

# RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

- Intenta realizar los recorridos acompañado/a. Si tienes algún imprevisto o accidente, siempre tendrás ayuda. Avisa a familiares de la ruta que vayas a realizar y sal con tiempo para que no se te haga de noche. Lleva el teléfono móvil, y recuerda **llamar al 112** en caso de emergencia.

- **Lleva agua**, en los recorridos no existen fuentes. No olvides que en verano hidratarse es fundamental, y además intenta llevar gorra, gafas de sol y protección solar. De todas maneras, evita las horas centrales del día en las épocas de más calor.

- Si sales en bici, **lleva puesto el casco**, revisa bien los elementos fundamentales de la bici antes de salir (ruedas, frenos y cambios). No olvides llevar bomba y cámara de repuesto por si pinchas.

- **Ten mucho cuidado con el tráfico**. Algunas rutas cruzan la carretera. Si sales andando o corriendo, recuerda ir por el arcén izquierdo en los tramos de carretera de las rutas.

- **Utiliza ropa cómoda y deportiva**, y siempre ajustada al clima.

- Y algo fundamental, **ayuda a conservar el medio ambiente**. No dejes ningún tipo de basura ni residuo en tu recorrido.

## PARA TODOS LOS PÚBLICOS

• Aquí recogemos más de 60 km de rutas cercanas y accesibles, con distintas distancias y dificultad. Busca la ruta más adecuada si la quieres realizar andando, corriendo o en bici.

• Además, todas se pueden realizar invirtiendo el sentido y se pueden hacer combinaciones entre ellas con el fin de que sean más largas y variadas.

• Existen otras posibilidades de rutas no marcadas en este proyecto, que solo requieren de tu imaginación e inventiva para poderlas desarrollar.



# DISFRUTA DE LA RIQUEZA BIOLÓGICA DE NUESTRO ENTORNO NATURAL

## FLORA



**OLMO COMÚN.**  
Árbol caducifolio de hasta 40 m de altura, aunque por culpa de la grafiosis

es difícil que supere los 2 m. Tiene engrosamientos de corteza similares al corcho en las ramas jóvenes. Sus hojas son verdes oscuras con los nervios marcados, el borde aserrado y la base asimétrica.



**ENCINA COMÚN.**  
Es el árbol más abundante del país, ya que la península es su hábitat principal en el mundo. Perenne con hojas ovaladas verdes por arriba y blanco pelosas por abajo. Las superiores no pinchan, pero el resto son muy pinchudas para reducir la herbivoría. Su bellota es aterciopelada.

Es el árbol más abundante del país, ya que la península es su hábitat principal en el mundo. Perenne con hojas ovaladas verdes por arriba y blanco pelosas por abajo. Las superiores no pinchan, pero el resto son muy pinchudas para reducir la herbivoría. Su bellota es aterciopelada.



**AMAPOLA ROJA.**  
Herbácea anual que sin sobrepasar los 60 cm se aprecia rápido debido a sus

enormes flores rojas entre febrero y junio. Después, son sus frutos en forma de cápsulas lo más llamativo. Además de ser una especie cosmopolita tiene multitud de propiedades medicinales y alimentarias.



**CARDO MARIANO.**  
El tallo recubierto de pinchos y las flores agrupadas en forma de alcachofa

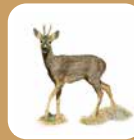
y protegidas por más pinchos le hacen inconfundible. De color morado en primavera, se convierten en marrón en verano mientras se seca. Especie con alto valor culinario y medicinal.

## FAUNA



**CONEJO COMÚN.**  
Mamífero habitual y conocido en la zona, de color pardo con vientre

blanquecino. Es fácil verlo corretear entre el matorral o saliendo a los bordes de las tierras de cultivo. Pieza clave en nuestro ecosistema por ser la base de la dieta de las aves rapaces y otros depredadores.



**CORZO.** Es el único cérvido que habita nuestro campo, de color pardo rojizo en verano y pardo

grisáceo con pelaje de invierno. Tiene un escudo anal blanco que muestran cuando salen huyendo de nosotros. Sólo los machos tienen cuernas que renuevan cada año, pudiendo encontrarse en caminos.



**ÁGUILA REAL.**  
La Reina de nuestro cielo, es la más grande de todas las de la península, con

hasta 2,3 m de envergadura. Es de color pardo. A falta de grandes zonas rocosas en las que suele anidar en nuestro entorno, lo hace en grandes árboles. Se alimenta de conejo y otras aves medianas.



**CULEBRA VIPERINA**  
Es la típica culebra de agua del Canal. Muy variable en coloración, su librea

típica es un dibujo oscuro en forma de zig-zag sobre fondo pardo. No es muy grande, aunque hay ejemplares que alcanzan los 90 cm. Puede verse por orillas donde sale a solearse o en busca de anfibios o peces.

