



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de la Comunidad Foral de Navarra

Rutas GR, PR, SL, vías verdes, foces, bosques y propuestas suaves organizadas por zonas para Trote's Up

www.rutasmujerestrotesup.es

Importante: documento de planificación y contenido web. Los niveles, épocas y descripciones son orientativos. Antes de publicar o convocar una actividad, valida siempre track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, acceso, estado actual del recorrido, posibles cierres e incidencias y normativa del espacio protegido.

Resumen por zonas

Zona	Entorno orientativo	Rutas
Pirineo Navarro, Roncesvalles, Irati y Roncal	Selva de Irati, Roncal, Salazar, Aezkoa, Belagua, Roncesvalles y GR 11	10
Baztan, Bidasoa, Bera y Zugarramurdi	Baztan, Señorío de Bertiz, Bidasoa, cuevas, caseríos y bosques atlánticos	10
Plazaola, Sakana, Ultzama y Aralar	Vía Verde del Plazaola, Sakana, Aralar, Ultzama, robledales y montañas suaves	10
Urbasa-Andía, Tierra Estella y Urederra	Parque Natural Urbasa-Andía, nacedero del Urederra, Tierra Estella y Vía Verde Vasco-Navarro	10
Pamplona y Comarca	Paseo del Arga, Ezkaba, Irulegi, GR 220, Camino de Santiago y Cuenca de Pamplona	10
Foces, Sangüesa, Prepirineo y Románico	Foz de Lumbier, Foz de Arbaiun, Javier, Leyre, Sangüesa y Prepirineo navarro	10
Navarra Media, Olite, Tafalla y Zona Media	Olite, Tafalla, Ujué, Artajona, Gallipienzo, Pitillas y paisajes agrícolas	10
Ribera Navarra, Tudela y Bardenas Reales	Bardenas Reales, Tudela, Ebro, Fitero, Tarazona y paisajes semidesérticos	10
Grandes recorridos y travesías navarras	GR 11, GR 12, GR 15, GR 220, GR 225, GR 321, GR 322, GR 323 y Caminos de Santiago	10
Rutas suaves para iniciación Trote's Up	Selección editorial de rutas sencillas, cómodas y recomendables para primeras salidas	10



Pirineo Navarro, Roncesvalles, Irati y Roncal

Entorno orientativo: Selva de Irati, Roncal, Salazar, Aezkoa, Belagua, Roncesvalles y GR 11

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
1	Errekaidorra en la Selva de Irati	Selva de Irati	Bosque / sendero imprescindible	Baja	Hayedo-abetal, arroyo, ambiente fresco y paisaje de Irati.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
2	Bosque de Zabaleta	Selva de Irati	Bosque / circular	Media	Bosque de Irati, pistas forestales, sombra y paisaje húmedo.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
3	Paraísos Ertan	Orbaizeta	Bosque / ruta corta	Baja	Selva de Irati, bordas, arroyos y entorno de Aezkoa.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
4	Embalse de Irabia circular parcial	Orbaizeta / Ochagavía	Bosque / embalse	Media	Embalse, hayas, abetos, reflejos y paisaje de montaña suave.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
5	GR 11: Burguete - Villanueva de Aezkoa	Burguete / Aezkoa	GR / etapa pirenaica	Moderada / avanzada	Etapa transpirenaica, pueblos, bosques y prados de montaña.	Primavera, verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
6	GR 11: Ochagavía - Isaba	Ochagavía / Isaba	GR / etapa pirenaica	Avanzada	Valles pirenaicos, bosques, collados y paisaje de Roncal-Salazar.	Verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
7	SL-NA 70 Ermita de Idoia	Isaba / Valle del Roncal	SL / cultural	Fácil	Ermita, bosque, paseo corto y entorno tradicional roncalés.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
8	SL-NA 78 Foz de Burgui	Burgui	SL / foz	Fácil	Foz, río, paredes calizas, aves y paisaje del Roncal.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
9	SL-NA 80 Dolmen de Arrako	Valle del Roncal	SL / arqueológico	Fácil / moderado	Dolmen, praderas, paisaje pirenaico y patrimonio megalítico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
10	Piri-Trekking Belagua - Linza	Belagua / Isaba	Travesía / alta montaña suave	Avanzada	Belagua, refugios, collados, paisaje pirenaico y horizontes abiertos.	Verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Errekaidorra en la Selva de Irati](#) | [Bosque de Zabaleta](#) | [Paraísos Ertan](#) | [Embalse de Irabia circular parcial](#) | [GR 11: Burguete - Villanueva de Aezkoa](#) | [GR 11: Ochagavía - Isaba](#) | [SL-NA 70 Ermita de Idoia](#) | [SL-NA 78 Foz de Burgui](#) | [SL-NA 80 Dolmen de Arrako](#) | [Piri-Trekking Belagua - Linza](#)



