

SENDERISMO - OTOÑO EN NAVARRA

**ESTELLA – PUENTE LA REINA – PAMPLONA – BOSQUE DE IRATI -
OCHAGAVÍA - MONASTERIO DE LEYRE - FOZ DE LUMBIER - UJUÉ - OLITE –
NACEDERO DEL RÍO UREDERRA**

8 a 11 octubre 2023

De nuevo unos días de senderismo y visitas culturales por delante.

Esta vez tenemos que hacer las maletas para 4 días y vamos a tierras navarras. Sobre todo, para disfrutar del otoño en la selva de Irati.

Salimos a las 7 de la mañana, de la plaza de Gabriel y Galán como siempre, con previsión de tiempo muy caluroso y poco acorde para estar ya a domingo 8 de octubre.

Nos ponemos en camino en dos autobuses, 100 compañeros y compañeras, en manos de José Luis y Miguel.

Después de la parada reglamentaria, ya en tierras Burgalesas, continuamos el camino hasta Estella, nuestra primera parada.

Allí nos esperan dos guías locales, uno para cada autobús, y comenzamos la visita. Mi grupo empieza visitando la Iglesia de San Pedro de la Rúa. Después de unas explicaciones frente al museo Gustavo de Maeztu, comenzamos la subida hasta la iglesia, que data del siglo 12 y tiene una torre enorme que parece engrandecerse desde abajo.

Primero accedemos al claustro románico, con unos capiteles que relatan parte del evangelio y otros con motivos orientales. Y luego accedemos al interior.

Después, salimos por la puerta principal para admirar la portada y la gran escalinata por la que se accede. Luego visitamos el patio de la Casa de Fray Diego de Estella, y después de cruzar el puente de la cárcel, también denominado “puente picudo” porque su suelo no es curvo, sino que forma un ángulo.

Llegamos a la segunda iglesia que vamos a visitar, San Miguel, con su portada del evangelio, que es una auténtica joya. Y finalizada la visita aún nos queda tiempo para tomar un refrigerio en la plaza de los fueros.

Volvemos al autobús para dirigirnos al restaurante Casa Luisa de Ayegui, un pueblecito que está pegado a Estella. Allí damos cuenta de unas Pochas a la navarra, bacalao en piperrada y tarta de queso. Buen vino y comida y un buen servicio.

De vuelta al bus para visitar Santa María de Eunate. Una iglesia románica, octogonal, y rodeada por un claustro también octogonal. Nos la explica un guía y luego hacemos unas cuantas fotos de grupo, que luego subiremos a nuestra web.

De nuevo al bus para visitar Puente La Reina por nuestra cuenta. Según entramos vemos desde el autobús que hay unos puestos con pimientos, una pequeña feria a la que luego algunos nos acercaremos para comprar un par de latas.

Comenzamos por su precioso puente medieval, luego callejamos hasta visitar la iglesia del crucifijo.

Y de vuelta al bus, la visita a la feria del pimiento y ver cómo asan los pimientos.

Llegamos finalmente a Pamplona, al hotel Tres Reyes, donde nos alojaremos durante estos días. La entrega de llaves es muy rápida, pero no tanto el despejar el hall de entrada pues nos aglomeramos todos ante los dos únicos ascensores, que no dan abasto para los 100 integrantes de la expedición y sus maletas.

Luego a cenar en el propio hotel, y unos a descansar a la habitación pues el día ha sido largo y otros a dar un paseo por el centro de Pamplona pues la estupenda noche que hace se presta a ello.

A las 7 de la mañana del día siguiente, lunes 9 de octubre, toca el desayuno pues salimos a las 8 camino de la selva de Irati.

La primera ruta parte de Las Casas de Irati a la Cascada del Cubo, camino muy asequible para todos, de unos dos kilómetros y medio, entre una frondosa vegetación y el sonido del agua.

De regreso al punto inicial unos comienzan la ruta larga, y otros optan por otra ruta corta que denominan Ruta de los sentidos.

La ruta larga llega hasta el borde de un embalse. Es una ruta circular, también entre grandes árboles, por lo que sorteamos el calor gracias a las sombras del camino. Un grupo opta por ir por el sendero, y otro grupo sigue por el camino. Al final ambas rutas coinciden y ambos grupos acaban por encontrarse antes de regresar todos por el mismo camino.

La pena de la ruta es que no podemos disfrutar plenamente de los colores del otoño porque está muy atrasado. Aun así, el paisaje es espectacular.

Tomamos el bus, que nos lleva hasta Ochagavía, donde nos espera una desagradable sorpresa en la comida en el Hotel Restaurante Puerta de Irati.

La comida es desastrosa...dos camareros para 100 personas, excesivo tiempo entre plato y plato, y los camareros de brazos cruzados...pedimos hielo y nos indican que les acerquemos los vasos para servirnos...cuando ven que va bastante gente sacan una cubitera, pero hemos de acercarnos para servirnos...la merluza está fría y no sabe a nada...y para remate el café tenemos que pedirlo en la barra y sólo hay un camarero. Comida y sitio para olvidar y poner una mala reseña en Google.

Pero esto no nos desanima, y mejor tomárselo a broma haciendo chistes de lo ocurrido.