# EN MARCHA POR TU SALUD

## 10 RUTAS SALUDABLES POR MARCHAMALO

➤ **Disfrútalas caminando, corriendo o en bicicleta,**

➤ **10 trazados totalmente señalizados con distintos niveles de dificultad**



Mesa Local del Deporte



Ayuntamiento de Marchamalo

# EN MARCHA POR TU SALUD

El proyecto 'En Marcha por tu Salud' nace en el seno de la Mesa Local del Deporte (formada por el Ayuntamiento de Marchamalo, los centros educativos y las AMPAs del CEIP 'Cristo de la Esperanza', el CEIP 'Maestra Teodora' y el IES 'Alejo Vera') y está financiado por la Concejalía de Deportes. También colabora la Asociación FAGUS.

## OBJETIVOS DEL PROYECTO

1. Organizar y dar a conocer a la población las 10 rutas planificadas por los alrededores de Marchamalo mediante diferentes canales de información y su señalización.
2. Hacer que el conocimiento de estas rutas anime a los vecinos y vecinas de Marchamalo a recorrerlas, disfrutando del entorno natural que nos rodea, alcanzando con ello una población más sana y activa en su actividad cotidiana.

## IDENTIFICACIÓN DE LAS RUTAS

- Un **panel principal** con la información general de todas las rutas en el exterior del Complejo Deportivo 'García Fraguas'.
- Un **cartel de inicio** de cada ruta ubicado justo en el lugar que se ha elegido como salida de las mismas.
- Un **cartel de final** de cada ruta instalado en el punto que se ha considerado como final de cada ruta.
- Las correspondientes **flechas de continuación** de cada ruta en los distintos cruces de caminos o lugares que puedan dar lugar a posibles equívocos.

## INFORMACIÓN SOBRE LAS RUTAS

Así mismo, en el desarrollo y señalización de cada ruta el deportista puede encontrar información detallada sobre la ruta propuesta:

 Caminando  
➤ 1h 26'

 Corriendo  
➤ 36 min

 En bicicleta  
➤ 29 min

Nombre y número de ruta, color identificativo de la misma, distancia aproximada, tiempo estimado en función de la manera de recorrerla (marcha, carrera o bici) y el ritmo (suave, medio o alto), dificultad (desnivel e irregularidades del terreno), nivel de condición física necesario, perfil, y por último datos sobre flora y fauna presente en cada una de ellas.

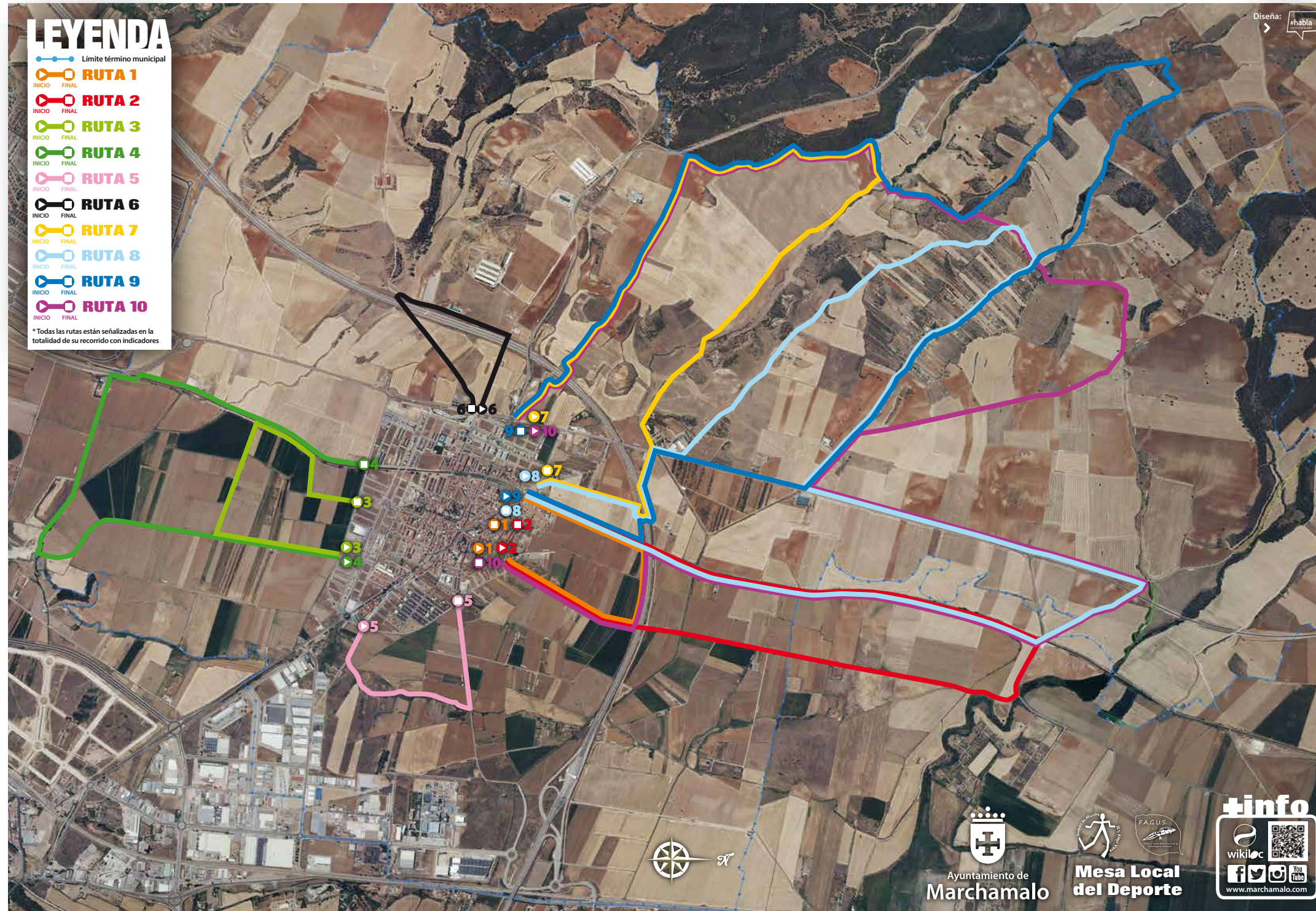
Cada ruta se puede descargar desde el móvil utilizando el lector de código QR. Para ello, descarga una aplicación gratuita de lectura, pon tu móvil frente al código QR, y en unos segundos te dará acceso a la ruta desde Wikiloc.





