

# Nordic Walking

Nordic Walking is an activity that consists of walking with the aid of poles that are specially designed for this sport.

It is a technique similar to that of cross-country skiing, aimed primarily at maintaining and improving health.

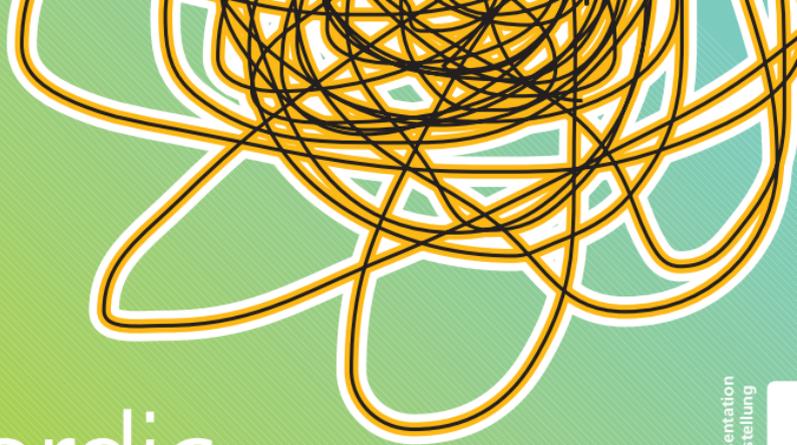
The Balearic Islands are the ideal site for practising Nordic Walking because of both their climate and their beautiful landscapes.

# Nordic Walking

Nordic Walking ist eine sportliche Betätigung, die darin besteht, mit Hilfe von speziell für diesen Sport entworfenen Stöcken zu gehen.

Diese Gehtechnik ist dem Skilanglauf sehr ähnlich und hauptsächlich auf die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit ausgerichtet.

Die Balearischen Inseln sind aufgrund ihres Klimas wie auch wegen der wunderschönen Landschaft ein idealer Ort, um Nordic Walking zu betreiben.





>> \_Alcúdia. Motorway / Autobahn  
Palma - Sa Pobla MA13

**1** Barcarès Route  
Strecke Barcarès

**2** La Victòria Route  
Strecke La Victòria

**3** Coll Baix Route  
Strecke Coll Baix

>> Nordic Walking \_ Alcúdia  
Nordic Walking \_ Alcúdia

# Nordic Walking Alcúdia

The township of Alcúdia is located on the northeast of the island of Mallorca, 54 km from Palma. It forms a peninsula between the bays of Alcúdia and Pollença, and it has almost 30 km of coastling featuring fine sand beaches, quiet coves and cliffs.

The historical centre of the city of Alcúdia is laid out according to the mediaeval pattern with narrow, irregular streets. It is surrounded by medieval and Renaissance walls, which along with the archaeological dig site of Pol·lèntia were declared a Historical Artistic monument in 1963.

The Town Hall declared Alcúdia an Eco-Tourism Town in 1992, thus strengthening its commitment to protecting its natural environment.

History and nature make Alcúdia the ideal spot for launching this first Nordic Walking park, a project being spearheaded by the Tourism Council in conjunction with the Alcúdia Town Hall.



# Nordic Walking Alcúdia

Das Gemeindegebiet von Alcúdia liegt im Nordosten der Insel Mallorca, ca. 54 km von Palma entfernt. Es bildet eine Landzunge zwischen der Bucht von Alcúdia und der Bucht von Pollença und verfügt über eine rund 30 km lange Küste mit feinsandigen Stränden, versteckten Buchten und schroffer Steilküste.

Die historische Altstadt von Alcúdia weist ein mittelalterliches Stadtbild mit engen, unregelmäßig geformten Gassen auf, die von Mauern aus dem Mittelalter und der Renaissance umgeben sind. Zusammen mit der archäologischen Fundstätte von Pol·lèntia wurde sie 1963 zum Kunsthistorischen Denkmal erklärt.

Die Stadtverwaltung erklärte Alcúdia 1992 zur Municipio Ecoturístico (Ökotouristische Gemeinde) und unterstrich damit ihr Engagement für den Schutz von Natur und Umwelt.

Die Geschichte und die Natur machen Alcúdia zum idealen Standort, um den ersten Nordic-Walking-Park ins Leben zu rufen; es handelt sich um ein Projekt des Consejería de Turismo (Tourismusrat) in Zusammenarbeit mit dem Rathaus von Alcúdia.