Regresamos al hotel, la cena estupenda como la noche anterior, y luego un paseo por Pamplona antes de dormir.

Martes 10, suena el despertador de nuevo a las 7. Primera parada en el Monasterio de Leyre para la misa gregoriana y la visita a la cripta.

No nos encontramos con San Virila, que debía estar durmiendo otros 300 años...

A continuación, vamos a la Foz de Lumbier, donde disfrutaremos de los buitres que vuelan sobre nosotros y el fabuloso paisaje que tras miles de años ha horadado en la roca el río Irati.

Luego nos vamos hasta Ujué, donde comeremos en dos restaurantes diferentes cada autobús, pues no hay capacidad para todos en ningún restaurante cercano.

Hoy todo cambia para bien, y más que bien, en la comida, ya que tanto en el Asador Uxué, como en el Restaurante Urrutia, después de unas estupendas migas, y de codillo o secreto a la brasa, y un buen servicio de camareras y camareros estamos listos para seguir la ruta.

Subimos hasta lo alto de Ujué para la visita guiada de su iglesia-fortaleza. Luego callejear por este pequeño pero precioso pueblo, hasta que el bus no lleva a Olite.

Aquí, cada uno a su aire, visitamos la ciudad. Rodeamos su precioso castillo, paseamos por sus calles, nos acercamos a Casa Vidaurre, una de las más conocidas pastelerías donde realizan la torta de txantxigorri. Este postre típico de Navarra, se dice que el origen viene de Olite, cuando

desde finales del siglo XIX, las mujeres recogían la manteca e iban a Casa Vidaurre para que elaborasen el postre. Y también comprar Chistorra en unas de sus carnicerías.

Mañana, ya último día, qué pronto se ha pasado, visitaremos el Mirador del Diablo y el Nacedero del río Urederra.

Hoy podemos quedarnos un poco más en la cama, pues es el último día y salimos más tarde, siempre que hayas preparado la maleta por la noche.

Un viaje con bastantes curvas, ascendiendo para llegar hasta el Balcón de Pilatos o Mirador del Diablo, desde el que se divisa un espectacular valle en el que nace el río Urederra y vemos el pueblo de Baquedano.

Ya en Baquedano comenzamos la ruta de hoy, el nacedero del río Urederra, que creo que nos sorprenderá a la mayoría. Se trata de un río con agua caliza, que hace que su cauce sea calcáreo (con depósito de caliza en su fondo) tomando un color claro, blanquecino, y junto con su agua transparente y el reflejo de la luz hace que el agua tome un color azulado que invita a darse un baño, aunque no está permitido. El bosque también es espectacular, con arbolado de gran tamaño y con muchas de sus raíces al descubierto. Todo un descubrimiento y una gran sorpresa para los que no lo conocíamos y no esperábamos este lugar tan mágico.

Terminada la ruta comemos en el restaurante Ibaisek, donde las carrilleras estaban deliciosas, y donde para fin de fiesta Manolo tomó su guitarra, Andrés la botella, y todos a cantar y bailar. Un buen final para estos días tan estupendos.

Juan Garay

PROGRAMA DEL VIAJE DE OTOÑO A NAVARRA

**ESTELLA – PUENTE LA REINA – PAMPLONA – BOSQUE DE IRATI -
OCHAGAVÍA - MONASTERIO DE LEYRE - FOZ DE LUMBIER - UJUÉ - OLITE -
BAQUEDANO**

FECHA: 8, 9, 10 y 11 DE OCTUBRE DE 2023

Este año vamos a disfrutar del otoño, la estación más bonita hasta que llegue el invierno y la primavera, en la espectacular naturaleza del PIRINEO NAVARRO. Como el viaje es un poco más largo de lo habitual se ha decidido alargar la estancia hasta cuatro días en los que, como siempre, compaginaremos el senderismo con la cultura y la gastronomía de la zona.

EL precio incluye:

3 días en régimen de MP en el Hotel Tres Reyes en Pamplona: alojamiento, desayuno y cena.

4 comidas en Restaurantes, entradas a monumentos, seguro de accidentes y Bus a nuestra disposición durante cuatro días.

Las plazas son limitadas. Si hubiera que restringir el número de personas, la selección se realizaría por orden de ingreso. El número de asiento en el autocar se asignará de acuerdo con el orden de ingreso. Como siempre a las personas que tienen problemas con mareos procuraremos asignarles un asiento delantero. Podemos invitar a familiares y amigos que estén identificados con el ambiente y objetivos de nuestro grupo, con un límite de dos personas por socio o pareja de socios. Para ello hay que comunicar sus datos por correo electrónico o teléfono. Esta lista se organizará teniendo en cuenta la fecha y hora de la comunicación. Solamente en caso de que quedaran plazas disponibles nos pondremos en contacto con el socio para que haga el ingreso.

REGIMEN DE COMIDAS VIAJE A NAVARRA

Los desayunos serán tipo bufé en el Hotel Tres Reyes de Pamplona.

En las comidas están incluidas las bebidas (agua y vino) y café e infusión. Otro tipo de bebidas serán a cuenta de cada uno.

En las cenas no se incluye café.

La persona que tenga algún tipo de alergia o intolerancia a algún alimento tendrá que indicarlo previamente a la organización.

