

PROGRAMA DE RUTAS DE SENDERISMO 2019/20

"CAMINANDO POR LA ORILLA DE LOS RÍOS: Río Tinto, Río Odiel, Río Piedras y Río Guadiana "

RÍOS

Los ríos son cursos de agua; siguen su camino a lo largo de un canal y por lo tanto no permanecen estáticos, sino que se mueven y producen energía. Asimismo, son los escultores del paisaje.

Son canales de comunicación, pues sirven de enlace y unión a través de ellos, y su cauce nos sirve como medio transporte.

Pero lo fundamental es que son fuentes de vida, a través de los ríos se genera un hábitat que permite que afloran gran cantidad de ecosistemas.

En nuestro entorno más cercano contamos grandes ríos, ríos con historia y cada uno con sus propias peculiaridades, que recorren nuestro territorio y que han sido el pilar fundamental para el desarrollo de nuestra civilización y de otras muchas anteriores.

El Río Odiel, Río Tinto, Río Piedras y Río Guadiana, serán los protagonistas de esta temporada, en la que disfrutaremos por sus cauces, conoceremos historias y nos desplazaremos por sus orillas a través de senderos de gran belleza, que nos harán conectar con nuestro territorio y la naturaleza.

Programa de Rutas:

RUTA	MES	FECHA	LUGAR
1	Noviembre	09/11/19	Aracena
2	Noviembre	23/11/19	Nerva
3	Enero	18/01/20	Mértola
4	Febrero	01/02/20	El Rompido
5	Marzo	07/03/20	Calañas - Sotiel
6	Marzo	21/03/20	Berrocal
7	Abril	18/04/20	Sanlúcar del Guadiana

***En la última ruta se organizará comida de convivencia opcional**

Además de las rutas establecidas dentro de nuestro programa en esta temporada participaremos dentro del programa Regional de Marchas y Corridas del Algarve, organizado por el IPDJ (Instituto Portugués del Deporte y de la Juventud).

RUTA	MES	FECHA	LUGAR
1	Noviembre	17/11/19	Sao Bras Aportel
2	Febrero	09/02/20	Ayamonte
3	Abril	26/04/20	Tavira

GENERALIDADES

Las rutas tendrán una distancia que oscilará entre 10 y 15 kilómetros aproximadamente con una dificultad media, exceptuando las rutas en las que previamente se informe de la distancia y la dificultad.

Antes de la realización de cada ruta se informará sobre los horarios de salida, características de las mismas, lugar de reunión etc.

Todas las rutas incluyen la presencia de monitores, guía y un seguro de accidentes de los participantes.

Los participantes deberán llevar la comida y la bebida que estimen oportuna para la realización de la ruta.

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizarán a través de plataforma digital en el siguiente enlace: www.senderismoayamonte.com.
- El precio de la ruta de programa de Senderismo 2019/20 será de **12€** + gastos de gestión.
- Las inscripciones para las rutas en el programa de **Marchas y Carreras del Algarve**, serán **Gratuitas** y se realizarán directamente en el PMD Ayamonte. Para la salida de Tavira, tendrán preferencia quien no haya participado en la ruta de Sao Bras Aportel.
- Las anulaciones de inscripciones se podrán hacer hasta el viernes antes de la ruta, a las 10h, y se realizarán por el mismo medio que se realizará la inscripción, recibiendo la devolución de inmediato y asumiendo los costes generados.
- La plataforma se abrirá el lunes siguiente a la realización de la ruta, y sólo estará abierta la siguiente ruta.
- El número de plazas por cada ruta será de 50 participantes como máximo.
- La edad mínima para participar es de 18 años, permitiéndose, la inscripción de menores acompañados por un adulto.
- Una vez cerrada la plataforma por completar las plazas ofertadas, los interesados podrán dirigirse al Patronato Municipal de Deportes para permanecer en una lista de espera.
- En caso de que, por algún motivo, se suspendiese alguna ruta, se sustituirá por otra que se convocará posteriormente.
- En caso de que no haya un número suficiente de participantes, la organización podrá suspender la ruta, devolviéndose el pago de la inscripción.
- Para las rutas de una jornada, no se podrán permutar la inscripción por otra persona, sin conocimiento y aceptación de la organización, que habrá de efectuarse con la antelación suficiente (al menos el viernes antes de la ruta).
- A los **precios** establecidos en este programa no se le aplicará **ningún** tipo de **descuento** (abonados, familias numerosas, pensionistas,...).

RECOMENDACIONES

No salirse nunca de los caminos y sendas marcadas o establecidas para cada ruta.

No dejar basuras en el campo, depositarlas en los lugares habilitados para éstas. Dejar todo como nos lo encontramos, las puertas y cancelas siempre deberán cerrarse.

No recolectar plantas, ni recoger animales. Al margen de poder estar cometiendo un delito, atentamos contra el medio natural.

Procura no hablar en voz alta. Utiliza colores suaves en tu ropa y evita los colores chillones.

La ropa y el calzado ha de ser cómodo.

Es conveniente ir provistos de gafas de sol, protector labial, agua y una gorra.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA INICIARSE EN LAS CAMINATAS

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.

2.- **Mantener una regularidad:** Pudiendo caminar, bien todos los días, o bien en días alternos; lo importante sería al menos salir a caminar tres veces por semana, de forma alterna, 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.

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:** Intentar utilizar para el regreso una ruta diferente a la de la ida. Recordando que el tipo de terreno y la distancia son factores determinantes.

7.- **Posición erguida:** Caminar manteniendo 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:** Cuando hagas rutas por libre no está de más contar con algún mapa o plano que sirva de ayuda y otorgue información. Algo que se convierte en imprescindible a la hora de afrontar rutas desconocidas, lo cual 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.

“Caminando por la Orilla de los Rios”

**PROGRAMA
SENDERISMO
AYAMONTE
2019/2020**

Frontera
Río Guadiana
SANLUCAR DE GUADIANA

Vía Verde
Río Tinto
BERROCAL

Molinos
Río Odiel
Puente CALAÑAS
SOTIEL CORONADA

Desembocadura
Río Piedra
EL ROMPIDO

Salto de Agua
Río Guadiana
MÉRTOLA

Nacimiento
Río Tinto
NERVA

Nacimiento
Río Odiel
ARACENA



Viajar no es llegar a un lugar,
es abrir un camino

Inscripciones

www.senderismoayamonte.com

Información

 Cl Cádiz 4
 Ayamonte.21400 Huelva
(+34) 959 470 625
 pmd@ayamonte.es
 www.turismodeportivoayamonte.es

