

MONTE “EL VIEJO”

sendas y caminos para subir

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 y la fuerza.

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, CAMINAR ES VIDA!

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 los espacios por los que discurren estas rutas de accesos a Monte “El Viejo”: El Canal de Castilla, Las Huertas, Choperas, Tierras de Labor y finalmente el Bosque Mediterráneo con sus Encinas y Quejigos.

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 “Carravaca”

Distancia: 8,2 kilómetros.
Tiempo de ascenso: 1 h 45 min.
Tiempo de descenso: 1 h 30 min.



Ruta 2 “Montenuevo”

Distancia: 6,2 kilómetros.
Tiempo de ascenso: 1 h 20 min.
Tiempo de descenso: 1 h 10 min.



Ruta 3 “Valdesantos”

Distancia: 7,3 kilómetros.
Tiempo de ascenso: 1 h 35 min.
Tiempo de descenso: 1 h 20 min.



Ruta 4 “Casa pequeña”

Distancia: 5,2 kilómetros.
Tiempo de ascenso: 1 h 05 min.
Tiempo de descenso: 1 h 00 min.

¡Anímate a combinarlas!

Equipo

- Botas ligeras y flexibles o zapatillas deportivas, junto a calcetines deportivos acolchados (con mayor % de lana en invierno y mayor % de algodón en verano).
- Ropa holgada (no andar nunca con prendas que aprieten). Sin olvidar el gorro y los guantes en invierno y el sombrero o gorra en verano.
- Debemos marchar ligeros y cómodos pero ser previsores: si la caminata va a ser larga, una pequeña mochila con alguna prenda de abrigo, agua y algo de comida puede sernos de utilidad. (Al igual que contar con un ligero bastón para afrontar algún tramo escabroso, especialmente si nuestras piernas no son las de antes).

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:



cuádriceps

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.