

## **SENDERISMO EN CASTILLA-LA MANCHA.**

*Consejería de Salud y Bienestar Social, 2010.*

*Centros de Mayores 2010.*

### Indicaciones previas.

Rutas senderistas cuyo recorrido a pie es inferior a 12 Km de distancia sin grandes desniveles, en las que la duración de la actividad incluye las paradas necesarias para comer y beber, descansar y las que los monitores consideren oportunas para realizar actividades complementarias. No es necesario tener una gran preparación física, sin embargo se debe tener en cuenta que no se puede alterar el normal desarrollo de la actividad ni retrasar a resto del grupo, puesto que estamos sujetos a unos horarios.

**Esta actividad está recomendada para personas que practican habitualmente el senderismo o tienen una condición física media.**

### Requisitos:

- Condición física media.
- No padecer ninguna enfermedad o lesión que le impida participar en la actividad.

Traer equipamiento adecuado para senderismo (**calzado adecuado, chaqueta impermeable - transpirable, mochila cómoda, gorra o sombrero, agua\***)

- Formar parte de la red de Centros de Mayores de la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

## Actuaciones:

Periodo de actuación:

**FASE I.** 22 de marzo a 11 de junio.

**FASE II.** 13 de septiembre a 5 de noviembre

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

Asociación de Deportistas de Castilla-La Mancha (ADECAM):

**925 252 385.**

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA CENTROS DE MAYORES:**

Del 26 de febrero al 18 de marzo.

*Todos los centros realizarán el desplazamiento con un **responsable del grupo que debe ser un trabajador del centro, quien se encargará de su representación y control fuera de la propia actividad***

*Los centros correrán con los gastos de transporte y manutención de los participantes en la actividad desarrollada.*

*Se proporcionará a cada participante un bastón de seguridad, el cual una vez terminada la actividad, será devuelto a la organización.*

*Si un centro por causas mayores no pudiera realizar la actividad una vez programada esta, **deberá informar a la organización con al menos una semana de antelación**, pudiendo quedar descartado para acogerse en dicha convocatoria si la organización lo ve oportuno en sucesivas ediciones.*

*La Ruta puede ser suspendida el mismo día de su realización si la organización considera que los usuarios no cumplen con los requisitos oportunos en cuanto a vestimenta e hidratación de los mismos.*

## RUTAS:

### **Recorrido 1. Tablas de Daimiel (Ciudad Real)**

Entorno: Daimiel

Descripción: Desde el centro de interpretación del Parque Nacional de las Tablas de Daimiel, se desarrolla un recorrido por las diferentes pasarelas que rodean las tablas, observando la flora y la fauna autóctonas nutriéndonos del conocimiento de especies tan singulares en este ecosistema. Finalizamos el recorrido en el mismo lugar de comienzo.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 7,5 kilómetros.

### **Recorrido 2. El Hayedo de la Tejera Negra (Guadalajara)**

Entorno: Majaerayo

Descripción: ¿Quién no ha oído hablar del Hayedo de Tejera Negra? Su fama se debe a que es uno de los hayedos más meridionales de Europa y, sin duda, el más extenso de nuestra región. El recorrido transcurre por senderos en una de las zonas mejor conservadas del hayedo y nos permite descubrir un tipo de bosque que no vemos con frecuencia en nuestra región.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 3. Ermita de Valdehierro (Toledo)**

Entorno: Madridejos

Descripción: Recorrido circular por una de las zonas mejor conservadas del extremo oriental de los Montes de Toledo. En las cercanías de la localidad de Madridejos se encuentra el paraje conocido como la Ermita de Valdehierro. Allí comienza y finaliza nuestro itinerario que, entre pequeños arroyos, encinas, olivos y pinos, nos descubrirá las principales características del ecosistema mediterráneo.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 6, 5 Kilómetros.

### **Recorrido 4. Las Hoces del Cabriel (Cuenca)**

Entorno: Villalgordo

Descripción: Situadas en el límite entre Castilla-La Mancha y Valencia las Hoces del Cabriel son un conjunto de paredes, torres y agujas de roca caliza que han sido horadadas por el río Cabriel formando caprichosas formas pétreas. Recorreremos la parte principal de estas hoces caminando siempre por el lado manchego del río Cabriel rodeados de la vegetación característica de los bosques de galería o ribera.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 5. Lagunas de Ruidera (Albacete)**

Entorno: Ruidera

Descripción: Comienza el sendero en la quijotesca cueva de Montesinos, en el parque nacional de Las Lagunas de Ruidera, y siguiendo el cauce de algunas ellas podemos observar los parajes tan característicos de la zona. La senda nos lleva por el borde de la laguna de "San Pedro", pudiendo ver las características geomorfológicas de cada una de ellas.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 6. Bosque de la Torre (Toledo)**

Entorno: Méntrida

Descripción: Aunque se los conoce con el nombre de los Bosques de la Torre realmente esta zona está más cerca del pueblo de Méntrida que de La Torre de Esteban Hambrán. Ambos pueblos están situados en el extremo noroccidental de la provincia de Toledo y se encuentran cercanos al río Alberche en una de los últimos espacios naturales bien conservados de esta zona de nuestra provincia.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 7. Ermita de los Enebrales (Guadalajara)**

Entorno: Tamajón

Descripción: Este itinerario se desarrolla entre la típica arquitectura negra de los pueblos de esta zona. Comenzando en Almiruete y por cómodos caminos rodeados de frondosos bosques de sabinas, enebros y quejigos se llega hasta la Ermita de los Enebrales en las cercanías de la pequeña ciudad encantada de Tamajón donde finalizará el recorrido.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 8. Ruta del Río Guadiana (*Ciudad Real*)**

Entorno: Luciana

Descripción: Justo antes de entrar a Luciana desde Piedrabuena, nos desviamos a la izquierda de la carretera una vez empieza el puente. Seguimos por una gran senda campo hacia adentro, hasta llegar a un antiguo molino de construcción antigua. El resto de la ruta irá por el margen izquierdo del río, visionando la preciosa estampa que deja los meandros del Guadiana. La vuelta se hará hacia el punto de inicio.

