

Recorridos de salud



¿Qué es la EPOC?

■ La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una patología derivada fundamentalmente de la exposición al humo del tabaco. Cursa con inflamación y obstrucción de las vías respiratorias. Según avanza la enfermedad, esta obstrucción genera sensación de falta de aire (disnea), especialmente intensa cuando se hacen esfuerzos como caminar, subir escaleras, etc. Esto condiciona que muchos pacientes se muevan menos, lo que conlleva un agravamiento de la enfermedad, un mayor grado de disnea y por tanto, una limitación progresiva para las actividades de la vida diaria.

En su enfermedad, hacer ejercicio con frecuencia constituye un tratamiento tan importante como los medicamentos que le prescribimos. Va a contribuir a mantener su forma física, le va a aliviar sus síntomas, mejorará su utilización del oxígeno, fortalecerá su musculatura y disminuirá su sensación de fatiga.

En la presente guía le ofrecemos información de distintos recorridos por Pamplona y su comarca adaptados a pacientes con EPOC, con distintos grados de dificultad. Su enfermera o su médico le aconsejarán cuales son los más adecuados para usted.



Guía de paseos para pacientes con EPOC

Nº	Recorrido	Nº de recorridos	Dist. mínima y máxima (m)	Dificultad
1	Ciudadela y vuelta del castillo	4	720 a 2175	■ ■ ■ ■
2	Av. Carlos III	2	1220 a 1820	■ ■
3	Parque La Reina y Taconera	4	495 a 1590	■ ■ ■ ■
4	Parque de la Biurdana	2	470 a 900	■ ■
5	Parque de la Vaguada	2	725 a 1170	■ ■
6	Parque de Yamaguchi	3	720 a 1175	■ ■ ■
7	Universidad de Navarra	2	1550 a 2400	■ ■
8	Campus de la Universidad Pública	2	860 a 1270	■ ■
9	Palacio y Lago de Mendillorri	2	750 a 1850	■ ■ ■ ■
10	Parque de Sarriguren	2	500 a 1850	■ ■ ■ ■
11	Parque de la Media Luna	1	990	■
12	Parque de Tejería e Hirubide	2	430 a 660	■ ■ ■ ■
13	Meandro de Aranzadi	2	1520 a 1850	■ ■ ■ ■

Nº	Recorrido	Nº de recorridos	Dist. mínima y máxima (m)	Dificultad
14	Parque del Mundo	2	540 a 780	
15	Parque Iñaki Ochoa de Olza	2	1200 a 2030	
16	Ansoain y ronda Norte	2	925 a 1350	
17	Parque de los Aromas	2	675 a 1025	
18	Parque de los enamorados	1	600	
19	Paseo de Santa Lucía	1	1130	
20	Paseo de las Murallas	1	1750	
21	Lago de Barañain	3	580 – 1120	
22	Parque de los Sentidos (Noáin)	2	430- 650	
23	Burlada	3	600- 2150	
24	Paseo del Arga I	Ver página 54		
25	Paseo del Arga II	Ver página 54		

**Nivel
1**

Baja
19 Paseos 400-1000 metros en llano

**Nivel
2**

Baja/Media
12 Paseos 1000-1500 m. llano o 400-1000 m. con desnivel suave

**Nivel
3**

Media
8 Paseos 1500-2000 m. llano; 1000-1500 m. con desnivel leve o 400-1000 m. con desnivel pronunciado

**Nivel
4**

Alta
7 Paseos >2000 m. en llano; 1500-2000 m. con desnivel ligero o 1000-1500 m. con desnivel pronunciado

**Nivel
5**

Muy Alta
3 Paseos Pendientes muy pronunciadas con recorrido medio-largo



Avenida de Pio XII

Avenida del Ejército

C/ Yanguas y Miranda

Ciudadela

Vuelta del Castillo

Plaza de los Fueros



BAJA
720 m

BAJA/MEDIA
1500 m

MEDIA
1920 m

MEDIA
2175 m

01

Parques de la Ciudadela y Vuelta del Castillo

El parque de La Ciudadela es uno de los conjuntos defensivos más importantes de la arquitectura militar renacentista en Europa. Felipe II la mandó construir en 1571 para hacer frente a las continuas incursiones francesas. Hoy encierra un parque tranquilo con pequeños árboles y césped, sobre el que se levantan obras escultóricas de vanguardia: Jorge Oteiza, Néstor Basterretxea, Vicente Larrea...

El parque de la Vuelta del Castillo es el más extenso de la ciudad. Es de estilo inglés, con extensas campos verdes, arbolados y caminos peatonales. Este parque muestra también un exponente de la mejor escultura contemporánea: Alberto Eslava, Faustino Aizkorbe y Alfredo Sada.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 1, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19 y 22.



En los paseos más largos (color amarillo) hay frondosos árboles a lo largo del recorrido. Abundantes bancos a lo largo de los paseos más cortos (verde y azul).



Superficie en perfecto estado en todos los paseos.



Recorridos completamente llanos, excepto el de los fosos (color amarillo) con pronunciada pendiente de descenso al acceder a los mismos y escaleras en su parte final, para salir de ellos.



Los 4 recorridos son circulares.



Servicios públicos en la Ciudadela y Plaza de los Fueros.



En los paseos más largos (color amarillo) hay abundantes fuentes.



Plaza
Conde
Rodezno

Av. Carlos III

Plaza
de
Toros

Av. Baja Navarra

Plaza
del
Castillo





02

Avenida Carlos III

Paseo peatonal a través de una de las principales avenidas de la ciudad entre la Plaza del Castillo y la Plaza Conde de Rodezno.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 1, 2, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12 y 13.



Abundantes árboles y bancos en todo el recorrido.



Superficie en perfectas condiciones, con una gran cantidad de bancos durante el recorrido.



Recorridos prácticamente llanos.



Recorridos circulares.



Servicios públicos en la Plaza del Castillo.



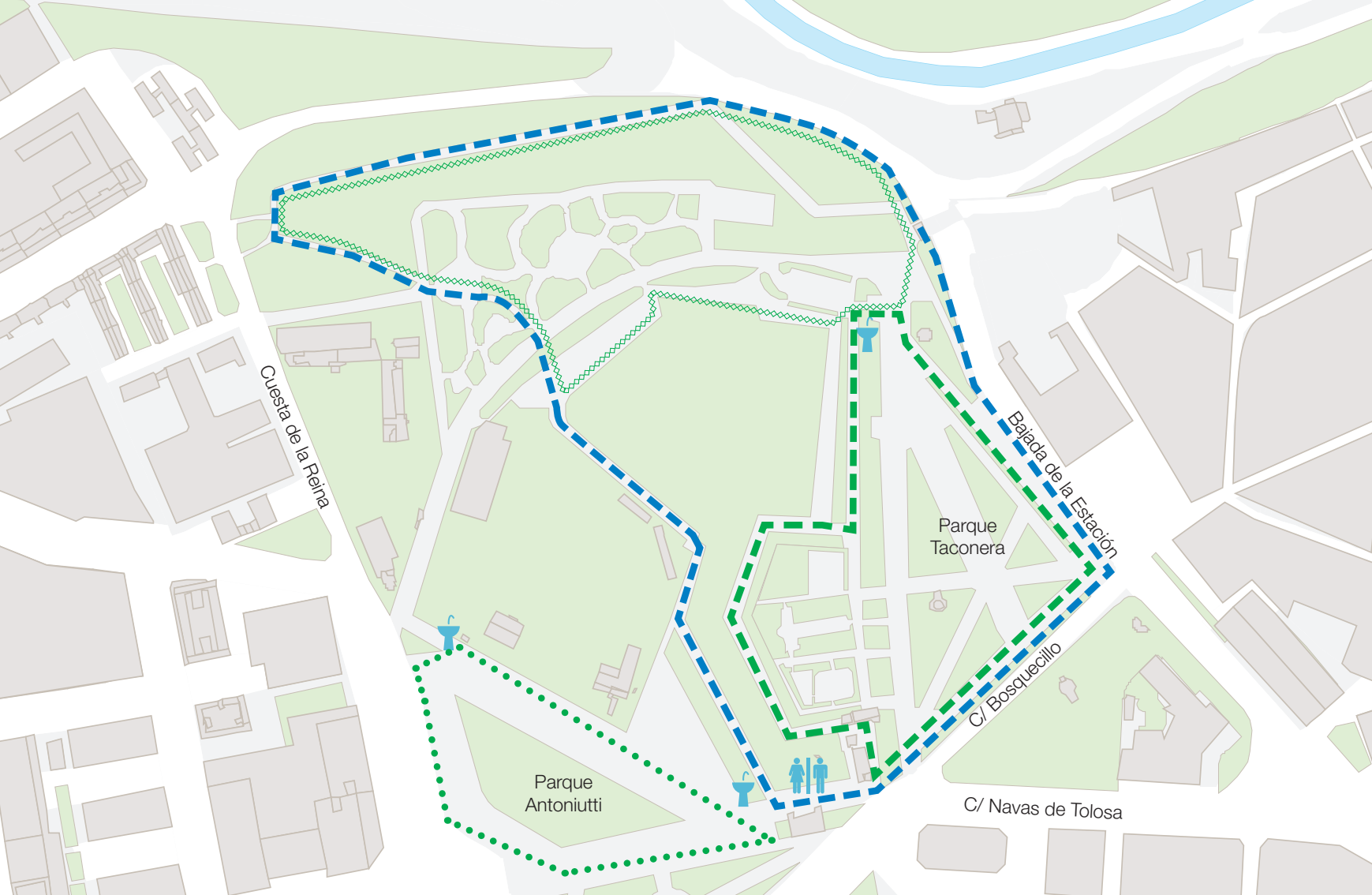
No hay muchas fuentes.



Tráfico rodado en el recorrido.

