

MONTE “EL VIEJO”

sendas y caminos para andar

Andar, caminar o marchar es una actividad para participar y disfrutar que, sin dejar de ser un elemento básico de nuestra vida, o precisamente por ello, al ser asimilada como actividad física, se convierte en una forma sencilla de hacer ejercicio al alcance de todos.

Un deporte en el que la competición carece de sentido, siendo el propio disfrute y el aprovechamiento positivo del tiempo de ocio, la única meta a conseguir.

Además, "andar con rapidez" mejora y mantiene nuestra salud, activando:

- la circulación sanguínea
- el funcionamiento del corazón
- los pulmones y el cerebro
- el drenaje de los riñones
- la relajación y equilibrio del sistema nervioso

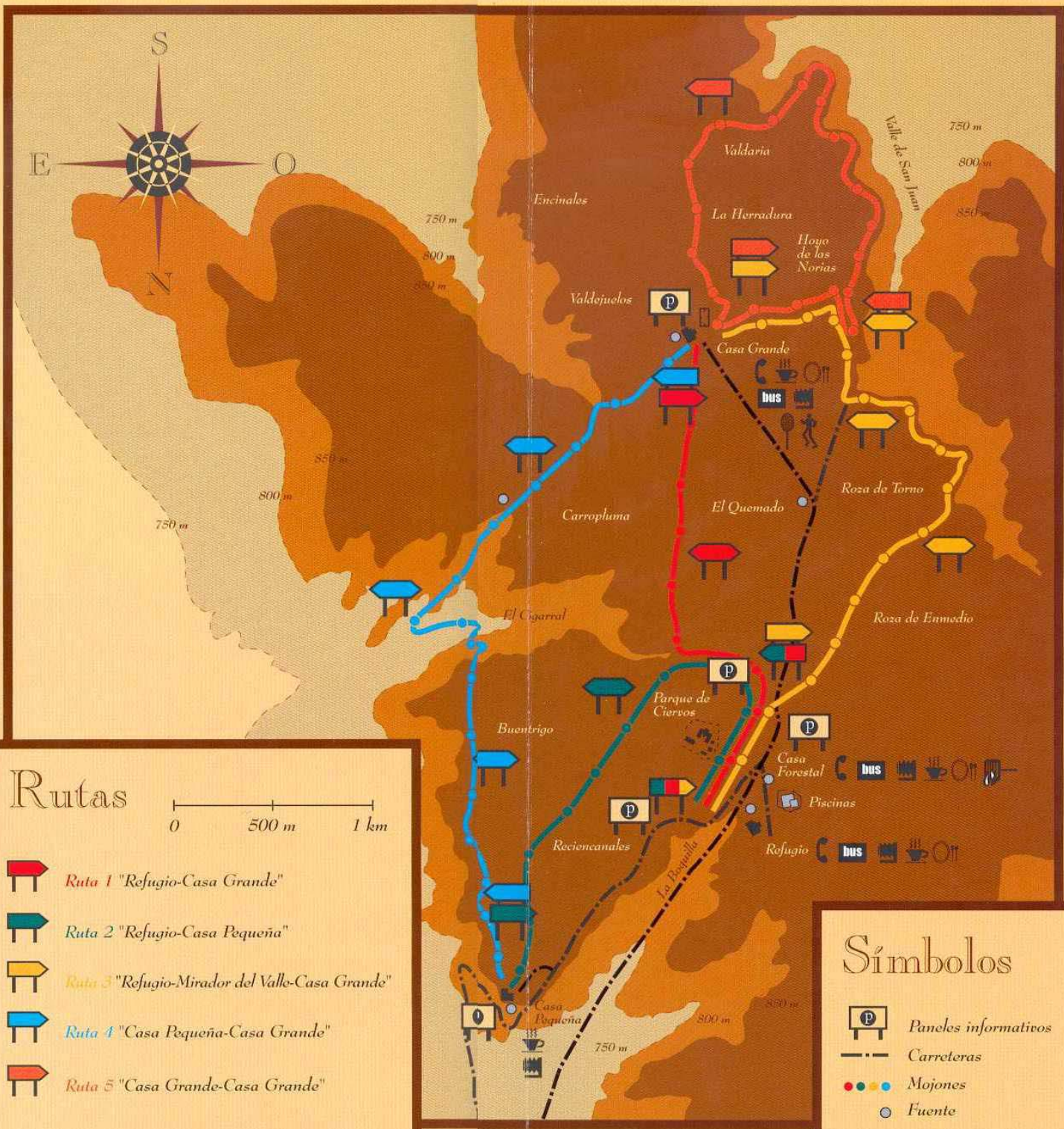
Mejora y mantiene nuestra forma física, desarrollando la resistencia.

Todo ello siempre que se realice de una forma adecuada, y se tome la decisión de vencer al nocivo sedentarismo que, poco a poco, va fosilizando tantas facetas de nuestra vida....

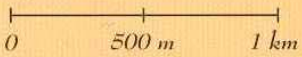
Con ésta iniciativa nosotros sólo pretendemos dar el primer paso, el resto depende de ti:






¡ÁNIMO, A CAMINAR, Y A SENTIRSE MEJOR!

Otro de los atractivos de la actividad es el poder ir contemplando, a la vez que caminamos, la naturaleza y los elementos que la integran. Ver cómo cambian con las estaciones, sentir la tranquilidad, los olores, etc... A través de estas rutas que discurren entre encinas, quejigos, jaras, madreselvas, espliego, tomillo... un cercano reducto de bosque Mediterráneo, algo muypreciado para nuestra ciudad y que debemos contribuir a conservar desde el correcto uso y disfrute del mismo. Sintiendo la recompensa de poder caminar y orientarse, realizando una actividad física al alcance de todos en un medio privilegiado que tan sólo nos solicita a cambio un uso responsable.