Los menús no podrán variarse salvo casos excepcionales.

Durante las rutas llevaremos en el bus una botella de agua de ½ l. Por persona pastas para todos.

DOMINGO 8 DE OCTUBRE: ESTELLA/PAMPLONA

- 07:00 Salida de Plaza Gabriel y Galán
- 08:00 Parada en Parador de Tordesillas a recoger compañeros
- 09:45 Parada en área de servicio de Quintanapalla (Burgos)
- 10:15 Continuación de viaje hacia Estella
- 12:30 Llegada a Estella, Aseos y refrigerio. Encuentro con compañeros de Soria en la Oficina de Turismo
- 13:00 Paseo guiado con visita a San Pedro de la Rúa y San Miguel
- 15:00 Comida en Restaurante Casa Luisa en Ayegui
 - Pochas a la navarra
 - Bacalao en piperrada
 - Tarta de queso con coulis de frutos rojos.
- 16:30 Salida hacia Santa María de Eunate
- 17:00 Visita guiada a Santa María de Eunate
- 17:45 Salida a Puente la Reina
- 18:00 Tiempo libre para ver Puente la Reina
- 19:45 Salida hacia Pamplona
- 20:15 Llegada al hotel TRES REYES, asignación habitaciones
- 21,30 Cena en el hotel
 - Wok de verduras y setas de temporada
 - Pechuga de pollo Villeroy
 - Macedonia de frutas y zumo de naranja

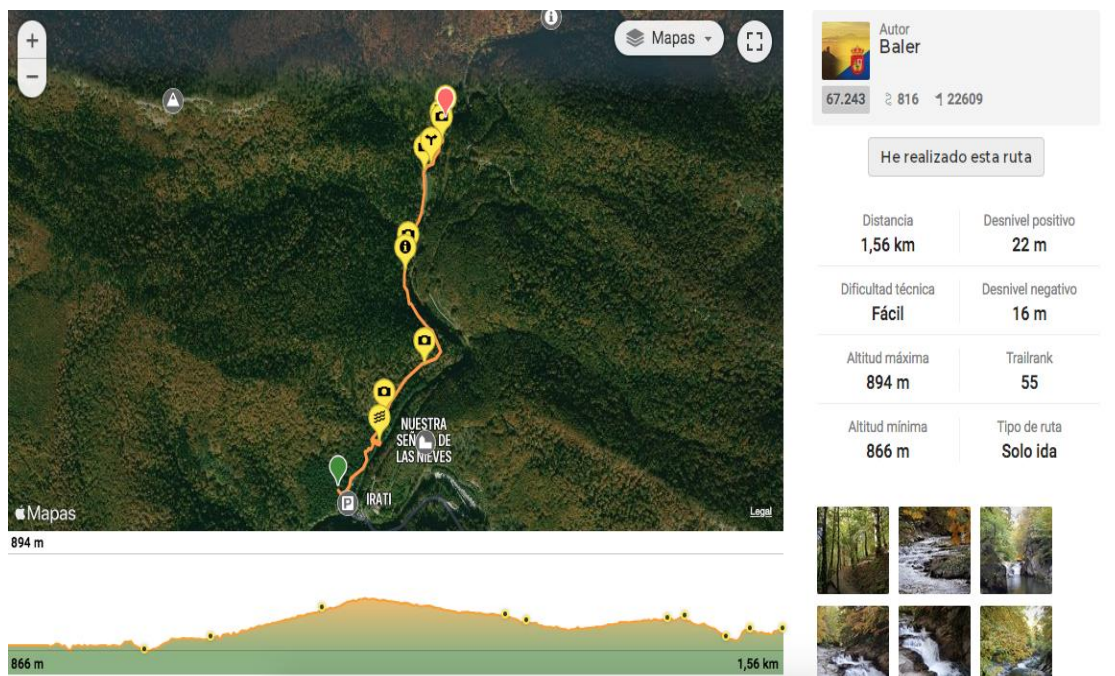
SELVA DE IRATI

La Selva de Irati es uno de los grandes tesoros de la geografía de Navarra. Por su extensión, es considerado el segundo bosque más extenso de hayas y abetos y el mejor conservado de Europa, sólo superado por la Selva Negra. Se extiende a lo largo y ancho de 17.000 hectáreas de bosque natural. Su ubicación está enclavada en pleno Pirineo oriental navarro, rodeada por montañas.

El alto índice de lluvias que registra esta zona pirenaica provoca que el paisaje esté poblado de arroyos y torrentes, que surcan su abrupto relieve, otorgándole un ambiente idílico en el cual es muy fácil hacer volar la imaginación dejándonos llevar por los trinos de los pájaros, el ruido del fluir de las aguas de los diferentes riachuelos presentes en la zona y admirando todos y cada uno de los rincones que este paraje natural nos ofrece a cada paso que damos.

Todas las rutas que haremos parten del Área de Acogida de las Casas de Irati, en el valle de Salazar.

