

jueves 9 de enero de 2014

El domingo comienzan en Cortegana las Rutas de Nordic Walking por la provincia de Huelva

Descargar imagen

El Patronato de Turismo patrocina un año más esta

actividad que conjuga Turismo, Deporte y Naturaleza

El próximo domingo 19 de enero comienza un nuevo programa de la actividad 'Rutas de Nordic Walking por la provincia de Huelva' que arrancará con una de las rutas con más historia de la Sierra, partiendo de los pies del Castillo de Cortega para llegar a Aroche, donde los participantes podrán visitar la antigua ciudad Romana de Turóbriga, la Ermita de San Mamés y el Museo Arqueológico. Todo ello con guías turísticas de la localidad y entradas incluidas con la ruta. Una actividad que compagina deporte y ocio en plena naturaleza y que un año más cuenta con la participación del Patronato Provincial de Turismo.

La metodología de las rutas contempla el acercamiento a la práctica de la técnica deportiva básica de Nordic Walking. Se crearán diferentes grupos por niveles de conocimiento de la misma, para el mayor disfrute de todos, permitiendo así profundizar en los conocimientos técnicos de este deporte.

El total de 7 rutas que se ofrecen en el programa de este año servirán para iniciarse en este deporte y sobre todo para mejorar la salud y la condición física, además de iniciar relaciones sociales con otros participantes y facilitar el conocimiento de la provincia onubense, desde la sierra a la costa hasta, pasando por el Condado, el Andévalo y la Cuenca Minera.

Desde Corticata a Turóbriga

La primera ruta partirá el próximo domingo a las 9:30 desde la Corticata Romana (Cortegana) por el camino de Ojalvos, que aún conserva un tramo del antiguo empedrado, cruzando el Barranco de los Andrinos. Este camino comunicaba con la aldea hoy abandonada de El Hurón. Un recorrido de 15 kilómetros de longitud por tierras de dehesa que sube hasta Aroche por la zona de Rubiaco. Esta ruta discurre en gran medida por el sendero PR-A1, el primero que fue señalado y homologado en Andalucía, y culminará con una visita a la ciudad romana de Turóbriga. En total una duración de 5 horas, con una dificultad media y desniveles de 210 metros en subida y 540 metros en bajada.

Las inscripciones se podrán realizar a través de la Web www.trepamundo.com o llamando al teléfono 671917179.

El precio por ruta es de 8 €. Incluye la tutoría de tres instructores de nivel II de la Escuela Española de Nordic Walking Original, seguros para los participantes, transporte desde el final de la ruta hasta el lugar de salida y entradas y guía turística de los lugares de interés de Aroche.

La organización de la ruta contará con un autobús desde la capital onubense, las personas que lo utilicen en la ida y la vuelta para asistir a la actividad pagarán un suplemento de 5 €. El alquiler del juego de bastones es de 2 €.

La técnica deportiva del Nordic Walking, consiste en una forma de marcha o de caminar que utiliza el apoyo de dos bastones. De este modo se trabaja físicamente todo el cuerpo. Esta técnica deportiva es sencilla y muy efectiva, mejorando la forma muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad del cuerpo. Pueden practicarlo desde personas que nunca han hecho deporte a deportistas de alto nivel, como una alternativa más en su plan de entrenamiento. En definitiva, para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud y su forma física.

