

RUTA DEL AGUA



CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

DENOMINACIÓN RUTA: Ruta del Agua.
 DURACIÓN: 1 hora y media.
 DIFICULTAD: Media.
 KILÓMETROS: 5 km.
 PUNTOS DE INTERÉS:
 - 2 Acueductos romanos.
 - 2 depósitos de agua.
 - Vista del Maimón.

RUTA

- 1 Salida Parque del Mesón
- 2 C/ Los Ángeles
- 3 Cruzamos carretera - C/ Ánimas - Cerro Los Pinos
- 4 dirección Chirivelico hasta ermita
- 5 seguimos vereda hasta Acueducto
- 6 subimos Cerro de Las Ánimas hasta Depósito
 Alternativa larga: subir Depósito Canete y volver por Senda de Abajo
- 7 Camino hasta bordear Cerro de Los Pinos y volvemos por el mismo camino

RUTA "LOS PARTEORES"



CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

DENOMINACIÓN RUTA: "Los Parteores".
 DURACIÓN: 2 horas.
 DIFICULTAD: Media.
 KILÓMETROS: 8 km.
 PUNTOS DE INTERÉS:
 - Vistas de Vélez Rubio.
 - Fuente de los Molinos y Molino de la Reina.
 - Cerro del Judío - Molinos.
 - Senda por Mota Río.

RUTA

- Salida y llegada Parque del Mesón
- 1 C/ Reloj - Camino Caguit
 - 2 Cruce a la derecha hacia Los Partidores
 - 3 Fuente de Los Molinos hacia
 - 4 Molino de la Reina, cruce hacia Cerro del Judío
 - 5 seguir camino asfaltado hasta Mota del Río
 - 6 Molinos Zacarías y Cabrera, Campo de Fútbol
 - 7 Avda. Andalucía hasta Plaza del Rey



VÉLEZ RUBIO (Almería)

CENTRO MUNICIPAL
 DE MAYORES
 "Lago del Mesón"



VOLUNTARIOS

Comunidades Los Vélez
 Servicios Sociales
 Concejalía de Bienestar Social,
 Salud y Educación

AYUNTAMIENTO
 DE VÉLEZ RUBIO

DIPUTACIÓN
 DE ALMERÍA



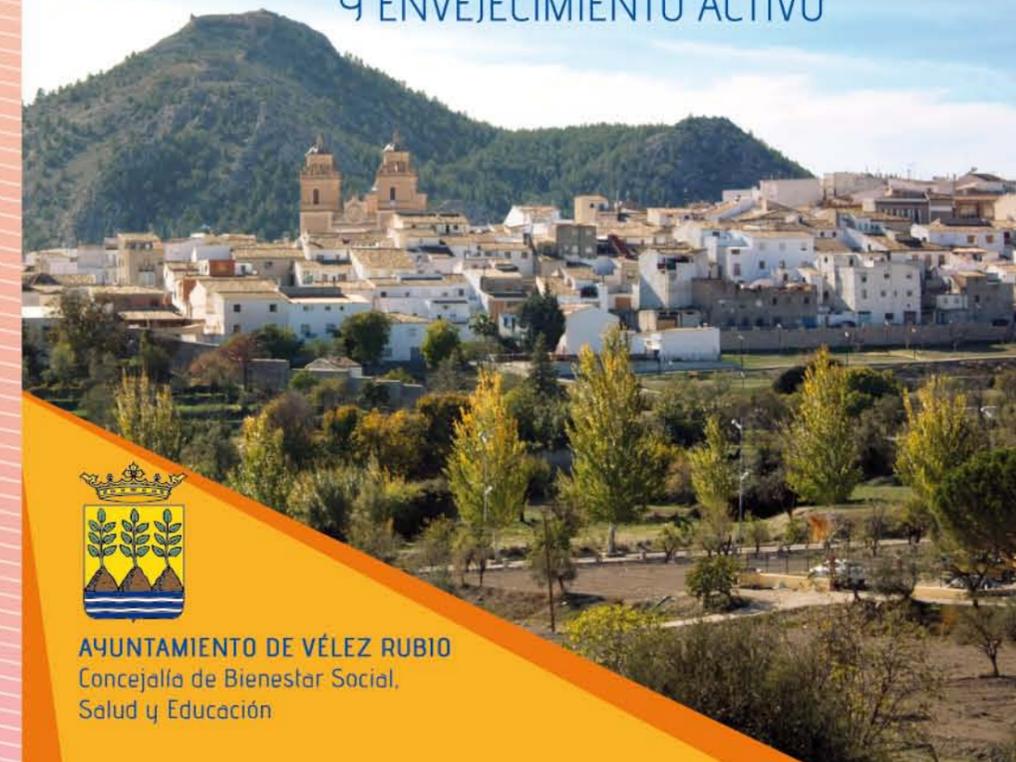
ORGANIZA

COLABORA



¡A caminar!