RUTA CORTA: DE LA CASCADA DEL CUBO

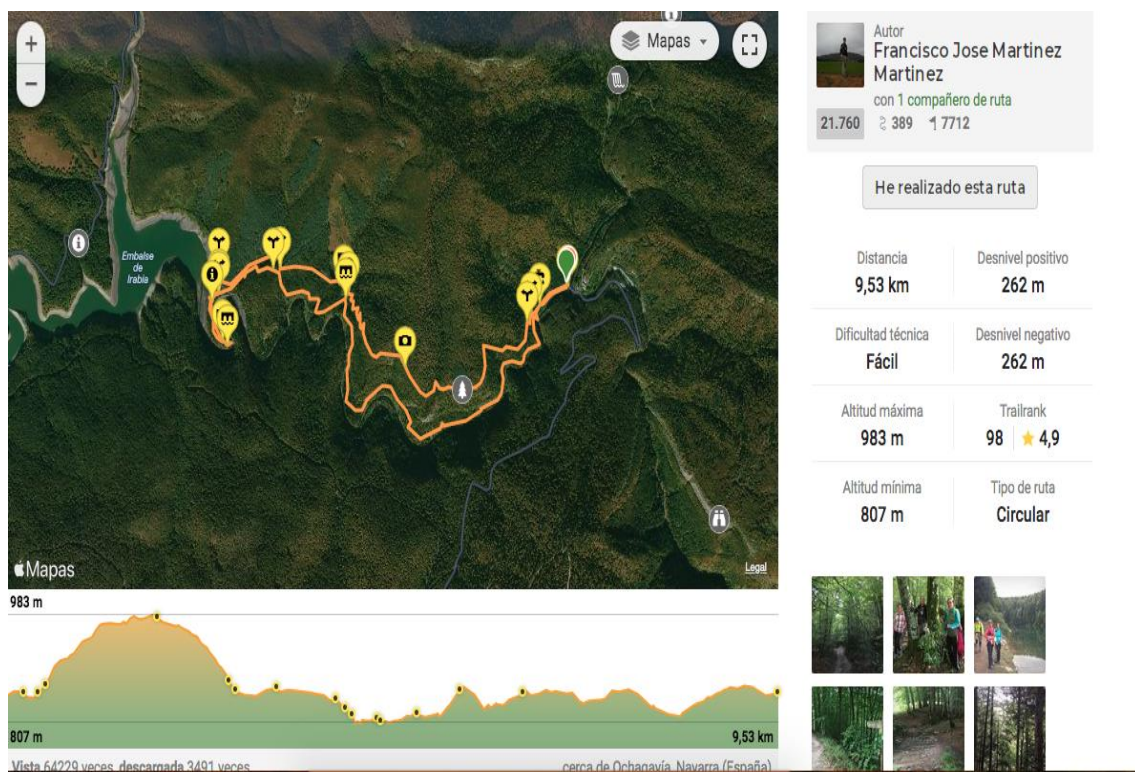


El sendero que parte frente al parking principal de Casa de Irati nos dirige hacia el interior del bosque paralelos al cauce del río. En seguida, el escenario a nuestro alrededor se convierte en hileras desordenadas de esbeltas hayas y abetos, un manto de hojas cubriendo el terreno y el

potente color de las aguas del río Irati mostrándose entre los troncos de los árboles. ¡Un paisaje de cuento!

Llegados a una señal que nos indica la Cascada del Cubo nos desviamos para bajar hasta el nivel del río. Allí encontramos nuestro objetivo final, un pequeño y bonito salto de agua que fluye por escalones de roca y pequeñas pozas. Se trata de un lugar perfecto para sentir la esencia de la Selva de Irati y dejar volar tu imaginación con leyendas de Lamias y espíritus del bosque. Lo siguiente sería volver por el mismo camino.

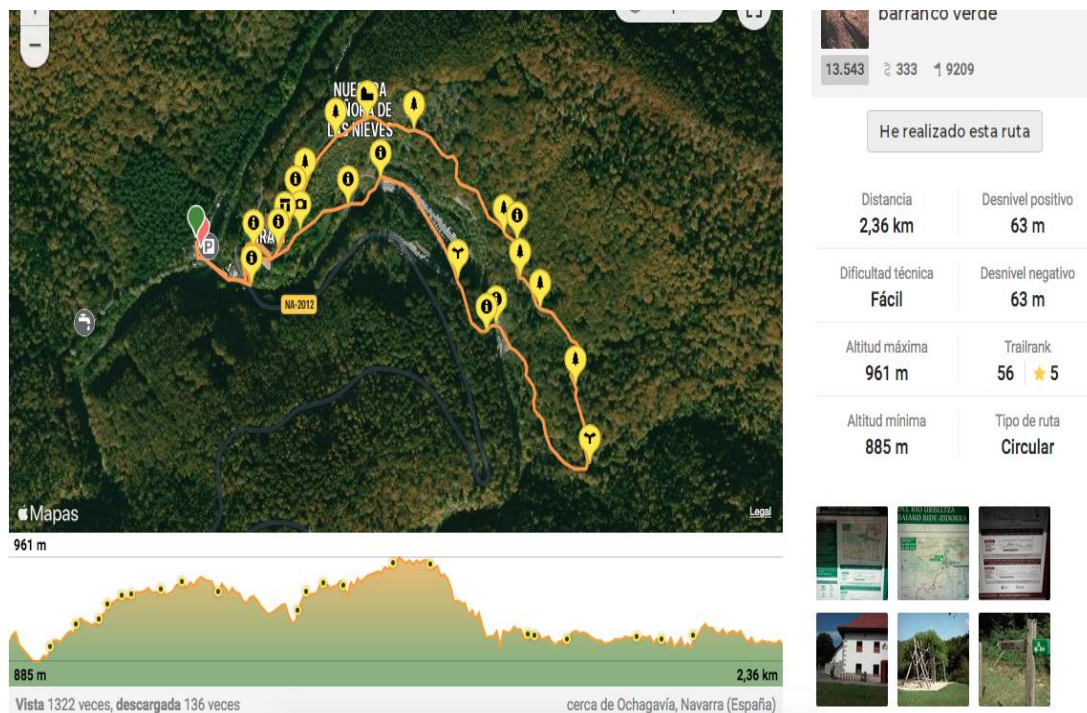
RUTA LARGA: La ruta anterior y la DEL BOSQUE DE ZABALETA



