



[parcours]

[conseils]

Vuelta del Castillo



- * Distance : 2 090 m
- * Dénivellation accumulée : 10 m.
- * Superficie : pavée/zone verte.
- * Description : parcours qui traverse un parc en plein centre de Pamplune, autour de la Ciudadela. Possibilité de courir sur un terrain mou ou sur une zone pavée. Totalement plat. Lieu habituel de coureurs locaux.

Promenade de la rivière Arga



- * Distance : 3 180 m
- * Dénivellation accumulée : 5 m.
- * Superficie : principalement pavée.
- * Description : parcours le long de la promenade naturelle de la rivière Arga. Vous trouverez des parcs, des jardins, des passerelles et des ponts, en plus de sa faune : tortues, poissons, canards et autres oiseaux. Totalement plat. Faites attention au tronçon appelée *Huertas de la Magdalena* (Potagers de la Madeleine) car il n'y a pas d'éclairage la nuit.

Murailles de Pamplune



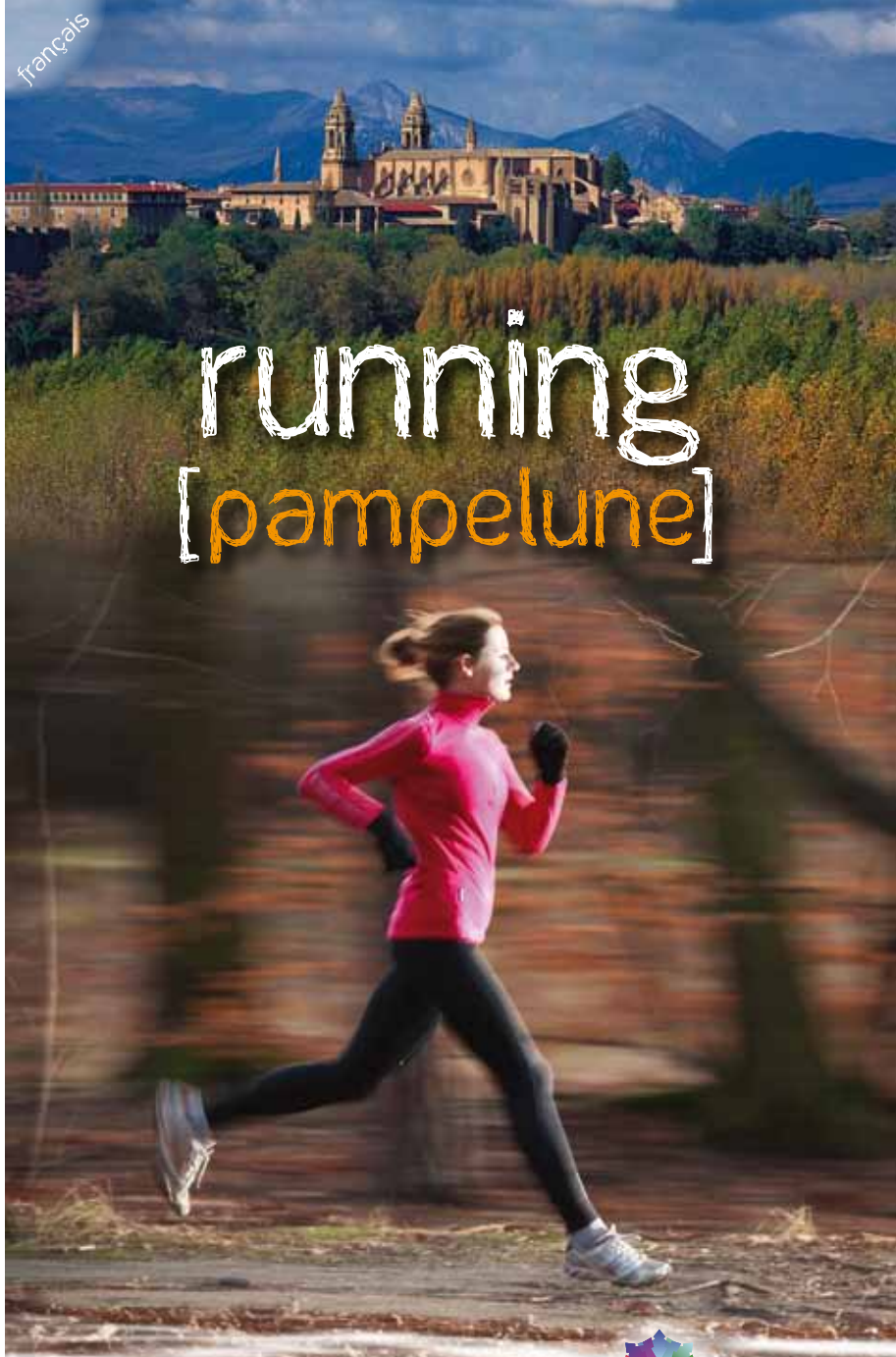
- * Distance : 3 170 m
- * Dénivellation accumulée : 20 m.
- * Superficie : pavée.
- * Description : parcours qui longe les murailles de la ville, par de beaux coins et avec des panoramas magnifiques. Parcours partagé avec les piétons. Il y a des éléments de mobilier urbain. Faites attention en arrivant sur la rue de Santo Domingo de ne pas vous tromper de direction.

1. Avant de commencer à courir, échauffez et étirez pour préparer l'organisme pour l'effort.
2. Dans les parcours proposés, cherchez les endroits mous ; terre ou pelouse pour avoir un meilleur amortissement et ne pas surcharger les jambes ou les mollets.
3. Si possible, courez en groupe, c'est moins dur et plus agréable de courir en compagnie. Sur tous les parcours il y aura toujours des coureurs que vous pourrez suivre.
4. Portez sur vous un téléphone portable et une identification personnelle pour votre sécurité.
5. En cas de grosse chaleur, hydratez-vous, le long des parcours vous trouverez des fontaines pour le faire.
6. N'arrêtez pas l'activité physique soudainement, faites-le de manière progressive et finissez par des étirements.



Police municipale 092
 Urgences..... 112
 Attention au citoyen 948 420 100

www.turismodepamplona.es



running [pampelune]







www.turismodepamplona.es














running [pampelune]

Il s'agit d'itinéraires urbains qui traversent des zones de la ville emblématiques et avec un intérêt culturel et patrimonial. Cette proposition fusionne, ainsi, l'activité saine de faire du sport avec la visite des coins les plus spéciaux de Pampelune.



-  **Vuelta del Castillo**
-  **Promenade de la rivière Arga**
-  **Murailles de Pampelune**
-  **Raccords**

-  Fontaine
-  Services publiques
-  Point d'information touristique
-  Espace urbain de gym
-  Club sportif
-  Zone sans éclairage la nuit
-  Parking
-  Parking payant
-  Rues piétonnes
-  Forte dénivellation
-  Ascenseur urbain