**1 - RUTA DES BARCARÈS**

**Nota: Espardenca**  
Pla d'Espardenca - Collada de Collada Espardenca  
Elevació: 5.738 m  
Temps de baix nivell: 1 hora - estació a l'hora - 40 minuts amb l'ascensor - 1 hora amb l'ascensor

Km 5

R 13 km

>> Nordic Walking \_ **Tips for hikers**  
Nordic Walking \_ **Empfehlungen für Wanderer**

**>> Tips for hikers**  
You are about to visit areas that are extremely valuable due to their ecological and cultural value. To ensure that you and future generations enjoy them to their fullest, please keep the following tips in mind:

**Empfehlungen für Wanderer**  
Sie werden verschiedene Orte besuchen, die aufgrund ihres ökologischen und kulturellen Wertes von großer Bedeutung sind. Damit Sie und nachfolgende Generationen daraus einen möglichst großen Nutzen ziehen können, beachten Sie bitte folgende Empfehlungen

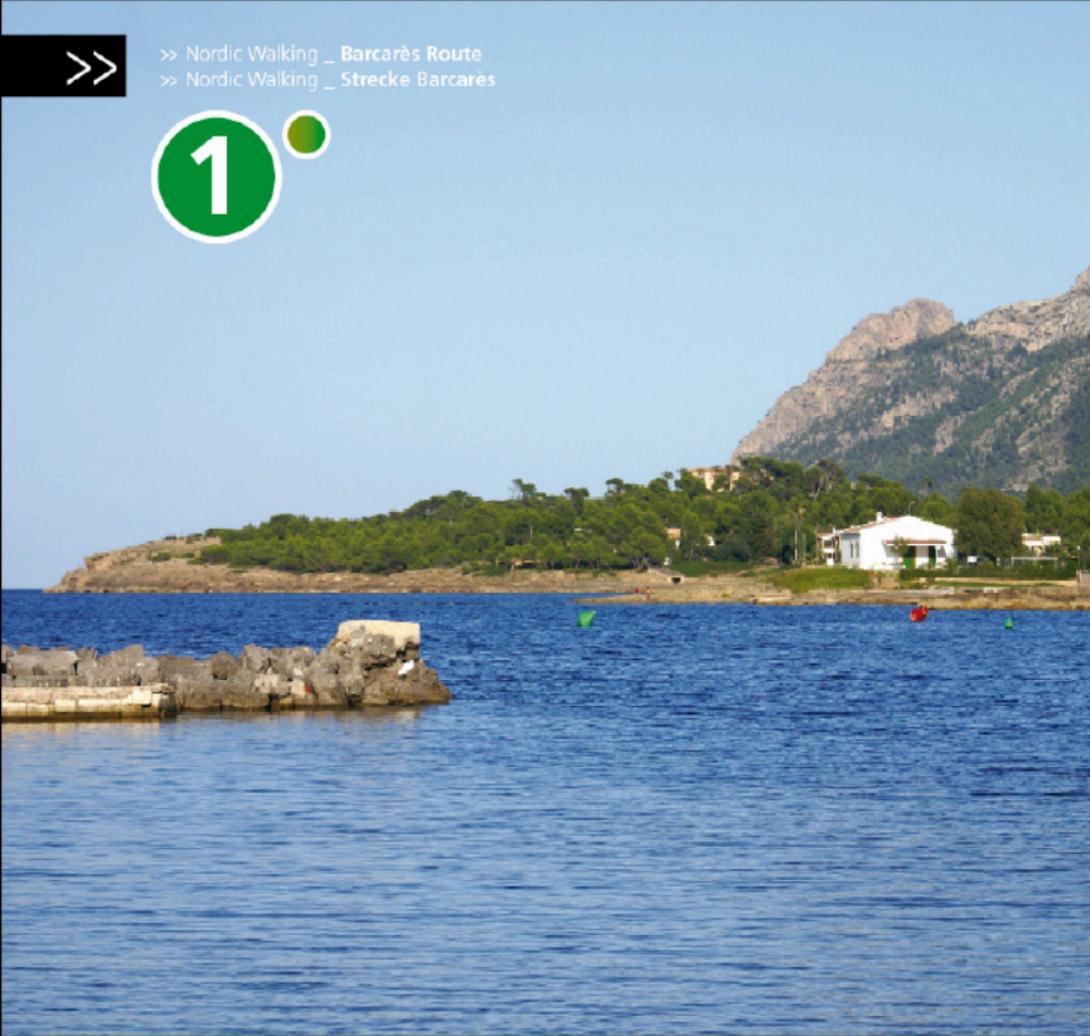
- \_ For your own safety, please **take precaution** on stretches of road shared with motor vehicles.  
Zu Ihrer Sicherheit: denken Sie daran, dass Sie ein Teil der Strecke mit Kraftfahrzeug teil.
- \_ Follow the signs that mark the recommended routes and **do not leave these paths**.  
Folgen Sie den Schildern, mit denen die vorgeschlagenen Routen gekennzeichnet sind und **Verlassen sie nicht die vorgeschriebenen Pfade**.
- \_ Outdoor **camping in the wild is not allowed**.  
Das **freie Zelten ist nicht Erlaubt**.
- \_ **Dogs** may not chase livestock. Please keep them on a leash at all time.  
**Hunde** können Vieh verfolgen. Führen Sie die Hunde **immer an der leine** mit.
- \_ **Fires may not be lit**. A cigarette butt left burning could cause a forest fire.  
**Feuer machen verboten**. Eine nicht richtig ausgemachte Zigarette kann einen Brand hervorrufen.
- \_ **Do not throw waste on the ground**; throw it away in the rubbish bins provided.  
**Hinterlassen sie Keinen Müll**. Werfen Sie den Abfall in die Müllcontainer.