Baztan, Bidasoa, Bera y Zugarramurdi

Entorno orientativo: Baztan, Señorío de Bertiz, Bidasoa, cuevas, caseríos y bosques atlánticos

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
11	Iturburua	Oieregi	Bosque / sendero imprescindible	Baja	Bosque atlántico, agua, Señorío de Bertiz y ambiente verde.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
12	Cascada de Oinaska	Elizondo	Cascada / valle	Media	Cascada, bosque húmedo, Baztan y senderos de valle.	Otoño y primavera	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
13	Vía Verde del Bidasoa	Oieregi / Bera	Vía verde	Baja	Antiguo tren txikito, bosques atlánticos, pueblos y río Bidasoa.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
14	Bidasoako Itzulia: Lesaka - Xorilepo - Bera	Lesaka	GR / circular	Avanzada	Tramos de GR, collados, bosque atlántico y pueblos del Bidasoa.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
15	E.GR 11 - GR 12: Lesaka - Bustitza	Lesaka	Enlace GR / montaña	Avanzada	Enlace entre grandes recorridos, bosque, desnivel y paisaje del Bidasoa.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
16	Zugarramurdi - Cuevas - Urdax	Zugarramurdi	Cultural / cuevas	Fácil / moderado	Cuevas, caseríos, prados, frontera y paisaje de Baztan-Bidasoa.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
17	Amaiur - Castillo de Maya	Amaiur / Baztan	Cultural / mirador	Fácil / moderado	Castillo, valle, caseríos, historia y panorámicas de Baztan.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
18	Elizondo - Xorroxin	Baztan	Cascada / bosque	Moderado	Cascada, bosque, camino húmedo y ambiente atlántico.	Otoño y primavera	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
19	Bertiz: jardín histórico y bosque	Oieregi	Parque natural / paseo	Fácil	Jardín, bosque, río y paseo interpretativo en Bertiz.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
20	Señorío de Bertiz: Plazazelai	Oieregi	Bosque / parque natural	Moderado	Bosque atlántico, pistas, ascenso suave y naturaleza protegida.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Iturburua](#) | [Cascada de Oinaska](#) | [Vía Verde del Bidasoa](#) | [Bidasoako Itzulia: Lesaka - Xorilepo - Bera](#) | [E.GR 11 - GR 12: Lesaka - Bustitza](#) | [Zugarramurdi - Cuevas - Urdax](#) | [Amaiur - Castillo de Maya](#) | [Elizondo - Xorroxin](#) | [Bertiz: jardín histórico y bosque](#) | [Señorío de Bertiz: Plazazelai](#)



Plazaola, Sakana, Ultzama y Aralar

Entorno orientativo: Vía Verde del Plazaola, Sakana, Aralar, Ultzama, robledales y montañas suaves