BAJA/MEDIA
1220 m

MEDIA
1820 m



Cuesta de la Reina

Bajada de la Estación

Parque Taconera

Parque Antoniutti

C/ Bosquecillo

C/ Navas de Tolosa





03

Parque de Larraina, Antoniutti y Jardines de la Taconera

El parque de la Taconera, conformado hacia 1830, es el más antiguo y uno de los más bonitos de la ciudad.

A la Taconera se puede acceder desde diversos puntos y a cualquier hora, porque no es un parque cerrado ni tiene horario. Con todo, su acceso más señorial es el del portal de San Nicolás, situado en la calle del Bosquecillo.

En la parte baja de los jardines, los fosos muestran al visitante un pequeño recinto zoológico entre murallas, en el que comparten espacio ciervos, patos, conejos y pavos reales.

El monumento más importante que adorna el paseo central de los jardines de la Taconera es el de Julián Gayarre, levantado en 1950 por Fructuoso Orduna y Víctor Eusa en honor al tenor roncalés.



BAJA
495 m



BAJA
815 m



BAJA
800 m



BAJA/MEDIA
1500 m



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 17 y 21.



Gran cantidad de frondosos árboles y bancos a lo largo de todos los paseos.



Pavimento en buen estado en general. En época de lluvia es recomendable llevar el calzado adecuado.



Paseos llanos con escaleras en algunos tramos de los recorridos.



Recorridos circulares.



Servicios públicos junto al mirador de los fosos situado en la calle Navas de Tolosa y en el bosquecillo.



Fuentes a lo largo de los diferentes recorridos.



Río Arga

Carretera del Cementerio

Avenida de Navarra

Calle de la Biurdana



04

Parque de Biurdana

Parque público situado entre los barrios de San Juan y San Jorge, a orillas del Arga. Construido en 1984, recoge diferentes especies de árboles como el *castaño de indias*, *arce*, *fresno*, *carpe*, *almez*, etc.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: número 10, con parada en Monasterio de Irache.



Abundantes bancos y árboles en todo el recorrido.



Superficie completamente transitable en ambos recorridos.



Pronunciadas pendientes en ambos recorridos. Es importante seguir la dirección propuesta para suavizar las pendientes.



Recorridos circulares..



Servicio público al otro lado del río junto a la pista de patinaje de San Jorge.



Fuentes en ambos extremos del recorrido largo.



BAJA/MEDIA
470 m



MEDIA
900 m

Av. Navarra

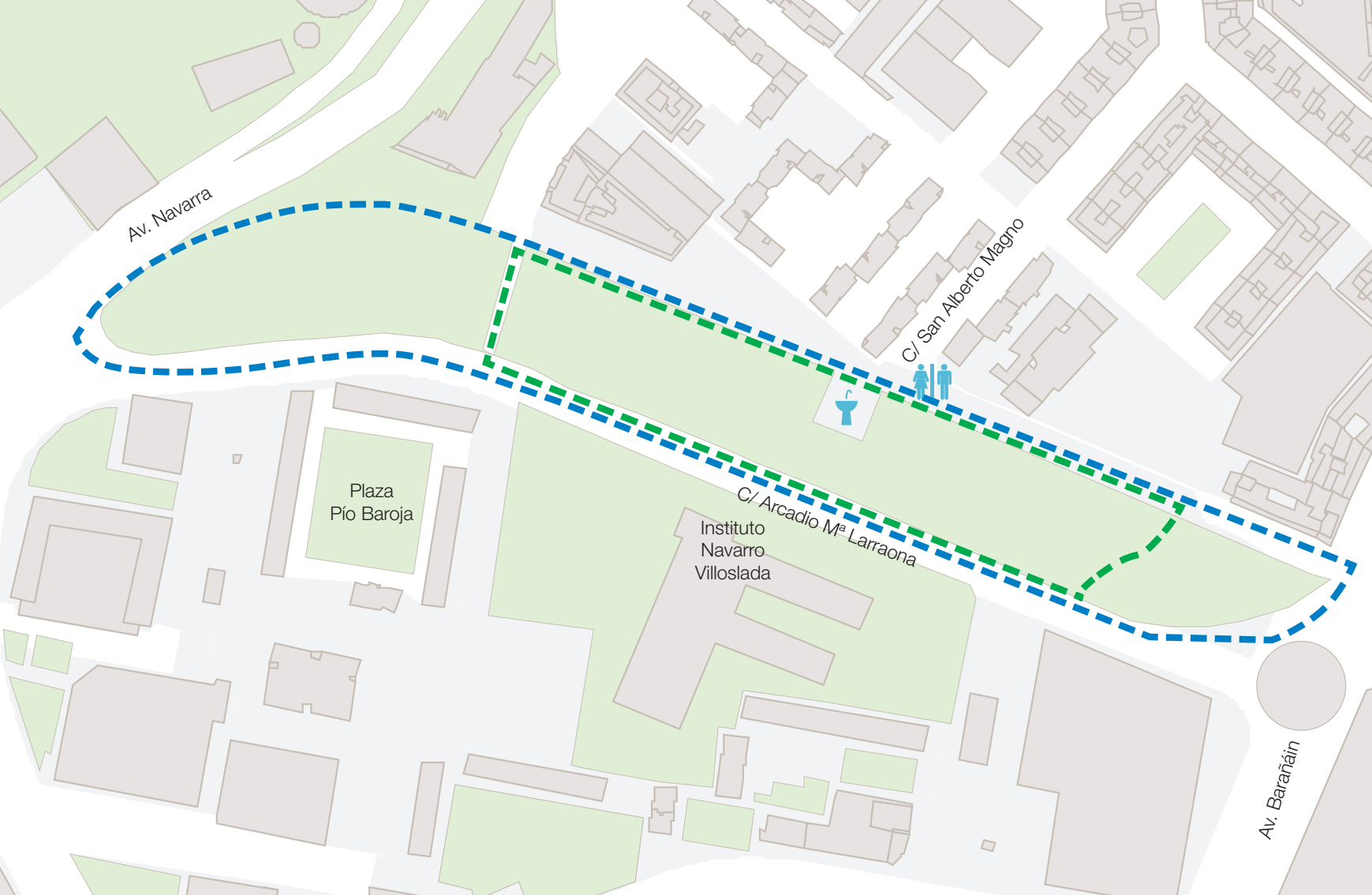
C/ San Alberto Magno

C/ Arcadio M^a Larraona

Plaza Pío Baroja

Instituto Navarro Villoslada

Av. Barañáin





05

Parque de la Vaguada de San Juan

Parque situado en el barrio de San Juan, junto al barrio de Ermitagaña.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 7, 12, 19 y 21.



Abundantes bancos y árboles a lo largo de ambos recorridos.



Superficie perfectamente asfaltada.



Recorridos prácticamente llanos.



Recorridos circulares.



Servicios públicos en la parte central del parque.



Hay una fuente en el centro del parque.



BAJA
725 m



BAJA/MEDIA
1170 m



Plaza Yamaguchi

C/ La Rioja

Av. de Barañáin

Planetario

C/ Acella

C/ Sancho Ramírez



06

Parque de Yamaguchi

Parque oriental, de gran superficie verde, diseñado por paisajistas nipones, con elementos ornamentales propios de la cultura japonesa: un gran *géiser*, un palafito, un estanque con puente y cascada y varias especies arbustivas y arbóreas niponas. Es un homenaje a las cuatro estaciones. En su interior se encuentra el Planetario de Pamplona con diferentes programaciones y espacios expositivos.

Parque situado entre los barrios de Ermitagaña y San Juan.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 1, 2, 7, 15, 18, 19 y 21.



Gran cantidad de bancos y pequeños árboles poco frondosos distribuidos por todo el parque.



Buena superficie en todos los recorridos.



Recorridos prácticamente llanos.



Recorridos circulares.



Servicios públicos en el Planetario.



Abundantes fuentes.



BAJA
720 m



BAJA
740 m



BAJA/MEDIA
1175 m



C/ de la Fuente del Hierro

Av. Navarra

C/ Esquiroz

Calle de Esquiroz

Río Sadar

Calle de la Universidad



07

Universidad de Navarra

Sus 400.000 m² de pradera, 43.000 árboles y arbustos y las numerosas especies de aves hacen de este campus una de las principales zonas verdes de la ciudad.

Está cruzado de este a oeste por el río Sadar.

Entre su flora, destacan ejemplares de *sequoya*, *picea*, *cedro*, *arce*, *tilo*, *chopo lombardo*, *árbol de judea*, *abeto*, *cedro*, *sauce*. La especie emblemática es le *prunus pisardi* (*ciruelo rojo*), y otra especie única es el *binkgo biloba*, un árbol milenario en la plaza del edificio central de la Universidad.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 1, 2, 4, 5, 15 y 18.



Gran cantidad de árboles en la parte sur del recorrido, junto al río Sadar. En el resto pocos árboles.



Superficie completamente asfaltada.



Grandes desniveles en ambos recorridos. El indicado con puntos (recorrido más corto) tiene menores desniveles.



Para que los recorridos sean circulares hay que cruzar la Av Navarra por los semáforos que hay a la altura del colegio Mayor Larraona y volver a cruzarla por debajo del puente en la calle Fuente del Hierro.



No hay baños públicos.



No hay fuentes a lo largo de los recorridos.



En las inmediaciones del recorrido circula mucho tráfico rodado.


MUY ALTA
1550 m


MUY ALTA
2400 m



C/ Cataluña

Calle de Tajonar

C/ del Sador



08

Campus de la Universidad Pública de Navarra

Sáenz de Oiza quiso imitar la estructura del Paseo Sarasate, incluso en sus dimensiones: la Biblioteca hace las veces de Palacio de Navarra y el Rectorado las del antiguo Palacio de Justicia.

Los jardines del campus incluyen cien especies de árboles de todos los continentes.

