

# Programa de Senderismo AYAMONTE

## LA LÍNEA DEL TIEMPO



PREHISTORIA      EDAD ANTIGUA      EDAD MEDIA      EDAD MODERNA      EDAD CONTEMPORÁNEA



30/11/24	18/01/25	8/02/25	15/03/25	5/04/25
Zalamea la Real "Dólmenes de Pozuelo"	Aroche "Poblado Turóbriga"	Almonaster "Almonaster - Cortegana"	Palos de la Frontera "Palos de la Frontera - Moguer"	Mazagón "Acantilados del Arenosillo"

Inscripciones  
[www.senderismoayamonte.com](http://www.senderismoayamonte.com)

Información  
[pmd@ayamonte.es](mailto:pmd@ayamonte.es) / 959 47 06 25

## INTRODUCCIÓN:

La temporada 2024/25 de nuestro programa de senderismo te invita a un fascinante viaje a través del tiempo, recorriendo algunos de los paisajes más emblemáticos y cargados de historia de la provincia de Huelva. Bajo el título "La Línea del Tiempo", cada ruta será una oportunidad para descubrir no solo la naturaleza, sino también las huellas que diferentes civilizaciones han dejado en esta tierra a lo largo de los siglos.

En este recorrido, cada paso será una conexión con el pasado, desde los vestigios de las primeras culturas hasta los testigos de la historia más reciente que continúan marcando el presente. Comenzaremos nuestra aventura en Zalamea la Real, con la Ruta de los Dólmenes de Pozuelo, donde exploraremos los impresionantes monumentos megalíticos que han perdurado desde tiempos prehistóricos. Continuaremos en Aroche, en el Poblado de Turóbriga, donde reviviremos la huella de la antigua Roma a través de sus restos arqueológicos.

En Almonaster la Real y Cortegana, descubriremos el legado medieval de la zona, con castillos y fortalezas que nos transportarán a tiempos de batallas y leyendas. En Palos de la Frontera y Moguer, la historia de los descubrimientos y las rutas marítimas serán las protagonistas, en una tierra que fue punto de partida hacia nuevos mundos.

Finalmente, en los Acantilados del Arenosillo, no sólo disfrutaremos de un paisaje natural impresionante, sino que también haremos una conexión única con el presente al encontrarnos en el entorno del Centro de Experimentación de los Arenosillo, un centro dedicado a la investigación científica y la observación del espacio. Aquí, la historia se fusiona con la ciencia actual y la geografía se convierte en un laboratorio de conocimiento, ofreciendo una experiencia que va más allá de lo natural, invitándonos a reflexionar sobre el futuro de la humanidad y la Tierra.

Cada uno de estos lugares es una página viva de la historia y te invitamos a recorrerla con nosotros, explorando la evolución de la provincia de Huelva desde sus primeros habitantes hasta las tecnologías más modernas. En este recorrido, los senderos no sólo nos conectan con el pasado, sino que también nos invitan a mirar hacia el futuro, uniendo tradición, naturaleza y ciencia en una experiencia única.

Acompáñanos en este viaje por la Línea del Tiempo y descubre cómo el pasado, el presente y el futuro de Huelva se entrelazan en cada paso.

EDAD	FECHA	LUGAR	RUTA
Prehistoria	30/11/24	Zalamena la Real	Dólmenes de Pozuelo
Edad antigua	18/01/25	Aroche	Aroche – Poblado Turóbriga
Edad Media	08/02/25	Almonaster	Almonaster - Cortegana
Edad moderna	15/03/25	Palos de la Frontera	Palos de la Frontera - Moguer
Contemporanea	05/04/25	Mazagon	Acantilados del Arenosillo

Participación en Programa de Marchas y Carreras del Algarve 2024/25

FECHA	LUGAR	RUTA
2/02/2025	AYAMONTE - COSTA ESURI	Campo de Golf y entorno

## INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizaran realizará a través de la web:

[www.senderismoayamonte.com](http://www.senderismoayamonte.com)

Para más información:

