



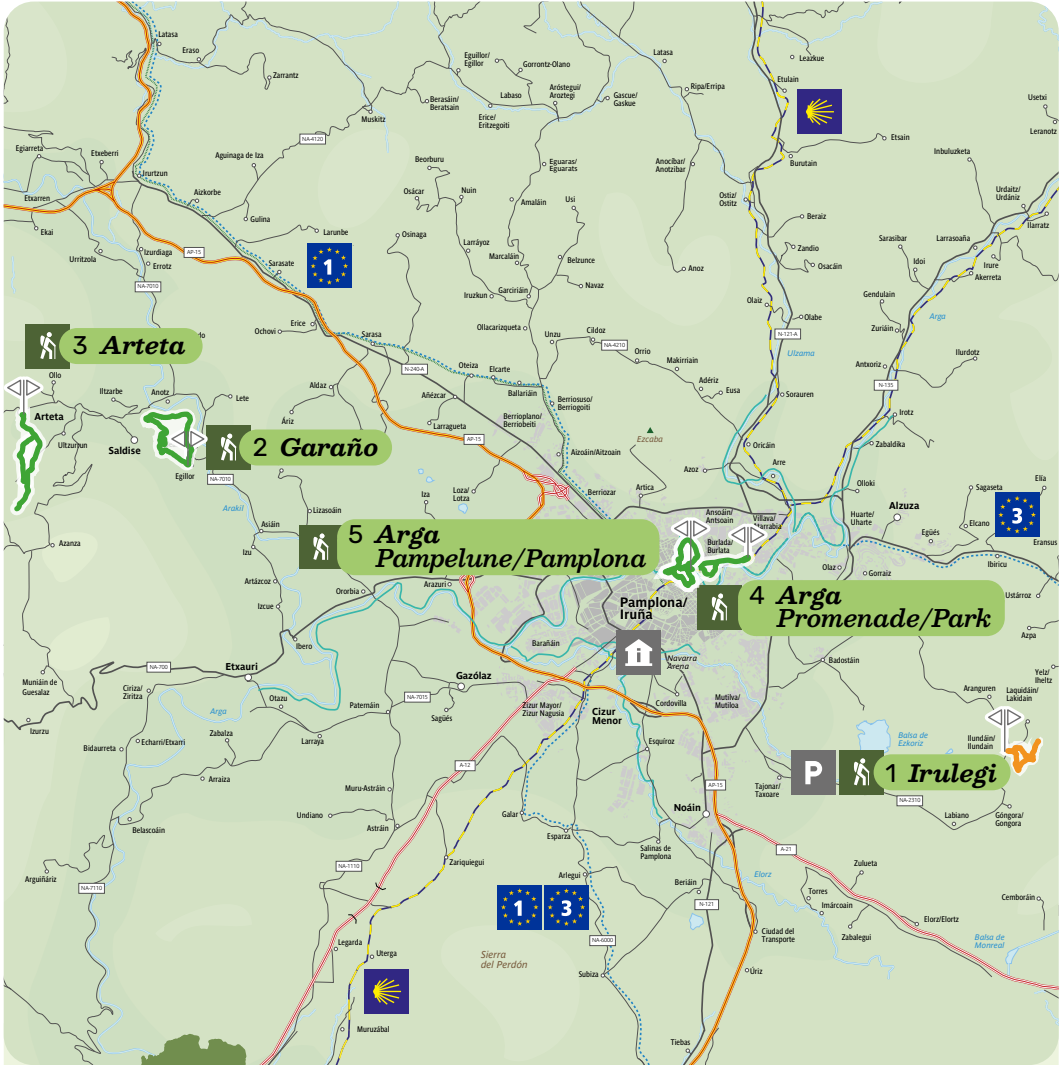
# ***Pampelune et son bassin***

***Pampelune et  
son bassin***

# ***Trails in Navarre***

***Pamplona and District***





Office de tourisme/  
Tourist office



Chemin de Compostelle/  
Way of St James



Parking



EuroVelo 1/  
EuroVelo 3

Voie Verte de Plazaola/  
Plazaola rail trail

Parc fluvial de l'Argua/  
Argua riverside park



Sentier/  
Trail

● ● ● ● Niveau de difficulté/Difficulty level

## Secrets de patrimoine

**Pampelune**, capitale de la Navarre, est une ville très animée qui offre une grande activité culturelle. Ses remparts, ses rues et ses parcs sont le reflet d'une histoire liée au Chemin de Compostelle et aux fêtes de San Fermín. La Citadelle, en tant qu'espace d'exposition, et ses musées témoignent de l'importance de l'art contemporain dans cette ville. **Le quartier historique** en est le centre touristique. Le **parc fluvial de la rivière Arga** offre une perspective différente de la ville. Sur ses 62 km, qui vont de Sorauren, Irotz ou Salinas de Pamplona à Etxauri, 16 km traversent Pampelune le long de la rivière Arga et passent par des ponts médiévaux, des barrages, des moulins, des potagers...

Dans la région, vous pouvez pratiquer des activités intéressantes, comme l'**escalade à Etxauri**, vous promener sur la **Voie Verte de Plazaola**, visiter la **source d'Arteta** ou profiter des plus belles vues panoramiques du Chemin de Compostelle depuis le **monument du Chemin** à l'Alto del Perdón.

## Terre de fusion

Pampelune respire la gastronomie. Sa richesse culinaire est un mélange entre tradition et modernité. Cette région a conservé un livre de recettes traditionnelles qui s'inspire de tous les produits fournis par le paysage de Navarre et ses vastes **potagers**, ainsi que la tradition de faire de la nourriture un événement social. La gastronomie a évolué et s'est renouvelée, et elle est aujourd'hui la cible des bons gourmets. Traditionnelle ou renouvelée, il est indispensable d'accompagner le menu d'un vin de nos caves. Les marchés municipaux proposent une exposition de produits locaux et de qualité.

Pampelune est connue pour ses **pintxos**. La cuisine en petit format ou miniature est le choix idéal pour l'apéritif ou pour un repas au comptoir.