Saliendo del Aulario en dirección al rectorado están los jardines de América (*sequoya, acacias, magnolios*), África (*palmera, abeto de Libia, cedro del Atlas*) y Oceanía (*eucaliptus*), entre los tres edificios departamentales.

Justo enfrente, al otro lado de la Biblioteca, tienen su sitio los árboles asiáticos (*árbol de las pagodas, avellano turco*), y los europeos.

También hay una representación de la flora de las distintas zonas climáticas de Navarra.

Situado junto al barrio de Arrosadia y el estadio Reyno de Navarra.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 1, 6 y 9.



Gran cantidad de árboles y bancos.



Superficie completamente asfaltada. En verano se puede pasear por la hierba.



Recorridos completamente llanos.



Recorridos circulares.



Baños públicos en la cafetería, biblioteca y aulario del Campus.



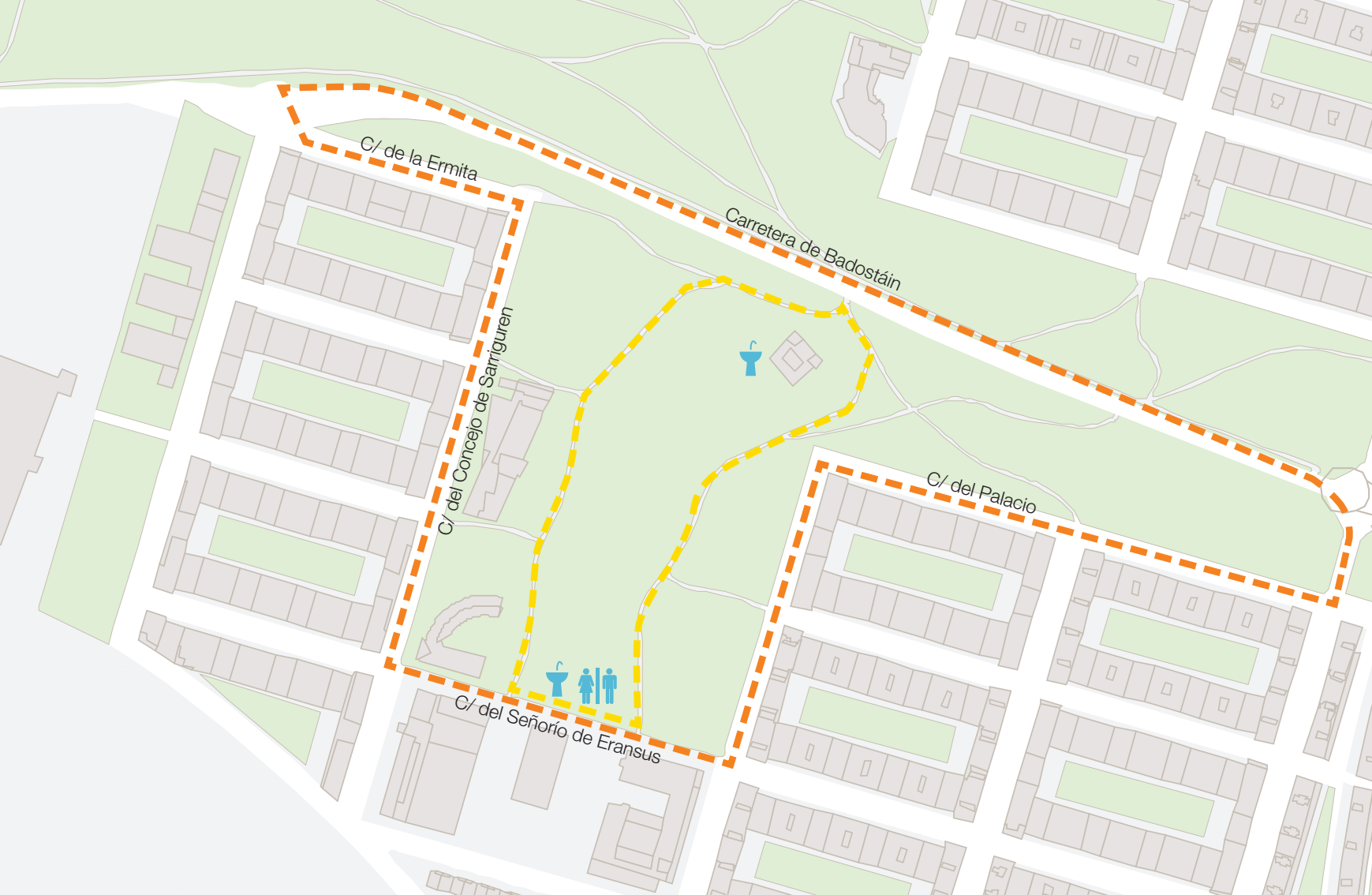
Fuentes en los extremos de los recorridos.



BAJA
860 m



MEDIA/BAJA
1270 m



C/ de la Ermita

Carretera de Badostáin

C/ del Concejo de Sarriguren

C/ del Palacio

C/ del Señorío de Eransus



09

Lago y palacio de Mendillorri

Bonito y extenso parque situado en un hermoso entorno rodeando el Lago y el Palacio de Mendillorri.



Parada de la línea número 12 del transporte público en las cercanías del parque.



Abundantes bancos y árboles.



Recorridos perfectamente asfaltados.



Cortas pero empinadas cuestras en las cercanías del Palacio.



Recorridos circulares.



Baños públicos en las cercanías del Colegio de Mendillorri.



No hay demasiadas fuentes, pero están bien distribuidas a lo largo de los recorridos.



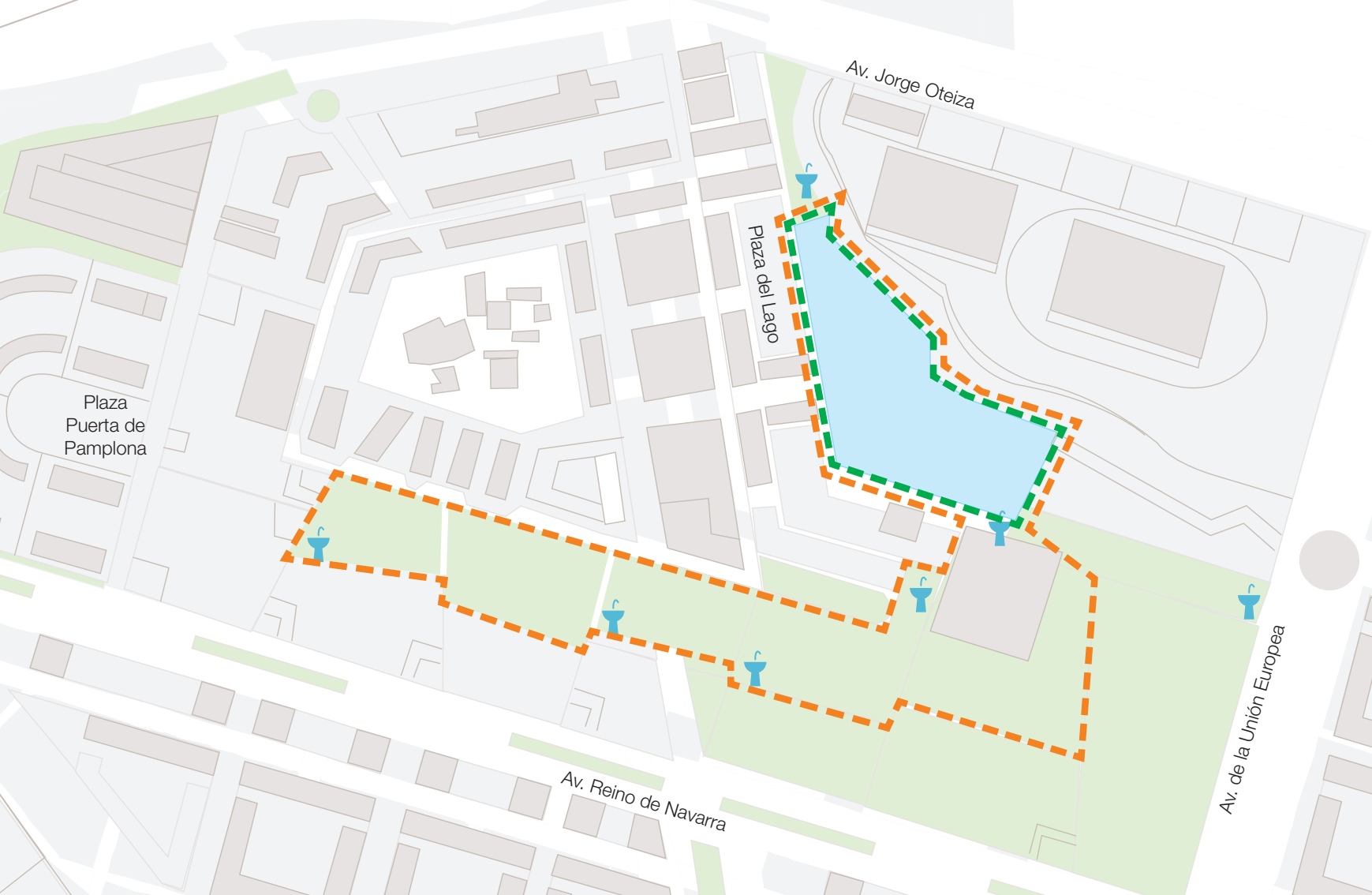
MEDIA
750 m



ALTA
1850 m

Observaciones:

Hay una gran cantidad de caminos los cuales permiten modificar los recorridos. Además, en épocas de poca lluvia, se puede pasear alrededor del lago.



Av. Jorge Oteiza

Plaza del Lago

Plaza Puerta de Pamplona

Av. Reino de Navarra

Av. de la Unión Europea



10

Parque de Sarriguren

Paseos en torno al lago que se sitúa en la parte norte de la Ecociudad de Sarriguren, junto a la zona deportiva.



