



Iglesia de Vesolla (Foto: J. Ahechu)

Entre el Pirineo Navarro y la Zona Media se encuentran las Cuencas Prepirenaicas. Un territorio con un centenar de pequeños pueblos que cuentan con palacios, torres, hórreos, iglesias... muchos de ellos declarados Bien de Interés Cultural.

Gracias al Camino de Santiago, en estas cuencas se pueden admirar verdaderas joyas del **románico rural** como San Martín de Artaiz, Santa María de Arce y las iglesias de Najurieta, Vesolla y Guerguitián. También destacan las pinturas murales de las iglesias de Vesolla, de Ekai de Lónguida, de Ardanaz, de Grez y de Rocaforte y los retablos de Aoiz, Lumbier, Nagore y Urroz Villa.

En Urraúl Alto se encuentra el conjunto arquitectónico de Santa Fe, declarado Bien de Interés Cultural que está formado por una iglesia protogótica, un hermoso claustro y un espectacular hórreo.

Es en esta zona donde se encuentran las **foces**, espacios naturales protegidos, hábitat del buitre leonado y otras muchas aves. En Lumbier está la **foz de Lumbier** cuyo interior se puede recorrer por el antiguo trazado del tren Irati y la **foz de Arbañun** cuya belleza se puede contemplar desde el mirador ilustrado con aves a tamaño natural, en el puerto de Iso. Y muy cerca de Berroya se encuentra la pequeña **foz de Ugarrón**. En Lumbier te sorprenderán su casco histórico, sus restos romanos y la plaza de la Alfarería. Y no dejes de visitar el Centro de Interpretación de las Foces.

Si te gustan los puentes, los más bellos los encontrarás en Aoiz, Lumbier, Lizoain, Monreal y San Vicente, y si lo que te atraen son los hórreos, los descubrirás en Ekai, Erdozain, Zabalza, Lusarreta y Santa Fe.

En **Aoiz** puedes visitar la presa de Itoiz, la iglesia de San Miguel y el Centro Expositivo "El Irati S.A.". En **Monreal** las ruinas del Castillo y el Centro de Visitantes.

La Comarca de Sangüesa, atravesada por el río Aragón, cuenta con 13 municipios: Aibar, Cáseda, Eslava, Ezprogui, Gallipienzo, Javier, Leache, Lerga, Liédena, Petilla de Aragón, Sada, Sangüesa y Yesa.

Sangüesa es la localidad más grande de la comarca y parada necesaria para muchos peregrinos del Camino de Santiago. La influencia de éste se aprecia en la portada de la iglesia de **Santa María la Real**, Monumento Nacional, del siglo XII. Una auténtica joya del arte escultórico románico. También se pueden visitar otras iglesias: Santiago el Mayor; conventos: Nuestra Señora del Carmen y San Francisco de Asís y palacios: Príncipe de Viana y Vallesantoro.

Muy cerca de Liédena se encuentran las **ruinas de la villa romana**, desde donde hay una magnífica vista de la foz de Lumbier. Y en Eslava se puede visitar el yacimiento de la **ciudad romana de Santa Criz**.

El **Monasterio de Leyre**, a los pies de la sierra de la que toma el nombre, esconde unos magníficos tesoros como la cripta del siglo XI, la bóveda gótica o la "Porta Speciosa", un perfecto pórtico románico del siglo XII. Una atmósfera de paz y serenidad que invita al reposo del espíritu, a la reflexión y a la paz interior; una arquitectura austera, que cristaliza en los muros una parte importante de la historia, la cultura, el arte y el pensamiento; una sorprendente naturaleza que invita al paseo y a la meditación y los sobrecogedores cantos gregorianos son algunos de los atractivos que permanecerán en tu memoria tras visitar el monasterio de San Salvador de Leyre. Es tumba de reyes navarros.

El **castillo de Javier** es una construcción defensiva medieval (restaurado en 2006), lugar de nacimiento del Patrón de Navarra, San Francisco Javier. Destaca la torre del Homenaje, la capilla decorada con pinturas murales y el sonriente Crucifijo.

Aibar es un bello pueblo medieval y atalaya situado sobre un cerro. Se puede visitar el Aula de Energías Renovables y la Casa-Museo de los Oficios.