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
21	Camino Natural - Vía Verde del Plazaola	Leitza / Pamplona	Vía verde	Baja	Antiguo tren, túneles, caseríos, bosques y conexión con Pamplona.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
22	Hiruzubide	Lekunberri	Sendero imprescindible	Media	Bosques, puentes, caminos de Plazaola y paisaje verde.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
23	PR-NA 121 Kornieta	Leitza	PR / montaña media	Moderada	Leitza, bosques, lomas verdes y miradores de montaña.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
24	PR-NA 201 Subida a San Donato	Uharte-Arakil	PR / cumbre	Moderada / avanzada	Sierra de Aralar, ermita de San Donato, cumbre y vistas de Sakana.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
25	GR 20 Vuelta a Aralar, tramo navarro	Sakana / Aralar	GR / travesía	Avanzada	Sierra de Aralar, bosques, prados, dólmenes y caminos pastoriles.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
26	Etxarri Aranatz: robles milenarios	Etxarri Aranatz	Bosque / megalitos	Fácil / moderado	Robledal, dólmenes, senderos suaves y paisaje de Sakana.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
27	GR 323 Calzada de Bernoa	Etxarri Aranatz / Urbasa	GR / histórico	Avanzada	Calzada histórica, Urbasa, bosque, pastos y largo recorrido.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
28	PR-NA 210 Ergoaren Bira	Irurtzun	PR / circular	Moderada	Valles, bosque, caminos tradicionales y entorno de Irurtzun.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
29	Ultzama: paseo por el robledal de Orgi	Lizaso	Bosque / paseo	Fácil	Robledal, pasarelas, naturaleza accesible y ambiente familiar.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
30	Valle de Ultzama: Lizaso - Eltso-Gerendiain	Ultzama	Rural / bosque	Fácil / moderado	Pueblos, prados, robledales y paisaje atlántico suave.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Camino Natural - Vía Verde del Plazaola](#) | [Hiruzubide](#) | [PR-NA 121 Kornieta](#) | [PR-NA 201 Subida a San Donato](#) | [GR 20 Vuelta a Aralar, tramo navarro](#) | [Etxarri Aranatz: robles milenarios](#) | [GR 323 Calzada de Bernoa](#) | [PR-NA 210 Ergoaren Bira](#) | [Ultzama: paseo por el robledal de Orgi](#) | [Valle de Ultzama: Lizaso - Eltso-Gerendiain](#)



Urbasa-Andía, Tierra Estella y Urederra

Entorno orientativo: Parque Natural Urbasa-Andía, nacedero del Urederra, Tierra Estella y Vía Verde Vasco-Navarro

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
31	Nacedero del Urederra	Baquedano	Reserva natural / río	Baja	Aguas turquesas, bosque, cascadas y paisaje de Urbasa.	Todo el año con reserva/permiso si aplica	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
32	Zelaiaundi - Hayedo encantado	Urbasa-Andía	Hayedo / sendero imprescindible	Media	Hayedo, rocas, praderas y ambiente de Urbasa-Andía.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
33	SL-NA 290 Sendero adaptado de Morterutxo	Urbasa-Andía	SL / accesible	Fácil	Sendero adaptado, bosque, área de acogida y naturaleza accesible.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
34	SL-NA 291 Urbasa área de acogida	Urbasa-Andía	SL / circular	Fácil	Bosque de Urbasa, paseo corto y entorno interpretativo.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
35	Balcones de Pilatos	Urbasa-Andía	Mirador / acantilado	Fácil / moderado	Mirador sobre el valle, cortados, buitres y paisaje kárstico.	Todo el año, evitando niebla	Apta con revisión previa para iniciación.
36	Raso de Urbasa - Palacio de Urbasa	Urbasa	Paseo / praderas	Fácil	Praderas, bosque disperso, paisaje pastoril y entorno del parque.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
37	PR-NA 202 Ruta del Zumaque	Estella-Lizarra	PR / cultural-natural	Moderada	Zumaque, viñedos, Estella, paisaje mediterráneo y patrimonio.	Otoño y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
38	Camino Natural - Vía Verde Vasco-Navarro	Estella-Lizarra	Vía verde	Baja	Antiguo ferrocarril, túneles, campos, pueblos y Tierra Estella.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
39	Sierra de Lokiz desde Galdeano	Tierra Estella	Montaña / mirador	Moderada	Sierra, encinares, cortados y vistas de Tierra Estella.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
40	Monjardín desde Villamayor de Monjardín	Villamayor de Monjardín	Cultural / montaña	Fácil / moderado	Castillo, Camino de Santiago, viñedos y vistas de Tierra Estella.	Todo el año	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Nacedero del Urederra](#) | [Zelaiaundi - Hayedo encantado](#) | [SL-NA 290 Sendero adaptado de Morterutxo](#) | [SL-NA 291 Urbasa área de acogida](#) | [Balcones de Pilatos](#) | [Raso de Urbasa - Palacio de Urbasa](#) | [PR-NA 202 Ruta del Zumaque](#) | [Camino Natural - Vía Verde Vasco-Navarro](#) | [Sierra de Lokiz desde Galdeano](#) | [Monjardín desde Villamayor de Monjardín](#)