# EN MARCHA POR TU SALUD

# 10 RUTAS SALUDABLES POR LOS ALREDEDORES DE MARCHAMALO



**RUTA 1 PASEO del NORTE**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 27 min
- Corriendo > 11 min
- En bicicleta > 9 min

Distancia: 2200 m  
 Dificultad: BAJA  
 Nivel físico: BAJO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 6 CASA del MORO**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 29 min
- Corriendo > 12 min
- En bicicleta > 10 min

Distancia: 2200 m  
 Dificultad: MEDIA  
 Nivel físico: MEDIO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 2 CAMINO de FONTANAR - CANAL del HENARES**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 1h 26'
- Corriendo > 36 min
- En bicicleta > 29 min

Distancia: 7200 m  
 Dificultad: BAJA  
 Nivel físico: MEDIO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 7 CARRACOLMENAR - ARROYO del VAL**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 1h 30'
- Corriendo > 37 min
- En bicicleta > 30 min

Distancia: 7300 m  
 Dificultad: MEDIA  
 Nivel físico: MEDIO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 3 PARAJE de PERDIGOTE**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 30 min
- Corriendo > 12 min
- En bicicleta > 10 min

Distancia: 2500 m  
 Dificultad: BAJA  
 Nivel físico: BAJO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 8 VALHONDIRILLO - LA DEHESA - CANAL del HENARES**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 2h 35'
- Corriendo > 1h 04'
- En bicicleta > 51 min

Distancia: 12900 m  
 Dificultad: MEDIA  
 Nivel físico: MEDIO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 4 ARROYO del ROBO**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 60 min
- Corriendo > 25 min
- En bicicleta > 20 min

Distancia: 5000 m  
 Dificultad: BAJA  
 Nivel físico: MEDIO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 9 PARAJE del PORTILLO - CARRACOLMENAR**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 2h 28'
- Corriendo > 1h 02'
- En bicicleta > 49 min

Distancia: 12300 m  
 Dificultad: ALTA  
 Nivel físico: ALTO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 5 PASEO de las FUENTES**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 21 min
- Corriendo > 10 min
- En bicicleta > 8 min

Distancia: 1800 m  
 Dificultad: BAJA  
 Nivel físico: BAJO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.

**RUTA 10 SAN CRISTÓBAL - CAMINO de FONTANAR**

INTENSIDAD FÍSICA MEDIA

- Caminando > 3h 04'
- Corriendo > 1h 17'
- En bicicleta > 1h 02'

Distancia: 15400 m  
 Dificultad: ALTA  
 Nivel físico: ALTO

**+info**  
Utiliza el lector de código QR de tu móvil y escanea esta imagen o busca el panel en el inicio de cada ruta.