Línea número 18 de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos.



Pocos árboles y gran cantidad de bancos a lo largo de los recorridos.



Superficie completamente transitable.



Ligeras pendientes en todos los recorridos.



Recorridos circulares.



No hay baños públicos en las cercanías.



Abundantes fuentes a lo largo de los recorridos.



BAJA
500 m



ALTA
1850 m

Baluart
Media Luna
de San Bartolomé

C/ Emilio Arrieta

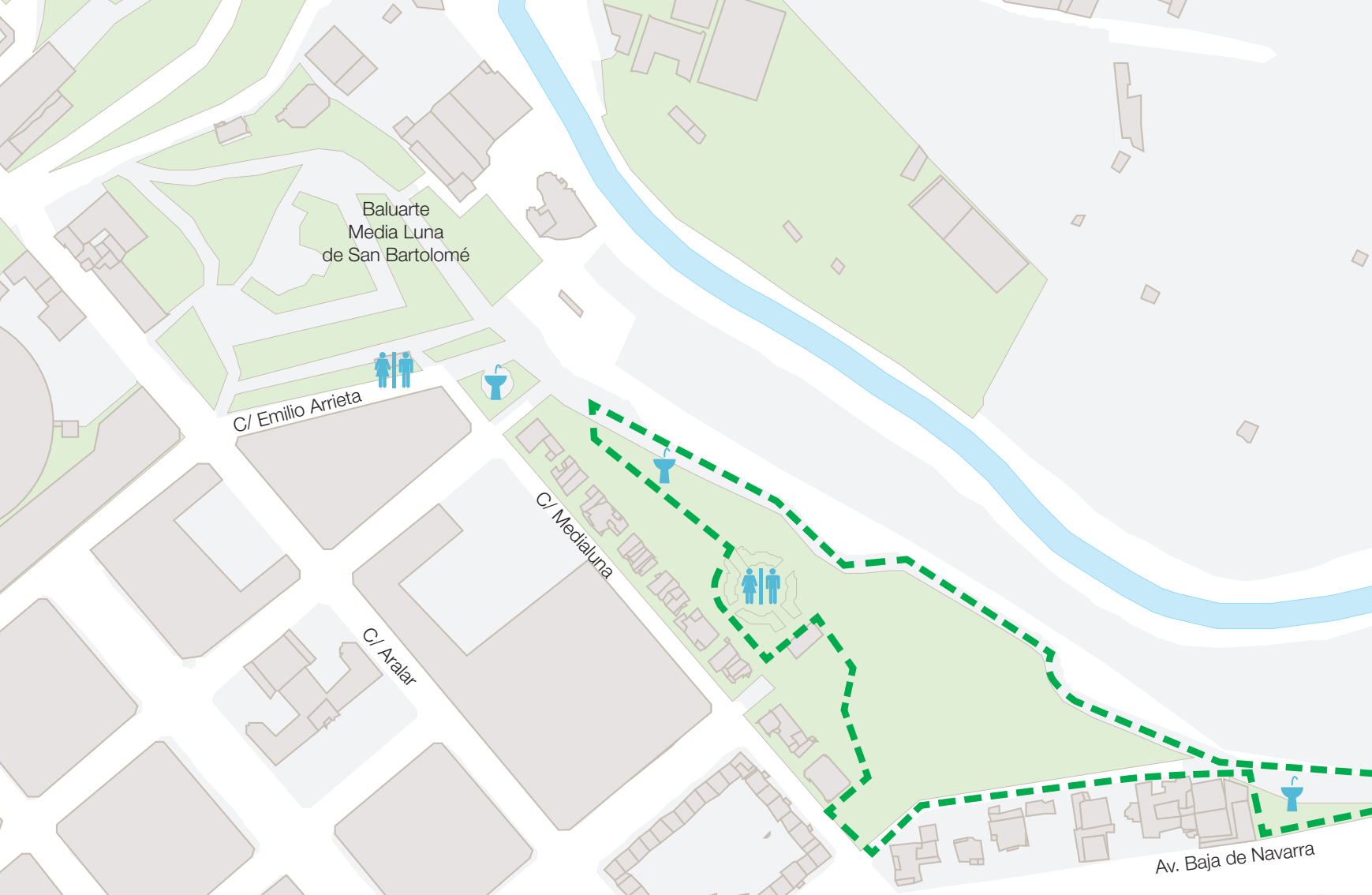


C/ Media Luna

C/ Aralar



Av. Baja de Navarra





11

Parque de la Media Luna

Uno de los parques más bonitos de Pamplona, de diseño romántico en forma de luna menguante, con fuentes, un estanque con peces, un coqueto café y preciosas vistas al río Arga y las huertas de la Magdalena.

Posee 43 especies arbóreas, entre ellas varias secuoyas.

A lo largo del paseo podemos encontrar varios monumentos conmemorativos, como el dedicado al violinista navarro Pablo Sarasate o el de Sancho el Mayor, rey de Pamplona.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 4, 10, 12, 13, 18, 20 y 23.



Gran cantidad de frondosos árboles y bancos a lo largo de todo el recorrido.



Superficie completamente transitable.



Recorrido completamente llano.



Recorrido circular.



Un baño en la cafetería situada en el centro del parque y otro en uno de los extremos.



Varias fuentes a lo largo del recorrido.

baja
990 m

N



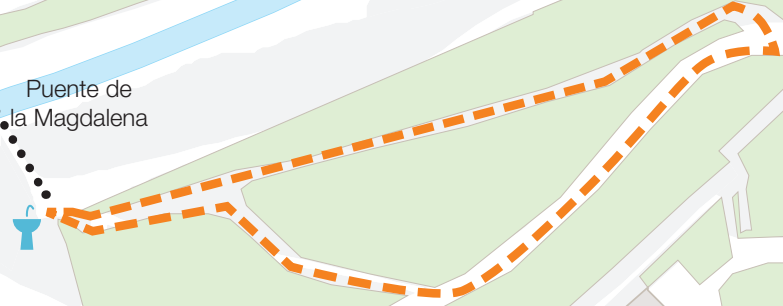
C/ de Lumbier

C/ Camino de Burlada

Puente de la Magdalena

C/ Bajada de Labrit

Ronda Obispo Barbazán





12

Parque de Tejería y Zona de Hirubide

A los pies de las murallas, se extiende junto al lecho del río Arga el parque de la Tejería, que lleva hasta el puente medieval de la Magdalena. Al otro lado del río se encuentra la zona de Hirubide en el barrio Pamplonés de la Chantrea.

Proponemos dos recorridos circulares que pueden unirse a través del puente medieval de la Magdalena.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 3, 5 y 6.



Gran cantidad de frondosos árboles y abundantes bancos en ambos recorridos.



Superficie perfectamente transitable.



La zona de Hirubide es completamente llana. El parque de Tejería, sin embargo, tiene una alargada y pronunciada pendiente, desde el puente de la Magdalena hasta la carretera de la Cuesta de Labrit.



Recorridos circulares.



Servicio público junto al puente de la Magdalena.



Fuente junto al puente de la Magdalena y en la zona de Hirubide.



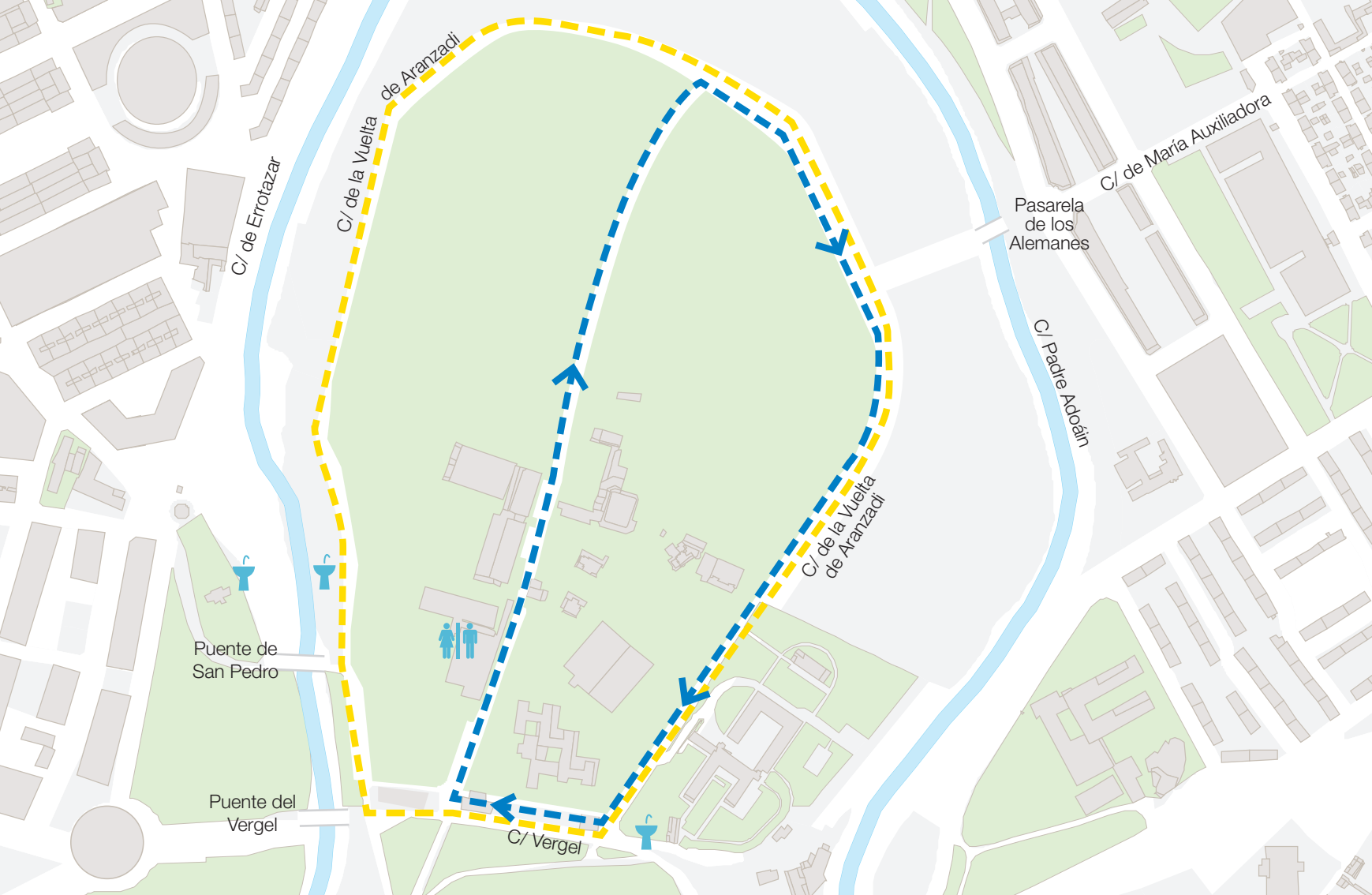
BAJA
430 m



ALTA
660 m

Observaciones:

En el parque de Tejería se recomienda subir por la zona de los árboles, para poder descansar en los bancos, y descender por la parte de la carretera de la Bajada de Labrit.



