

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

**Consejería de Salud y Bienestar Social, 2011.**

Centros de Mayores 2011.

### **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:**

Período de actuación:

**FASE I.** De marzo a de junio.

**FASE II.** De septiembre a de noviembre.

### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**

Página web de La Fundación de Cultura y Deporte de Castilla-La Mancha:  
[www.fundacionculturaydeporte.com](http://www.fundacionculturaydeporte.com)

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

Del 4 de marzo al 23 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. Por los Embalses del Fernán Caballero y Peralvillo (Ciudad Real)**

Entorno: Peralvillo y Fernán Caballero.

Descripción: Partimos desde la presa del embalse de Gasset en la localidad de Fernán Caballero y seguimos el río Becea que se une con el Bañuelos y continúa hasta el embalse del Vicario.

Durante el trayecto podremos observar una impresionante colonia de aves, algunas de estas aves son el Cormorán, la garza real e imperial, la garceta bueyera, y todo tipo de ánades, actualmente la cola del Vicario en Peralvillo es una zona de estancia de aves referente en nuestra provincia habiendo migrado de las zonas hasta años atrás secas como pueden ser la Tablas de Daimiel.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas 30 minutos.

Distancia: 8 kilómetros.

## **Recorrido 2. Camino de Azadrón (Guadalajara)**

Entorno: Morillejo.

Descripción: Bonito recorrido circular y dificultad baja, que parte de la población de Morillejo, cercana a Trillo y llega hasta el Barranco de Azadrón para regresar de nuevo a punto de inicio del itinerario. Durante la ruta se puede observar numerosos rastros y huellas que delatan la abundante y variada fauna que habita en estos parajes. El punto más hermoso de la ruta es el Alto del Camarote, enorme farallón rocoso, desde donde se contempla un bello paisaje.

Dificultad: Baja.

Duración: 2 horas 30 minutos.

Distancia: 6, 5 kilómetros.

## **Recorrido 3. Pinar de Almorox (Toledo)**

Entorno: Almorox.

Descripción: Ruta sin mucho desnivel recorre uno de los espacios protegidos de Castilla-La Mancha más desconocidos. Sin embargo es un espacio que destaca por su extraordinario interés medioambiental, ya que es zona de especial protección de aves, entre las que destacan la cigüeña negra el águila imperial, y lugar de interés comunitario. La gran cobertura vegetal representada en el pino carrasco, proporciona una buena temperatura y un agradable aroma a lo largo de todo el recorrido, además de tener la posibilidad de ver grandes ejemplares de dicha especie.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas.

Distancia: 7 Kilómetros.

## **Recorrido 4. El Río Cabriel a su Paso por Enguídanos (Cuenca)**

Entorno: Enguídanos.

Descripción: La ruta en su inicio recorre el río Cabriel hasta que éste desaparece embasado kilómetros más abajo en la presa de Contreras, continuaremos el camino de regreso a Enguídanos tras cruzar el río por un puente desde donde se puede observar espectaculares vistas del pueblo y los barrancos que lo circundan.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas.

Distancia: 7kilómetros.

### **Recorrido 5. La Dehesa. Sierra de las Cabras (Albacete)**

Entorno: Aldea de la Dehesa.

Descripción: Se inicia en la aldea de La Dehesa en dirección a la fuente Camarillas y por el Callado del Puerto. Se regresa hacia Los Casares para finalizar el recorrido de nuevo en la aldea de La Dehesa. La Sierra de las Cabras fue declarada Reserva Natural en el 2005 y se encuentra situada en el término municipal de Nerpio. La fauna en la Sierra de las Cabras es muy variada se puede contemplar aves como el águila real, halcón peregrino, búhos reales, buitres leonados. También cabra montesa, zorro, jabalí. Existen 30 especies botánicas singulares y nueve comunidades vegetales amenazadas.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas 40 minutos.

Distancia: 9 kilómetros.

### **Recorrido 6. El Valle de Hontanar. Montes de Toledo (Toledo)**

Entorno: Hontanar.

Descripción: El Valle de Hontanar pertenece a la comarca de los Montes de Toledo. A lo largo de su recorrido encontramos pequeños arroyos, uno de ellos, el arroyo de las Lanchas, lo seguiremos en su curso por la senda del mismo nombre, que en su parte más alta forma unos bonitos saltos de agua en primavera, y es rodeado por un circo de montañas formado por el macizo del Corral de Cantos y la Sierra de la Traviesa.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas y 30 minutos.

Distancia: 7 kilómetros.

### **Recorrido 7. El Hundido de los Armallones (Guadalajara)**

Entorno: Pueblo del Ocentejo.

Descripción: Salida en Ocentejo hacia las altas paredes del Hundido de los Armallones dejando el río siempre a la derecha y llegando a las ruinas de las Salinas de la Inesperada.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas 30 minutos.

Distancia: 8 kilómetros.