Se parte desde las Casas de Irati, junto a la ermita de las Nieves. Por pista durante unos 300mts y con el trazado del SL que convive en este tramo con el GR-11, nos desviamos a la derecha por un sendero que con moderación va tomando altura adentrándonos en un bosque de ensueño. El bonito y claro sendero señalizado rodea la Loma de la Vieja a la vez que cruzamos la Regata de la Blanca para comenzar a descender más tarde por la Loma del Cuervo hasta una pista por donde transcurre el GR11. Muy cerca cruzamos la Regata de Zabaleta. Recorremos esta pista, cruzando la Regata de Duelas y tomamos el camino a la izquierda que en muy poco tiempo nos conduce hasta la casa forestal.

Desde allí podemos acercarnos hasta la orilla del embalse de Irabia, que nos dará una bonita y diferente vista del entorno. Retornamos ahora para seguir un sendero de regreso a las Casas de Irati que se unirá nuevamente al GR11 en la misma pista, pero a escasos metros del punto donde conectamos anteriormente. El camino amplio y sin complicaciones, nos guiará por esta parte del bosque junto al río Irati hasta las Casas de Irati.

RUTA COMPLEMENTARIA A LA CORTA: PASEO DE LOS SENTIDOS



Hemos unido la ruta que va a la Cascada del Cubo y el Paseo de los Sentidos. La ruta de la Cascada del Cubo es muy corta y fácil. Nosotros la hemos hecho de ida y vuelta por una cómoda pista forestal que se adentra en el bosque, desde el final del parking en las Casas de Irati. Seguimos las señales y luego habrá que bajar un poco por una senda hasta llegar al río. No es una cascada impresionante pero el entorno es muy bonito y hay pozas preciosas.

Después de hacer las fotos a la cascada volvemos otra vez al parking y subimos las escaleras que nos conducen de nuevo al restaurante. Por la parte de atrás cogemos el camino que nos lleva a la Ermita de Nuestra Señora de las Nieves para hacer el Paseo de los Sentidos.

El Paseo es circular, discurre por una senda en un precioso bosque de hayas y después de una pronunciada bajada, cruzaremos el río para llegar de nuevo al parking. Una bonita ruta sin dificultad para un espléndido día de otoño.

LUNES 9 DE OCTUBRE: RUTAS EN SELVA DE IRATI/OCHAGAVIA

Desayuno a partir de las 7:00

- 08:00 Salida hacia Selva de Irati.
- 10:30 Comienzo Rutas.
- 14:00 Fin de rutas.
- 14:45 Comida en RTE. PUERTA DE IRATI en Ochagavía.
Jamón, ensalada, revuelto de ajos tiernos y gambas
Merluza en salsa verde
Brazo gitano con helado
- 16:30 Visita libre a Ochagavía
- 19:00 Salida hacia el hotel en Pamplona.
- 20:30 Llegada al hotel
- 21:30 Cena en el hotel
Pastel de espárragos de Navarra estilo thai
Salteado de ternera con pimientos
Torrija de pan brioche caramelizada con helado de vainilla

MARTES 10 DE OCTUBRE: MONASTERIO DE LEYRE/RUTAS FOZ DE LUMBIER/UJUÉ/OLITE

Desayuno a partir de las 7,00

- 08:00 Salida hacia el Monasterio de Leyre.
- 09:00 Misa Gregoriana en Leyre y visita cripta Monasterio
- 10:30 Salida hacia Foz de Lumbier
- 11:00 Comienzo de rutas
- 13:15 Fin de rutas y salida hacia Ujué
- 14:00 Comida en Restaurante URRUTIA y ASADOR UXUÉ
URRUTIA
Migas del Pastor
Codillo asado con patata panadera