C/ de Errotazar

C/ de la Vuelta de Aranzadi

C/ de María Auxiliadora

Pasarela de los Alemanes

C/ Padre Abaín

C/ de la Vuelta de Aranzadi

C/ Vergel

Puente de San Pedro

Puente del Vergel



13

Meandro de Aranzadi

Bonitos paseos por la parte interna del meandro de Aranzadi.
En época de lluvia hay que llevar calzado adecuado.



Líneas de transporte urbano número 6, junto al puente del Vergel.



No hay bancos a lo largo de los recorridos. Existen zonas de árboles frondosos.



Superficie completamente asfaltada en el recorrido azul. Hay que respetar la dirección del tráfico. A partir del lugar donde se separan ambos recorridos, el de color amarillo tiene el pavimento en peor estado pero perfectamente transitable.



Recorridos completamente llanos.



Recorridos circulares.



Servicios públicos en las piscinas de Aranzadi.



Pocas fuentes a lo largo de los recorridos.

BAJA/MEDIA
1520 m

MEDIA
1850 m



Parque de
Actividad Física

Hospital
Psiquiátrico

C/ San Cristóbal

Av. Villava





Parque situado en el barrio pamplonés de la Chantrea construido en 1991, sobre un gran terreno perteneciente al Hospital Psiquiátrico.

Dividido en cinco partes, que representan a los cinco continentes: África (*palmeras, acacias y cedros del Atlas*), Oceanía (*eucaliptus y acacias*), Europa (*abedules, almeces, chopos, cipreses, etc.*), América (*araucarias, magnolios, secuoyas, etc.*) y Asia (*ciruelos japoneses, paulonias, sauces*).



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 3, 5, 7 y 11.



Bancos y frondosos árboles a lo largo de los recorridos.



Buen pavimento en todos los recorridos.



Recorridos completamente llanos.



Recorridos circulares.



Baño público en la entrada que hace esquina con la Calle San Cristobal y la Av. Villava.



Dos fuentes en el parque.



BAJA
540 m



BAJA
780 m

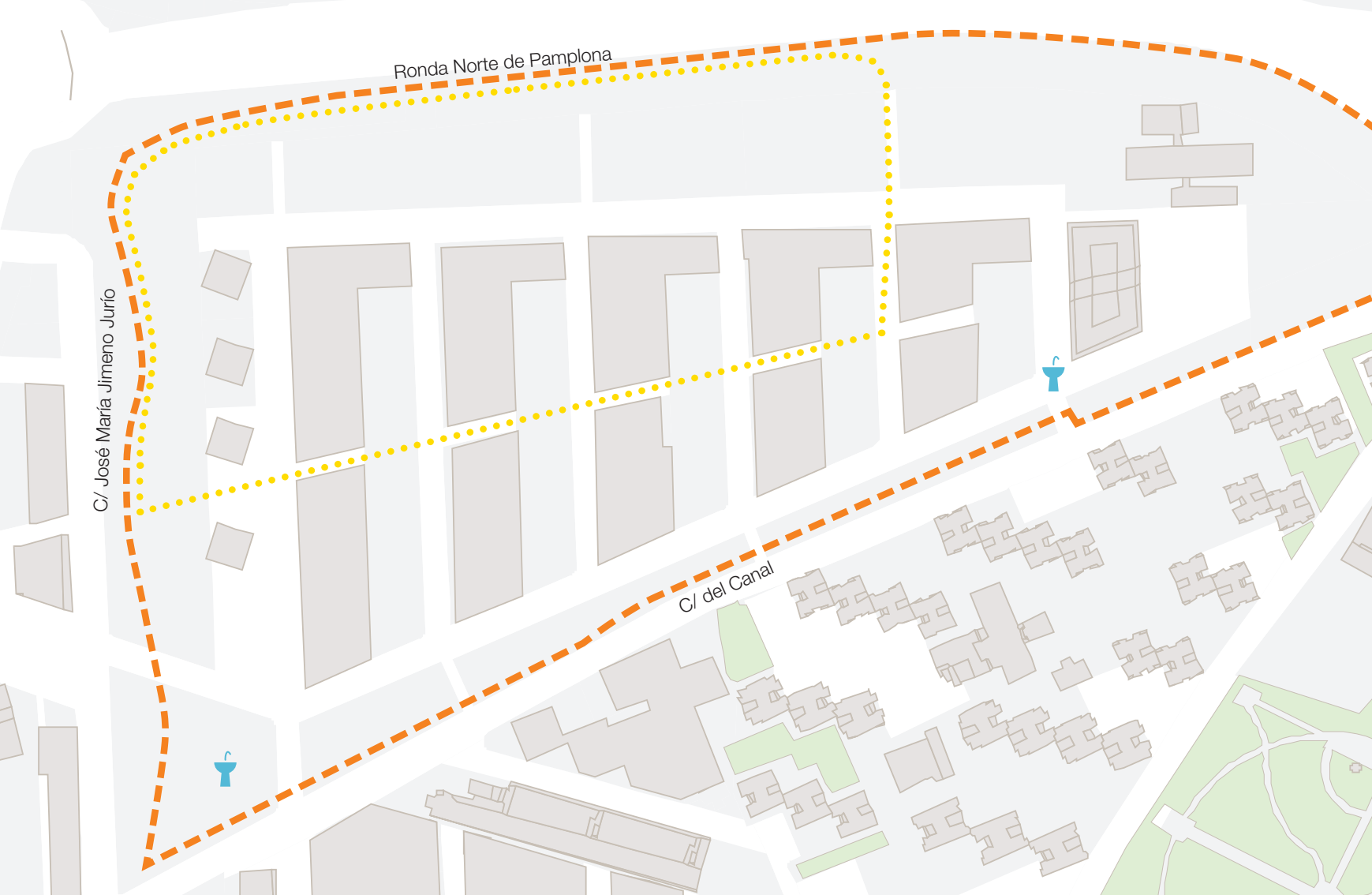
Observaciones:

Hay un parque de ejercicio físico saludable junto a las pistas de futbito del polideportivo Ezkaba.

Ronda Norte de Pamplona

C/ José María Jimeno Jurio

C/ del Canal





15

Parque Iñaki Ochoa de Olza y Ronda norte

Paseo que une el parque en homenaje al fallecido montañero Iñaki Ochoa de Olza, en el barrio Pamplonés de la Chantrea y la zona de paseo habilitada junto a la ronda Norte de Pamplona.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 7 y 11.



Pocos árboles pero gran cantidad de bancos a lo largo de los recorridos.



Superficie perfectamente asfaltada.



Ligeras pero prolongadas pendientes.



Recorridos circulares.



No hay servicios públicos en las inmediaciones.



Pocas fuentes en ambos recorridos.



MEDIA
1210 m



ALTA
2030 m

Observaciones:

Se puede recorrer el Parque Iñaki Ochoa de Olza de Norte a Sur y viceversa, realizando un recorrido de unos 1220 m.



Ronda Norte de Pamplona

C/ Larrazko

Carril bici

C/ Larrazko

Carretera de Ansoáin



16

Ansoáin

Alargados parques, perfectamente asfaltados, entre la Ronda Norte de Pamplona y Ansoáin.



La línea número 3 del transporte urbano tiene parada en los alrededores de los paseos.



Abundantes árboles y bancos.



Superficie perfectamente transitable.



Recorridos circulares, con ligeros desniveles. Las rectas este-oeste son relativamente llanas. Las "curvas" norte-sur tienen una considerable pendiente.



No hay baños públicos en las cercanías de los recorridos.



El recorrido amarillo, tiene un carril bici en la parte interna, con una fuente en cada extremo.



Mucho tráfico rodado en las cercanías de los paseos.

BAJA/MEDIA
925 m

MEDIA
1350 m

Observaciones:

Ambos recorridos pueden ser unidos a través del puente que cruza la Carretera de Ansoáin.



C/ de Leonor de Aquitania

C/ María Viscarret

C/ Artikegain

C/ de Francisco Javier Sáenz de Olza

Camino hacia San Cristóbal →



17

Parque de los aromas

Bonito y tranquilo parque entre Nuevo Artica y Buztintxuri. El recorrido que mide 675 m se puede alargar hacia el monte San Cristóbal, a través de un paseo llano y asfaltado.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 6 y 17.



Pequeños árboles de poca sombra a lo largo del recorrido. Gran cantidad de bancos.



Superficie completamente asfaltada a lo largo de todo el recorrido.



Pronunciados desniveles en ambos recorridos.



Recorridos circulares que se pueden unir a través del puente que cruza la vía del tren.