## Heritage secrets

Pamplona, the capital of Navarre, is a vibrant city with a lively cultural scene. Its defensive walls, streets and parks echo a history associated with the Way of St James and the San Fermín festival. The citadel, as an exhibition space, and Pamplona's museums show the importance the city gives to contemporary art. The **old town** is the tourist epicentre. The **Arga riverside park** is a highlight, offering a unique perspective of the city. Of its 62 km from Sorauren, Irotz or Salinas de Pamplona to Etxauri, 16 run through Pamplona on the banks of the Arga river, passing mediaeval bridges, dams, mills, market gardens...

Within the district, you can enjoy interesting activities such as **rock climbing in Etxauri**, walking along the **Plazaola rail trail**, visiting the **Arteta spring** or taking in the most beautiful panoramic views of the Way of St James from the **monument to the Way** on Alto del Perdón.

## Land of fusion

Pamplona exudes gastronomy. Its culinary richness is a fusion of tradition and modernity. This land has preserved a traditional recipe book that draws on all the products provided by the Navarrese landscape and its extensive market gardens, and the custom of making food a social event. Gastronomy has evolved and renewed itself, and is a focal point for the discerning gourmet. Whether traditional or innovative, it's essential to pair the meal with a wine from one of our wineries. A showcase of local, high-quality products can be found in the municipal markets.

Pamplona is known for its **pintxos**. This scaled-down or miniature designer cuisine is the perfect choice for an appetiser or a meal at the bar.

## 1 Forêt animée et château d'Irulegi/ Living forest and Irulegi castle

Ilundáin/Ilundain

5,51 km

Ce sentier relie la **forêt animée**, avec ses sculptures en bois sur la mythologie et les traditions, à l'ascension du **château d'Irulegi**, à côté d'un site archéologique de l'âge du fer où a été trouvée la « **Main d'Irulegi** », une pièce en bronze portant le plus ancien texte connu en basque. Le parking a des horaires d'ouverture limités, la zone archéologique est protégée.

This trail joins the **Living forest**, with its wooden sculptures depicting mythology and traditions, and the ascent to **Irulegi castle**, next to the Iron Age site where the "**Hand of Irulegi**"—a bronze artefact bearing the oldest known text in the Basque language— was found. The parking area has a limited schedule and the archaeological area is protected.