Pamplona y Comarca

Entorno orientativo: Paseo del Arga, Ezkaba, Irulegi, GR 220, Camino de Santiago y Cuenca de Pamplona

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
41	Paseo fluvial del Arga por Pamplona	Pamplona	Ribera / urbano-natural	Fácil	Río Arga, murallas, puentes, huertas y paseo amplio.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
42	Monte Ezkaba circular	Pamplona / Ansoáin	Monte periurbano	Moderado	Fuerte de San Cristóbal, bosque, miradores y memoria histórica.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
43	SL-NA 172 Circular de Ezkaba	Pamplona / Ezkaba	SL / circular	Fácil / moderado	Monte Ezkaba, senderos, miradores y entorno cercano a Pamplona.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
44	GR 220 Vuelta a la Cuenca de Pamplona, tramo Ezkaba	Pamplona	GR / periurbano	Moderado	Cuenca de Pamplona, caminos, lomas y conexión de pueblos.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
45	Monte Irulegi	Valle de Aranguren	Monte / histórico	Fácil / moderado	Castillo de Irulegi, Cañada Real, bosque y vistas de la comarca.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
46	Balsa de Zolina circular	Aranguren	Humedal / paseo	Fácil	Balsa, aves, caminos suaves y paisaje abierto.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
47	Sierra de Tajonar	Tajonar / Aranguren	Monte bajo	Fácil / moderado	Encinares, lomas, caminos y vistas de la Cuenca.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
48	Camino de Santiago: Pamplona - Puente la Reina	Pamplona / Puente la Reina	Camino histórico	Moderado	Camino Francés, pueblos, campos, perdón y patrimonio jacobeo.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
49	PR-NA 205 Arga - Nekeas - Cañada Real	Puente la Reina	PR / camino tradicional	Moderada	Río Arga, Cañada Real, campos y entorno de Puente la Reina.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
50	SL-NA 316 Los Fuertes	Puente la Reina	SL / patrimonio	Fácil	Fuertes, paisaje de Puente la Reina, caminos cortos y patrimonio.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Paseo fluvial del Arga por Pamplona](#) | [Monte Ezkaba circular](#) | [SL-NA 172 Circular de Ezkaba](#) | [GR 220 Vuelta a la Cuenca de Pamplona, tramo Ezkaba](#) | [Monte Irulegi](#) | [Balsa de Zolina circular](#) | [Sierra de Tajonar](#) | [Camino de Santiago: Pamplona - Puente la Reina](#) | [PR-NA 205 Arga - Nekeas - Cañada Real](#) | [SL-NA 316 Los Fuertes](#)



Foces, Sangüesa, Prepirineo y Románico

Entorno orientativo: Foz de Lumbier, Foz de Arbaiun, Javier, Leyre, Sangüesa y Prepirineo navarro

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
51	Foz de Lumbier	Lumbier	Foz / vía verde	Media	Garganta, río Irati, túneles, buitres y vía verde corta.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
52	Foz de Arbaiun, mirador de Iso	Iso / Lumbier	Mirador / foz	Fácil	Mirador, cortados, buitres leonados y paisaje prepirenaico.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
53	Vía Verde Irati	Lumbier	Vía verde	Baja	Antiguo ferrocarril, túneles, río Irati y foz.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
54	PR-NA 206 Sendero de Uñesa	Sangüesa	PR / Prepirineo	Moderada	Caminos de Sangüesa, campos, lomas y paisaje prepirenaico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
55	Javier - Castillo - entorno del Aragón	Javier	Cultural / paseo	Fácil	Castillo de Javier, campos, río Aragón y patrimonio histórico.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
56	Rocaforte - Alto de la Sierra	Sangüesa	Mirador / Camino	Fácil / moderado	Camino de Santiago, miradores, pinar y paisaje de Sangüesa.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
57	Petilla de Aragón y entorno	Petilla de Aragón	Cultural / monte	Fácil / moderado	Enclave navarro, casco histórico, caminos rurales y sierras cercanas.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
58	GR 1: Petilla de Aragón - Sos del Rey Católico	Petilla de Aragón	GR / histórico	Moderado	Sendero histórico, campos, frontera navarro-aragonesa y patrimonio.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
59	Monasterio de Leyre - Arangoiti editorial	Yesa / Leyre	Montaña / cultural	Moderada / avanzada	Monasterio, sierra de Leyre, vistas al embalse y bosque mediterráneo.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
60	Cañada de los Roncaleses editorial	Prepirineo	Cañada / tradición	Moderada	Cañada, historia pastoril, paisaje abierto y pueblos prepirenaicos.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Foz de Lumbier](#) | [Foz de Arbaiun, mirador de Iso](#) | [Vía Verde Irati](#) | [PR-NA 206 Sendero de Uñesa](#) | [Javier - Castillo - entorno del Aragón](#) | [Rocaforte - Alto de la Sierra](#) | [Petilla de Aragón y entorno](#) | [GR 1: Petilla de Aragón - Sos del Rey Católico](#) | [Monasterio de Leyre - Arangoiti editorial](#) | [Cañada de los Roncaleses editorial](#)