No hay baños públicos en los alrededores de los paseos.



Fuentes a lo largo de los recorridos.



ALTA
675 m



ALTA
1025 m

Observaciones:

La línea negra discontinua indica el puente que cruza la vía del tren.



Paseo de los Enamorados

C/ Joaquín Beurza

C/ Bernardino Tirapu

C/ Ochagavía



18

Parque de los Enamorados

Tranquilo parque situado en el barrio de la Rochapea.



La línea número 6 de transporte urbano tiene parada en las inmediaciones del recorrido.



Paseo con abundantes árboles y bancos.



Superficie perfectamente transitable.



Recorrido completamente llano.



Recorrido circular.



No hay servicios públicos en las inmediaciones.



Fuentes a lo largo del recorrido.



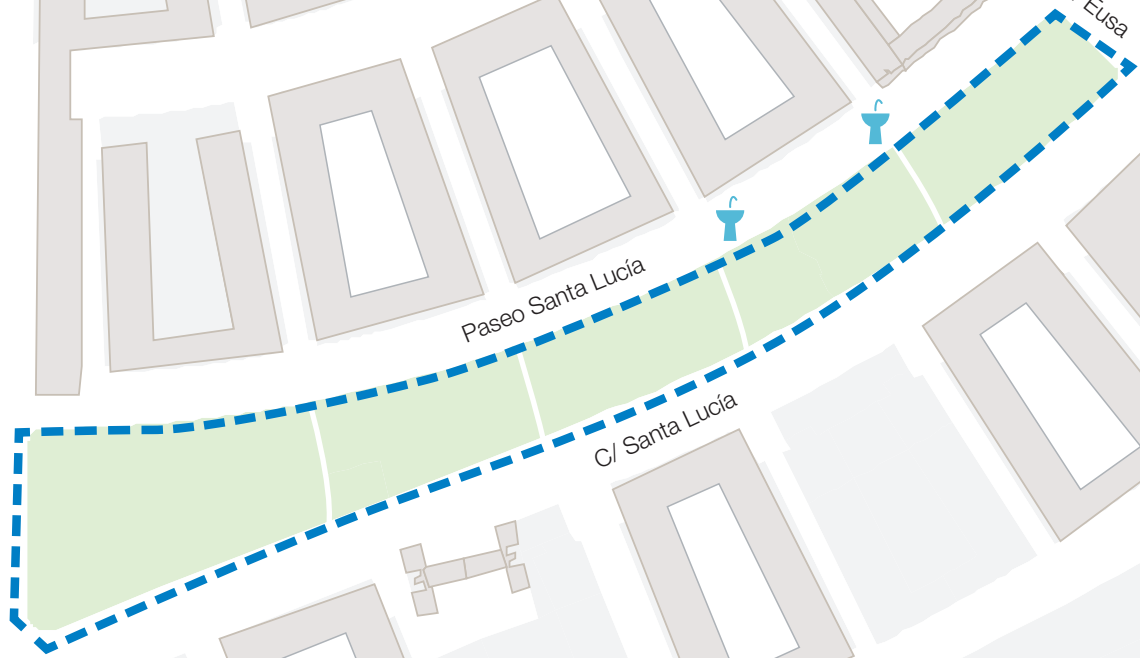
BAJA
600 m

Av. de Navarra

Paseo Santa Lucía

C/ Victor Eusa

C/ Santa Lucía





19

Paseo de Santa Lucía

Paseo situado en el barrio de Buztintxuri.



La línea número 8 del transporte urbano tiene abundantes paradas a lo largo del recorrido.



Abundantes bancos y gran cantidad de árboles pero poco frondosos en el recorrido.



Superficie completamente asfaltada.



Paseo llano.



Recorrido circular.

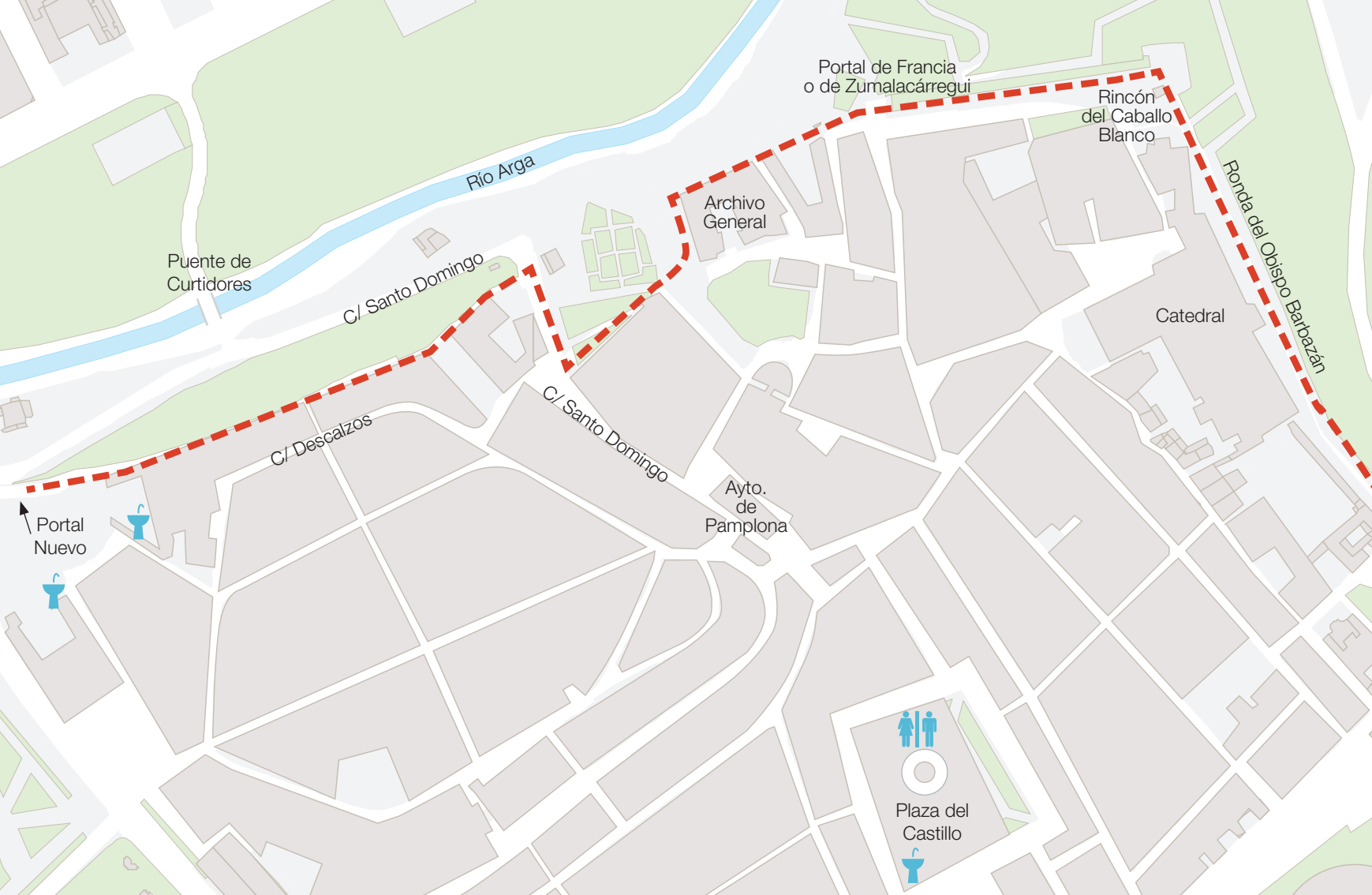


No hay servicios públicos en las inmediaciones.



Dos fuentes distribuidas a lo largo del paseo.





Portal de Francia
o de Zumalacárregui

Rincón
del Caballo
Blanco

Ronda del Obispo Barbazán

Archivo
General

Catedral

Ayto.
de
Pamplona

Río Arga

Puente de
Curtidores

C/ Santo Domingo

C/ Santo Domingo

C/ Descalzos

Portal
Nuevo



Plaza del
Castillo





20

Paseo de las Murallas

Paseo con magníficas vistas desde las murallas de Pamplona. El recorrido comienza en el Portal Nuevo del Parque de la Taconera y finaliza en el Parque de la Media Luna.

El paseo se puede hacer en ambas direcciones.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 3, 5, 6, 11 y 14.



Abundantes bancos y árboles a lo largo del recorrido.



Superficie completamente transitable.



Grandes desniveles (escaleras) en la Cuesta de Santo Domingo, junto al Archivo de Navarra y en la cuesta del Labrit.



No es un recorrido circular.



Baños públicos en las inmediaciones.



