

Cada una de las rutas se realizará dos veces al mes. Los martes, la ruta se llevará a cabo a un ritmo suave-medio. Los jueves la realizaremos a un ritmo medio-alto. En cada ruta tendrán la opción de participar 52 personas acompañadas por 3 monitores/as que supervisarán el desarrollo de la actividad.



### **Recuerda...**

Lleva un calzado deportivo y ropa que facilite la transpiración y que sea adecuada a la época en que se haga la marcha. En una pequeña mochila (nunca una bolsa de mano) puedes tener las cosas que necesites: un chubasquero, bebida, etc.

Come siempre unas 2 horas antes de la actividad. Bebe para mantener la hidratación antes, durante y después de la marcha.

Comienza a un ritmo lento que podrás aumentar a medida que tu cuerpo y fuerzas te lo permitan. Es importante que realices un pequeño calentamiento antes de comenzar a caminar que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos de los principales grupos musculares.

Si tienes problemas de salud, consúltalo en tu centro médico antes de apuntarte a estas marchas o salir por tu cuenta.

### **Inscripciones**

Las actividades son gratuitas. Solamente es necesario tener la Tarjeta Ciudadana para formalizar la inscripción en cualquier Oficina de Atención Ciudadana, Cajeros Ciudadanos o vía internet la semana anterior a la primera excursión. No se puede realizar más de una inscripción por mes, de manera que puedes participar únicamente en una de las dos salidas por cada ruta.

**ACTIVIDAD GRATUITA / PLAZAS LIMITADAS / IMPRESCINDIBLE TARJETA CIUDADANA**

### **¿Dónde?**

A través de internet ([www.gijon.es](http://www.gijon.es)), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.

Caminando  
por la vida

Caminando  
por la vida  
2015

*Caminos  
de Leyenda*

Gijón Servicios Sociales Deporte

Diseño: Javier Cruz

Conocer la mitología asturiana, tradiciones y antiguas leyendas de muchos caminos de Gijón, a través de la práctica del ejercicio físico.

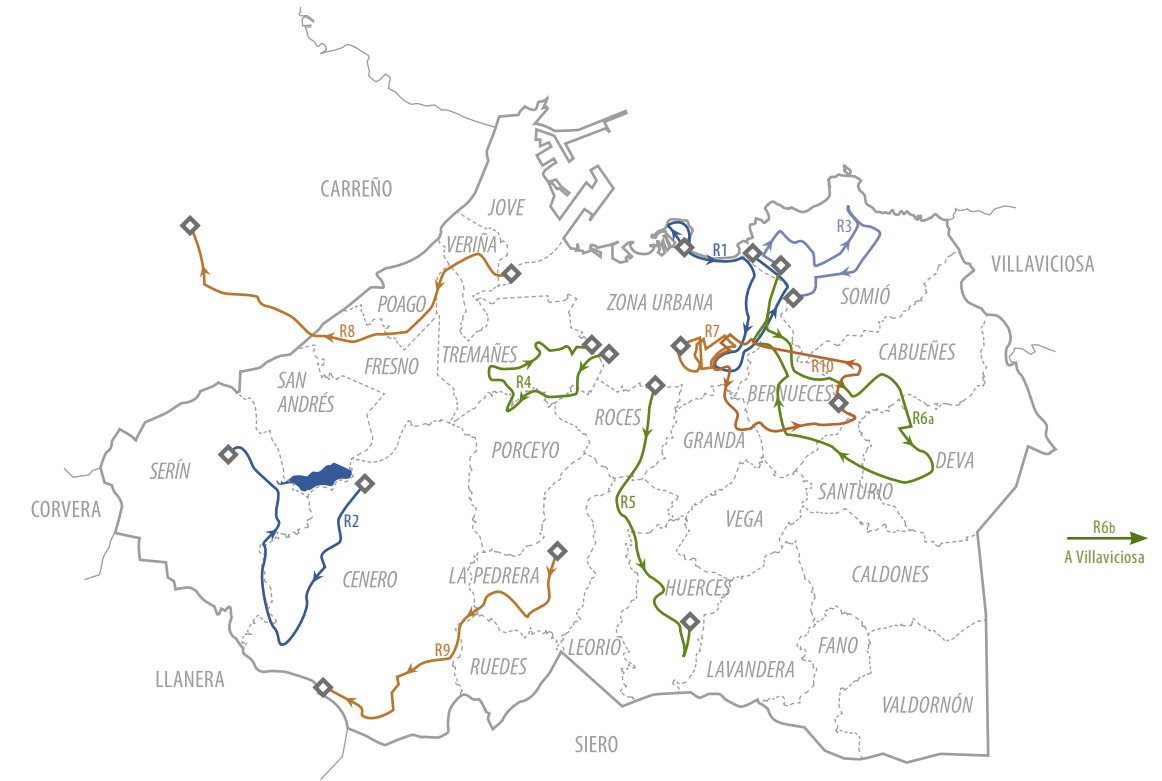
La Fundación Municipal de Servicios Sociales y el Patronato Deportivo Municipal te proponen, para el programa del 2015, nuevos y diferentes recorridos con el fin de sorprender a las personas participantes. Las rutas están diseñadas pensando en la mitología asturiana y en leyendas antiguas, un aliciente más para mantenerse en forma a través de la manera más fácil y accesible.