- \_ Plan your activity before leaving and **check the weather forecasts**.  
Planen Sie ihre Aktivitäten gut und informieren Sie sich über die **Wettervorhersage**.
- \_ Use **proper footwear**.  
Benutzen Sie **Angemessenes Schuhwerk**.
- \_ **Respect the flora and fauna** on the paths.  
**Respektieren Sie die Pflanzen- und Tierwelt** auf den Wegen.
- \_ **Emergency** phone number: **112**  
**Notruf: 112**
- \_ **Fire fighters** of mallorca: **085**  
Rettungsnotruf der **Feuerwehr** Mallorcas **085**.
- \_ **Town Hall / Rathaus**: 971 89 71 00
- \_ **Touristic Information / Turistische Information**: 971 89 71 13
- \_ **Local Police / Lokalpolizei**:  
971 54 50 66



>> Nordic Walking \_ Barcarès Route  
>> Nordic Walking \_ Strecke Barcarès

1



# Barcarès Route

# Strecke Barcarès



>> Nordic Walking \_ Barcarès Route

>> Nordic Walking \_ Strecke Barcarès



- > **Path:** Sport
- > **Distance:** 5.76 km
- > **Difficulty:** Low
- > **Type of soil:** Asphalt and land
- > **Pending half:** 2 %
- > **Pending maximum:** 6 %
- > **Maximum altitude:** 23 m
- > **Type of route:** Circular
- > **Start:** Plaça Mestres d'Aixa

- > **Strecke:** Sportlich
- > **Entfernung:** 5,76 km
- > **Schwierigkeitsgrad:** Niedrig
- > **Art des Bodens:** Asphalt und Erde
- > **Durchschnittliches Gefälle:** 2 %
- > **Maximale Steigung:** 6 %
- > **Höchster Punkt:** 23 m
- > **Art der Strecke:** Rundweg
- > **Start:** Plaça Mestres d'Aixa

An easy route that runs primarily along the northern coast of the town of Alcúdia. The route begins in Es Barcarès and it skirts the gentle, exceedingly lovely coast along the Punta de Manresa.

Strecke mit niedrigem Schwierigkeitsgrad, die hauptsächlich entlang der Nordküste in der Gemeinde verläuft. Die Strecke beginnt in Barcarès und führt über die "Punta de Manresa" entlang der schönen, sanft geschwungenen Küste.

**SITES OF INTEREST:** Historic centre of Alcúdia and archaeological site of Pol·lèntia, both declared a Historical-Artist Complex; Sant Joan and Sant Pere beaches; the S'Albufereta nature preserve.

**SEHENSWÜRDIGKEITEN:** historische Altstadt von Alcúdia und archäologische Fundstätte von Pol·lèntia, die zum Kunsthistorischen Denkmal erklärt wurden. Strand von Sant Joan, Strand von Sant Pere und das Naturschutzgebiet S'Albufereta.