Navarra Media, Olite, Tafalla y Zona Media

Entorno orientativo: Olite, Tafalla, Ujué, Artajona, Gallipienzo, Pitillas y paisajes agrícolas

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
61	Laguna de Pitillas	Pitillas	Humedal / aves	Fácil	Laguna, observatorio de aves, carrizales y paisaje abierto.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
62	Ujué circular por caminos agrícolas	Ujué	Cultural / paisaje	Fácil / moderado	Santuario-fortaleza, campos, viñedos, almendros y vistas de la Zona Media.	Otoño y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
63	Olite - viñedos y castillo	Olite	Cultural / paseo	Fácil	Castillo-palacio, viñedos, caminos suaves y patrimonio medieval.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
64	Tafalla - Monte Plano	Tafalla	Monte bajo / mirador	Fácil / moderado	Pinar, lomas, vistas de la Zona Media y caminos cómodos.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
65	San Martín de Unx - Alto del Monte	San Martín de Unx	Cultural / mirador	Fácil / moderado	Iglesias, viñedos, miradores y paisaje medieval.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
66	Cáseda - río Aragón	Cáseda	Ribera / paseo	Fácil / moderado	Río Aragón, bosque de ribera, campos y patrimonio local.	Primavera y otoño	Muy buena para iniciación con revisión previa.
67	Gallipienzo Antiguo y miradores	Gallipienzo	Cultural / mirador	Moderado	Pueblo medieval, cortados, río Aragón y vistas panorámicas.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
68	Artajona - Cerco y dólmenes	Artajona	Cultural / arqueológico	Fácil / moderado	Cerco medieval, dólmenes, campos y paisaje histórico.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
69	Murillo el Fruto - barranco y cereal	Murillo el Fruto	Rural / barranco	Fácil / moderado	Campos cerealistas, barranco, aves esteparias y paisaje abierto.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
70	Camino de Santiago Aragonés: Sangüesa - Monreal	Sangüesa / Monreal	Camino histórico	Avanzado	Camino, pueblos, campos, Prepirineo y patrimonio jacobeo.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Laguna de Pitillas](#) | [Ujué circular por caminos agrícolas](#) | [Olite - viñedos y castillo](#) | [Tafalla - Monte Plano](#) | [San Martín de Unx - Alto del Monte](#) | [Cáseda - río Aragón](#) | [Gallipienzo Antiguo y miradores](#) | [Artajona - Cerco y dólmenes](#) | [Murillo el Fruto - barranco y cereal](#) | [Camino de Santiago Aragonés: Sangüesa - Monreal](#)



Ribera Navarra, Tudela y Bardenas Reales

Entorno orientativo: Bardenas Reales, Tudela, Ebro, Fitero, Tarazonica y paisajes semidesérticos