Las rutas tienen diferentes niveles de dificultad para que elijas la que mejor se adapta a tus capacidades.



<b>R1</b>	<b>PLAYA DE SAN LORENZO</b> <i>Leyendas del Cuélebre de San Lorenzo y de las Xanes de la Fuente La Fontica (cerro Santa Catalina)</i>	<b>20 y 29 de enero</b>
	<b>Recorrido:</b> Iglesia de San Pedro ▶ Fuente La Fontica (cerro Santa Catalina) ▶ Paseo playa San Lorenzo ▶ Estadio El Molinón ▶ Senda Fluvial (molinos de Ceares) ▶ Las Mestas ▶ Puente del Piles.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Iglesia de San Pedro.	<b>Distancia:</b> 10 km aprox.
	<b>Fin de ruta y llegada:</b> 13:00 h aprox. Puente del Piles.	<b>Dificultad:</b> Baja.
<b>R2</b>	<b>LAS TORRES DE TRUBIA</b>	<b>10 y 19 de febrero</b>
	<b>Recorrido:</b> Trubia ▶ Centro de Seguridad Marítima de Veranes ▶ Picún ▶ Embalse de San Andrés de los Tacones ▶ Serín.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Gota de Leche (autocar).	<b>Distancia:</b> 10,3 km aprox.
	<b>Fin de ruta:</b> 13:00 h aprox. en Serín. <b>Llegada:</b> 13:15 en Gota de Leche.	<b>Dificultad:</b> Media.
<b>R3</b>	<b>CAPILLA DE LA PROVIDENCIA</b> <i>La promesa</i>	<b>10 y 19 de marzo</b>
	<b>Recorrido:</b> Parque Hermanos Castro ▶ Somió ▶ Capilla de La Providencia ▶ Somió ▶ El Molinón.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Parque Hermanos Castro.	<b>Distancia:</b> 9,6 km aprox.
	<b>Fin de ruta y llegada:</b> 13:00 h aprox. El Molinón.	<b>Dificultad:</b> Media.
<b>R4</b>	<b>TREMAÑES</b> <i>Diosa Fortuna</i>	<b>14 y 23 de abril</b>
	<b>Recorrido:</b> Iglesia Nuevo Gijón ▶ Santa Bárbara ▶ Fuente La Mortera ▶ Lloreda ▶ Tremañes ▶ Nuevo Gijón.	<b>DÍA DE LA AMISTAD - CADA PARTICIPANTE PODRÁ LLEVAR A UN AMIGO/A</b>
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Iglesia Nuevo Gijón.	<b>Distancia:</b> 9 km aprox.
	<b>Fin de ruta y llegada:</b> 13:00 h aprox. Nuevo Gijón.	<b>Dificultad:</b> Media.
<b>R5</b>	<b>MIRADOR DE GIJÓN (PICU SOL)</b>	<b>12 y 21 de mayo</b>
	<b>Recorrido:</b> Picu San Martín ▶ Picu Sol ▶ Huertos de Leorio ▶ Carbayera de Leorio ▶ Nuevo Rocés ▶ Montevil.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Colegio público Montevil. C/ R. Álvarez Areces (autocar para la ida).	<b>Distancia:</b> 10,7 km aprox.
	<b>Fin de ruta y llegada:</b> 13:00 h aprox. Montevil.	<b>Dificultad:</b> Media.