## 2 Château de Garaño Castle

Egillor

6,8 km

L'ascension vers le **château de Garaño**, au sommet du mont Gaztelu, monte progressivement à travers des forêts et des zones dégagées. Depuis le château, vous pourrez profiter d'une **vue imprenable**. Il s'agit d'un itinéraire facile, adapté aux familles et aux randonneurs occasionnels.

The climb to **Garaño castle**, atop Gaztelu hill, rises gradually through forests and open land and there are **excellent views** from the castle. It's an easy route, suitable for families and casual hikers.

## 3 Source d'Arteta et saleras/Arteta Spring and saltern

Arteta

5,3 km

Le chemin part d'**Arteta** et permet de visiter la **source d'Arteta** et, au retour, les **anciennes salines**, formant un parcours en forme de raquette. À environ 900 m de la source se trouve la **cascade d'Artazu**, accessible par un sentier non balisé qui peut être inondé et glissant ; la prudence et des chaussures adaptées sont recommandées.

The trail starts in **Arteta** and allows you to visit the Arteta spring and, on the way back, the old saltern, forming a loop. About 900 metres from the spring is the **Artazu waterfall**, accessible via an unmarked trail that can flood and be slippery; caution and suitable footwear are recommended.

## 4 Promenade fluviale Arga Riverside

Burlada/Burlata

7,63 km

Le sentier longe les rives de la **rivière Arga**, traverse des **potagers** traditionnels et plusieurs points du **Chemin de Compostelle**, comme le **pont et le calvaire de la Magdalena**. Il traverse des parcs comme La Nogalera et Erripagaina, avec son belvédère, ainsi que le **vieux pont de Burlada** et plusieurs **passerelles** sur l'Arga.

The trail follows the banks of the **Arga river**, passing traditional **market gardens** and several points along the **Way of St. James**, such as **La Magdalena bridge and wayside cross**. It continues through parks like La Nogalera and Erripagaina, with its viewpoint, over the **old Burlada bridge** and past several **footbridges** over the Arga river.

## 5 Promenade fluviale Arga-Pampelune/Pamplona Riverside

Pampelune/Pamplona

5,7 km

Un sentier urbain qui traverse les **lieux emblématiques de Pampelune**. Il commence au **méandre d'Aranzadi**, près de la **rivière Arga**, et fait partie du sentier fluvial. Il traverse ensuite le parcours de l'**encierro** (lâcher de taureaux) de San Fermín et atteint les remparts avec vue, avant d'entrer en ville par le Chemin de Compostelle.

An urban trail exploring **iconic locations in Pamplona**. The route begins at the **Aranzadi meander** along the **Arga river** and forms part of the Arga river trail. It then crosses the **encierro** (running of the bulls) in the San Fermín festival and reaches the city walls with views before entering the city on the Way of St. James.

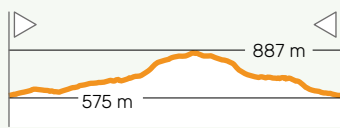
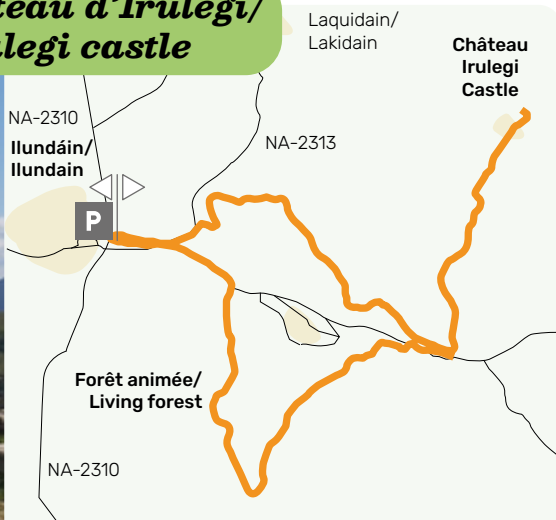


Sentiers  
en Navarre



Trails in  
Navarre

# 1 Forêt animée et château d'Irulegi/ Living forest and Irulegi castle



0 km  
Ilundáin

5,51 km  
Ilundáin

Wikiloc  
Track

## Ilundáin/Ilundain

5,51 km 2:30 h 318 m

Le parcours commence à **Ilundáin**, avec un parking et un panneau sur la forêt enchantée. On monte et on prend le chemin forestier à droite, entre pins et chênes, avec des **sculptures en bois** et une **prairie micro-réserve de papillons**.

