



# [ibilbideak]

# [aholkuak]

## Gaztelugibel



- \* **Luzera:** 2.090 m.
- \* **Pilatutako desnibela:** 10 m.
- \* **Lurzorua:** Zoladura / berdegunea.
- \* **Deskribapena:** parke batean eginen dugu korrika, Iruñearen erdialdean, Zitudadelaren inguruan. Korrika egin daiteke hala lurzoru bigunean nola zoladura gainean. Ibilbidea guztiz laua da. Korrikalari askok egin ohi dute korrika toki honetan.

## Arga ibaiaren pasealekua



- \* **Luzera:** 3.180 m.
- \* **Pilatutako desnibela:** 5 m.
- \* **Lurzorua:** Batez ere zoladura.
- \* **Deskribapena:** Arga ibaiaren pasealeku naturalean barna eginen dugu korrika. Bertan parkeak, lorategiak, zaldainak eta zubiak topatuko ditugu, bai eta bertako animaliak ere, hala nola dortokak, arrainak, ahateak eta beste hegazti batzuk. Ibilbidea guztiz laua da. Gauean kontu handiagoz ibili Magdalena baratzeetako tartean, argirik ez dagoelako.

## Iruñeko harresiak



- \* **Luzera:** 3.170 m.
- \* **Pilatutako desnibela:** 20 m.
- \* **Lurzorua:** Zoladura.
- \* **Deskribapena:** Iruñeko harresi-multzoaren tarte batean barna eginen dugu korrika, txoko eder askoak zeharkatuta, eta oso bista politak ikusiko ditugu. Ibilbide honetan oinezkoak ibiltzen dira. Bidean zehar badira hiri-altzariak. Kontu handiz ibili Santo Domingo kalean, norabidez ez okertzeko.

1. Korrika hasi baino lehen, berotze eta luzatze ariketak egin, organismoa ahaleginari egokitze aldera.
2. Proposatutako ibilbideetan toki bigunak –lurra edo belarra– bilatu, lurzoru leunago zapaltzeko eta zangoak zein bikiak ez zamatzeko.
3. Ahal dela, taldeka egizu korrika, arinago eginen zaizu eta dibertigarriago da. Ibilbide guztietan izanen dira lasterkariak haiekin batera joateko.
4. Eraman gainean telefono mugikorra eta identifikazio pertsonaleko agiriren bat, zure segurtasunerako.
5. Bero handia eginez gero, hidratatu. Bidean badira iturriak horretarako.
6. Ez amaitu bat-batean, pixkanaka utzi, eta bukatzeko luzatze-ariketak egin.



Udaltzaingoa.....092  
 Larrialdiak.....112  
 Herritarrendako Laguntza.....948 420 100

[www.turismodepamplona.es](http://www.turismodepamplona.es)



# running [iruñea]



Ayuntamiento de Pamplona  
Iruñeko Udala







[www.turismodepamplona.es](http://www.turismodepamplona.es)














# running [iruña]

Hona hemen hiri-ibilbide batzuk Iruñeko toki enblematikoetan eta kultur zein ondare intereseko tokietan barna. Horrela, proposamen honen bitartez batera gauzatuko ditugu kirola egiteko jarduera osasungarria eta Iruñeko txoko berezietarako bisitak.



-  **Gaztelugibel**
-  **Arga ibaiaren pasealekua**
-  **Iruñeko harresiak**
-  **Loturak (ibilbideen artean)**

-  Iturria
-  Komun publikoak
-  Turismoko Argibide Gunea
-  Hiri-gimnasioa
-  Kirol Kluba
-  Gaueko argirik gabeko gunea
-  Aparkalekua
-  Ordainpeko aparkalekua
-  Oinezkoendako kaleak
-  Desnibel handia
-  Hiri-igogailua