**Patronato Municipal de Deportes**



C/ Cádiz 4 // 959 47 06 25 // pmd@ayamonte.es

- El precio de cada ruta del Programa de Senderismo 2024/25 será de 15€ + gastos de gestión.
- Las inscripciones para la ruta en el Programa de Marchas y Carreras del Algarve, que se hará en Ayamonte, será gratuita y se realizarán directamente en el PMD Ayamonte.
- Las anulaciones de inscripciones se podrán hacer hasta el jueves antes de la ruta, y se abonarán por el mismo medio que se haya realizado la inscripción, recibiendo la devolución de inmediato y asumiendo, por parte del participante, los costes generados.
- La plataforma de inscripción se abrirá el lunes siguiente a la realización de la ruta y sólo estará abierta la ruta más próxima.
- 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 ser incluidos en la 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.
- Las inscripciones son personales e intransferibles.
- A los precios establecidos en este programa no se le aplicará ningún tipo de descuento (abonados, familias numerosas, pensionistas,...).

## Beneficios del Senderismo:

1. Ejercicio físico: Es una actividad cardiovascular que ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la circulación, y trabajar músculos de las piernas, la espalda y el core.
2. Bienestar mental: Caminar por la naturaleza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece la salud mental.
3. Conexión con la naturaleza: Permite disfrutar de paisajes, flora y fauna, fomentando una mayor conciencia y aprecio por el medio ambiente.
4. Socialización: Puede ser una actividad individual o grupal, lo que permite compartir experiencias con amigos, familiares o grupos de senderismo.

## Recomendaciones para la práctica del senderismo:

### 1. Planificación de la ruta

- Elige rutas adecuadas a tu nivel: Hay senderos de diferentes dificultades, desde fáciles y planos hasta rutas más desafiantes y empinadas. Asegúrate de elegir uno que se ajuste a tu nivel físico y experiencia.
- Investiga la ruta: Antes de salir, infórmate sobre la distancia, el desnivel, la duración estimada y el tipo de terreno. Ésto te permitirá prepararte adecuadamente.
- Condiciones climáticas: Revisa el pronóstico del tiempo para evitar salir durante tormentas o condiciones meteorológicas extremas. El clima puede cambiar rápidamente, especialmente en la montaña.

### 2. Equipo adecuado

- Calzado adecuado: Es fundamental usar botas de senderismo que proporcionen buen soporte, comodidad y tracción. Asegúrate de que estén bien ajustadas para evitar ampollas.
- Ropa apropiada: Viste por capas (ropa térmica, impermeable), ya que las condiciones climáticas pueden variar. Evita el algodón, que retiene la humedad y puede hacerte sentir frío.
- Mochila ligera: Lleva sólo lo esencial, como agua, comida, una chaqueta impermeable, protector solar, un botiquín de primeros auxilios y un mapa o brújula (o un dispositivo GPS si es necesario).
- Bastones de senderismo: Son útiles para reducir la carga en las rodillas, especialmente en pendientes pronunciadas, y para mantener el equilibrio en terrenos irregulares.

### 3. Seguridad

- No vayas solo/a: Si es posible, hazlo acompañado/a. En caso de emergencia, siempre es mejor contar con alguien que pueda pedir ayuda o asistir.
- Infórmate sobre la zona: Antes de comenzar, avisa a alguien de tu itinerario (ruta y horario estimado) por si hubiera algún imprevisto.
- Lleva un teléfono móvil cargado con baterías de repuesto o una batería portátil. En zonas remotas, la cobertura móvil puede ser limitada, pero es mejor llevarlo por si necesitas asistencia.
- Respeta las señales y marcas de los senderos para evitar perderte, y si te desvías, asegúrate de saber cómo regresar a la ruta principal.

### 4. Respeto por la naturaleza

- No dejes basura: Lleva una bolsa para recoger tu basura y cualquier desperdicio que encuentres en el camino.
- No interfieras con la fauna: Mantén una distancia respetuosa con los animales y no alimentes a los animales silvestres.
- Permanece en los senderos señalizados: Para preservar el ecosistema, es importante no salirse de las rutas marcadas, ya que podrías dañar la flora local o poner en peligro tu seguridad.

### 5. Prevención de lesiones

- Calienta antes de empezar con ejercicios suaves para preparar los músculos.
- Estiramientos al final de la caminata para evitar la rigidez muscular.
- Escucha a tu cuerpo: Si sientes dolor o molestias, no dudes en detenerte y evaluar la situación. Forzar el cuerpo puede llevar a lesiones.

**WWW.SENDERISMOAYAMONTE.COM**

**Patronato Municipal de Deportes de Ayamonte**