Au **col de Lakidain**, on traverse un chemin forestier, on laisse la forêt animée sur la gauche et on monte jusqu'au **site archéologique d'Irulegi** (fermé au public) et au **château restauré**, accessible, avec des panneaux d'information et une table panoramique.

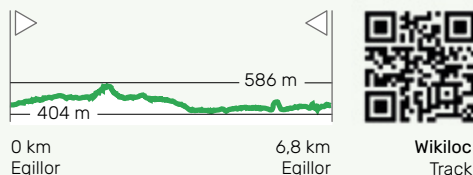
Le retour s'effectue par le même chemin presque jusqu'au col, où il rejoint le sentier de la forêt animée, qui continue entre les sculptures jusqu'à revenir à l'aire de loisirs initiale et au parking.

The route begins in **Ilundáin**, which has a parking area and an information panel on the Living forest. From there, ascend and take the forest track to the right, passing through pine and oak trees, where you can find **wooden sculptures** and a **meadow which is a micro-reserve for butterflies**.

On **Lakidain saddle**, cross a forest track, leaving the Living forest to your left, and continue uphill to the **Irulegi archaeological site** (closed to the public) and the **restored castle**, which is accessible and has information panels and an illustrated panoramic viewpoint.

The return journey follows the same route, almost reaching the saddle, where it joins up with the Living forest trail, which carries on past sculptures until you return to the initial recreation and parking area.

## 2 Château de **Garaño** Castle



### Egillor

6,8 km      2:15 h      260 m

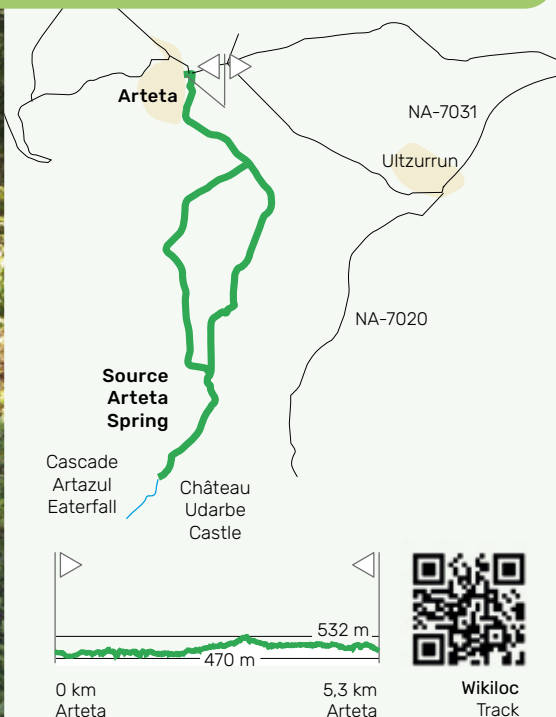
Ce parcours commence à **Egillor**, en suivant le sentier qui contourne la vallée d'Ollo et les indications vers le **château de Garaño**. Un large chemin monte en pente douce jusqu'à un embranchement qui, après avoir contourné des champs cultivés et perdu un peu d'altitude, mène au pied de la colline. De là, la montée se poursuit sur le **versant sud du Gaztelu**, puis par un **escalier en bois** qui facilite l'accès au sommet où se trouvent les **ruines du château**.

La descente s'effectue par le même chemin jusqu'à reprendre le sentier balisé vers le **pont d'Anotz**, qui rejoint à nouveau le retour vers la vallée d'Ollo. Un chemin en terre mène à **Beasoain** et, après un court tronçon de route, vous revenez au point de départ.

It begins in **Egillor**, following the trail around the Ollo valley and the signs for **Garaño castle**. A wide path ascends gently to a fork which, after skirting cultivated fields and descending slightly, leads to the base of the hill. From there, the climb continues up the **southern slope of Gaztelu** and **wooden stairs** provide access to the summit, where the **castle ruins** are located.