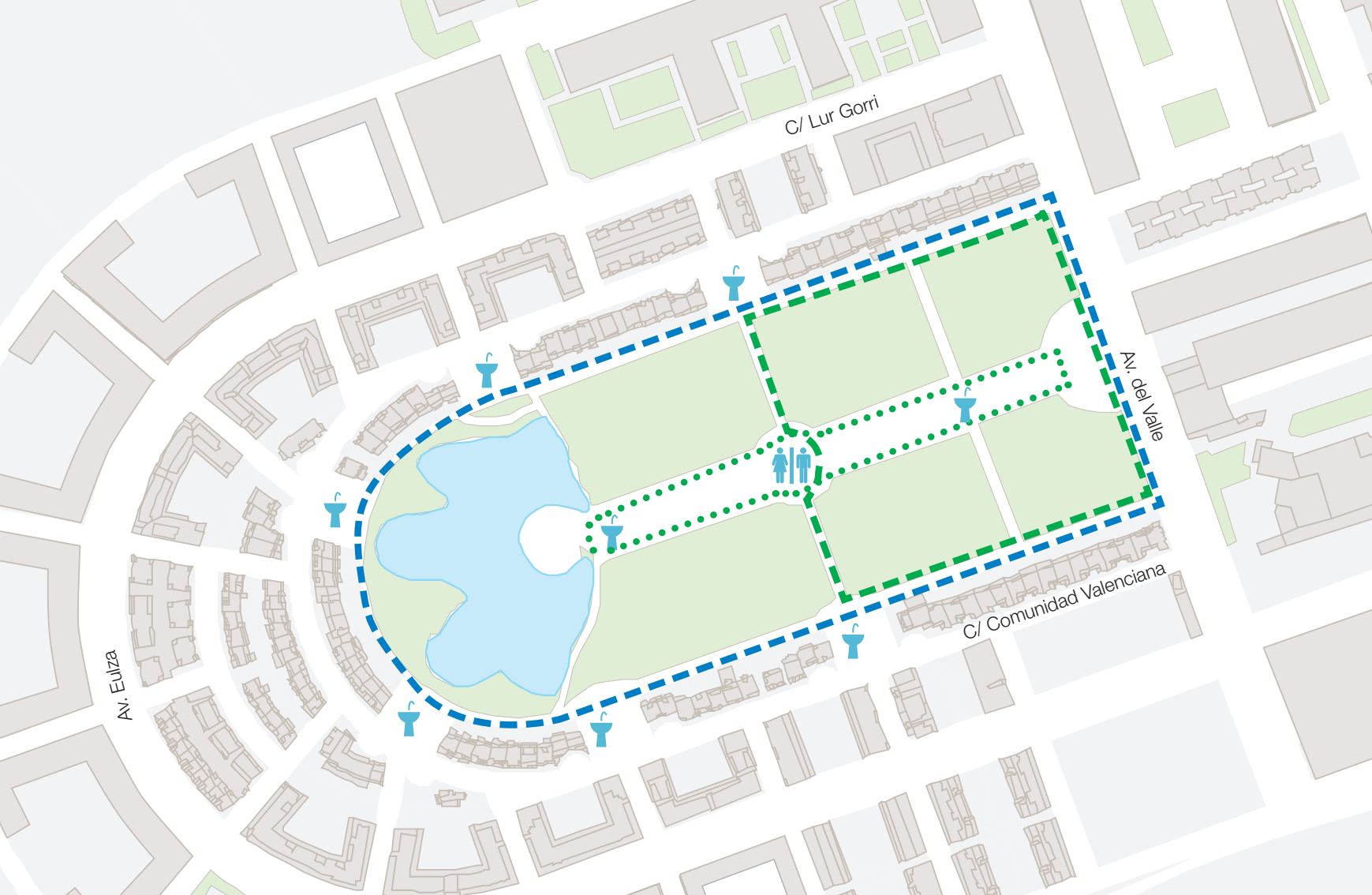
No hay muchas fuentes a lo largo del recorrido.

Observaciones:

En lugares puntuales, gran cantidad de escaleras.



MUY ALTA
1750 m



C/ Lur Gorri

Av. del Valle

C/ Comunidad Valenciana

Av. Euriza



21

Lago de Barañáin (Parque de la Constitución)

Bonitos paseos junto al tranquilo lago del municipio de Barañáin.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 4 y 19.



Gran cantidad de bancos y frondosos árboles en los recorridos.



Superficie completamente transitable a lo largo de todo el recorrido.



Paseos completamente llanos.



Recorridos circulares.



Baños públicos en el centro del parque.



Numerosas fuentes a lo largo de los recorridos.



BAJA
580 m

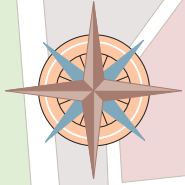


BAJA
700 m



BAJA/MEDIA
1120 m

N



Plaza de los Fueros

Ayuntamiento de Noáin

Calle de la Sierra de Tajonar

Calle de la Sierra de Alaiz

Parque de actividad física





22

Parque de los Sentidos (Noáin)

Parque situado junto al Ayuntamiento de Noáin, con jardines diseñados para poder vivir el entorno de forma diferente. En el parque de los Sentidos, se distinguen cinco zonas dedicadas a los cinco sentidos. En cada una de ellas se representa un estilo distinto de decoración y jardinería. A las afueras del parque se encuentra el Centro de Interpretación de la Jardinería Ecológica Municipal.



Líneas de transporte urbano con parada en los alrededores de los paseos: 3 y 16.



Abundantes bancos y árboles a lo largo de los recorridos.



Superficie completamente transitable.



Paseos completamente llanos.



Recorridos circulares.



No hay baños públicos en las inmediaciones.



Abundantes fuentes.



BAJA
430 m



BAJA
650 m



C/ San Francisco

C/ Mayor

Palacete de Burlada
Parque Uranga

Piscinas públicas de Burlada

Parque de la Nogalera

Río Arga



23

Burlada

Paseo situado entre el Parque fluvial del Arga y las Piscinas Públicas de Burlada.



La línea número 10 del transporte urbano tiene parada en los alrededores.



Gran cantidad de árboles.



Superficie plana y perfectamente transitable.



Recorridos prácticamente llanos.



Recorrido circular.



Baños públicos en las inmediaciones del paseo.



Numerosas fuentes a lo largo de los recorridos.



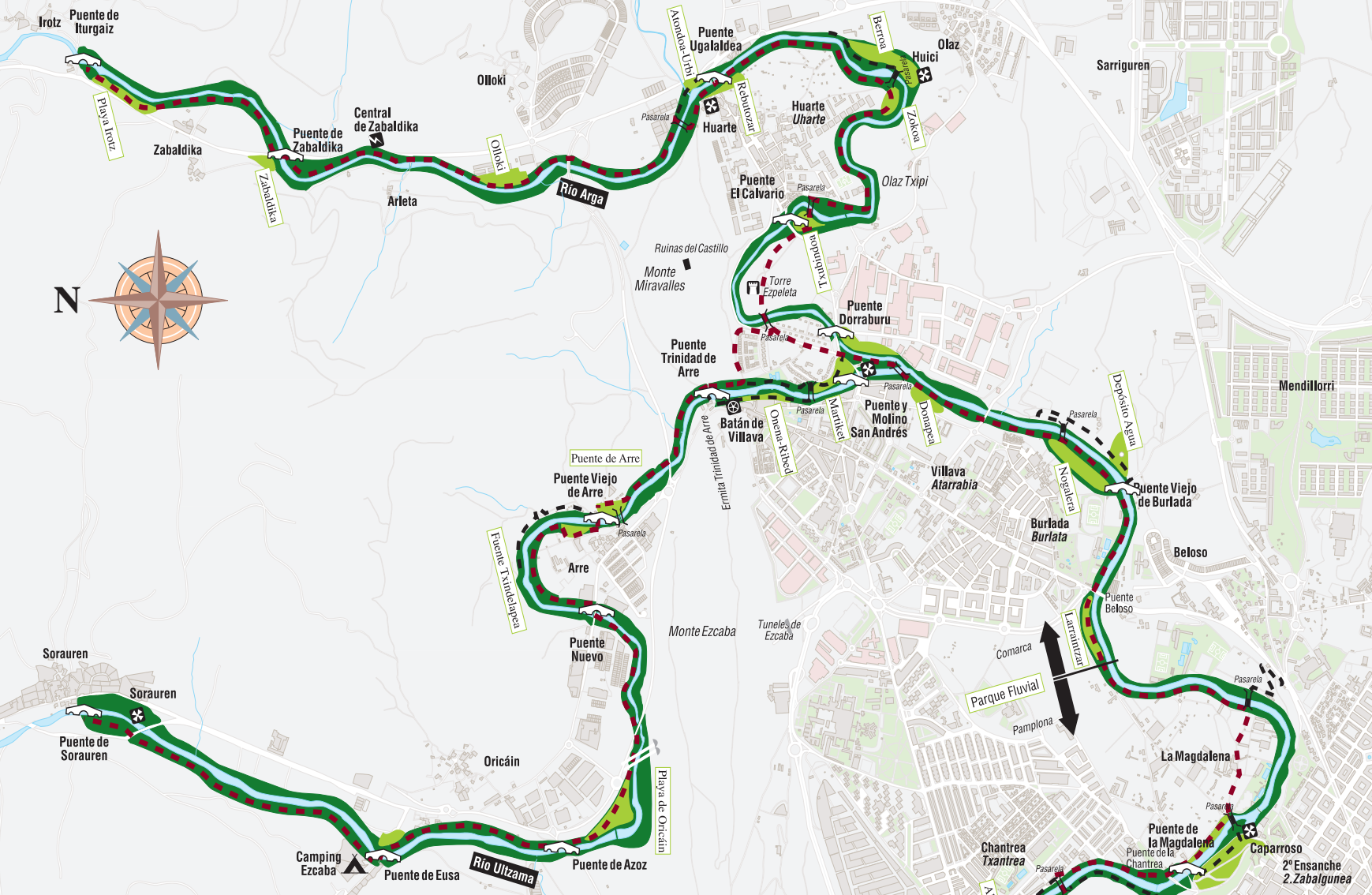
BAJA
600 m

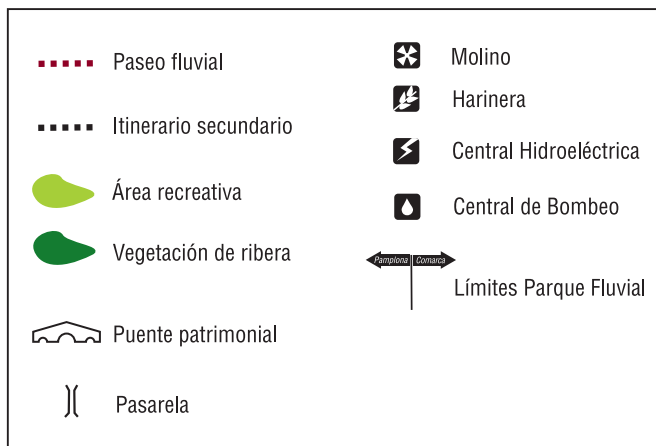


BAJA/MEDIA
980 m



ALTA
2150 m





El Parque Fluvial del Arga o Parque Fluvial de la Comarca de Pamplona, está situado a lo largo del recorrido de los ríos Arga, Ultzama y Elorz que fluyen por el Área Metropolitana de Pamplona. Es un corredor verde que sirve de refugio a la vida natural y ofrece una importante vía de comunicación para su uso a pie, en bicicleta o sobre patines. Debido a su gran longitud, cercana a los 33 Km, mostramos el parque dividido en dos partes.

