



IÑAKI
VIGOR

PASEOS POR LOS
BOSQUES
MÁS BELLOS
DE NAVARRA

EUSKAL HERRIA

sua
EDIZIOAK



ÍNDICE

BAÑOS DE BOSQUE	9
1. Pinos negros de Larra-Belagua	14
2. Bagomalta [Mata de Haya] en el Rincón de Belagua	20
3. Pinos y abetos de Bidankoze	24
4. Por el bosque mixto de Orontze	28
5. Del puerto de Iso a peña Kornota	32
6. Paseo de Anbulotatz, en el bosque de Irati	36
7. Hayedo de Berregu, en Aurizberri	42
8. Robledal de Bizkarreta-Gerendiain	46
9. El gran hayedo de Kintoa	50
10. El bosque atlántico de Urdazubi	54
11. El gran bosque de Bertiz	58
12. Hayedo de los embalses de Leurtza	62
13. Entre las ventas de Arraitz y Belate	66
14. El camino de los castaños de Alkotz	70
15. El bosque de Orgi, en Lizaso	74
BOSQUES MUY MARINEROS	78
16. Entre los viejos robles de Jauntsarats	88
17. Lapurren kaltzada, en Leitzalarrea	92
18. El encinar cantábrico de Betelu	96
19. Entre las hayas de Aralar	102
20. Los viejos robles de Etxarri Aranatz	106
21. El "bosque cerrado" de Altsasu	110
22. El hayedo encantado de Urbasa	114
23. Los densos pinares de Eguesibar	120
24. El Bosque Animado de Ilundain	124
25. El carrascal de Untzue, en Orbaibar	128
26. La Pasada de los Carboneros, en Aizkoa	132
27. El encinar de Mendaza	136
28. Por los pinares de Lerin	140
29. Monte Plano de Tafalla	144
30. Los sotos del Arga y del Aragón	148

BAÑOS DE BOSQUE

Los japoneses le llaman “shinrin joku”, y está inspirado en ancestrales prácticas budistas. Consiste en pasear por el bosque para sentirlo en su totalidad, para respirar profundamente, observar su colorido, escuchar sus sonidos, palpar las texturas de los árboles... en definitiva, para dejar que nuestros sentidos disfruten con las sensaciones que transmite la naturaleza. A esto se le llama “baños de bosque”, porque nos sumergimos en un mundo que nos empapa de bienestar. Está demostrado que los paseos por el bosque tienen un poder sanador, ya que re-

ducen la presión arterial y el estrés que acumulamos en la ciudad.

Palpar la rugosidad de los viejos troncos, acariciar el musgo, observar los animales que se esconden a nuestro paso, escuchar los cánticos de los pájaros, fotografiar el variado colorido del arbolado, refrescarse en las cristalinas aguas de los arroyos... Son muchos los beneficios que nos aportan los bosques, y también son muchos los bosques que tenemos en Navarra para poder “bañarnos” en ellos durante todo el año.

Contraluz en un hayedo baztanés.





La luz intenta penetrar en un cerrado bosque nevado de Lantz.

Los hayedos son, quizás, los más apetecibles para darse un paseo relajante, y además constituyen las mayores masas arbóreas de Navarra. La selva de Irati, Kintoa, Urbasa, la divisoria de aguas Cantábrico-Mediterráneo... están cubiertas de hayas. Una de cada tres hayas de la península Ibérica está aquí, en nuestra casa, y eso es todo un lujo.

Pero no solo de hayedos respira Navarra. También tenemos bosques de robles, de encinas, de abetos, de pinos rojos y negros, de castaños y ca-

rrascas, incluso de acebos, sin olvidar los bosques de ribera que bordean nuestros ríos y regatas.

