

## Evalúate

### ¿ Te puedes venir de senderismo con nosotros ?

Comprueba sí estás preparado/a:

En el monte, el senderista medio anda 4 km a la hora.

En liso, el senderista medio anda 6 km hora (algunos más)

Calcula que andamos, como media, de 15 a 20 km por excursión.

El tiempo medio andando suele estar entre 5 y 6 horas.

Entrénate y ven cuando estés preparado/a.

Sólo tú puedes saberlo.

#### Material para el entrenamiento previo:

El calzado tiene que tener relieve en la suela, por tu seguridad.

La ropa tiene que ser cómoda y transpirable. Ponte varias capas.

Usa mochila, porque el peso tiene que ir en las lumbares y equilibrado

Opcionalmente usa palo o palos para evitar impacto en rodillas.

#### Actitud para el entrenamiento previo:

Escucha a tu cuerpo, no fuerces el ritmo. Empieza a andar despacio hasta que encuentres un ritmo que puedas mantener mientras hablas.

Tu musculatura se irá fortaleciendo con las caminatas, irás adquiriendo resistencia, haciendo fondo. Con el tiempo te cansarás menos y andarás más kilómetros por hora. Vas adquiriendo resistencia con la constancia. No te piques contigo mism@, el proceso será más idóneo si no lo fuerzas. Ve a tu ritmo, atento a tu cuerpo y disfrutando del camino.

No te olvides de hacer estiramientos.

#### El firme:

Te encontrarás mejor y te cansarás menos sí andas por tierra. Evita firmes de cemento y asfalto, si puedes elegir. En general, todo lo que no es tierra, quema las plantas de los pies. Hay personas que lo acusan mucho, otras nada.

**2 Tramos para entrenar, previos a realizar senderismo:**

Partiendo del Parque de Cabecera, tenemos 2 tramos para andar en liso:

**1.- Del Parque de Cabecera, en dirección al mar:**

Los Jardines del Turia, a los que llamamos "el río".

Son 9 km lineales, 18 km si haces la ruta circular, bajando al río a la altura que te venga mejor.

**2.- Del Parque de Cabecera, en dirección al interior:**

Es el Parque Fluvial del Turia, son 30 kilómetros lineales hasta Villamarchante

2.1.- La zona más cómoda, por bonita y corta, es bajar en la parada de Metro llamada El Clot (perteneciente a la Eliana), desde ahí bajar al río y andar río abajo hasta la salida donde se anuncia la parada de Metro Roses (perteneciente a Manises).

2.2.- Una opción intermedia es recorrerlo río arriba, desde el Parque de Cabecera a la salida al metro de El Clot (La Eliana).

O hasta Ribarroja, que ya cuenta con una parada de Metro, a 10 minutos del centro. Se baja/sube al río desde la gasolinera. Villamarchante continúa esperando su Metro.

2.3.- Una opción larga, es andar los 30 km desde el Parque de Cabecera a Villamarchante, río arriba, y volver sobre tus pasos, río abajo, a coger el Metro en la parada de El Clot (La Eliana). Las siguientes salidas directas al pueblo-Metro son Roses de Manises y Quart de Poblet.

Más información:

1.-) Los Jardines del Turia:

Verás pivotes kilométricos. Pero aquí tienes el recuento:

<http://www.carreraspopulares.com/contenidos/art-034-cauce-viejo-turia.htm>



## Evalúate

2.-) Parque fluvial del Turia:

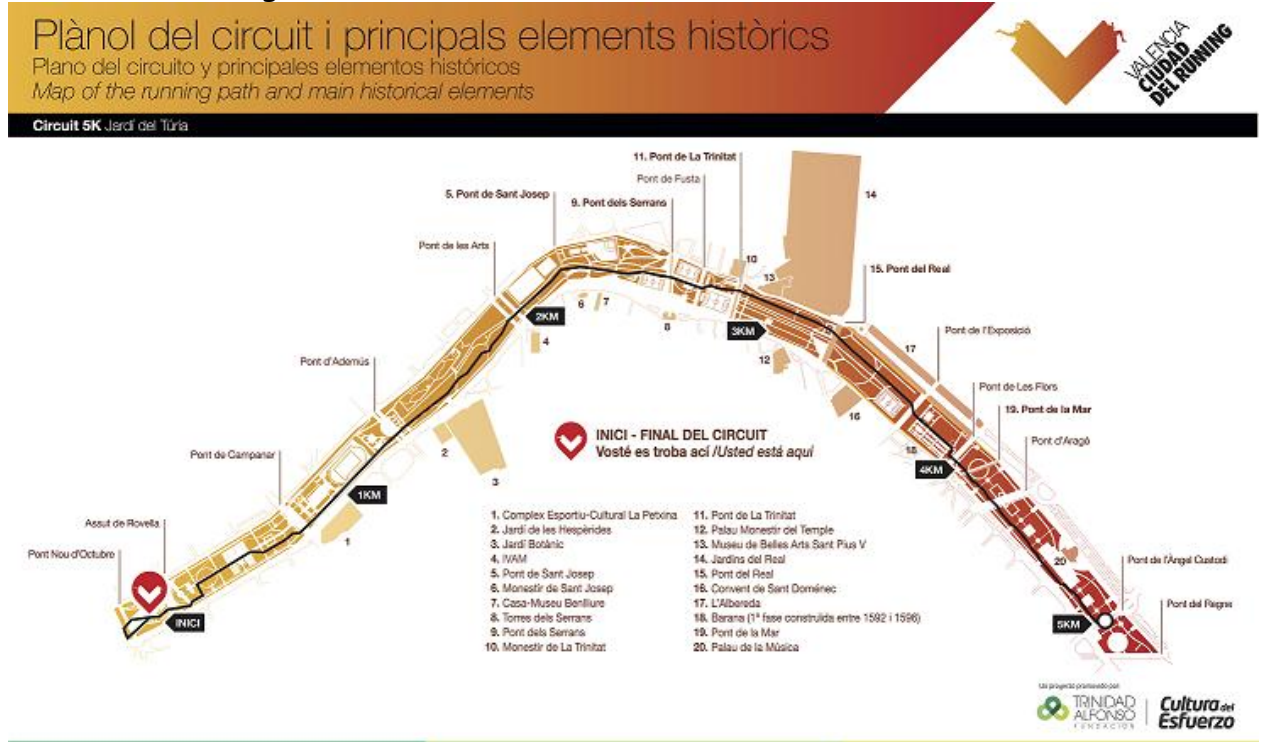
Son 30 km para andar junto al río Turia, contando con el apoyo de las salidas al Metro para trasladarte. Toda la información Aquí

<http://www.adriver.org/ParcFluvialdelTuria/index.php>

Y sí prefieres correr .... Ahora hay un circuito exclusivo para corredores:

Circuit 5K

Es de 5,7 km. Discurre entre los puentes del Nou d'Octubre y el del Ángel Custodio. Se inauguró el 9-9-2015



¿Ya estás lo suficientemente preparad@?

¿Si? Pues ahora es el momento de leer "Nosotros" en el apartado que tenemos para los nuevos en este grupo.

Luego elige una excursión, de nivel Medio-Bajo o Medio para empezar, en el programa actual de excursiones. Y no te precipites en elegir rutas más Altas.

Ten en cuenta que te has preparado andando en liso, tu musculatura acusará las subidas y bajadas, escucha a tu cuerpo y no lo fuerces.

¿No? Continua andando, te irás sintiendo cada vez mejor.

## Evalúate

También puedes ir viendo estos 51 videotutoriales sobre senderismo. Suman 101 minutos. Son muy cortitos e instructivos. Así vas entrando en materia.

<https://www.sikana.tv/es/sport/hiking>

Sí te da pereza acercarte al río para andar, te bajas la aplicación gratuita de wikiloc (o cualquier otra) en el móvil y se acabó la excusa. Lo conectas cuando empieces a andar, sea por donde sea, pulsas en finalizar y te informa de km andados, tiempo, desnivel, km/hora.

Gracias por tu atención

Grupo de senderismo El Botánico