



## Marxa Nòrdica. Del castell de Montesquiu al castell de Besora



Horario de inicio: 8.15 h pels que no han fet mai marxa nòrdica i 8.45 h pels que ja n'han fet

Lugar: Voltants de Montesquiu i de Santa Maria de Besora

Montesquiu i Santa Maria de Besora

Lugar de encuentro: Castell de Montesquiu (aparcament)

Organizadores: Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura

Teléfono: 938 529 234

A/e: [p.montesquiu.bisaura@diba.cat](mailto:p.montesquiu.bisaura@diba.cat)

Público al que va dirigida la actividad: General

Acceso: Pagando

Precio: 4 euros. 10% de descompte per als membres del Cercle de Voluntaris dels Parcs Naturals

Descripció:

Un itinerari circular ens descobrirà les restes del castell de Besora, centre històric del territori, i des del Pla del revell gaudirem d'unes vistes precioses dels Pirineus, el Pedraforca, el Puigmal, la serra de Bellmunt i el Montseny.

La marxa nòrdica és una pràctica esportiva aeròbica, saludable i apta per a tots els públics, independentment de l'edat i la forma física. Consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons similars als utilitzats en l'esquí. La seva tècnica, de fàcil aprenentatge, permet posar tot el cos en forma de manera uniforme; millora la força muscular, el sistema cardiovascular i pulmonar, la coordinació i la mobilitat.

Requisitos actividad: Inscripció prèvia imprescindible a [www.turisme.gesbisaura.cat](http://www.turisme.gesbisaura.cat) (Places limitades)  
Cal dur calçat i roba còmodes, aigua i esmorzar.

Si no teniu bastons específics de marxa nòrdica, nosaltres us en proporcionarem.

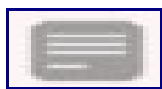
Totes les sortides són matinals de diumenge. La distància dels itineraris varia entre 8 i 11 km, les sortides tenen una durada de 3 a 4 hores.

Más información: <http://www.turisme.gesbisaura.cat/>

Categorías: Itineraris guiats, Rutes, travesses i marxes, Montesquiu,

compartir

## **Recursos.**



[Rutes guiades 2018. Marxa nòrdica \[PDF\]](#)