1

Barcarès Route  
Strecke Barcarès

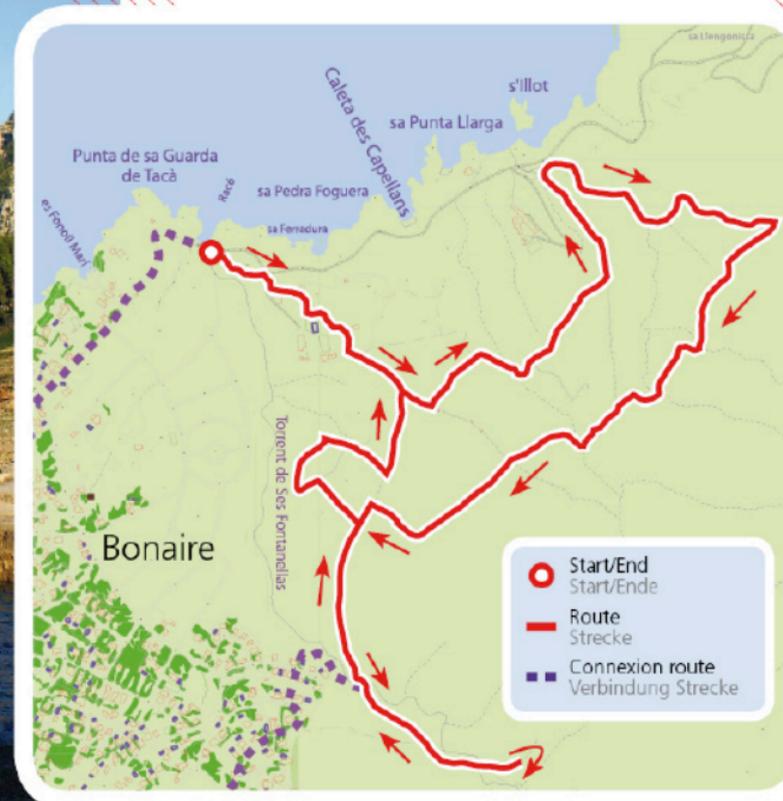
7

Nordic  
Walking

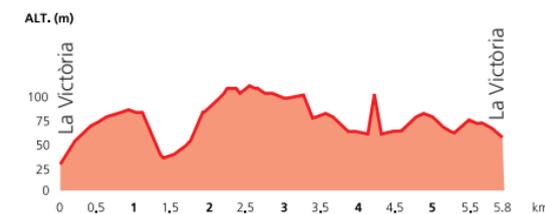


# La Victòria Route

## Strecke La Victòria



- >> > **Path:** Sport
- > **Distance:** 5.84 km
- > **Difficulty:** half
- > **Type of soil:** Asphalt and land
- > **Pending half:** 10 %
- > **Pending maximum:** 46 %
- > **Maximum altitude:** 89 m
- > **Type of route:** Circular
- > **Start:** Tacàritx (mouth of the Torrent de ses Fontanelles). Cap des Pinar Road



- > **Strecke:** Sportlich
- > **Entfernung:** 5,84 Km
- > **Schwierigkeitsgrad:** Mittel
- > **Art des Bodens:** Asphalt und Erde
- > **Durchschnittliches Gefälle:** 10 %
- > **Maximale Steigung:** 46 %
- > **Höchster Punkt:** 89 m
- > **Art der Strecke:** Rundweg
- > **Start:** Tacàritx (Mündung des Sturzbachs Ses Fontanelles). Cap des Pinar Landstrasse.

A sporty route that runs along the inside of La Victòria, much of it included in the Natura 2000 Network. An excellent example of a Mediterranean forest with wonderful scenic views.

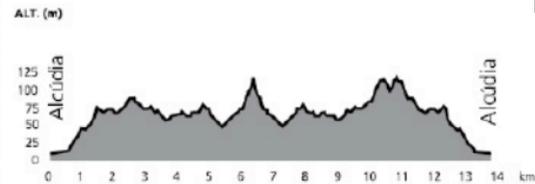
**SITES OF INTEREST:** Historic centre of Alcúdia and archaeological site of Pol·lèntia, both declared a Historical-Artist Complex; Santa Ana oratory; the Nuestra Señora de la Victòria sanctuary.

Strecke mit sportlichem Profil, die durch das Innere der Naturlandschaft La Victòria führt, von der ein großer Teil dem Wegenetz "Red Natura 2000" angehört. Hervorragendes Beispiel für mediterranen Waldbestand mit fantastischen Panoramaaussichten.

**SEHENSWÜRDIGKEITEN:** historische Altstadt von Alcúdia und archäologische Fundstätte von Pol·lèntia, die zum Kunsthistorischen Denkmal erklärt wurden, Oratorium Santa Ana und das Sanktuarium Nuestra Señora de la Victòria.