En este libro hemos recogido un poco de todo eso, para reflejar la gran riqueza arbórea que tenemos. En los últimos años la masa forestal de Navarra está creciendo sin parar, debido, sobre todo, al abandono del pastoreo y de la ganadería. Tener más arbolado puede parecer positivo, pero también conlleva sus peligros. Si nadie limpia el monte, aumentan los riesgos de incendio, desaparecen las pra-

deras y los viejos caminos. Algunos de ellos se están recuperando gracias al trabajo en *auzolan* de los pueblos, pero otros muchos se están cerrando sin remedio. Si no se camina por ellos, la vegetación los va cubriendo poco a poco, y conforme se cierran, menos se camina por ellos. Organizar marchas montaÑeras por esos viejos caminos, incluso desbrozarlos, sería una buena manera de recuperarlos antes de que sea imposible transitar por ellos y desaparezcan por completo.

UN PUEBLO LIGADO AL BOSQUE

En Navarra, y en Euskal Herria en general, no tenemos ancestrales prácticas budistas, como los japoneses, pero siempre hemos estado muy ligados al bosque. Es cierto que ascender a las cimas de los montes sigue siendo el principal objetivo de la mayoría de los montaÑeros, pero cada vez son más las personas a las que les gusta practicar senderismo sin marcarse la obligación de hacer cumbre. Son senderistas que disfrutan con paseos sencillos, “perdersen” por el bosque sin mirar el reloj, sin prisas, dar más importancia a los sentidos que a los retos físicos.

Esta sencilla narración puede servir de ejemplo:

Un hombre sabio animó a uno de sus discípulos a caminar por el bosque. Mientras el maestro paseaba tranquilo, escuchando el canto de los pájaros y observando los árboles, el joven se mostraba inquieto y nervioso. No sabía a dónde se dirigían. Harto de esperar, el discípulo le preguntó: “¿Se puede saber a dónde vamos?”. Y El hombre sabio, con una amable sonrisa en el rostro, le respondió: “Ya estamos”.

Ese pequeño relato ayuda a comprender la grandiosidad del bosque. Pasear entre árboles, observar sus formas, palpar su corteza áspera y rugosa, escuchar el ulular del viento en sus co-

pas... ¿Acaso no es atractivo suficiente para adentrarse en su espesura? Contemplemos los árboles. Intentemos descifrar el milagro de su existencia. ¿Cómo han brotado de la tierra? ¿Cómo han transformado sus nutrientes en esos enormes troncos a lo largo de cientos de años, en esas ramas retorcidas, en esas hojas que rezuman verdor y vida?

Roble cubierto por trepadoras, cerca de Olatzagutia.





En otoño, los bosques mixtos del puerto de Egozkue son todo un espectáculo.

El bosque es cobijo y alimento, es leña del hogar y viga de caserío, es mesa y silla, es barco y papel de libro. También es sombra, descanso y sosiego, quietud y silencio. El bosque es eso y mucho más. Es nuestro amigo. Un gran ser vivo que nos da oxígeno, muda de traje en otoño, coqueto y presumido, y duerme cuando hace frío.

Este libro es una invitación a conocer los bosques que tenemos en Navarra, a caminar sin prisa por sus senderos, captar formas y co-

lores, disfrutar de sus sorpresas y escuchar su silencio.

Hemos escogido 30 recorridos como muestra. Casi todos ellos discurren entre las especies arbóreas que cubren una mayor superficie en Navarra (hayas, pinos, encinas y robles), pero también hemos incluido paseos entre castaños y carrascas. En muchos recorridos veremos tupidos sotobosques de bojés, coscojas, acebos, avellanos..., y nos recuerdan que también ellos forman parte del bosque.

En este libro hemos incluido paseos por los principales valles de Navarra, y en concreto por Larra, Belagua, Erronkaribar, Zaraitzu, Romanzado, Aezkoa, Erroibar, Esteribar, Xareta, Bertizarana, Malerreka, Leitzaran, Araitz, Ultzama, Basaburua, Sakana, Eguesibar, Aranguren, Orbaibar, Deierry y Berrotza, así como por las sierras de Leire, Aralar y Urbasa, sin olvidar los bosques mediterráneos de la zona media y Ribera.