<b>R6<sup>a</sup></b>	<b>MUSEO DEL PUEBLO DE ASTURIAS Y SENDA PEÑAFRANCIA</b> <b>1ª ruta destacada</b>	<b>9 de junio</b>
	<b>Recorrido:</b> La Guía ▶ Campus Universitario ▶ Jardín Botánico ▶ Cabueñes ▶ Deva ▶ Castiello ▶ La Guía.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Museo del Pueblo de Asturias (visita).	<b>Distancia:</b> 13 km aprox.
	<b>Fin de ruta:</b> 13:15 h. La Guía. <b>Comida:</b> 13:30 h. El Tendayu (Pueblo de Asturias). <b>Fin:</b> 16:00 h.	<b>Dificultad:</b> Esfuerzo bajo, distancia larga.
<b>R6<sup>b</sup></b>	<b>ALTO LA CAMPA - VILLAVICIOSA</b> <b>2ª ruta destacada</b>	<b>16 de junio</b>
	<b>Recorrido:</b> Alto La Campa ▶ Puelles (monasterio de Santa María de Valdediós) ▶ Villaviciosa.	<b>CADA PARTICIPANTE TENDRÁ QUE LLEVAR SU PROPIA COMIDA</b>
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Desde puerta nº 6 de El Molinón (autocar).	<b>Distancia:</b> 12,5 km aprox.
	<b>Fin de ruta:</b> 14:30 h aprox. Villaviciosa. <b>Regreso:</b> 16:30 h. <b>Llegada:</b> 17:00 h aprox. El Molinón.	<b>Dificultad:</b> Media.
<b>R7</b>	<b>RUTA DE LA SEMANA DEL CORAZÓN</b> <i>Actividades y talleres programados por el Patronato Deportivo Municipal</i>	<b>22 y 24 de septiembre</b>
	<b>Recorrido:</b> Parque de Los Pericones y Parque Fluvial.	
	<b>Fin de ruta:</b> 13:00 h aprox. Complejo Deportivo Llano-Contrueces	<b>Distancia:</b> 6,4 km aprox.
		<b>Dificultad:</b> Esfuerzo medio, distancia corta.
<b>R8</b>	<b>GIJÓN-CASA DE LEOPOLDO ALAS "CLARÍN"</b> <i>La leyenda de la gallina (Monte Areo)</i>	<b>6 y 15 de octubre</b>
	<b>Recorrido:</b> Veriña ▶ Poago ▶ Monte Areo ▶ Santa Eulalia ▶ Quinta "Clarín".	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Fábrica de Cristasa (Centro Municipal de Empresas. Avda. de la Argentina).	<b>Distancia:</b> 11,2 km aprox.
	<b>Fin de ruta:</b> 13:00 h aprox. Quinta "Clarín" (autocar). <b>Llegada:</b> 13:15 h aprox. Gota de Leche.	<b>Dificultad:</b> Media-alta.
<b>R9</b>	<b>PEÑAFERRUZ</b> <i>El castillo curiel</i>	<b>10 y 19 de noviembre</b>
	<b>Recorrido:</b> Venta Puga ▶ Peñaferruz ▶ Picu Sergio ▶ Fontaciera ▶ La Pedrera.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Puerta nº 6 de El Molinón (autocar).	<b>Distancia:</b> 9,6 km aprox.
	<b>Fin de ruta:</b> 13:00 h aprox. La Pedrera. <b>Llegada:</b> 13:30 h aprox. El Molinón.	<b>Dificultad:</b> Media.
<b>R10</b>	<b>LES ROMERÍES</b>	<b>10 y 15 de diciembre</b>
	<b>Recorrido:</b> El Coto ▶ Ceares ▶ Castiello ▶ Santurio ▶ Cabueñes.	
	<b>Salida:</b> 10:00 h. Parque Dionisio Viña (El Coto, Ceares).	<b>Distancia:</b> 10,7 km aprox.
	<b>Fin de ruta:</b> 13:00 h aprox. Rotonda de Viesques.	<b>Dificultad:</b> Esfuerzo bajo, distancia media.



## RUTAS 2015

- |                                     |  |  |                         |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------|
| <b>R1</b> Playa de San Lorenzo      | <b>R4</b> Tremañes                                     | <b>R6<sup>b</sup></b> Alto La Campa-Villaviciosa | <b>R9</b> Peñaferruz    |
| <b>R2</b> Las torres de Trubia      | <b>R5</b> Picu Sol                                     | <b>R7</b> Ruta de la Semana del Corazón          | <b>R10</b> Les Romerías |
| <b>R3</b> Capilla de La Providencia | <b>R6<sup>a</sup></b> Pueblo de Asturias / Peñafrancia | <b>R8</b> Gijón-Casa de "Clarín"                 |                         |