



## Marxa nòrdica - Camí de l'Orra i bauma del Ginestet



Horari d'inici: 8.15 h.

Horari complet:

8.15 h, pels que no han fet mai marxa nòrdica 8.45 h, pels que ja han fet marxa nòrdica

Lloc: Sant Quirze de Besora

Sant Quirze de Besora

Lloc de trobada: Sant Quirze de Besora (plaça del Bisaura)

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

Telèfon: 938 592 226

A/e: [castellmontesquiú@gesbisaura.cat](mailto:castellmontesquiú@gesbisaura.cat)

Públic a qui va dirigida l'activitat: General

Accés: Pagant

Preu: 4 euros

Descripció:

Aquesta ruta transcorre entre els municipis de Sant Quirze de Besora i Sora. A l'inici, s'enfila pel camí de l'Orra i entre boscos de roure i alzina ens trobem la bauma de Ginestet, recuperada recentment. Un cop dalt, el camí s'obre a prats de pastura i boscos de pi roig on se solen fer força bolets.

Requisits activitat:

Inscripció prèvia imprescindible a la web.

Places limitades

Requisits: cal dur calçat i roba còmodes, aigua i esmorzar

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.

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 i estan guiades per Jordi Torruel.

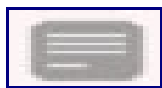
Més informació: <http://www.turisme.gesbisaura.cat>

Categories: Itineraris guiats, Rutes, travesses i marxes, Montesquiú, Passejades,

Tags:

compartir

### **Recursos.**



[Pdf. Passejades guiades 2015](#)