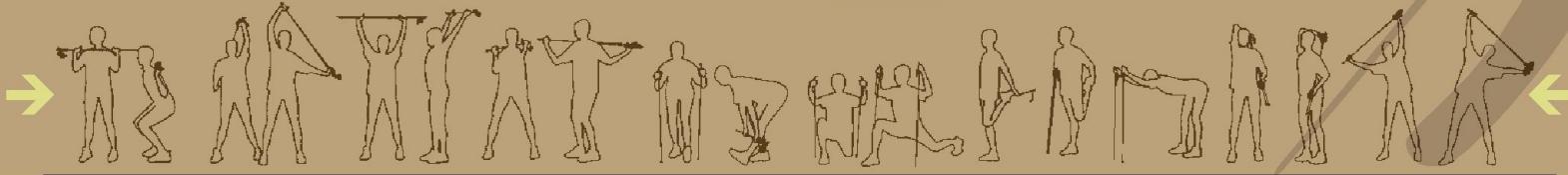
**Aussi simple que marcher avec des bâtons et nous améliorerons substantiellement notre forme physique et psychique.**

Tout le monde peut le pratiquer, l'apprentissage est rapide et n'implique pas de coûts importants : bâtons spéciaux, chaussures de marche et vêtement de sport confortable.

**Les plus pour la santé:**

- Implique le mouvement, de façon synchronisée dans un même mouvement, de 90% de la masse musculaire
- A la randonnée traditionnelle s'y ajoute le mouvement du tronc donc abdominaux, bras, pectoraux, dos et cou
- Améliore la capacité cardiovasculaire avec une augmentation minimale d'entre 13% et 40 %.
- La consommation d'oxygène peut augmenter entre 20% et 60%.
- Augmentation de la consommation calorique
- Diminution de la pression sur les articulations des chevilles, genoux et hanche.

Sans oublier que l'exercice physique augmente la production d'endorphines et freine le processus de vieillissement du corps. Il est conseillé pour tous les âges et toutes les formes physiques et offre en plus l'opportunité de découvrir les incomparables sites que nous vous proposons.



**Rutas del Alt Urgell**

The map displays several walking routes (rutas) numbered 11 through 54, connecting towns like La Seu d'Urgell, Arfa, Sant Joan Vell, and Prat Muntaner. Icons indicate facilities such as restaurants, accommodations, and information points. A legend at the bottom left provides symbols for these facilities and other icons like camping and medical assistance.

Ruta	Destino
11	Alàs
12	Alàs - Les peces
14	Arfa - Castellciutat
16	Mesclant de les aigües
17	La Bastida
19	Serra d'Arfa - Mas d'en Planes
25	Tuixent - Molí de Fornols
31	Estamariu - Calbinyà
52	Sant Joan Vell
54	Prat Muntaner

**dificultad/difficulté**

- Fácil/Facile
- Media/Moyenne
- Difícil/Difficile
- Muy difícil/Très difficile

**Turisme de l'Alt Urgell**  
Consell Comarcal de l'Alt Urgell  
Passeig Joan Brudieu, 15  
25700 La Seu d'Urgell  
Tels. +34 973 35 31 12  
902 15 47 15  
Fax + 34 973 35 27 88  
turisme@alturgell.ddl.net  
www.ccau.cat

**Turisme de la Seu**  
Av. Valls d'Andorra, 33  
25700 La Seu d'Urgell  
Tel. +34 973 35 15 11  
Fax + 34 973 36 01 56  
info@turismeseu.com  
www.turismeseu.com

**Turisme Tuixent**  
Pl. Serra del Cadí, 1  
25717 Tuixent  
Tel. +34 973 29 80 15  
turisme@alturgell.ddl.net  
www.ccau.cat

**Refugi Sant Joan de l'Erm**  
Tel. +34 973 29 80 15

**Parc Olímpic del Segre**  
Tel. +34 973 36 00 92  
www.parcolimpic.com

**Tot Nòrdic**  
www.totnordic.com



con la colaboración de:



**Centro de  
marcha Nórdica  
de la Seu-Alt Urgell**



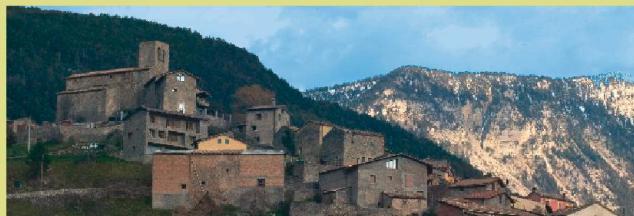


**11** | 1 h 40' | 8,9 | 32 m

**Alàs.** Circuito sencillísimo y muy llano que discurre paralelamente al río Segre, entre la pasarela de la Seu y la pasarela de Alàs, entre huertos, prados y frutales.