Nordic Walking en Javier. (Foto: Tierras de Javier)



Ciudad romana de Santa Criz, Eslava



Pochas de Sangüesa

Gallipienzo es otro pueblo atalaya desde el que se divisa el río Aragón y la Reserva Natural de Kaparreta. Merece la pena tomar el sendero peatonal que atraviesa los lugares emblemáticos como la iglesia de San Salvador con su cripta románica, el observatorio de aves y sus callejuelas empedradas.

Los islotes en tierras aragonesas son **Petilla de Aragón**, cuna del Premio Nobel de Medicina D. Santiago Ramón y Cajal, cuya casa-museo se puede visitar.

Fiestas y tradiciones

El **Auto de los Reyes Magos** es una Fiesta de Interés Turístico de Navarra que se representa en Sangüesa el 6 de enero. Relata el viaje de los Reyes Magos de Oriente, la discusión con el Rey Herodes y la llegada hasta el portal de Belén.

Las **javieradas** se celebran los dos primeros fines de semana de marzo. Numerosos peregrinos, procedentes de todo Navarra, caminan hasta el Castillo de Javier en cuya explanada se celebra una misa.

Destacan también en esta comarca importantes **romerías penitenciales** que se celebran en la primavera, como la romería a la Trinidad de Lumbier, las de Arce y Oroz Betelu a Orreaga/Roncesvalles y la romería a Izaga de los valles de Lónguida, Izagaondoa, Unciti e Ibargoiti. Las localidades de Gallipienzo y Eslava van en romería a Ujué y el 15 de mayo se celebra la romería a la ermita e San Zoilo de Cáseda.

Las **fiestas de Sangüesa** se celebran del 11 al 17 de septiembre y cuentan con encierros de toros y numerosos actos festivos.

En el monasterio de Leyre se pueden escuchar **cantos gregorianos** interpretados por los monjes benedictinos.

A principios de noviembre las calles estrechas y empedradas de Aibar, pequeño pueblo medieval situado sobre un cerro, celebra su **mercado medieval**.

En el mes de noviembre se celebran en la hermosa plaza de Urroz Villa, la segunda más grande de Navarra, las **ferias de San Martín**, de origen medieval y que congregan a más de un centenar de artesanos y puestos de venta.

Gastronomía

El postre más típico de Aoiz es la **costrada**, especie de tarta que combina una corteza parecida al bizcocho con una crema suave en el interior. En Sangüesa se cultivan las famosas **pochas**, variedad de alubia blanca, que se consume antes de la madurez y es



Calzada de Arce (Foto: Jose Etxegoien)

en agosto cuando alcanza su culminación. El primer fin de semana de septiembre se celebran en Sangüesa las Jornadas de Elogio a la Pocha.

Esta es una zona de fuerte tradición vinícola que cuenta con una subdenominación propia, vinos de la Baja Montaña. Hay varias localidades que tienen bodegas visitables: Aibar, Cáseda, Eslava, Liédena, Lumbier y Sada. Algunas elaboran vinos ecológicos y ofrecen degustaciones. Esta comarca forma parte de la Ruta del Vino de Navarra www.rutadelvinodenavarra.com. En Yesa se encuentra una piscifactoría que elabora **caviar** de esturión.

Senderos

Una buena forma de conocer esta zona de Navarra es hacerlo paseando a través de los numerosos senderos que la recorren. Recientemente, se ha creado una red de cuatro centros Nordic Walking (Marcha Nórdica) en Javier, La Bizkaia (Aibar), Santa Ágata (Ayesa) y Kaparreta (Gallipienzo), con 200 km de pistas y sendas. (www.centrosnordicwalking.com). También encontrarás otros recorridos entre los que destacan:

EL POZO DE LAS HIEDRAS

- Lugar de inicio: lavadero de Aibar/Oibar
- Distancia: 6,7 km. • Tiempo aprox.: 1h 30min

FUENTE DE SAN VIRILA

- Lugar de inicio: aparcamiento del Monasterio de Leyre
- Distancia: 2,5 km. • Tiempo aprox.: 45min

PASEO DEL PAPA-PEÑA DEL ADIÓS

- Lugar de inicio: Castillo de Javier
- Distancia: 13 km • Tiempo aprox.: 3h

PUYO DEL CASTILLÓN

- Lugar de inicio: parking iglesia de Santa María de Sangüesa
- Distancia: 1,7 km • Tiempo aprox.: 30 min