Hemos completado cada uno de los treinta recorridos del libro con breves apuntes, mu-

chos de ellos relacionados con el bosque en sí y otros con aspectos históricos, culturales, ecológicos o con curiosidades que han surgido en el camino.

Solo falta calzarse las botas, preparar una mochila ligera y ponerse a caminar sin prisas, cada cual a su ritmo, disfrutando de la paz que dan los árboles y de la energía que transmiten.

“¿A dónde vamos?”, preguntará alguien en mitad del bosque.

“Ya estamos”, le responderemos.

1 Pinos negros de Larra-Belagua

En esta excursión caminamos entre pinos negros por la reserva natural de Larra - Aztaparreta, la única zona de Euskal Herria que alberga bosques de esta resistente especie arbórea.

Este recorrido comienza a 1.680 metros de altitud, en el centro de esquí Larra - Belagua, situado en el paraje de La Contienda y conocido como el "scalextric" por las curvas de la carretera. Dejamos el vehículo en el aparcamiento y tomamos la pista que sale a la derecha del edificio, que alberga también un restaurante.

Solo 150 metros más adelante vemos un panel informativo con las pistas habilitadas para la práctica de esquí nórdico. Cuando no hay nieve, esas pistas sirven a montañeros y senderistas para caminar por ellas entre pinos negros. Estos árboles se aferran a la vida en una gran zona kárstica, por lo que apenas se ve agua en superficie. Las abundantes precipitaciones se filtran hacia el interior de la tierra.

Tomamos la pista número 1, señalada en color azul, y ascendemos suavemente en dirección al monte Arlas, cuya picuda cima emerge hasta los 2.044 metros de altitud. Al cabo de un kilómetro de marcha salimos a una zona despejada, desde la que vemos el collado de Pescamou, a la derecha de Arlas. Continuamos unos 300 metros por la pista de esquí y llegamos a una zona llana en la que hay dos pequeñas balsas y dos paneles informativos: uno sobre las pistas esquiables de La Contienda (paraje que se sitúa precisamente aquí) y otro que nos advierte sobre la posible presencia de urogallos.



Subimos desde La Contienda hasta el collado de Pescamou, en la única zona con pino negro de Euskal Herria

En ese lugar abandonamos la pista para ascender por un evidente camino hasta el cercano collado de Pescamou. Conforme subimos, ya por zona despejada, volvemos la vista atrás y contemplamos el maravilloso conjunto de montañas de Lakhura, Kartxela, Barazea y Orhi.

Sin excesivo esfuerzo llegamos al collado de Pescamou, que hace de muga entre Navarra Ga-

Lakhura, Kartxela, Barazea y Orhi emergen sobre los pinos negros de La Contienda.

GUÍA PRÁCTICA





Los pinos negros viven en altitudes más elevadas que las hayas.

raia y Bearne. Hemos recorrido 2,7 kilómetros desde el centro de esquí nórdico y nos encontramos a 1.920 metros de altitud. Allí, junto al mugarri número 265, en plena divisoria de aguas Cantábrico-Mediterráneo, observamos que los bosques de pino negro se expanden por ambas vertientes.

Si el día es claro también vemos la zona donde acaban las montañas pirenaicas y comienza la gran llanura que se expande hacia el norte. En caso de nieblas, lo más recomendable es no adentrarse en estos parajes, por el elevado riesgo de perderse o de caer en alguna de las numerosas simas de este paisaje kárstico.

MÁS DE TRES MIL SIMAS

Aunque no se ven a simple vista, hay unas 3.000 simas catalogadas en este vasto territorio. Está considerado uno de los mayores conjuntos kársticos

de Europa, y esconde en sus entrañas una red de galerías subterráneas de 125 kilómetros.

Desde Pescamou regresamos por el mismo trazado hasta la zona de las pequeñas balsas, donde tomamos una pista de esquí que discurre paralela a la pista que nos había llevado hasta ese lugar. El suave descenso discurre por una vaguada herbosa flanqueada por numerosos pinos negros que han crecido en lugares inverosímiles, prácticamente en plena roca. Algunos han muerto de pie a causa de la edad o de los rayos, y muestran un esqueleto blanquecino.