**Alàs.** Circuit très simple et très plat qui sillonne parallèlement au Segre, entre la passerelle de la Seu et celle d'Alàs, entre jardins potagers, prés et vergers.

**Alàs - Les Peces.** Una montée facile vers l'un des meilleurs miradors de l'Urgellet. Une promenade avec un peu de montée vers la fin, qui nous conduira aux pieds de l'une des églises ayant le plus de personnalité de la région.



**25** | 2 h 08' | 10,4 | 193 m

**Tuixent - Molí de Fornols.** Un paseo circular, bonito, llano y sin complicaciones por el fondo del valle de Lavansa. La ida se hace por carretera asfaltada y la vuelta por pista de tierra entre bosques y cultivos.

**Tuixent - Molí de Fornols.** Une toute petite promenade circulaire, jolie, plane et sans complication au fond de la vallée de Lavansa.



**12** | 3 h 12' | 15,1 | 203 m

**Alàs - Les Peces.** Un ascenso fácil a uno de los mejores miradores del Urgellet. Un paseo con un poco de subida final, que nos dejará al pie de una de las iglesias con más personalidad de la comarca. La primera parte de la vuelta se realiza por el mismo camino.

**Alàs - Les Peces.** Une montée facile vers l'un des meilleurs miradors de l'Urgellet. Une promenade avec un peu de montée vers la fin, qui nous conduira aux pieds de l'une des églises ayant le plus de personnalité de la région.

**Arfa - Castellciutat.** Recorrido fácil, con algunas subidas en el sector final, que pasa por las dos orillas del Segre y permite contemplar la espina dorsal de colinas que hay en el centro del Urgellet.

**Arfa - Castellciutat.** Parcours facile, avec quelques montées dans le tronçon final, qui passe par les deux rives du Segre et qui permet de contempler la chaîne de collines se trouvant au cœur de l'Urgellet.



**14** | 2 h 50' | 12,5 | 107 m

**Mesclant de les Aigües.** Brevísmo paseo que nos permite acercarnos al punto donde se mezclan las aguas del Segre y el Valira, junto a la Seu.

**Mesclant de les Aigües.** Promenade très courte permettant de nous rapprocher du point où se rencontrent les eaux du Segre et du Valira, à côté de la Seu.



**16** | 1 h 16' | 5,8 | 20 m

**La Bastida.** Un clásico. Ascenso fácil y corto, pero continuado, hasta el pueblo de la Bastida d'Hortons. Buenas vistas sobre la Seu.

**La Bastida.** Tout un classique. Montée facile et courte, mais demandant un effort soutenu jusqu'au village de la Bastida d'Hortons. Belles vues sur la Seu.

**Serra d'Arfa. Mas d'en Planes.** Fenomenal paseo por la media montaña del Urgellet, por las sierras solitarias y bosques entre el Pla y la Seu. El inicio es llano, después sube con decisión por el bosque de Arfa, planea otra vez en dirección a la Creu dels Canyamassos y termina con un descenso contundente por el valle de la Coma. Una ruta de una belleza singular.

**Serra d'Arfa. Mas d'en Planes.** Fabuleuse promenade dans la moyenne montagne de l'Urgellet, à travers les chaînes solitaires et boisées que l'on trouve entre le Pla et la Seu. Le début de la route est plat, après la pente est raide jusqu'au bois d'Arfa et le chemin redevient plat vers la Creu dels Canyamassos, pour finir par une descente prononcée par la vallée de la Coma. Un itinéraire d'une rare beauté.



**52** | 2 h 18' | 10,9 | 89 m

**Sant Joan Vell.** Del santuario nuevo al antiguo. Un trayecto llano y sin ninguna complicación, entre bosques antiguos y montañas más antiguas todavía.

**Sant Joan Vell.** Du sanctuaire neuf jusqu'à l'ancien. Un trajet plat et sans aucune difficulté, entre des forêts anciennes et des montagnes encore plus vieilles.

⌚ Tiempo / Temps      ⚡ Distancia / Distance  
 ↗ Desnivel positivo acumulado / Dénivelé positif cumulé

**54** | 5 h 26' | 24,3 | 488 m

**Prat Muntaner.** Precioso y plausible paseo por los sectores meridionales de Sant Joan de l'Erm. Bosques y paisajes.

**Prat Muntaner.** Promenade jolie et très agréable le long des secteurs méridionaux de Sant Joan de l'Erm. Forêts et panoramas.

marcha nórdica      marche nordique      marcha nórdica