### **Recorrido 8. El Chiquero (Ciudad Real)**

Entorno: Luciana

Descripción: Nuestra ruta comienza en el Chiquero, solamente queda en pie una pequeña parte de el antiguo núcleo urbano, encontraremos aquí una raña desde la que partiremos hacia el río Guadiana en una zona de especial belleza ya que se encuentra en este tramo de río dibujando caprichosamente varios meandros que tendremos el placer de contemplar desde un mirador. Desde aquí bajaremos al río e iremos caminando por la ribera del río hasta llegar a la Laguna de Valparaíso donde podremos observar la avifauna como garzas, cigüeñas, buitres, abejarucos, azulones etc.  
Desde aquí comenzaremos el regreso por nuestros pasos.  
Durante todo el recorrido podremos ir contemplando enormes quejigos y fresnos algunos de ellos vencidos ya por el tiempo.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas 30 minutos.

Distancia: 8 kilómetros.

### **Recorrido 9. Ermita del Pantano de Buendía (Cuenca)**

Entorno: Buendía.

Descripción: Itinerario de ida y vuelta, sin apenas desnivel el recorrido comienza en el aparcamiento de la presa de Buendía, y discurre por la hoz del río Guadiela hasta la Ermita de los Desamparados (levantada entre los siglos XVI y XVII), que está en una cueva natural bajo un acantilado rocoso y es un lugar de devoción popular. En los altos cortados podemos observar aves rapaces y buitres, el río acompaña todo el itinerario y junto a el podemos observar gran vegetación de ribera. Este paraje forma parte de la Sierra de En medio, formado por bosque mixto de pino y encinar, sabinas, tejos, madroños, tilos, avellanos y grasillas

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas y 30 minutos.

Distancia: 8 kilómetros.

### **Recorrido 10. Majada del Soto (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 30 minutos.

Distancia: 6 kilómetros.

### **Recorrido 11. La Balsa (Cuenca)**

Entorno: Valdemoro de la Sierra.

Descripción: Parte de la población de Valdemoro de la Sierra en la provincia de Cuenca y nos lleva hasta el paraje de la Balsa, cascada natural que cae por un desnivel de roca caliza formando una balsa natural que en primavera por la abundancia de agua es de singular belleza.

Dificultad: Baja.

Duración: 2 horas 30 minutos.

Distancia: 6,5 kilómetros.

### **Recorrido 12. La Junta de los Ríos del Robledo (Ciudad Real)**

Entorno: El Robledo.

Descripción: Esta ruta es circular por lo que partiremos y llegaremos al mismo lugar, saldremos del parque de la localidad de El Robledo, justo en la zona de baño conocida por bañarse el 31 de Diciembre de cada año en agradecimiento a que en esa fecha volvía a correr el río después de momentos duros de sequía, nuestro recorrido discurre por la margen derecha del Bullaque, el más importante afluente del Guadiana que nace en la sierra del chorrillo en el corazón de los Montes de Toledo.

Llegaremos a la junta de los ríos, llamada así por ser el punto de encuentro del río Bullaque con el río Alcobillas, continuaremos río abajo por una zona de álamos y regresaremos por la aldea de las Islas hasta llegar de nuevo al Bullaque que nos llevará de nuevo atravesando un puente para peatones hasta nuestro punto de partida en el parque municipal.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas 30 minutos.

Distancia: 8 kilómetros.

### **Recorrido 13. Barranco de la Hoz. (Guadalajara)**

Entorno: Jadraque.

Descripción: Recorrido de ida y vuelta. El barranco del la Hoz es un bello paraje situado en el Parque Natural del Alto Tajo, en la provincia de Guadalajara. Es un espectacular cañón fluvial labrado por el río Gallo. Conglomerados y areniscas son las rocas que forman las paredes del cañón. Se puede observar distintas especies de rapaces. Al pie de los escarpes se sitúa la Ermita del la Virgen de la Hoz

Dificultad: Baja.

Duración: 2 horas 30 minutos.

Distancia: 6, 5 kilómetros.

#### **Recorrido 14. Umbría del Río Mundo (Albacete)**

Entorno: Alejos (Molinicos)

Descripción: Ruta circular de longitud que parte de Los Alejos, pedanía de Molinicos, buscando la umbría del curso del río Mundo, para cruzarlo y regresar de nuevo a los Alejos por la solana. El curso del río Mundo ha generado un frondoso valle de cerrados pinares en las zonas escarpadas, refugio de aves rapaces, y en sus orillas un bosque de ribera hábitat ideal para las truchas y nutrias.

Dificultad: Baja.

Duración: 3 horas y 30 minutos.

Distancia: 8 Kilómetros.

#### **Recorrido 15. Las Becerras (Toledo)**

Entorno: Los Navalucillos.

Descripción: Su recorrido transcurre a los pies del monte del macizo del Rocigalgo, pico más alto de la provincia de Toledo. El río Pusa y el arroyo del las Lancheras proporciona una variada vegetación que alberga una gran riqueza faunística, algunas de ellas en peligro de extinción, un marco incomparable del Parque Nacional de Cabañeros, dentro de una zona de gran valor ecológico.

Dificultad: Baja

Duración: 3 horas 30 minutos.

Distancia: 8, 5 kilómetros.

**Las Rutas pueden ser modificadas a criterio de la organización debido a las inclemencias meteorológicas peculiaridades de las rutas, pudiendo introducir alguna nueva o suprimir otra con el objetivo de la mejora del programa**