Dificultad: Baja

Duración: horas.

Distancia: kilómetros.

### **Recorrido 9. La Hoz del Júcar (*Cuenca*)**

Entorno: Cuenca

Descripción: Espectacular y suave recorrido en el que, sin mucho esfuerzo y caminando junto a la orilla del río Júcar a su paso por la ciudad de Cuenca, podremos disfrutar de preciosas vistas de dicha población y de las verticales paredes que la rodean. Durante toda la excursión estaremos acompañados de la vegetación característica de los bosques de galería (álamos, sauces, alisos, fresnos, etc.) situados junto a los cursos de agua.

Dificultad: Baja

Duración: 2 horas y 20 minutos.

Distancia: 5,5 kilómetros.

### **Recorrido 10. Nacimiento del Río Mundo (*Albacete*)**

Entorno: Riópar

Descripción: Salida del restaurante Los Pinos hacia el bosque por el que trascurre el río en busca del Charco de las Truchas. A partir de aquí se asciende hacia la Cueva de los Chorros para ver la cascada donde nace el río Mundo.

Dificultad: Baja-media

Duración: 3 horas y 30 minutos.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 11. Las Torcas de los Palancares (*Cuenca*)**

Entorno: Las Torcas y Cañada del Hoyo

Descripción: Las Torcas son profundas cavidades secas con forma más o menos cilíndrica que se deben a un proceso kárstico producido por la filtración del agua por pequeñas fisuras que va disolviendo la roca lentamente. Nuestra excursión pasa junto a las Torcas más representativas de esta

zona, ya que sería imposible visitarlas todas (hay más de 30), y finaliza junto a la Torca de la Novia.

Dificultad: Baja  
Duración: 2 horas y 20 minutos.  
Distancia: 6,5 kilómetros.

#### **Recorrido 12. Del Puente de las Ovejas al Martinete (Ciudad Real)**

Entorno: Alcolea de calatrava

Descripción: Partimos desde el Martinete de los Pozuelos, también conocido como la Fundación, en este impresionante complejo olvidado por el tiempo, una amplia zona de ocio habilitada como lugar de esparcimiento. Se abre una amplia panorámica con el río Guadiana al frente, hasta llegar al Puente de las Ovejas, que coincide con un pontón de hechuras burdas (construido con las lajas pizarrosas de la zona). El pontón cruza sobre un canal que alimentaba el martinete y por cuyo terraplén de contención discurre una antigua carretera (a primera vista un simple camino), hasta llegar hasta Los Pozuelos.

Dificultad: Baja  
Duración: 2 horas y 20 minutos.  
Distancia: 6,5 kilómetros.

#### **Recorrido 13. Cañón del Río Dulce (Guadalajara)**

Entorno: Peregrina y La Cabrera

Descripción: Prácticamente toda la ruta va paralela al cauce del río Dulce, unas veces junto a su orilla y otras separada de él por extensos campos de girasoles. Llegaremos al pueblo de Peregrina enclavado, a modo de atalaya, en lo alto de un cerro y desde allí, entre frondosos bosques de ribera, recorreremos la hoz del río Dulce hasta llegar a la espectacular cascada en la que nace. Por último habrá que regresar a Peregrina para que nos recoja allí el autobús.

Dificultad: Baja  
Duración: 2 horas y 45 minutos.  
Distancia: 7,5 kilómetros.

#### **Recorrido 14. Cotillas (Albacete)**

Entorno: Cotillas

Descripción: En este recorrido conoceremos uno de los pueblos más aislado de la Sierra de Alcaraz. Cotillas se encuentra situado en el corazón de esta Sierra entre las poblaciones de Riópar y Siles y, debido a su situación estratégica fue un objetivo militar de gran importancia durante la reconquista de esta región a los árabes en el siglo XI. A ello se debe la construcción de su castillo desde el que disfrutaremos de unas vistas inmejorables de todo el valle.

Dificultad: Baja  
Duración: 2 horas y 10 minutos.  
Distancia: 6 Kilómetros.

#### **Recorrido 15. Ruta de las Navillas (Toledo)**

Entorno: Montes de Toledo

Descripción: Salida en la cima del puerto del Robledillo, desde donde se irá bordeando la ladera de las Majadillas en busca del puerto Marchés, desde donde se apreciará el Parque de Cabañeros, el pantano de Torre de Abraham y el pueblo de Retuerta de Bullaque. Desde aquí se iniciará el descenso por la cañada Real Segoviana hacia la fuente de la canaleja, donde se atraviesa el bosque de los corzos hasta llegar a la localidad de las Navillas.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas y 30 minutos.

Distancia: 7,5 kilómetros.