Pastel vasco con helado de turrón y teja de almendra de Ujué

ASADOR UXUÉ

Migas del Pastor

Secreto ibérico a la brasa

Natillas con tierra de galleta

15:30 Visita libre a Ujué y su Iglesia Fortaleza

17:00 Salida hacia Olite

17:30 Visita libre a Olite: Castillo e Iglesia Santa María la Real

19:45 Salida hacia Hotel en Pamplona

20:30 Llegada al Hotel

21:30 Cena en el hotel

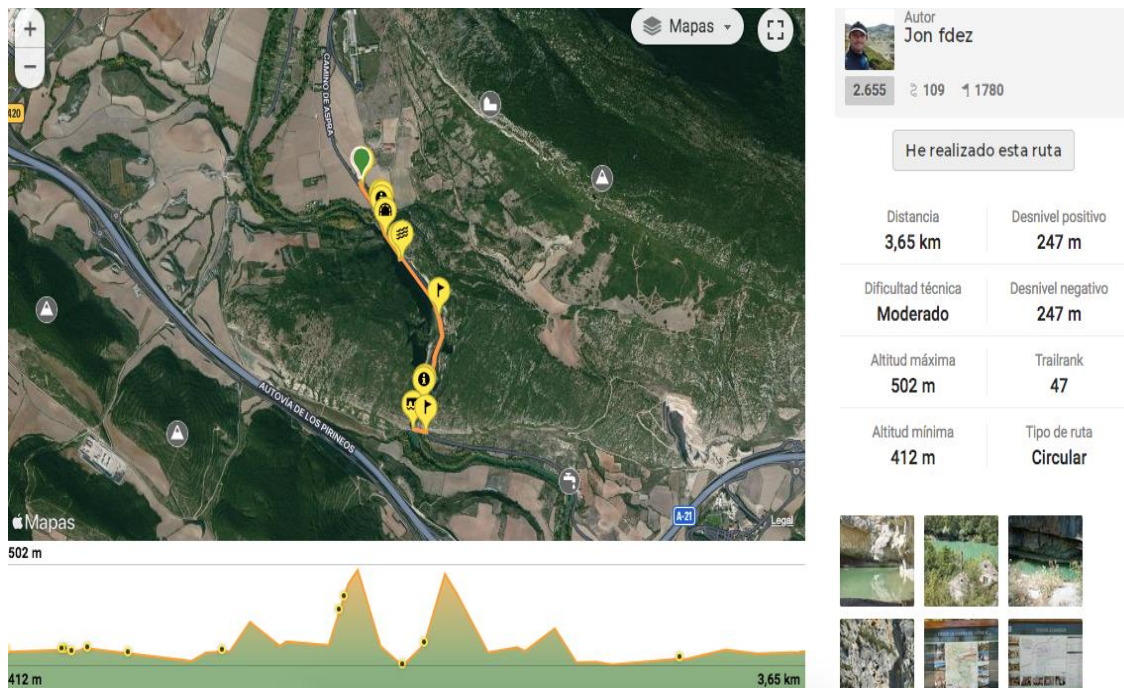
Alcachofas con jamón

Merluza con panaderas

Tarta Tres Reyes.

LUMBIER

ruta FOZ DE LUMBIER CORTA

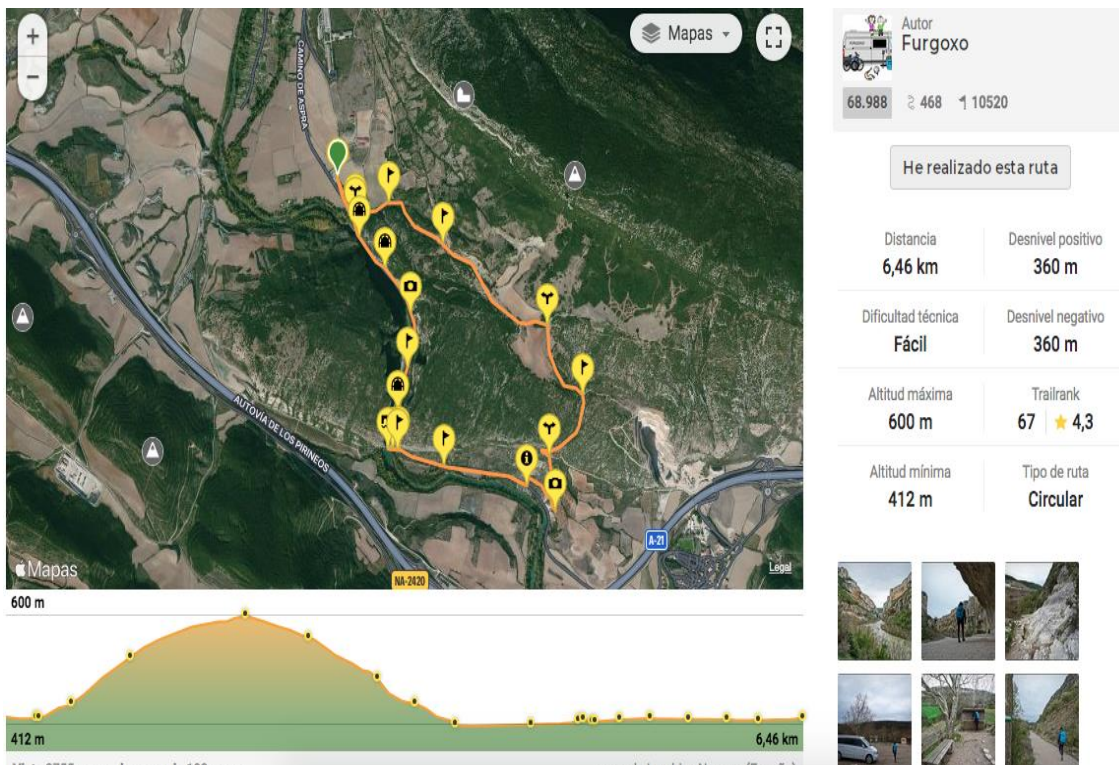


La Foz de Lumbier es una garganta profunda tallada con el paso de los años por el río Irati que ha ido paulatinamente erosionado el terreno en su