En el descenso nos topamos con varios cruces de pistas. No tenemos que tomar ningún desvío, sino continuar de frente hasta conectar con el camino de ida, junto al panel informativo de las pistas de esquí. En apenas 200 metros retornamos al centro de esquí, donde podemos degustar el típico menú de migas, costillas de cordero y queso roncalés.

¡CUIDADO! UROGALLOS EN LA ZONA

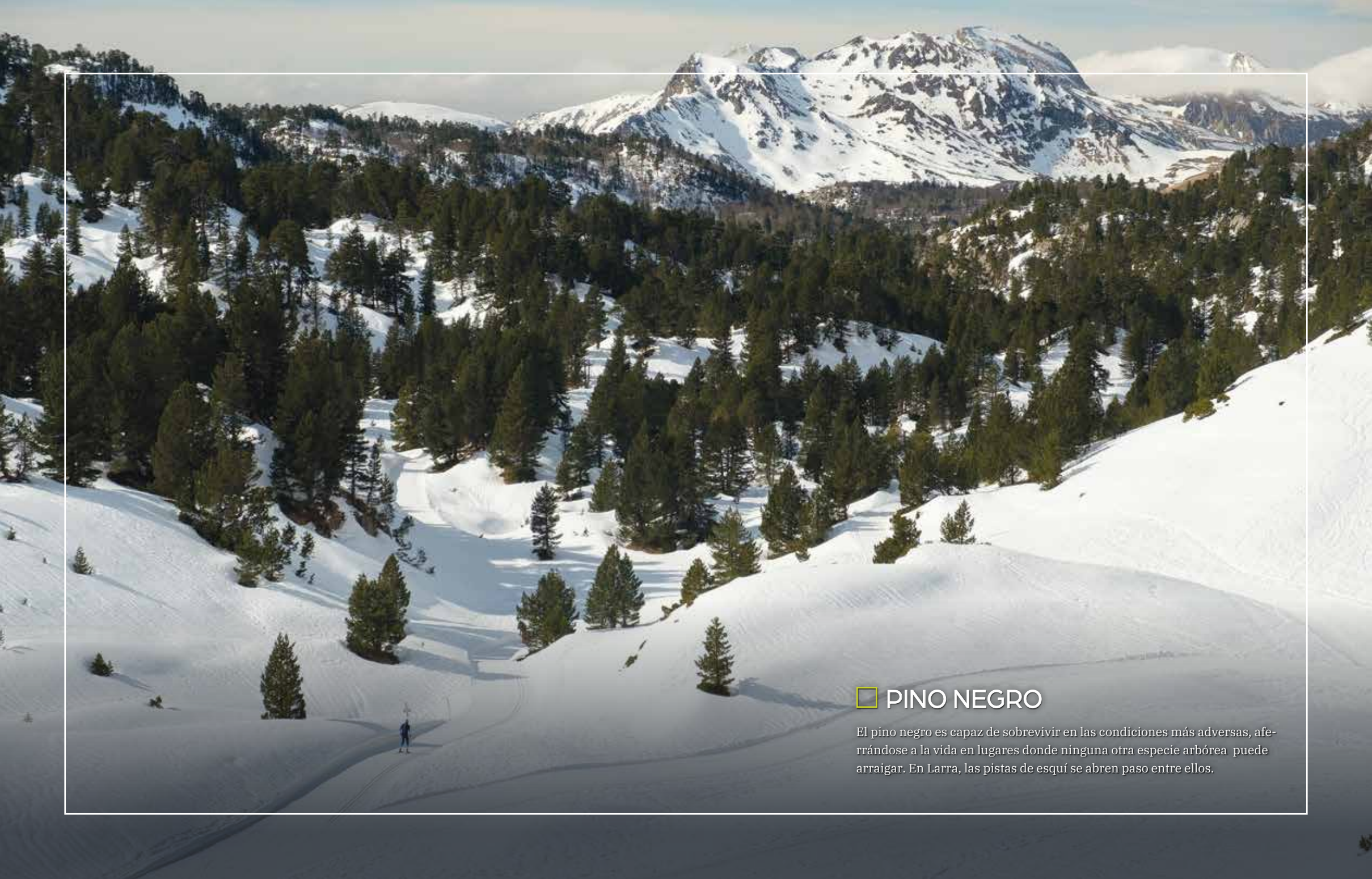
Junto a las dos pequeñas balsas de este recorrido nos ha llamado la atención un panel de advertencia para las personas que transitan por este paraje: “¡Cuidado! Urogallos en la zona. Erne! Basoilarrak inguruan”. Esta es la única zona de Euskal Herria donde, con mucha suerte, todavía es posible ver a los galliformes salvajes de mayor tamaño que habitan en Europa. Su hábitat se reduce a los bosques de montaña mejor conservados, y en Larra-Belagua tenemos algunos de ellos.

