



NORDIC WALKING ORIGINAL ESPAÑA



europayas
Vacaciones



NORDIC WALKING ORIGINAL ESPAÑA

PARQUE NATURAL SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE - HUELVA



Del 28/05/11 al 31/10/11

Nuestras rutas ofrecen a los amantes del Nordic Walking y de la naturaleza en general, uno de los entornos naturales más bellos y mejor conservados de Europa...

En la Sierra de Aracena y Picos de Aroche, contamos con el mejor grupo humano de especialistas en Nordic Walking. Su intensa formación les capacita para que las personas que nos visiten, disfruten al máximo de nuestro entorno natural. Nuestros instructores conocen como la palma de su mano nuestra sierra, también son capaces de hacerles sentir nuevas emociones practicando el mejor Nordic Walking.

Todas nuestras rutas se adaptan a los diferentes niveles de condición física.

Nivel de condición física:

• Ruta nivel suave:

Personas que hacen poco o ningún ejercicio de 0 a 1 vez por semana, (aproximadamente el 70% de la población pertenece a este grupo).

Objetivo: lograr que las personas practiquen regularmente NW 45 minutos mínimo diarios, o salir tanto como sea posible. El enfoque es saludable a largo plazo. Obtención de un mejor bienestar y control del peso.

Nivel de ejercicio recomendado: del 50% al 70% del nivel máximo de la frecuencia cardiaca o, para decirlo en otras palabras, en este tipo de ejercicios debe sentirse cómodo. Puede mantener una conversación (talk test/test del habla). Mantenimiento de la forma física general.

• Ruta nivel medio:

Personas que hacen ejercicio de 2 a 3 veces por semana, (aproximadamente el 20% de la población pertenece a este grupo).

Objetivo: mejorar la condición física aeróbica y lograr que las personas hagan regularmente ejercicio mínimo 60 minutos de 2 a 3 veces por semana.

Nivel de ejercicio recomendado: del 70% al 85% del nivel máximo de la frecuencia cardiaca, en este tipo de ejercicios la respiración es muy notable pero sin jadear. En este nivel todavía es capaz de hablar cómodamente y puede seguir en un periodo más largo. Este nivel prepara al organismo para entrenamientos más serios.

• Ruta nivel deportivo:

Personas que hacen ejercicio 4 o más veces por semana, (aproximadamente el 10% de la población pertenece a este grupo).

Objetivo: mejorar el rendimiento atlético.

Nivel de ejercicio recomendado: del 85 al 100% del nivel máximo de la frecuencia cardiaca, este tipo de ejercicios es muy intenso, se camina muy rápido, también se utilizan terrenos desafiantes, cuesta arriba y cuesta abajo, saltos, etc. Desarrollo de la resistencia anaeróbica, aquí la respiración es más pesada y aparece la fatiga muscular. Favorece la tolerancia al ácido láctico y mejora las características de la velocidad a corto plazo. Este nivel es muy importante para el aumento de la capacidad de rendimiento máximo de los deportistas que compiten.

Nordic Walking Aracena - Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche

Curso de Iniciación

Duración aprox 3 horas

Con un instructor licenciado en Nordic Walking
Enseñanza de la técnica de Nordic Walking Original
Mínima 2 personas 30,00 euros por persona

4 Personas 15,00 euros por persona

6 Personas 10,00 euros por Persona

Excursion Nordic

Duración aprox 4 horas

Ruta acompañado por un instructor de Nordic Walking Original
Mínima Edad : 12 años
Necesita ropa cómoda

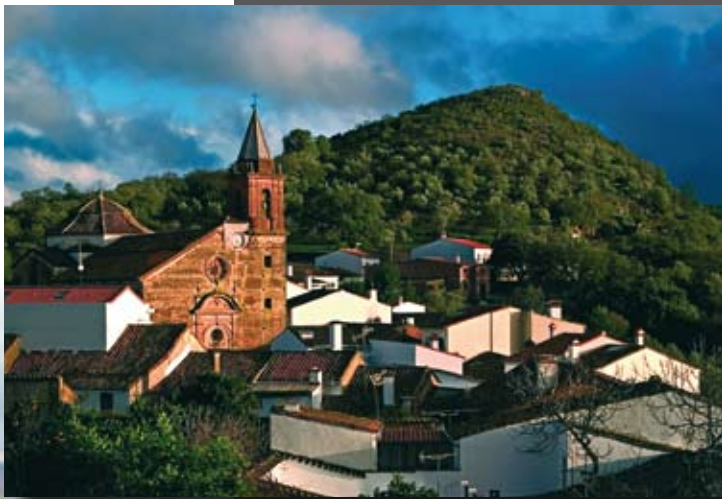
El lugar de salida se comunicará 3 días antes de la salida
Incluye el uso de los bastones.

Mínima 2 personas 30,00 euros por persona

4 Personas 15,00 euros por persona

6 Personas 10,00 euros por Persona

Más de 6 personas 8,00 euros por persona. Grupos de máximo 25 personas. Pago directamente en el hotel. Experiencia sujeto a condiciones meteorológicas



ALOJAMIENTOS

Aracena

- Hotel Aracena Park
- Casa Rural Villa Rosillo
- La Casa Noble
- Finca Valbono
- Posada Valdezufre
- Finca La Media Legua
- Hotel Los Castaños

Desde: 65,00 eur en SA pers./día. (hab. doble)
Desde: 80,00 eur en SA ud./día. (casa 2 pax)
Desde: 92,50 eur en SA pers./día. (hab. doble)
Desde: 50,00 eur en SA pers/día. (hab. doble)
Desde: 51,90 eur en SA pers/día. (hab. doble)
Desde: 100,00 eur en AD ud./día. (estudio)
Desde: 34,75 eur en SA pers./día. (hab. Doble)

Alajar

- Posada de Alajar
- Finca La Fronda
- Casa Rural Bozquez

Desde: 36,25 eur en AD pers./día. (hab. doble)
Desde: 60,00 eur en AD pers/día. (hab. doble)
Desde: 70,00 eur en AD ud./día. (casa 2 pax)

Cortegana

- Posada de Cortegana
- Hotel Sierra Luz
- Hostal Sancho IV
- Finca Montefrio

Desde: 65,50 eur en AD pers./día. (hab. doble)
Desde: 40,00 eur en SA pers./día. (hab. doble)
Desde: 37,50 eur en SA pers/día. (hab. doble)
Desde: 120,00 eur en SA ud/día. (casa 4 pax)

Galaroza

- Aparthotel Galaroza
- Hostal Toríbio

Desde: 125,00 eur en SA ud/día. (apto. 1 dorm)
Desde: 26,00 eur en SA pers/día. (hab. doble)

Almonester de la Real

- Casa Rural Los Gallos

Desde: 75,00 eur en SA ud./día. (casa 2 pax)

Santa Ana de la Real

- Hotel Los Veneros
- Apartamentos Los Veneros
- Casas Los Veneros

Desde: 47,50 eur en SA pers/día. (hab. doble)
Desde: 150,00 eur en SA ud/día. (apto 4 pax)
Desde: 240,00 eur en SA ud/día. (casa 4 pax)

Higuera de la Sierra

- Casa Rural Rincon de las Tobas

Desde: 150,00 eur en SA ud./día. (casa 2 pax)

La Nava

- Casa Rural Río y Jara

Desde: 135,00 eur en SA ud./día. (casa 4 pax)

Zufre

- Huerta Santa Zita

Desde: 90,00 eur en AD pers./día. (hab. Doble)



Tus mejores

escapadas & **find**^{semana}

sólo con

**europayas**
vacaciones

Su agencia de viajes