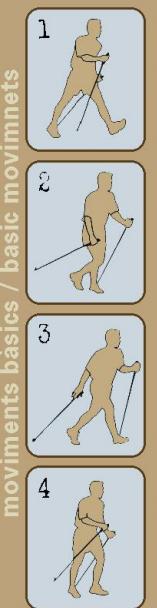


Tan senzill com incorporar uns bastons a l'activitat de caminar i millorarem substancialment el nostre estat físic i psíquic. Ho pot practicar tot tipus de gent i el seu aprenentatge és ràpid i no implica grans despeses econòmiques: pals especials i sabatilles i roba esportiva còmoda.

#### Beneficis per a la salut:

- Implica el moviment, de manera sincronitzada en un mateix moviment del 90% de la massa muscular.
- A la marxa tradicional hi incorpora el moviment de tot el tren superior, abdominals, braços, pectorals, esquena i coll.
- Millora la capacitat cardiovascular amb un augment mínim d'entre el 13% i el 40%.
- El consum d'oxigen pot augmentar entre el 20% i el 60%.
- Augmenta el consum de calories, ja que implica un gran moviment muscular que ajuda a reduir pes.
- Disminueix la pressió sobre les articulacions de turmells, genolls i meluc.

Cal no oblidar que l'exercici físic augmenta la producció d'endorfines i frena el procés d'enveliment del cos, per la qual cosa constitueix una activitat ideal per a persones de totes les edats que es volen mantenir en forma i al mateix temps descobrir els immillorables entorns que els proposem.



As simple as incorporate poles into the activity of walking and you will improve substantially your physical and psychic state.

Developed to suit a wide range of people it's learning is fast and does not imply great economical expenses: special poles, training shoes and comfortable sport clothes.

#### Health Benefits:

- Energy consume increases when using poles by an average of 20% compared with ordinary walking without poles.
- Heart rate is 5-17 beat per minute higher (in normal walking heart rate is 130 beats/m, and in Nordic walking 147 beats/m, Increases 13%).
- Up to a 46% increase in energy consume.
- The muscles most actively involved are the forearm extensor and flexor muscles, the rear part of the shoulder muscles, the large pectoral muscles and the broad back muscles.
- Releases pain and muscle tension in the neck/shoulder region.

Don't forget that physical exercise reduces the process of ageing. These routes we are suggesting you will help you to discover our environment.

**Rutes de l'Alt Urgell**

**Legend:**

- Restaurant
- Casa rural
- Hotel
- Refugi
- Alberg - Casa de colònies
- Camping
- Assistència mèdica
- Vista panoràmica
- Monument arquitectònic
- Punt d'acolliment
- Punt de sortida
- Punt d'informació

**Difficulty levels:**

- Fàcil/Easy
- Mitjana/Medium
- Difícil/Difficult
- Molt difícil/Very difficult

**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 Tuiuent**  
Pl. Serra del Cadí, 1  
25717 Tuiuent  
Tel. +34 973 29 80 15  
ofiturisme@tuiuent.ddl.net

**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

Consell Comarcal de l'Alt Urgell

La Seu d'Urgell Turisme de La Seu

amb el suport de:

Consell Català de l'Esport

Ajuntament de Lleida

**Centre de marxa Nòrdica**  
de la Seu-Alt Urgell





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

**Alàs.** Circuit senzillíssim i molt pla que discorre paral·lelament al riu Segre, entre la palanca de la Seu i la palanca d'Alàs, entre horts, prats i fruiters.

**Alàs.** Very flat, gentle route parallel to the River Segre, between the walkways of la Seu and Alàs, passing through orchards, meadows and amongs fruit trees.



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

**Tuixent - Molí de Fórnols.** Una passejadeta circular, bonica, planera i sense complicacions pel fons de la vall de La Vansa. L'anada és per la carretera asfaltada i el retorn per una pista de terra entre boscos i conreus.

**Tuixent - Molí de Fórnols.** A circular, easy flat route along the La-Vansa valley.



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

**Alàs - Les Peces.** Un ascens fàcil a un dels millors miradors de l'Urgellet. Un passeig amb una mica de pujada al final, que ens deixarà al peu d'una de les esglésies amb més personalitat de la comarca. La primera part del retorn es fa pel mateix camí.

**Alàs - Les Peces.** A gradual climb to one of the best observation points of Urgellet. Towards the end, the stroll becomes a little steeper, although it does lead us to one of the most impressive churches of the region.

**Arfa - Castellciutat.** Recorregut fàcil, amb algunes pujades al tram final, que passa per les dues riberes del Segre i permet contemplar l'espinada de turons que hi ha al cor de l'Urgellet.

**Arfa - Castellciutat.** An easy route, with some steeper parts towards the end, which passes along both of the Segre riverbanks and allows us to contemplate the chain of hills situated in the heart of Urgellet.



**31** | 9 h 22' | 44,1 | 1237 m

**Estamariu - Calbinyà.** Recorregut llarg i amb molt desnivell, que s'enfila pel terme d'Estamariu per passar als boscos i pastures d'Arcavell, ja a la vall del Valira. El retorn es fa per Calbinyà.

**Estamariu - Calbinyà.** Long, uneven route which ascends through the municipality of Estamariu, passing through the woods and prairies of Arcavell in the Valira valley. The return journey passes through Calbinyà.



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

**Mesclant de les Aigües.** Brevisima passejada que ens permet acostar-nos al punt on es mesclen les aigües del Segre i la Valira, a tocar de la Seu.

**Mesclant de les Aigües.** Short stroll which allows us to visit the point where the waters of the Segre and the Valira meet, very close to la Seu.



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

**La Bastida.** Un clàssic. Ascens fàcil i curt, però sostingut, fins al poble de la Bastida d'Hortons. Bones vistes sobre la Seu.

**La Bastida.** A classic. Short, gradual climb throughout the route, until we get to the town of la Bastida d'Hortons. Great views of la Seu.



**17** | 2 h 14' | 10,7 | 291 m

**Serra d'Arfa. Mas d'en Planes.** Fenomenal passejada per la mitja muntanya de l'Urgellet, pels serrats solitaris i boscats que hi ha entre el Pla i la Seu. L'inici és pla, després puja amb decisió pel bosc d'Arfa, planeja una altra vegada en direcció a la Creu dels Canyamassos i acaba amb un descens contundent per la vall de la Coma. Una ruta d'una bellesa singular.

**Serra d'Arfa. Mas d'en Planes.** A phenomenal way in the mountains of Urgellet passing by isolated hills and through the forests between Pla and la Seu. A route of exceptional beauty.

**19** | 5 h 52' | 27,6 | 656 m

**Sant Joan Vell.** Del santuari nou cap a l'antic. Un trajecte planet i sense cap complicació, entre boscos antics i muntanyes més antigues encara.

**Sant Joan Vell.** An easy and flat route from the new sanctuary to the old sanctuary through ancient forests and mountains.

Temps / Duration      km Distància / Distance  
 Desnivell positiu acumulat / Positive unevenness accumulated

marxa nórdica nordic walking marxa nórdica