En el mes de mayo los machos se reúnen en lugares ocultos del bosque para luchar entre ellos y atraer a las hembras, tal como hacen los ciervos durante la época de la berrea. Esos lugares se conocen como “cantaderos”, ya que los machos ejecutan allí sus llamativos

cantos. La hembra se denomina urogallina (basoilar emea, en euskara), pesa entre 1,5 y 2,5 kilos y puede alcanzar los 62 centímetros de altura. Los machos pueden duplicar su peso y llegar a los 88 centímetros de altura.

En Navarra (y, por tanto, en Euskal Herria) esta especie se encuentra en peligro de extinción, por lo que se recomienda no salirse de los senderos y pistas balizadas, evitar gritos y ruidos, llevar los perros atados y no tirar restos de alimentos, ya que aumentan artificialmente el número de depredadores en la zona. Los urogallos son animales herbívoros que se alimentan de frutos, insectos, hojas de algunos árboles y brotes, en función de la época del año. Nuestras sobras de comida, a ellos también les sobran.





□ PINO NEGRO

El pino negro es capaz de sobrevivir en las condiciones más adversas, aferrándose a la vida en lugares donde ninguna otra especie arbórea puede arraigar. En Larra, las pistas de esquí se abren paso entre ellos.

2 Bagomalta [Mata de Haya] en el Rincón de Belagua

En este paseo que comienza en el Rincón de Belagua, también conocido como Bagomalta [Mata de Haya], recorreremos un hayedo muy bien conservado, a más de mil metros de altitud.

Pastizal y bosque mixto, con Lapakiza de Linzola al fondo.



La marcha comienza en el aparcamiento que hay justo antes de comenzar la subida del puerto de Belagua por la carretera NA-1370, en el rincón donde el bosque llega prácticamente hasta el borde del asfalto. El paseo está señalizado con las marcas de pintura blanca y verde del SL NA-81, conocido como Mata de Haya o La Drona, tal como se describe en un panel informativo colocado allí mismo.

Comenzamos a caminar por la pista situada más a la izquierda, que en este tramo coincide con la Senda de los Sentidos, habilitada para personas que necesitan desplazarse en silla de ruedas o tienen discapacidad visual.

Excursión circular por un hayedo bien conservado, en el que destacan ejemplares de gran porte.

Enseguida salimos del bosque a una zona más abierta, con vistas al alargado monte de Lapakiza de Linzola, cuya cima ronda los 2.100 metros de altitud. Esta montaña hace de frontera entre Navarra y Huesca, más concretamente, entre los valles de Belagua y Zuriza.

Un poste direccional nos dice que en este punto tenemos que hacer un giro de 180 grados para seguir por una amplia pista, y, un centenar de metros más adelante, otro poste nos indica que tenemos que girar a la izquierda por otra pista de tierra que remonta la ladera entre hayas y pinos.