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
71	Bardenas Reales: Castildetierra circular	Bardenas Reales	Desierto / geología	Fácil	Badlands, cabezos, arcillas, paisaje semidesértico y miradores.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
72	Bardenas Reales: Barranco de las Cortinas	Bardenas Reales	Barranco / desierto	Fácil / moderado	Cortados, formas erosivas, arcillas y paisaje desértico.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
73	Bardenas Reales: El Fraile	Bardenas Reales	Desierto / mirador	Moderado	Cabezos, barrancos, paisaje abierto y ambiente de bardena.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
74	PR-NA 211 Ruta del Agua - Tudela	Tudela	PR / agua y huerta	Moderada	Río, huerta, canales, paisaje ribereño y patrimonio hidráulico.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
75	Camino Natural - Vía Verde del Tarazonica	Tudela	Vía verde	Baja	Antiguo ferrocarril, valle del Ebro, regadío y ruta suave.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para iniciación con revisión previa.
76	Tudela - Mejana del Ebro	Tudela	Ribera / huerta	Fácil	Río Ebro, huerta, aves, caminos llanos y paisaje agrícola.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
77	Soto de los Tetones	Tudela	Ribera / naturaleza	Fácil	Soto fluvial, vegetación de ribera, aves y paisaje del Ebro.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno húmedo.
78	Fitero - Atalaya Olmiguete PR-NA 208	Fitero	PR / monte bajo	Moderada / avanzada	Atalaya, paisaje del sur navarro, lomas y entorno de Fitero.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
79	Baños de Fitero - Roscas	Fitero	Geológica / paseo	Fácil / moderado	Formaciones geológicas, balneario cercano, barrancos y paisaje seco.	Otoño y primavera	Muy buena para iniciación con revisión previa.
80	Arguedas - Virgen del Yugo	Arguedas	Mirador / Bardenas	Fácil / moderado	Mirador sobre las Bardenas, santuario, estepa y paisaje abierto.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Bardenas Reales: Castildetierra circular](#) | [Bardenas Reales: Barranco de las Cortinas](#) | [Bardenas Reales: El Fraile](#) | [PR-NA 211 Ruta del Agua - Tudela](#) | [Camino Natural - Vía Verde del Tarazonica](#) | [Tudela - Mejana del Ebro](#) | [Soto de los Tetones](#) | [Fitero - Atalaya Olmiguete PR-NA 208](#) | [Baños de Fitero - Roscas](#) | [Arguedas - Virgen del Yugo](#)



Grandes recorridos y travesías navarras

Entorno orientativo: GR 11, GR 12, GR 15, GR 220, GR 225, GR 321, GR 322, GR 323 y Caminos de Santiago

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
81	GR 11 Ruta Transpirenaica Navarra	Bera - Isaba	GR / travesía	Avanzada	Pirineo navarro, valles, bosques, collados y etapas de largo recorrido.	Verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
82	GR 12 Sendero de Euskal Herria, tramo navarro	Navarra norte	GR / divisoria	Avanzada	Divisoria de aguas, montes, bosques y largos tramos de montaña.	Primavera, verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
83	GRT 5 Kulunka Bidea	Baztan-Bidasoa	GRT / travesía	Avanzada	Travesía transfronteriza, bosques atlánticos, collados y pueblos.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
84	GR 15 Sendero Prepirenaico, tramo navarro	Prepireneo navarro	GR / travesía	Avanzada	Prepireneo, pueblos, sierras, barrancos y patrimonio rural.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
85	GR 225 Fuga de Ezkaba	Monte Ezkaba - Urepel	GR / memoria histórica	Avanzada	Ruta de memoria, monte Ezkaba, valles y largo recorrido.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
86	GR 321 Camino Real / Errege Bidea	Navarra	GR / histórico	Avanzada	Camino histórico, valles, pueblos y paisaje navarro diverso.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
87	GR 322 Nafarroa Xtrem	Zubiri	GR / circular	Avanzada	Gran recorrido circular, desnivel, bosques y montes navarros.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
88	GR 323 Calzada de Bernoa	Etxarri Aranatz - Urbasa	GR / histórico	Avanzada	Calzada, Urbasa, Sakana, bosque y pastos.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
89	Camino de Santiago Francés en Navarra	Roncesvalles - Viana	Camino histórico	Moderado / avanzado	Etapas xacobeas, pueblos, patrimonio, campos y valles.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
90	Camino de Santiago Baztanés en Navarra	Urdax - Pamplona	Camino histórico	Moderado	Baztan, bosques, pueblos, puertos suaves y llegada a Pamplona.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.