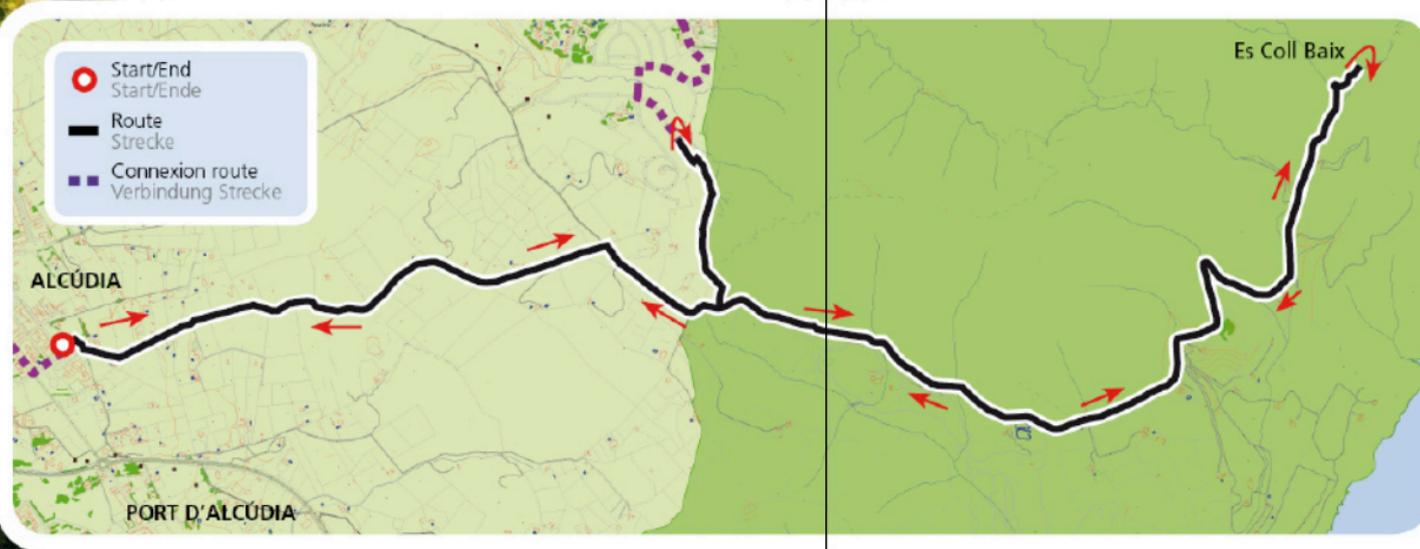


# Coll Baix Route Strecke Coll Baix



- > **Path:** Sport.
- > **Distance:** 13.7 km
- > **Difficulty:** hard
- > **Type of soil:** Asphalt and land
- > **Pending half:** 7 %
- > **Pending maximum:** 25 %
- > **Maximum altitude:** 115 m
- > **Type of route:** Linear route
- > **Start:** Alcúdia C/. Eclipsi

- > Strecke: Sportlich
- > Entfernung: 13,7 Km
- > Schwierigkeitsgrad: Hoch
- > Art des Bodens: Asphalt und Erde
- > Durchschnittliches Gefälle: 7 %
- > Maximale Steigung: 25 %
- > Höchster Punkt: 115 m
- > Art der Strecke: Gerade Strecke
- > Start: Alcúdia C/. Eclipsi



A challenging route because of the distance it covers. It mainly runs through wooded areas included in the Natura 2000 Network, and along inland paths flanked by walls made using the local dry wall technique.

It also offers the chance of visiting sites boasting breathtaking scenic views.

**SITES OF INTEREST:** Historic centre of Alcúdia and archaeological site of Pol·lèntia, both declared a Historical-Artist Complex; Yannick and Ben Jakober Foundation, which houses a collection of children's portraits from the 16th to 19th centuries; walls made using the local dry wall technique; the S'Albufereta nature preserve; and Coll Baix beach.

Strecke mit sportlichem Profil aufgrund ihrer Länge. Sie führt hauptsächlich durch bewaldete Gebiete, die dem Wegenetz "Red Natura 2000" angehören, sowie über Wege im Landesinneren, die von Trockensteinwänden flankiert werden.

Sie bietet auch die Möglichkeit, Aussichtspunkte mit fantastischem Panoramablick zu besuchen.

**SEHENSWÜRDIGKEITEN:** historische Altstadt von Alcúdia und archäologische Fundstätte von Pol·lèntia, die zum Kunsthistorischen Denkmal erklärt wurden, die Stiftung "Fundación Yannick y Ben Jakober", die eine Sammlung von Kinderportraits aus dem 16. bis 19. Jh. beherbergt, Trockensteinwände, Naturschutzgebiet S'Albufera und der Strand Coll Baix.

>> Nordic Walking\_ **Notes**  
Nordic Walking\_ **Notizen**

## >> Notes / Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, organized into two columns.