FOZ DE LUMBIER: Inicio en el parking de la foz

- El del Cañón. Distancia: 2,6 km. Tiempo aprox.: 40 min.
- El circular. Distancia: 5,5 km. Tiempo aprox.: 2 h

ERMITA SAN PEDRO DE USÚN

- Lugar de inicio: parking de Usún
- Distancia: 3,5 km • Tiempo aprox.: 1 hora

RÍO IRATI-ERMITA DE SAN ROMÁN

- Lugar de inicio: Aoiz/Agóitz
- Distancia: 7 km • Tiempo aprox.: 2h 45min

EMBALSE DE NAGORE

- Lugar de inicio: Nagore
- Distancia: 6 km • Tiempo aprox.: 1h 15 min

CALZADA ROMANA DE ARCE/ARTZIBAR

- Lugar de inicio: Camping Urrobi (Aurizberri/Espinal)
- Distancia: 26 km

CASTILLO DE MONREAL

- Lugar de inicio: Centro visitantes de Monreal (antiguo lavadero)
- Distancia: 2 km (ida y vuelta) • Tiempo aprox.: 35 min

YESA-LEYRE

- Lugar de inicio: Yesa o Monasterio de Leyre
- Distancia: 11,8 km • Tiempo aprox.: 2h 30min

EMPRESAS DE ACTIVIDADES

Parque Aventura Artamendia (AIBAR/OIBAR)

Circuitos por las ramas del robledal
T. 948 877 005 / 648 294 862
www.parqueartamendia.com

Vivamus (AIBAR/OIBAR)

Visitas guiadas a la Comarca de Sangüesa
T. 617 189 957 • www.rutasvivamus.com

Jacotrans (AOIZ/AGOITZ)

Servicios al peregrino
T. 610 983 205 • www.jacotrans.com

River Guru Rafting (AOIZ/AGOITZ)

Descensos rafting y canoa por el Irati
T. 648 721 421 • www.reverguru.es

Visitas presa, iglesia y Centro Expositivo "El Irati S.A." (AOIZ/AGOITZ)

T. 637 448 107

OBSERVAR EL CIELO (CÁSEDA)

Astro-Turismo. Divulgador astronómico profesional.
T. 647 840 231 • www.observecelo.com

Visitas Santa Criz (ESLAVA)

santacruzdeeslava@gmail.com

Heredad Beragu Actividades culturales (GALLIPIENZO)

Visitas guiadas a Gallipienzo y entorno
T. 948050109 • www.heredadberaguhotel.com

Rutas Izaga (IZCO)

Visitas guiadas al patrimonio del prepireneo navarro
T. 620 140 222 • www.rutasizaga.com

Visitas Castillo de Javier

T. 948 884 024

Visitas Monasterio de Leyre

T. 948 884 150

Centro Intern. de Vuelo Pyrineum (LUMBIER)

Vuelos en ultraligero
T. 610 461 941 • www.pyrineum.com

Irati E-Bike (LUMBIER)

Paseos guiados en bicicletas eléctricas.
T. 630 747 240 • info@iratiebike.com

Josenea (LUMBIER)

Finca de cultivo de plantas aromáticas y medicinales y agricultura biodinámica
T. 948 880 696 / 667 431 180 • www.josenea.com

Natura (LUMBIER)

Descenso en canoa y balsas por la foz de Lumbier
T. 671 247 596 - www.natura.com

Ametsa (MONREAL/ELO)

Vuelos en ala delta y parapente
T. 948 362 174 / 657 514 715 • www.ametsaesuela.com

Sangüesa Tour (SANGÜESA/ZANGOZA)

Visitas guiadas a Santa María la Real y al conjunto monumental de Sangüesa.
T. 620 110 581 • www.sanguesaturismo.com

Club hípico Arbayún (USÚN)

Actividades ecuestres
T. 630 747 240 / 608 865 786
www.clubhipicoarbayun.com

Mirua, actividades de naturaleza

Observación de aves
T. 608 560 369 / 948 464 831 • www.mirua.com

Birdnatours

Excursiones naturalísticas para grupos.
T. 686 946 145 • www.birdnatours.com