Búsquedas de apoyo por ruta: [GR 11 Ruta Transpirenaica Navarra](#) | [GR 12 Sendero de Euskal Herria, tramo navarro](#) | [GRT 5 Kulunka Bidea](#) | [GR 15 Sendero Prepirenaico, tramo navarro](#) | [GR 225 Fuga de Ezkaba](#) | [GR 321 Camino Real / Errege Bidea](#) | [GR 322 Nafarroa Xtrem](#) | [GR 323 Calzada de Bernoa](#) | [Camino de Santiago Francés en Navarra](#) | [Camino de Santiago Baztanés en Navarra](#)



Rutas suaves para iniciación Trote's Up

Entorno orientativo: Selección editorial de rutas sencillas, cómodas y recomendables para primeras salidas

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
91	Paseo del Arga urbano	Pamplona	Paseo / ribera	Fácil	Paseo cómodo, río, parques, murallas y opción urbana segura.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
92	Robledal de Orgi paseo corto	Lizaso	Bosque / fácil	Fácil	Robledal, pasarelas, sombra y naturaleza accesible.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
93	Laguna de Pitillas paseo de observación	Pitillas	Humedal / aves	Fácil	Observatorio de aves, laguna, caminos llanos y paisaje abierto.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
94	Vía Verde de Plazaola, tramo Lekunberri	Lekunberri	Vía verde / iniciación	Fácil	Tramo cómodo, túneles, bosque y antiguo ferrocarril.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
95	Vía Verde del Bidasoa, tramo Oiategi	Oiategi	Vía verde / iniciación	Fácil	Bosque atlántico, trazado suave, río y pueblos cercanos.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
96	Vía Verde del Tarazonica, tramo Tudela	Tudela	Vía verde / iniciación	Fácil	Camino llano, huerta, campos y paisaje de Ribera.	Otoño, invierno y primavera	Muy buena para iniciación con revisión previa.
97	Foz de Lumbier paseo corto	Lumbier	Foz / fácil	Fácil	Túneles, río, buitres y recorrido corto muy visual.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
98	Nacedero del Urederra paseo básico	Baquedano	Río / fácil	Fácil	Río turquesa, cascadas, bosque y ruta muy emblemática.	Todo el año con control de acceso	Muy buena para iniciación con revisión previa.
99	Castillo de Javier paseo exterior	Javier	Cultural / fácil	Fácil	Castillo, campos, entorno histórico y paseo suave.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.
100	Olite paseo patrimonial y alrededores	Olite	Cultural / fácil	Fácil	Castillo, calles medievales, viñedos cercanos y ruta tranquila.	Todo el año	Muy buena para iniciación con revisión previa.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Paseo del Arga urbano](#) | [Robledal de Orgi paseo corto](#) | [Laguna de Pitillas paseo de observación](#) | [Vía Verde de Plazaola, tramo Lekunberri](#) | [Vía Verde del Bidasoa, tramo Oiategi](#) | [Vía Verde del Tarazonica, tramo Tudela](#) | [Foz de Lumbier paseo corto](#) | [Nacedero del Urederra paseo básico](#) | [Castillo de Javier paseo exterior](#) | [Olite paseo patrimonial y alrededores](#)



Notas de uso y verificación

- Navarra se ha organizado por zonas naturales y senderistas para facilitar la planificación editorial.
- Los enlaces incluidos son búsquedas de apoyo, no tracks únicos validados.
- En foces, riberas, cascadas y hayedos, revisar barro, caudal, pasarelas, humedad y terreno resbaladizo.
- En Bardenas y Ribera, evitar horas de calor, revisar viento, disponibilidad de agua y restricciones temporales.
- En Pirineo, Urbasa, Aralar y grandes recorridos, validar niebla, meteorología, señalización, desnivel y logística.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando travesías y rutas avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- [Los senderos imprescindibles de Navarra - Visit Navarra](#)
- [Senderismo en Navarra - Visit Navarra](#)
- [Vías Verdes de Navarra - Visit Navarra](#)
- [Buscador de senderos homologados - FNDME Navarra](#)
- [Buscador de senderos - Senderos Navarra](#)
- [Senderos homologados / rehomologados - Instituto Navarro del Deporte](#)
- [Senderos FEDME - Centro de Descargas CNIG](#)