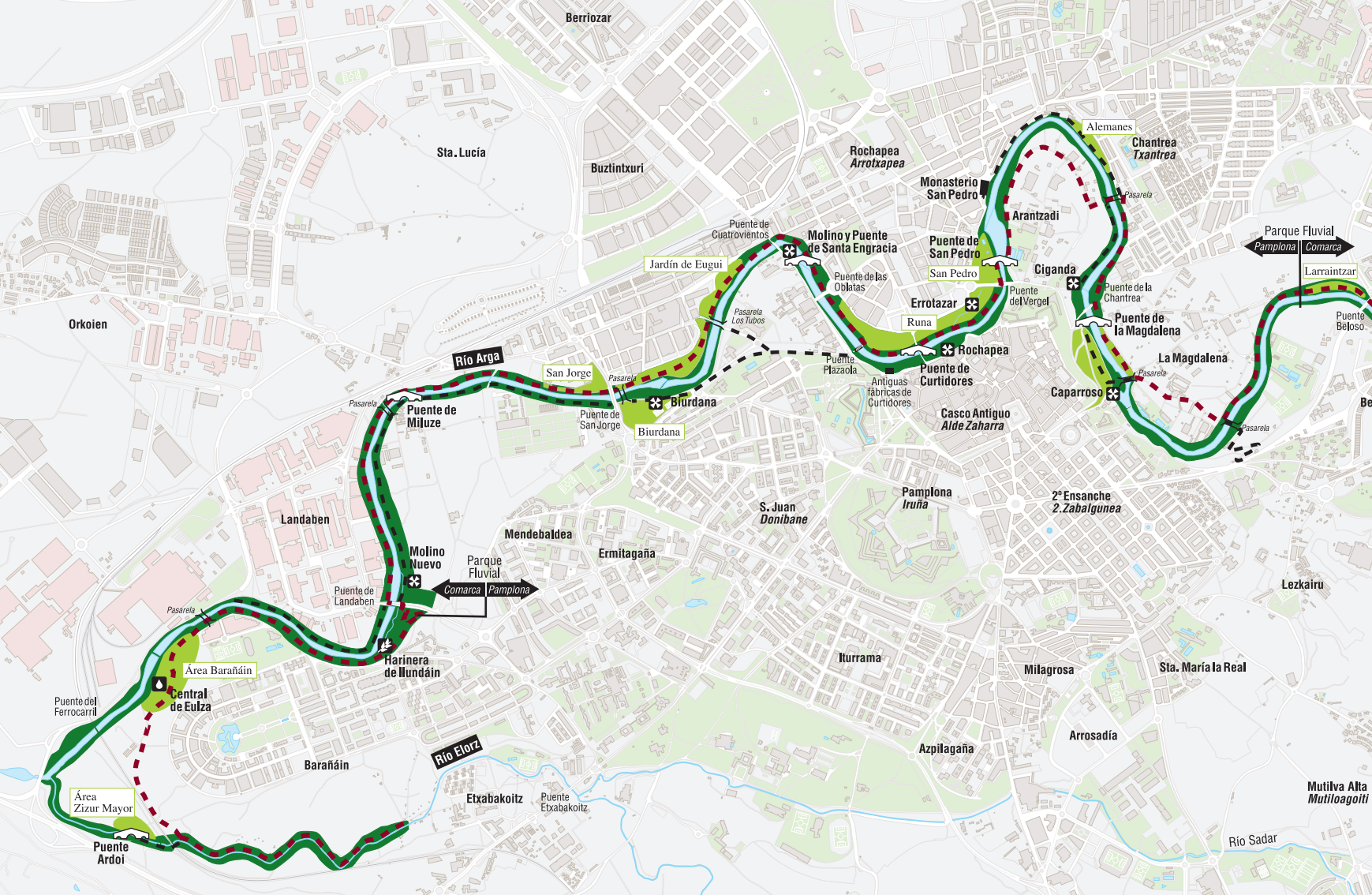
En esta primera, se muestra el recorrido del río Arga desde Irotz hasta Villava y el recorrido de uno de sus afluentes, el río Ultzama, desde Sorauren hasta la unión de ambos ríos en Villava. A partir de ahí, el Río Arga continúa por las orillas de Burlada hasta introducirse en Pamplona a través de las huertas de la Magdalena.

Nota:

Descárguese en www.mcp.es este mapa para una mejor visualización.

Observaciones:

Los recorridos son completamente llanos y perfectamente transitables. En algunos puntos concretos del paseo hay pequeñas pendientes o escaleras.



Berriozar

Sta. Lucía

Buzintxuri

Rochapea Arrotxapea

Monasterio San Pedro

Alemanes

Chantrea Txantrea

Molino y Puente de Santa Engracia

Jardín de Eugui

Puente de Cuatrovientos

Puente de las Oblatas

Puente de San Pedro

Ciganda

Puente de la Chantrea

Parque Fluvial Pamplona Comarca

Orkoien

Río Argia

San Jorge

Biurdana

Runa

Puente de Curtidores

Casco Antiguo Aida Zaharra

Caparrosa

La Magdalena

Puente Beloso

Puente de Miluze

Puente de San Jorge

Puente Plazaola

Antiguas fábricas de Curtidores

Puente de la Magdalena

Puente Beloso

Landaben

Molino Nuevo

Parque Fluvial Comarca Pamplona

Harinera de Nundáin

Ermitagaña

S. Juan Donibane

Pamplona Iruña

2º Ensanche 2. Zabalguenea

Lezkairu

Área Barañáin

Central de Eulza

Barañáin

Río Elorz

Etxabakoitz

Puente Etxabakoitz

Hurrama

Milagrosa

Sta. María la Real

Área Zizur Mayor

Puente Ardóiz

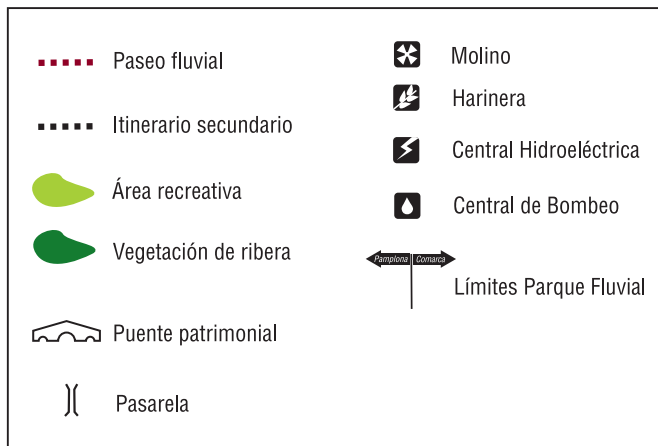
Mutiva Alta Mutiloagoiti

Río Sadar



25

Paseo del Arga II



En esta segunda parte, se muestra el recorrido del río Arga a su paso por Pamplona y Barañáin. El paseo del Arga se adentra en la capital por las huertas de la Magdalena y tras aproximarse al casco urbano de la ciudad, se aleja por el barrio de San Jorge. El paseo continúa por las inmediaciones de Barañáin hasta el lugar donde se incorpora uno de sus afluentes, el Río Elorz.

Nota:

Descárguese en www.mcp.es este mapa para una mejor visualización.

Observaciones:

Los recorridos son completamente llanos y perfectamente transitables. En algunos puntos concretos del paseo hay pequeñas pendientes o escaleras.

En la siguiente tabla se muestra la distancia (m) entre los principales puentes patrimoniales (*) del Parque Fluvial del Arga.

	DESDE	HASTA	DISTANCIA (m)	DIFICULTAD
Río Ulzama	Puente de Sorauren	Puente de Eusa	1850	Yellow
	Puente de Eusa	Puente de Azoz	950	Green
	Puente de Azoz	Puente Nuevo de Arre	1600	Yellow
	Puente Nuevo de Arre	Puente Viejo de Arre	1050	Blue
	Puente Viejo de Arre	Puente Trinidad de Arre	950	Green
	Puente Trinidad de Arre	Puente San Andrés	800	Green
	Puente de San Andrés	Puente de Dorraburu	100	Green
Río Arga	Puente de Iturgaiz	Puente de Zaldika	1250	Blue
	Puente de Zaldika	Puente Ugalaldea	2550	Orange
	Puente Ugalaldea	Puente El Calvario	2350	Orange
	Puente El Calvario	Puente Dorraburu	930	Green
	Puente Dorraburu	Puente Viejo de Burlada	1650	Yellow
	Puente Viejo de Burlada	Puente de la Magdalena	2650	Orange
	Puente de la Magdalena	Puente de San Pedro	1950	Yellow
	Puente de San Pedro	Puente de Curtidores	750	Green
	Puente de Curtidores	Puente de Santa Engracia	900	Green
	Puente de Santa Engracia	Puente de San Jorge	1450	Blue
	Puente de San Jorge	Puente de Miluze	1150	Blue
	Puente de Miluze	Puente de Landaben	1250	Blue
	Puente de Landaben	Puente Ardoi	2850	Orange
Río Elorz	Puente Ardoi	Etxabakoitz (Pueblo)	1750	Yellow



(*) Los puentes de San Jorge y Landaben, no son puentes patrimoniales.

Notas