Rutas



-  Ruta 1 "Refugio-Casa Grande"
-  Ruta 2 "Refugio-Casa Pequeña"
-  Ruta 3 "Refugio-Mirador del Valle-Casa Grande"
-  Ruta 4 "Casa Pequeña-Casa Grande"
-  Ruta 5 "Casa Grande-Casa Grande"

Símbolos

-  Paneles informativos
-  Carreteras
-  Mojones
-  Fuente

Rutas Balizadas

Se trata de rutas “balizadas”, es decir, itinerarios que coinciden con caminos o sendas y presentan, en diversos puntos a lo largo del recorrido, unas marcas indicadoras que nos sirven para confirmar y seguir la ruta que hemos elegido.



Ruta 1 “Refugio-Casa Grande”

Distancia: 3,5 kilómetros.

Tiempo aprox.: 35-45 minutos.

Ruta conocida que a través de un amplio y firme camino discurre entre los términos de “Carropluma” y “El Quemado” y la cabecera del Valle del Cigarral.



Ruta 2 “Refugio-Casa Pequeña”

Distancia: 3,9 kilómetros.

Tiempo aprox.: 40-50 minutos.

Ruta transitada que sirve de alternativa a la carretera entre la Casa Pequeña y El Refugio, al Sureste de la Reserva de Ciervos.



Ruta 3 “Refugio-Mirador del Valle-Casa Grande”

Distancia: 5,4 kilómetros.

Tiempo aprox.: 55-65 minutos.

Ruta poco transitada y algo escabrosa en su tramo medio, donde se convierte en una estrecha senda que bordea el Valle de San Juan. En su tramo Norte discurre por el camino al antiguo Colmenar de la Hiedra.



Ruta 4 “Casa Pequeña-Casa Grande”

Distancia: 5,7 kilómetros.

Tiempo aprox.: 60-70 minutos.

Ruta que coincide al Sur con el camino de los Agustinos, al Norte con la Senda de los Caleros y hacia su mitad atraviesa el Valle del Cigarral, salvando un desnivel que la proporciona bellas vistas y cierto sabor a aventura bajo las copas de los grandes y retorcidos árboles.



Ruta 5 “Casa Grande-Casa Grande”

Distancia: 5,8 kilómetros.

Tiempo aprox.: 60-70 minutos.

Además de ser la única ruta con inicio y final en el mismo lugar, se trata de la ruta que mayores vistas panorámicas nos permite disfrutar. Bordeando al Sur y al Oeste el Valle de San Juan y regresando más o menos paralela al camino de Dueñas.

¡Anímate a combinarlas!

Vete por una y regresa por otra, o incluso planifica tu itinerario desde la ciudad, uniendo a estas rutas las sendas y caminos para subir o bajar del Monte.

10 Consejos Prácticos

1

Comenzar de forma progresiva:

Al iniciarse en esta actividad será preciso caminar con paso lento durante los primeros días, para ir aumentando el ritmo en los siguientes y, finalmente, en días posteriores ir aumentando la distancia a recorrer.

Ejemplo:

Durante la 1ª semana caminar 45 minutos a paso lento.
Durante la 2ª semana caminar 45 minutos a paso rápido.
Durante la 3ª semana caminar 60 minutos a paso rápido.
Durante la 4ª semana caminar 90 minutos a paso rápido.
Durante la 5ª semana caminar 120 minutos a paso rápido.

2

Mantener una regularidad:

Pudiendo caminar, bien todos los días, o bien en días alternos; lo importante sería al menos salir a caminar 3 veces por semana, de forma no consecutiva, para que el ejercicio sea efectivo.

3

Flexibilizar antes y después:

Realizar algunos estiramientos musculares de forma previa, buscando un acondicionamiento para la caminata; y de forma posterior buscando relajarse de la misma.

Fundamentalmente:



cuadriceps

gemelos

tobillos

rodillas

espalda

glúteos

4

Caminar rápido:

Caminar lentamente apenas influye en nuestro organismo. Es mucho más eficaz caminar a mayor velocidad, aunque tengamos que realizar cortas paradas para recuperarnos y proseguir, o alternar momentos de marcha rápida con otros de marcha lenta.

5

Caminar acompañado:

No sólo es aconsejable, sino que es más agradable.

6

Variar los itinerarios:

Intenta utilizar para el regreso una ruta diferente a la de la ida. Recordando que el tipo de terreno o la distancia son factores determinantes.

**NOSOTROS TE OFRECEMOS VARIAS RUTAS
BALIZADAS QUE PUEDES COMBINAR.**

7

Posición erguida:

Caminar manteniendo en posición erguida la columna vertebral.

8

Respirar adecuadamente:

Desarrollando una respiración potente y acorde con nuestro ritmo, tendente a respirar lenta y profundamente. Manteniendo bien despejadas las vías respiratorias.

9

No extralimitarse:

No sobrepasar nuestras posibilidades y dosificar el esfuerzo. Recordando también factores como el peso corporal (a mayor peso, mayor gasto energético).

10

Saber orientarse:

Aunque con nuestras rutas balizadas este posible problema se minimice, no está de más contar con algún mapa o plano que nos sirva de ayuda y otorgue información, algo que se convierte en imprescindible a la hora de afrontar rutas desconocidas. Esto no deja de ser un aliciente añadido a la actividad: no sólo realizar el recorrido, sino además ir descubriendo y encontrando lo que nos reserva la naturaleza.