

Red de Senderos Balizados de Nordic Walking / Marcha Nórdica



1 Ruta de El Puente



Recorrido de iniciación de Marcha Nórdica que discurre por pistas forestales con pendientes moderadas. Todo el recorrido discurre a la sombra de un denso pinar donde disfrutaremos con el canto de numerosas aves del bosque.

Partimos de la **Base Náutica** siguiendo la pista durante un tramo compartido con las **Rutas 2 y 3**. Tras cruzar el *barranco de la Tosca* se inicia la única ascensión considerable del recorrido, al final de la cual se encuentra el desvío de la **Ruta 2**. Continuamos, ahora ya en descenso, hasta el entorno de "el puente", al que se accede tras abandonar la pista (y la **Ruta 3**) por un sendero señalado con una flecha direccional.

2 Ruta de Loscertales



Recorrido de nivel medio de Marcha Nórdica. Partimos de la **Base Náutica** siguiendo de nuevo la pista durante un tramo compartido con las **Rutas 2 y 3**.

Tras cruzar el *barranco de la Tosca* se inicia la única ascensión considerable del recorrido, al final de la cual se encuentra el desvío de las **Rutas 1 y 3**.

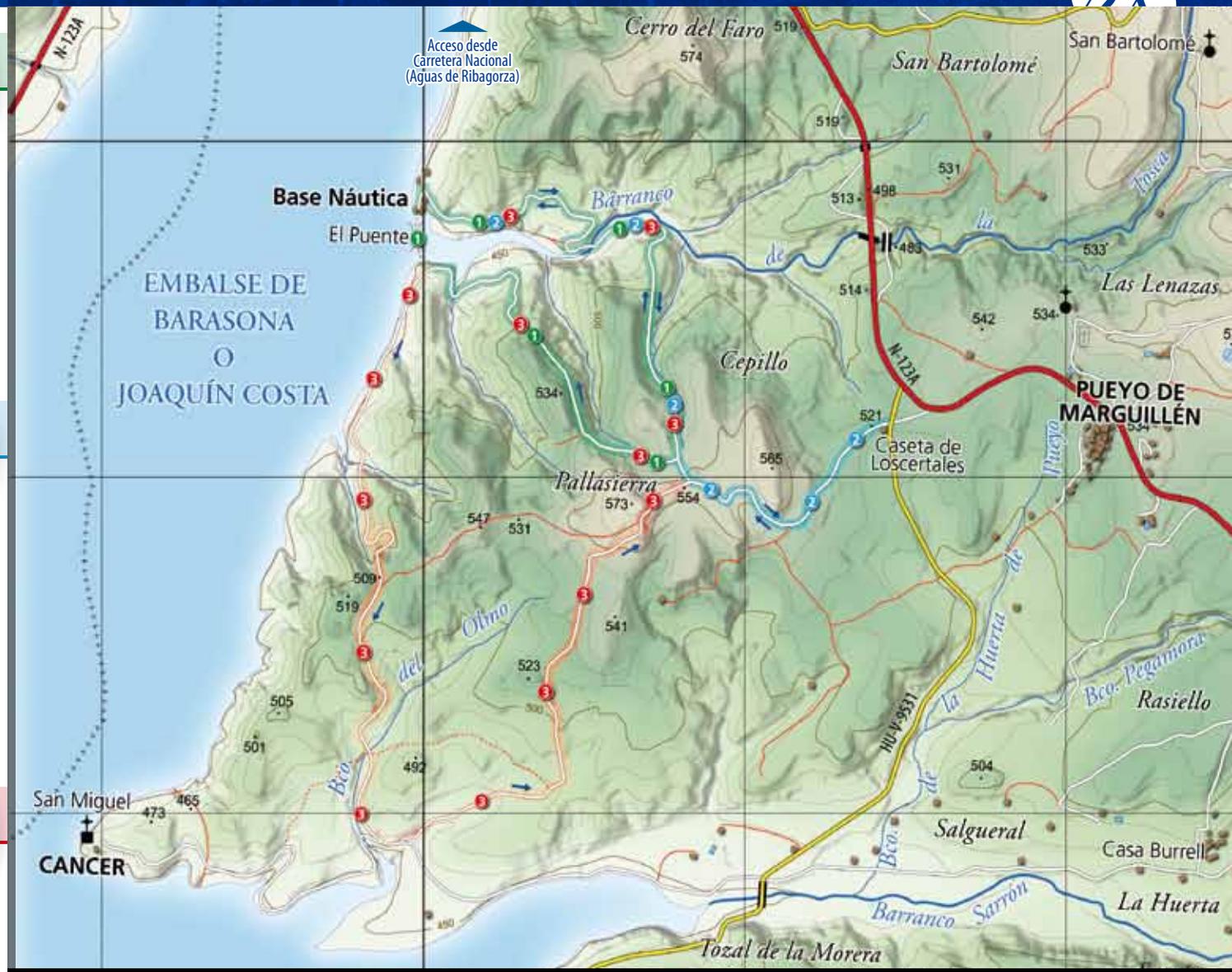
Seguimos unos pocos metros más en ascenso para llegar de nuevo a un cruce donde retorna la **Ruta 3**, continuando de frente. A partir de aquí el pinar va dando a paso a extensos campos cultivados flanqueados por pequeñas manchas de encinas y quejigos. El camino nos acerca hasta la carretera N-123a (*caseta de Loscertales*) desde donde iniciamos el regreso por el mismo recorrido.