discurrir hacia tierras más bajas. Su espectacular geología y el aislamiento durante siglos han propiciado la conservación de una singular vegetación que puebla los escarpados roquedos sirviendo de morada para grandes rapaces. Un espectáculo sin igual de paredones rojizos de cuyas grietas cuelgan árboles y arbustos... que llegan a alcanzar en algunos puntos los 120 metros de desnivel, y en los que anidan numerosas aves rapaces, siendo el rey el Buitre Leonado.

El camino de la Foz no es otro que el trayecto por el que antaño circulaba el tren Irati en su ir y venir desde la localidad de Sangüesa a Pamplona y viceversa. Este ferrocarril fue inaugurado en 1.911 convirtiéndose en el primer tren eléctrico de la Península. Discurriremos unos minutos por los vestigios ferroviarios hasta llegar al ...Puente del Diablo o Puente de Jesús.

RUTA FOZ DE LUMBIER COMPLETA



Ruta con inicio y final en el parking de la entrada a la Foz de Lumbier (Navarra), donde realizaremos el pequeño recorrido paseo a través del Sendero Local SL NA-113.

La ruta no entraña dificultad alguna, es un placido paseo, solo habrá que tener en cuenta el paso hasta el llamado Puente del Diablo que es un paso estrecho y acondicionado también con cadenas, no es complicado, pero habrá que tomar las debidas precauciones, más si se accede con niños. En el primer túnel es aconsejable una linterna o el mismo móvil ya que al

ser un túnel en curva, en el centro, hay un punto ciego que no deja ver bien el camino y salida.

Partimos desde el parking y seguimos unos metros dirección a la Foz hasta un pequeño merendero donde encontramos una fuente aquí tenemos las indicaciones del sendero local y panel informativo.

Tomamos la senda a la izquierda que se adentra en zona herbosa y comienza a ganar altura poco a poco, seguiremos en todo momento las marcas verdes y blancas, así como las indicaciones y postes indicativos.

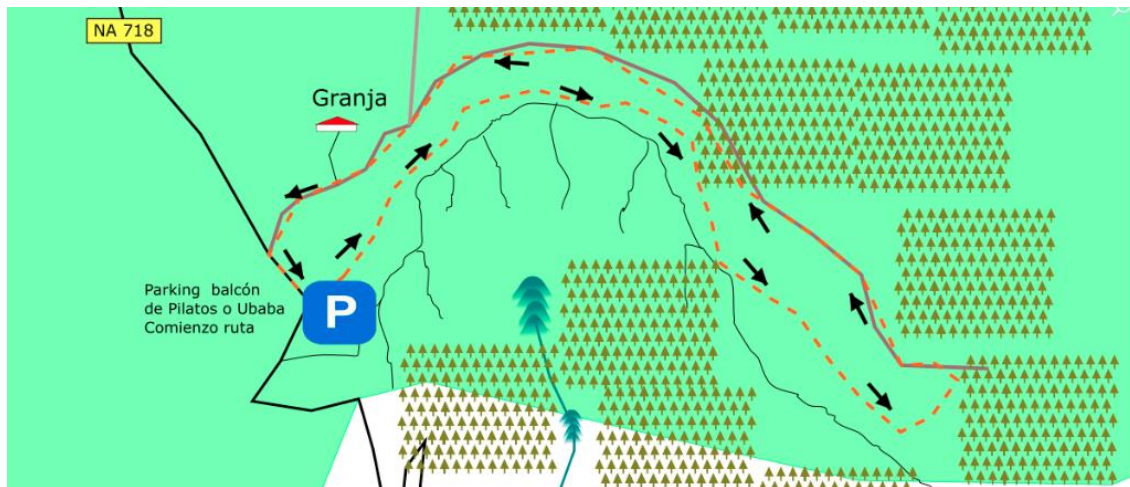
DIA 11 DE OCTUBRE: NACEDERO DEL RIO UREDERRA

Desayuno a partir de las 7.30

- 08:45 Salida con maletas hacia BAQUEDANO/UREDERRA
- 10:00 Parada en el Balcón de Pilatos (parking Ubaba)
- 11:00 Comienzo de Ruta Nacedero del Urederra
- 14:00 Fin de ruta
- 14:30 Comida en restaurante IBAISEK
 - Menestra de verduras
 - Carrilleras guisadas
 - Arroz con leche.
- 16:00 Salida hacia Tordesillas y Salamanca
- 18:30 Parada en Area de Servicio de Quintanapalla (Burgos)
- 19:00 Continuación de viaje
- 21:00 Llegada a Parador de Tordesillas
- 22:15 Llegada a Salamanca