PROYECTO DE VOLUNTARIADO
 Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO



AYUNTAMIENTO DE VÉLEZ RUBIO
 Concejalía de Bienestar Social,
 Salud y Educación

INTRODUCCIÓN RUTAS ACCESIBLES

Desde el Ayuntamiento de Vélez Rubio, a través de la Concejalía de Bienestar Social, Salud y Educación, nos complace ofrecer a los ciudadanos y ciudadanas de nuestro municipio ésta guía con 4 rutas de senderismo accesibles dirigidas a toda la población y en especial a las personas mayores.

El objetivo de ésta guía es que los mayores y personas con movilidad reducida practiquen el senderismo aunando el turismo rural, la cultura y la actividad física moderada en zonas próximas a nuestro municipio.

La edición de ésta guía ha sido posible gracias a la aportación económica de la Exma. Diputación Provincial de Almería, a través del Área de Bienestar Social y dentro del Proyecto de Voluntariado "A caminar".

Quiero agradecer el esfuerzo realizado por el personal del Centro de Servicios Sociales de Vélez Rubio, quien ha trabajado activamente para que ésta guía viera la luz.

Y un reconocimiento muy especial, al personal voluntario de la Asociación Deportiva y Cultural "Pinino", y en su nombre a Pedro Antonio Cabrera Castillo, quien ha colaborado activa y desinteresadamente en la elaboración y puesta en marcha de éstas rutas; buscando los parajes más adecuados para que todas las personas de cualquier edad con más o menos dificultad a la hora de caminar puedan practicar esta actividad cultural y física idónea para personas mayores.

Inmaculada Guillén Sánchez
Concejala de Bienestar Social, Salud y Educación del
Iltmo. Ayuntamiento de Vélez Rubio

"A CAMINAR" PERSONAS MAYORES. RECOMENDACIONES

¿Para qué? Para mejorar nuestra calidad de vida a nivel físico (reduce el riesgo de enfermedades: hipertensión, osteoporosis, etc.), a nivel social (evitando el aislamiento, promoviendo nuestra participación en un grupo con iguales intereses) y a nivel psicológico (mejorando estado de ánimo, entrenando atención, memoria y concentración, elevando autoestima y reduciendo el estrés y la ansiedad).

Siempre que elijamos rutas y sendas acordes a nuestra capacidad, experiencia previa y estado físico y sigamos una recomendaciones básicas como: avisar a familiares de que vamos a realizar esa ruta, no ir solos, no separarse del grupo, calcular el tiempo que necesitaremos, estar atento a condiciones climáticas, valorar si tengo capacidad para realizar ese ejercicio (las rutas de ésta guía están pensadas para personas mayores acostumbradas a caminar de una hora en adelante).

Y sobre todo preparar bien nuestras rutas con:

- Mochila para llevar lo necesario: llaves, bebida, comida, teléfono, ropa de abrigo,...
- Calzado y ropas: usar zapato, calcetín y ropa adecuados a la ruta, zapatillas que no resbalen, botas, cortavientos, gorras o viseras,...
- Hidratarnos y alimentarnos: antes, durante y después de nuestra caminata, llevar agua, frutos secos, alguna pieza de fruta... según la duración de la ruta.
- Bastones de senderismo: facilitan el movimiento sirviendo de apoyo y punto de equilibrio y mejorando nuestra coordinación.

RUTA SENDA ALCIBARAS MOLINOS



CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

DENOMINACIÓN RUTA: Senda Alcibaras-Molinos.

DURACIÓN: 50 minutos.

DIFICULTAD: Baja.

KILÓMETROS: 4 km.

PUNTOS DE INTERÉS:

- Senda por Mota Río.
- Molinos de Atocha, Zacarías y Cabrerías.

RUTA

Salida y Llegada Parque del Mesón

- 1 C/ Reloj y Camino Caqñit - La Molineta
- 2 Desvío a la derecha hasta el final
- 3 Continuamos por vereda hasta Molino Atocha y bajamos por camino asfaltado hasta camino
- 4 por Mota Río y pasamos por Molinos Zacarías y Cabrerías
- 5 hasta Campo de Fútbol
- 6 Avda. Blas Infante hasta Molineta y Parque del Mesón

RUTA CUEVA DEL TORO



CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

DENOMINACIÓN RUTA: Cueva del Toro.

DURACIÓN: 1 hora.

DIFICULTAD: Baja.

KILÓMETROS: 4 km.

PUNTOS DE INTERÉS:

- Parque - Barranco - Fuente Piojo.
- Cueva del Toro.
- Mirador Cueva del Toro.
- Vistas Maimón y Verja.

RUTA

Salida y Llegada Parque del Mesón

- 1 C/ Lago del Mesón
- 2 Río Chico
- 3 Barranco - Parque
- 4 Giramos a la derecha escaleras Cueva del Toro
- 5 Mirador y regresamos camino asfaltado
- 6 Cruce. a la derecha hacia Cachucha
- 7 Llegamos al Convento y C/ Campanario