3 Ruta de Pallasierra

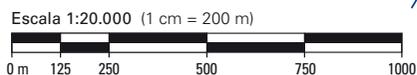


Recorrido de nivel alto de Marcha Nórdica. El itinerario coincide durante los tres primeros kilómetros con la **Ruta 1** (hasta el desvío señalado a "el puente").

La pista continúa un tramo próxima a la orilla del pantano. Al llegar junto a un pequeño barranco la pista se adentra de nuevo en el pinar e inicia un pequeño ascenso por un tramo de firme pedregoso. Dejamos atrás un cortafuegos y continuamos, ahora en descenso, hasta llegar a un cruce. Desde aquí, una flecha direccional nos indica que podemos acercarnos al despoblado de **Cancer** con los restos de su iglesia románica a tan solo 1,3 km (ida). La pista inicia un nuevo ascenso hasta la parte más alta del monte (*Pallasierra*). Poco más adelante enlazamos con la **Ruta 2** y regresamos hasta la **Base Náutica** por el tramo de ida.



Base náutica (Graus) Rutas de marcha nórdica



Proyección UTM Datum Europeo. Huso 31. Curvas de nivel con equidistancia de 10 metros. Base cartográfica del Mapa Topográfico Nacional corregido y actualizado en 2013

- Autovía / autopista
- Carretera Nacional
- Carretera Autonómica
- Carretera Local
- Camino asfaltado
- Camino / pista
- Sendero
- Cabañera

- Límite municipal
- Límite de Espacio Natural
- Río / barranco
- Conductión de agua

- Ruta 1 (El Puente)
- Ruta 2 (Loscertales)
- Ruta 3 (Pallasierra)

- Ermita, iglesia, peirón, cruz
- Edificio, construcción...
- Fuente
- Cueva, sima
- Refugio
- Castillo, fortaleza
- Camping
- Dolmen, restos arqueológicos



Más información en:
senderos.turismoribagorza.org

1 Ruta de El Puente



El paso por el puente está condicionado por el nivel de las aguas del pantano, llegando a cubrirlo en su totalidad. En ese caso, recomendamos regresar por el mismo camino (opción corta), o continuar por la **Ruta 3** (opción larga).

Distancia	3,4 km	Tiempo	1 h 15 m
Ascenso acumulado	110 m	Tipo de recorrido	Circular
Descenso acumulado	110 m		

2 Ruta de Loscertales



Distancia	5,7 km	Tiempo	1 h 45 m
Ascenso acumulado	165 m	Tipo de recorrido	Ida y vuelta
Descenso acumulado	165 m		

3 Ruta de Pallasierra

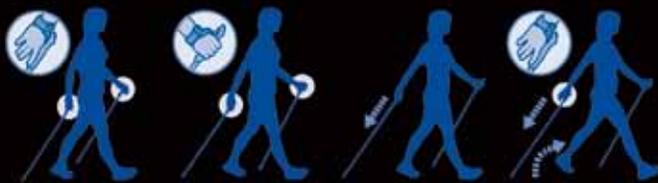


Distancia	9 km	Tiempo	2 h 50 m
Ascenso acumulado	290 m	Tipo de recorrido	Circular
Descenso acumulado	290 m		

RIBAGORZA es Pirineo



La marcha nórdica es una actividad saludable que se adapta a todo tipo de niveles y nos permite disfrutar de los atractivos de la naturaleza y el entorno.



Arrastra los bastones con la mano abierta hacia delante

Cierra la mano en el bastón cuando el codo esté extendido

Empujar el bastón con la mano hacia atrás

Empujar el bastón hasta abrir la mano e impulsarnos con la parte posterior de la pierna

Red de Senderos Balizados de Nordic Walking / Marcha Nórdica
Base náutica

Ribagorza activa. *Siente la aventura.*

Graus



Realiza: UTM Desarrollas | Coordina: Mas Pirineo