RESERVA NATURAL DE URBASA-ANDIA

MIRADOR DE PILATOS

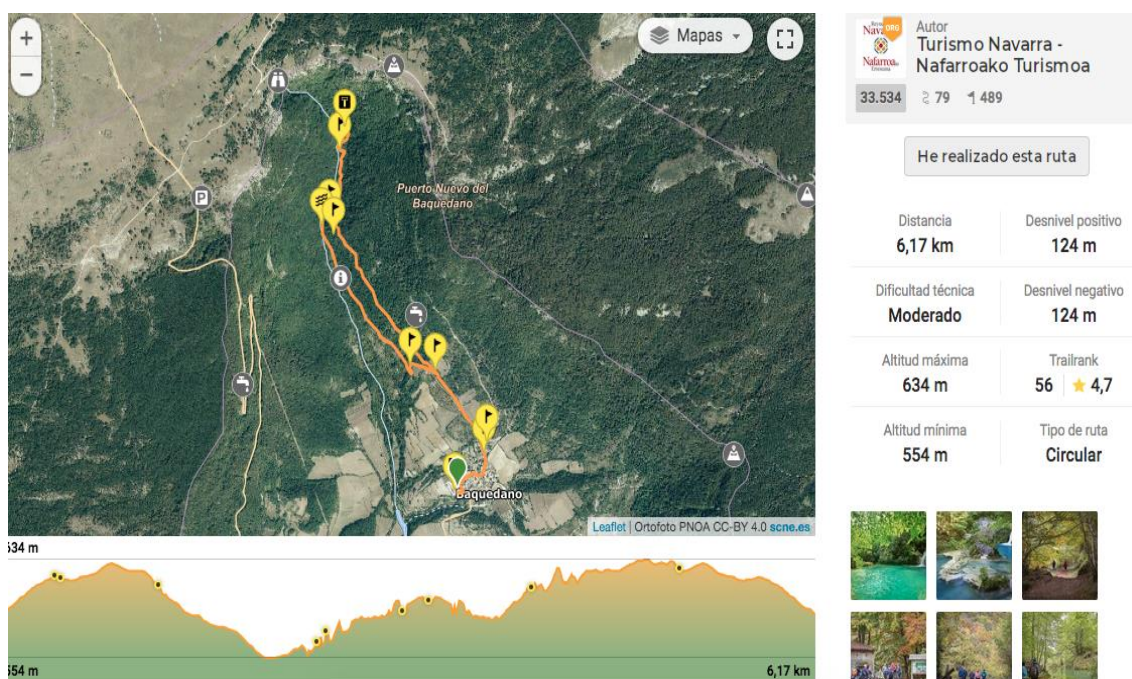


El mirador de Ubaba, popularmente conocido como "Balcón de Pilatos", es un espectacular mirador en el borde sur del Parque Natural de Urbasa-Andia, con una vertiginosa caída desde el que se observa el valle de las Améscoas y el sendero del Nacedero del Urederra, incluido también en la Ruta de los Paisajes.

Diferentes senderos permiten recorrer la Sierra de Urbasa-Andia; uno de ellos bordea el acantilado permitiendo escuchar el sonido de las bellas aguas del río Urederra. Es sin duda, territorio para montañeros, paseantes y cicloturistas. Cualquier momento del año es oportuno para disfrutar de este rincón, si bien se recomienda evitarlo en temporadas de nieves ya que el acceso por carretera suele estar cerrado y el lugar puede resultar peligroso.

Esta ruta la iniciamos desde el aparcamiento que hay junto a la carretera, siguiendo junto a los cortados rocosos y regresando por una pista encementada que desemboca en la carretera.

RUTA DEL NACEDERO DEL RIO UREDERRA



UREDERRA, palabra en euskera que significa Agua Hermosa.

El nacadero es un rincón de cuento de hadas. Escondido a los pies de las murallas de piedra caliza de la sierra de Urbasa, es una auténtica maravilla de la naturaleza. Caminar por bosques de hayas, tilos, sauces, avellanos, tejos, robles y serbales en busca de la cascada del nacimiento del río, mientras suceden los pozos azul turquesa, es una experiencia repleta de sensaciones sorprendentes.

Es un sendero de 6,2 kilómetros de longitud (ida y vuelta) y de 90 metros de desnivel.

La ruta empieza en el área de acogida, ubicada en la entrada del pueblo de Baquedano, en esta área se encuentra el aparcamiento y el punto de información turística.

Bosques de hayas y cascadas de agua de color azul turquesa en un paraje natural único.

Ruta fácil muy bien señalizada apta para todos los públicos.

RESPONSABILIDAD

Los organizadores y la Asociación declinan toda responsabilidad derivada de daños personales que puedan producirse durante el desarrollo de la Actividad.

Los participantes actúan bajo su exclusiva responsabilidad y cualquier gasto que se ocasione por accidente o evacuación será a su cargo, salvo que el Seguro colectivo se haga cargo del mismo.

SEGURO DE ACCIDENTES (En rutas de senderismo)

Tenemos un Seguro de Accidentes que nos cubre la atención médica en caso de accidentes, la responsabilidad civil ante terceros y gastos de rescate en caso necesario.

CONSEJOS PARA LAS RUTAS DE SENDERISMO:

- Llevar agua, bebidas isotónicas...
- Llevar frutos secos, productos energéticos...
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado y calcetines adecuados.
- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.
- Botiquín para primeros auxilios.
- Bolsa para residuos.