



[recorridos]

[consejos]

Vuelta del Castillo



- * **Distancia:** 2.090 m
- * **Desnivel acumulado:** 10 m.
- * **Superficie:** Pavimento/zona verde.
- * **Descripción:** recorrido que transcurre por un parque en el centro de Pamplona alrededor de la Ciudadela. Posibilidad de correr por terreno blando o por zona pavimentada. Totalmente llano. Lugar habitual de corredores locales.

Paseo del Arga



- * **Distancia:** 3.180 m
- * **Desnivel acumulado:** 5 m.
- * **Superficie:** Pavimento principalmente.
- * **Descripción:** Recorre el paseo natural del río Arga. Encontraremos parques, jardines, pasarelas y puentes además de su fauna: tortugas, peces, patos y otras aves. Totalmente llano. Prestar especialmente atención en el tramo denominado Huertas de la Magdalena porque no hay iluminación nocturna.

Murallas de Pamplona



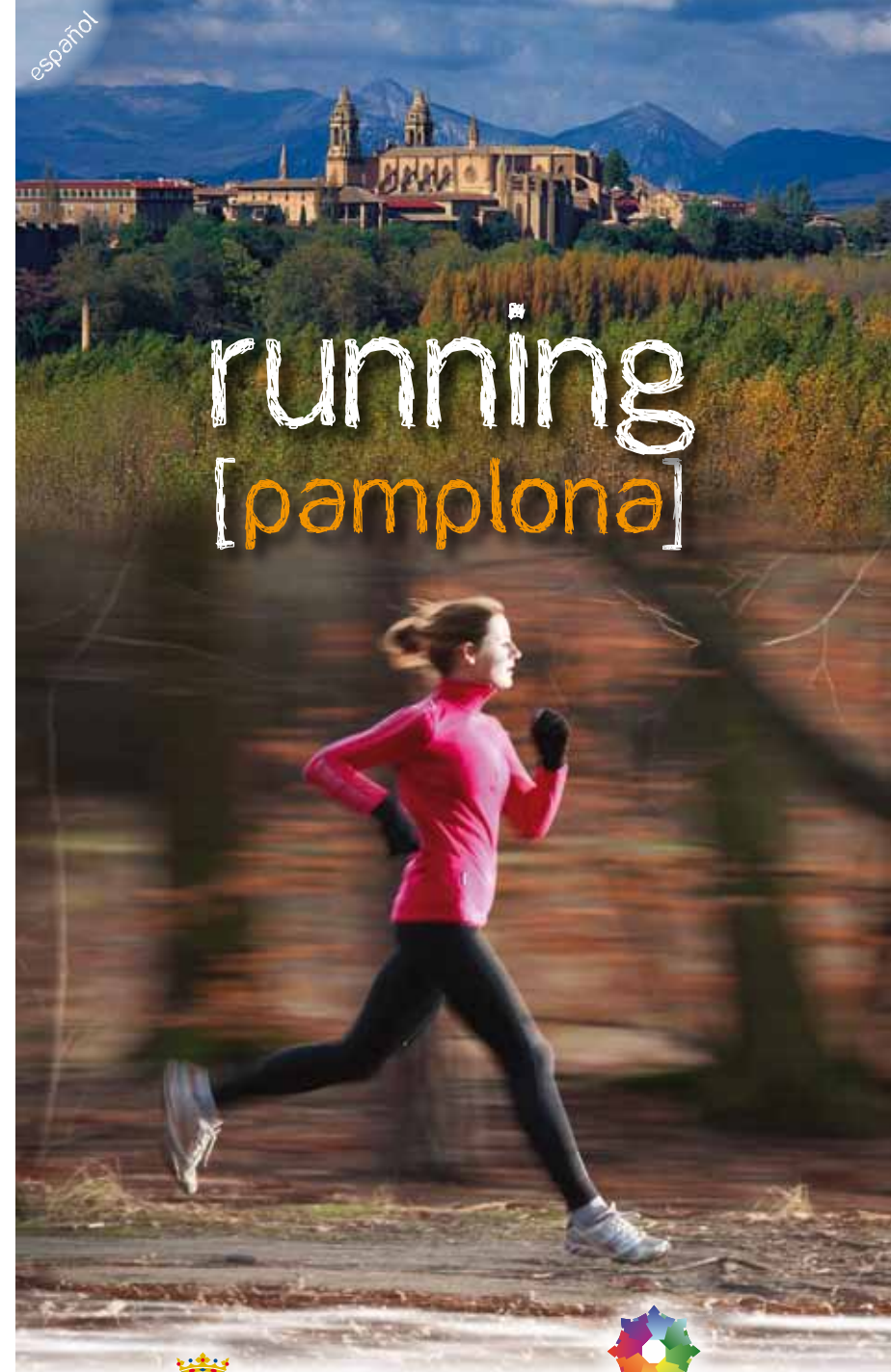
- * **Distancia:** 3.170 m
- * **Desnivel acumulado:** 20 m.
- * **Superficie:** Pavimento.
- * **Descripción:** Recorrido que transcurre por parte del conjunto amurallado de la ciudad, por rincones realmente bellos y con unas vistas estupendas. Ruta compartida con peatones. Existencia de elementos de mobiliario urbano. Tener especial cuidado en la calle de Santo Domingo para no equivocarse en la dirección.

1. Antes de ponernos a correr, calentar y estirar para acondicionar el organismo al esfuerzo.
2. En los recorridos propuestos busca los lugares blandos; tierra o césped para tener mayor amortiguación y no cargar piernas o gemelos.
3. Si es posible corre en grupo, es menos costoso y más ameno correr acompañado. En todos los recorridos encontrarás corredores que podrás seguir.
4. Llevar un móvil y alguna identificación personal para tu seguridad.
5. Si hace mucho calor, hidrátate, en los recorridos encontrarás fuentes para poder hacerlo.
6. No acabes de golpe la actividad física, hazlo progresivamente y finaliza realizando unos estiramientos.



Policía municipal..... **092**
 Emergencias **112**
 Atención al ciudadano **948 420 100**

www.turismodepamplona.es



running [pamplona]



www.turismodepamplona.es