GUÍA PRÁCTICA

INICIO: Rincón de Belagua.
DISTANCIA: 4,9 km
DESNIVEL: 250 m.
TIEMPO: 1 h 10 min.
TIPO DE RECORRIDO: circular.

Pasamos varias regatas sobre puentecillos de madera, en los que hay que pisar con cuidado porque suelen estar muy resbaladizos, y, tras un

Un tramo de la senda discurre entre helechos.



cómodo tramo entre grandes ejemplares de hayas y pino rojo, salimos a una zona despejada que nos permite disfrutar de las montañas que se elevan por encima de la carretera de Larra-Belagua.

Hasta hace poco, las bonitas vistas hacia Lakhura y Kartxela se veían empañadas por el cuartel militar de Yeguaceros, que estuvo abandonado y en ruinas muchos años. Al final, en el otoño de 2024, el Ejército español comenzó a limpiar ese espacio para dejarlo tal como estaba antes de construir esas instalaciones militares, en 1981. Esa fue la condición que había puesto Junta de Erronkaribar [valle de Roncal] para que el terreno volviera a ser de su propiedad.

En esa zona despejada y llana, otro poste direccional del sendero local nos dice que tenemos que girar a la derecha y volver al bosque por una pista terrosa y herbosa que en algunos tramos se convierte en senda. Faltan 1,6 kilómetros para llegar al aparcamiento del Rincón de Belagua, en un tiempo estimado de 24 minutos.

LA CATEDRAL DE HAYAS

En suave descenso, contemplando grandes ejemplares de hayas y pinos, llegamos a un cruce de pistas donde hay un poste direccional. Tenemos que girar a la izquierda para recorrer los últimos 500 metros. Poco después abandonamos la pista principal y tomamos a la derecha una senda señalizada que nos lleva al tramo más espectacular de todo el recorrido: la catedral de hayas.

Así se conoce al espectacular paseo flanqueado a lo largo de unos 200 metros por ejemplares de varias decenas de metros de altura. Caminar despacio sobre la hojarasca, mientras alzamos la vista hacia las copas que se cierran en lo alto y forman una bóveda de hojas, constituye una de las sensaciones más agradables de este relajante paseo. En el Rincón de Belagua existe un pequeño bar-restaurante, aunque no suele estar abierto de forma permanente.

Catedral de hayas, donde los ejemplares superan los 30 metros.



LA MAYOR RESERVA NATURAL DE NAVARRA

Esta excursión discurre por el límite de la reserva natural de Larra-Aztaparreta, también denominada Larra-Belagua, a pesar de que solo una parte de este valle está incluida dentro de esa figura de protección. Belagua se considera la parte baja y media de la montaña, mientras que Larra es la zona más elevada, caracterizada por grandes formaciones de rocas calizas y extensas superficies de pastos y pino negro. Se trata de la mayor reserva natural de Navarra (3.922 hectáreas), está catalogada como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y alberga dos de las tres reservas integrales que

existen en este herrialde: Ukerdi, en Larra, y Aztaparreta, en Belagua. La tercera reserva integral de Navarra es Lizardoia, que se encuentra en el bosque de Irati.

Aztaparreta es un hayedo-abetal de 100 hectáreas de superficie y está ubicado muy por encima del Rincón de Belagua, en torno a los 1.700 metros de altitud. Se ha mantenido prácticamente virgen gracias a las dificultades que entraña su explotación maderera, y en el año 2017 fue declarado patrimonio de la humanidad por la Unesco. El hecho de estar calificada como reserva integral significa que tiene el

máximo grado de protección oficial, es decir, que no se puede realizar ninguna actividad humana que afecte lo más mínimo a todo lo que se encuentra dentro de la superficie protegida. No se pueden realizar talas, cortar flores, recoger piedras ni señalizar caminos. Adentrarse en Aztaparreta, al igual que en Ukerdi o Lizardoia, es entrar en un mundo que se conserva en estado natural puro. La propia naturaleza es la que marca las pautas de su evolución. Gracias a ello, este territorio ha llegado a ser reconocido como patrimonio de la humanidad.