The descent follows the same route until it rejoins the signposted path towards **Anotz bridge**, which then joins up with the trail around the Ollo valley. A dirt track leads towards **Beasoain** and, after a short stretch of road, you return to the starting point.

### 3 Source d'Arteta et saleras/Arteta Spring and saltern



#### Arteta

● 5,3 km ⌚ 1:30 h 📏 130 m

Ce parcours commence à **Arteta**, en suivant le sentier qui fait le tour de la vallée d'Ollo. Le chemin suit un tracé, puis bifurque vers le pont sur la **rivière Udarbe**, pour rejoindre la route qui monte vers la **source d'Arteta**, où se trouve le Centre d'information et d'éducation environnementale.

Après la visite, on revient pour retraverser la rivière, en bifurquant vers les anciennes salines, dont on parcourt les environs avant de prendre la piste qui ramène à **Arteta**.

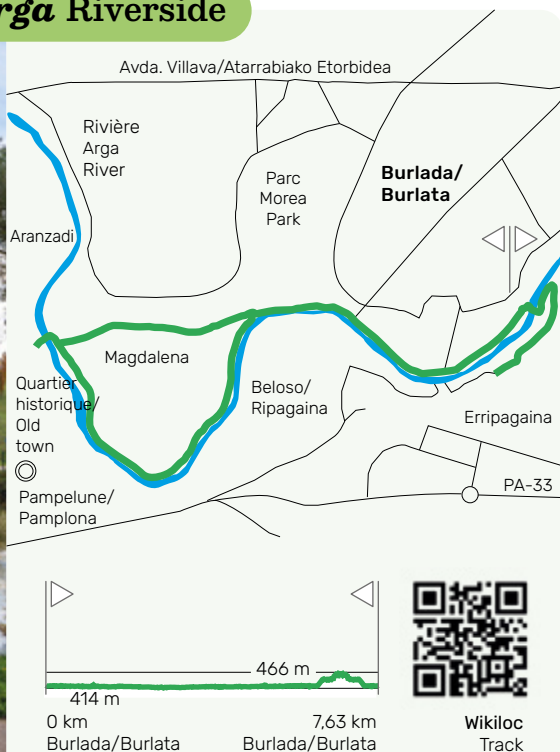
La **cascade d'Artazul** est accessible par un chemin bétonné qui débouche sur un sentier final. Cette zone peut être inondée pendant les périodes pluvieuses et présente des tronçons glissants.

The route begins in **Arteta**, following the trail around the Ollo valley. It follows a track and then turns towards the bridge over the **Udarbe river**, linking up with the road that goes up to the **Arteta spring**, where the Environmental Information and Education Centre is located.

After seeing the spring, return until you cross the river again, turning off towards the **old saltern**, whose surroundings you can explore before taking the track back to **Arteta**.

The **Artazul waterfall** is accessible via a concrete path that leads to a trail for the last stretch. This area can flood when it's rainy and has slippery sections.

## 4 Promenade fluviale *Arga* Riverside



### Burlada/Burlata

7,63 km 2:30 h 50 m

Le parcours commence à **Burlada**, sur la place San Juan. Après avoir avancé vers la rivière, on accède au parc de la Nogalera et au large tracé de la **promenade fluviale**. On passe par le **vieux pont de Burlada** et, après un passage souterrain, l'itinéraire rejoint le **chemin de Compostelle** jusqu'au pont et au calvaire de la Magdalena, au pied des **remparts de Pampelune**.

