

RUTA Nº 9

LARGA DISTANCIA VALDEMORO

En esta ruta vamos a ampliar ligeramente la dificultad de nuestras rutas no por la complejidad de la ruta en si, sino por la distancia que vamos a recorrer.

Como ya os vamos indicando en entregas anteriores según las temperaturas van aumentando se hace más importante la hidratación, tanto antes, como durante, y como no, al finalizar nuestra ruta.

FICHA TÉCNICA DE LA MARCHA.

LINK

<http://www.endomondo.com/routes/192758646>

DISTANCIA: 11.6 a 14 Km.

DIFICULTAD: BAJA – MEDIA

TERRENO: Asfalto, camino.

DURACIÓN APROXIMADA: + 2 horas.

ITINERARIO.

En esta ruta vamos a alternar por recorridos que ya conocemos de rutas anteriores.

En este caso la ruta va a comenzar en el pabellón Río Manzanares (Concejalía de Deportes).

Tomamos dirección a la rotonda de las avutardas entrando en la calle *José María Pemán*. Continuamos a través de la rotonda del carro cogiendo la *Avda. de España*. El primer kilómetro lo encontramos en el cruce de esta avenida de España con la *calle Libertad*.

Vamos a continuar por la *avenida de España* cruzando la rotonda de los naipes tomando la *Avda. del Mar Egeo*. Alrededor de ese punto, nos encontramos con el Km. 2 de nuestra ruta.

Tomaremos hacia la derecha la vía pecuaria (ruta que ya no conocemos de otras entregas).

A lo largo de la vía pecuaria pasaremos los Km. 3, Km. 4, hasta alcanzar el Km. 5'5 en la rotonda del pozo de San Pedro.

Tomaremos todo recto para coger el *Paseo de Juncarejo*. En su parte media alcanzamos ya el Km. 6.

Seguimos todo recto hasta alcanzar el *paseo Enrique Tierno Galván*, parque que bordearemos en dirección a la calle *Cuesta de Valderremata* pasando por el puente bajo la A-4. Poco antes de alcanzar este puente alcanzamos el Km. 7 de la ruta.

Ya en la *calle Cuesta de Valderremata* continuamos recto. A la altura del tanatorio municipal alcanzaremos el Km. 8 de nuestra ruta. Como ya conocemos de rutas anteriores la calle *cuesta de valderremata* finaliza en el paseo del prado, que tomaremos hacia la derecha, en dirección al polideportivo municipal.

En este punto podemos elegir si ampliar la ruta 2'5km más (para acabar en 14 Km.), llegando al parque Bolitas del Airón y realizando su camino más amplio hasta volver de nuevo al polideportivo municipal.

Hayamos dado o no la vuelta al parque Bolitas del Airón continuaremos bordeando los campos de césped artificial del polideportivo municipal para, tras pasar por el túnel grande, volver a tomar la calle *paseo del prado* en dirección subida. (Km. 9 o 11,5 si hemos dado vuelta a las bolitas).

Continuaremos por *paseo del prado* hasta tomar ligeramente a la derecha la *calle Tenerife* hasta cruzar el *paseo de la estación* hacia la izquierda. Al llegar a la rotonda tomaremos a la derecha por *camino de Valdesanchuela* subiendo por dicha calle, dejando la piscina municipal a nuestra derecha (Km. 10). Llegamos a la siguiente rotonda que tomaremos a la izquierda, pasando por debajo de los 2 puentes de la A4.

Nada más pasar los puentes cogemos hacia la derecha por *calle Guardia Civil* subimos recto hacia el parque del victimas del terrorismo (Km. 11) y continuamos recto hasta coger la *calle Dalí* y dando por finalizada nuestra ruta de nuevo a la altura del pabellón Rio Manzanares donde alcanzaremos el Km. 11,6 o el Km. 14 si hemos completado la vuelta al parque Bolitas del Airón.

Dada la duración de esta ruta todavía es más necesaria una correcta hidratación a lo largo del recorrido.

Aunque esta ruta es urbana y podemos alternar zonas de sombra, es recomendable no practicarla dentro de las horas de altas temperaturas del día.