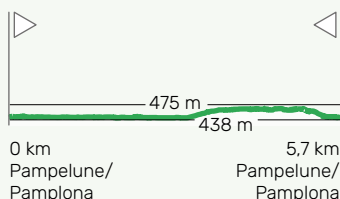
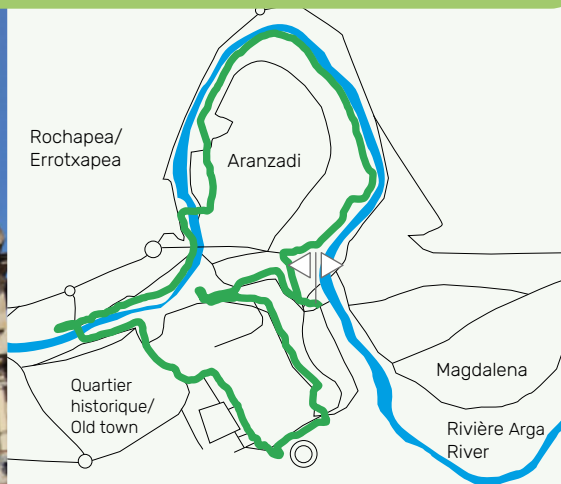
Le retour par l'autre rive de la rivière laisse de côté les **passerelles de l'Arga** et repasse par le vieux pont de Burlada. Il est possible de prendre à droite pour monter au **parc et au belvédère d'Erripagaina**, à côté de l'ancien réservoir d'eau qui alimentait Burlada. Le retour depuis ce point s'effectue par le même chemin jusqu'au point de départ.

The route begins in **Burlada**, in Plaza de San Juan. After heading towards the river, you reach La Nogalera park and the extensive **riverside walkway**.

You cross the **old Burlada bridge** and, after an underpass, the route joins up with the Way of St James until you reach La Magdalena bridge and wayside cross at the foot of Pamplona's city walls.

The return journey along the other bank of the river passes by the **footbridges over the Arga** and the old Burlada bridge once again. Optionally, you can take a detour to the right to climb to **Erripagaina park and viewpoint**, next to the old water tower that used to supply Burlada. From there, the way back follows the same path back to the starting point.

## 5 Promenade fluviale *Arga-Pampelune/Pamplona* Riverside



Wikiloc  
Track

### Pampelune/Pamplona

● 5,7 km ⌚ 2:00 h ▲ 42 m

Le parcours commence au **pont de la Magdalena**, entrée du chemin de Compostelle à Pampelune, et suit les rives de l'Arga jusqu'au **méandre d'Aranzadi**, entre vergers et bosquets riverains, en passant par le **pont de San Pedro (La Runa)**.

Il continue le long des **berges aménagées de la rivière**, au pied des **remparts**, jusqu'au **pont de la Rochapea** ou Curtidores et aux **corralillos del Gas**, l'enclos où se trouvent les taureaux pendant les fêtes de San Fermín. Il monte vers les **enclos de Santo Domingo**, point de départ de l'**encierro**, jusqu'à la place des taureaux, et traverse la **passerelle piétonne de Labrit**. Le long du tronçon fortifié, vous arriverez au **Rincón del Caballo Blanco** et au **bastion d'El Redín**. Descendez par le **portail de France** ou Zumalakarregi pour revenir au **pont de la Magdalena**.

The route starts at **La Magdalena bridge**, gateway to Pamplona on the Way of St James, and follows the Arga river to the **Aranzadi meander**, passing market gardens and riverside woodland, and crossing **San Pedro bridge** (also known as **La Runa bridge**).

It continues along the **landscaped riverbanks** at the foot of the **city walls** to **Rochapea bridge (Curtidores bridge)**, and the **Gas corral**, where the bulls are kept during the San Fermín festival. It rises to the **Santo Domingo corral**, where the bullrun starts, and continues to the bullring, crossing the **Labrit pedestrian bridge**. Following the walls you reach **Rincón del Caballo Blanco** and the **bastion of El Redín**, where you can enjoy generous views. Descend through the **France gate** (Zumalakarregi), to return to **La Magdalena bridge**.



## Office de tourisme/Tourist office

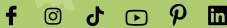
### Pampelune/Pamplona

Calle San Saturnino  
(+34) 948 420 700  
(+34) 639 780 937   
oficinaturismo@pamplona.es

### Urgences/Emergencies

112

# VisitNavarra.es



© GOBIERNO DE NAVARRA. Departamento de Cultura, Deporte y Turismo  
Conception et mise en page/Design and layout: Barasoain Comunicación  
DL NA 745-2026 (Avril-April 2026) F339

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



Reyno de Navarra  Nafarroako Erresuma

*Cuida de nuestro secreto*

# NAVARRA NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua