

PLAN DE RUTAS SALUDABLES ALGORFA CAMINA

**SI CAMINAS A DIARIO, MEJORARAS TU SALUD Y TENDRAS UNA VIDA MAS SANA Y DURADERA
TE ANIMAMOS A QUE CONSTRUYAS TU PROPIO PLAN DE RUTAS.
ENCUENTRA TU MOTIVO, MARCA TUS OBJETIVOS Y EMPIEZA A SER UNA PERSONA MAS ACTIVA**

El **Plan de Rutas Saludables Algorfa Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de Algorfa y sus alrededores. Estas rutas son fáciles y cómodas y pueden ser utilizadas por la mayoría de las personas, sin importar su género, edad o condición física. Son recorridos para motivar la práctica regular de actividad física, para disfrutar de nuestro entorno social y cultural, a la vez que llevamos una vida más saludable

Se ha diseñado para que cada persona pueda hacer su propia ruta en cada momento, aquella que mejor se adapte a sus condiciones, preferencias o motivaciones. Con un carácter circular, consta de una ruta principal o básica y varios tramos lineales enlazados a ella de forma que se pueden crear combinaciones entre los distintos tramos del plan de rutas. El acceso o el recorrido es flexible y personalizable, lo que posibilita una propuesta de rutas con diferentes recorridos, distancias y consumo calórico. De esta forma, el plan de rutas Algorfa Camina contempla recorridos por un total de 18 Km entre rutas urbanas y periurbanas.

La ruta principal recorre todo el núcleo urbano pasando por los lugares más emblemáticos, zonas verdes y deportivas del municipio hasta el campo de Golf. Todos los tramos conectan con esta ruta principal. También se ha contemplado un ruta circular que transcurre por la zona de la Ermita y la Zona Alquibla, con un nivel de dificultad mínima y máxima accesibilidad, recomendable para iniciar el programa de rutas, para realizar en familia o por personas mayores.

Cada tramo del plan de rutas se identificará con un color, y contará con puntos de enlace con la ruta básica o principal (excepto la ruta que transcurre en urbanización Lo Crispín fuera del núcleo urbano), lo que ayudará en cada momento a saber por donde se transita y a construir las rutas de forma personalizada. Así, todas las rutas tendrán un carácter circular, inician y acaban en el mismo lugar. Estas rutas irán acompañadas de una información básica: distancia, tiempo, dificultad, recomendaciones de seguridad: diurna y/o nocturna, individual y/o acompañada así como una indicación aproximada del gasto calórico

Los beneficios de andar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes, el colesterol y las enfermedades del corazón, también mejora el bienestar emocional y reduce el estrés y la ansiedad o la depresión.

Algunas de estos beneficios son muy concretos y dan idea de lo poderoso y sencillo que resulta dedicar unos minutos al día a la práctica de andar. Entre las muchas evidencias que encontramos en los estudios tenemos:

- a) Caminar 2 horas a la semana reduce un 30 % el riesgo de sufrir infarto cerebral
- b) Caminar 1 hora diaria reduce a la mitad el riesgo de obesidad
- c) Caminar 30 a 60 minutos diarios reduce drásticamente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.
- d) Alcanzar los 3.500 pasos diarios disminuye un 29 % el riesgo de padecer diabetes II
- e) Caminar 30 minutos diarios puede reducir los síntomas de depresión a un 36 %.
- f) 75 minutos de caminata semanal a paso ligero puede aumentar en casi 2 años la esperanza de vida.
- g) Caminar 40 minutos 3 veces por semana protege el área cerebral relacionada con la planificación y la memoria.

Si vas a salir a caminar, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Empezar poco a poco, de forma progresiva, aumentando el ritmo y el tiempo dedicado. Se puede empezar con recorridos entre 30 a 45 minutos al menos cuatro veces a la semana para ir avanzando a recorridos de 60 minutos de 5 a 7 veces a la semana. Puedes marcarte como reto la famosa regla de los 10.000 pasos recomendados a diario, lo que requiere andar entre 7 y 8 km y recorridos de alrededor de hora y media.

Cuanto mayor sea la intensidad y el ritmo, mayor será el gasto calórico. El ritmo adecuado es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire. Ve ajustando tu ritmo conforme a tu condición física. Para que puedas hacerte una idea, un ritmo ligero supone hacer el recorrido a 3 o 4 km/h mientras para un ritmo moderado la velocidad sube hasta 5 o 6 km/h. Nuestras rutas están calculadas para ser realizadas a un ritmo moderado, a 5 Km/h.

RECUERDA

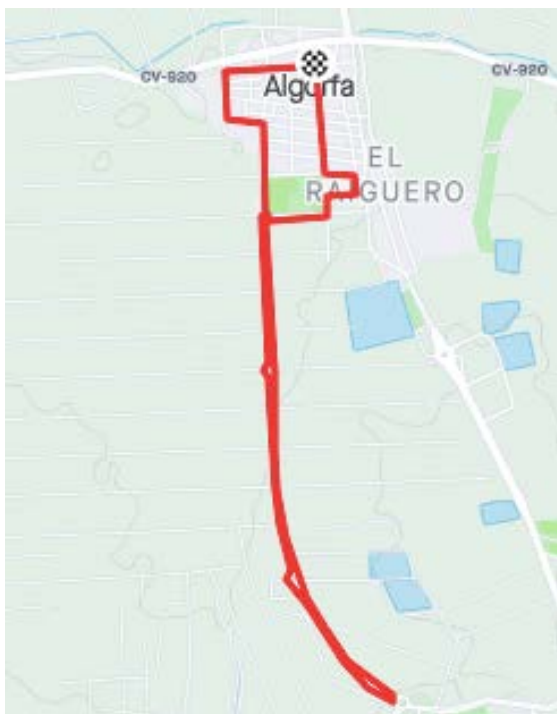
- Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Bebe agua antes, durante y después de realizar la ruta.
- Protégete del sol con gafas, gorra y protector solar.
- Evita las horas de mayor calor (de 12:00 horas a 18:00 horas), especialmente en temporada de calor.
- Mejor en compañía, queda con amigos o amigas e incorporad la ruta saludable a vuestra rutina diaria.
- Sigue una dieta saludable, ajustada a tus necesidades y variada en cuanto a los alimentos.
- Atiende las normas de seguridad y las señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones
- Reduce el tiempo de pantallas y de estar sentado.
- Evita realizar por la noche los tramos que no están lo suficientemente iluminados, para evitar accidentes u otras situaciones de riesgo.
- Lleva siempre el teléfono móvil con suficiente carga y comprueba la cobertura. Si vas a realizar la ruta solo o sola, no estaría de más que comentaras a alguien qué ruta vas a hacer y a qué hora sales y/o tienes previsto volver. En caso de una urgencia, llama a la Policía Local al 966 78 18 71 o al 112. También puedes instalar la aplicación AlertCops en tu móvil.

Valoración de la Dificultad. Se usará el índice IBP, para el cálculo de la dificultad de cada ruta se ha usado como valoración media un nivel de preparación física baja. No obstante. Esa dificultad variará en función de la preparación física real de cada persona. Para ello hay que ajustar el IBP de la ruta con el nivel de preparación y nos dará la dificultad de la ruta para cada persona. Ver mas info en <https://www.ibpindex.com>

¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será	
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta		
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?		
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

Algorfa Camina Ruta Básica

Este tramo hace un recorrido circular desde el núcleo urbano hasta el campo de golf y actúa como recorrido base al que se conectan el resto de tramos.



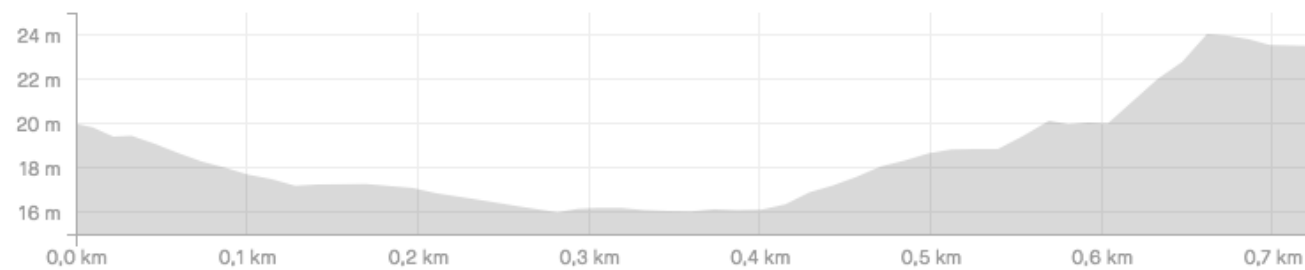
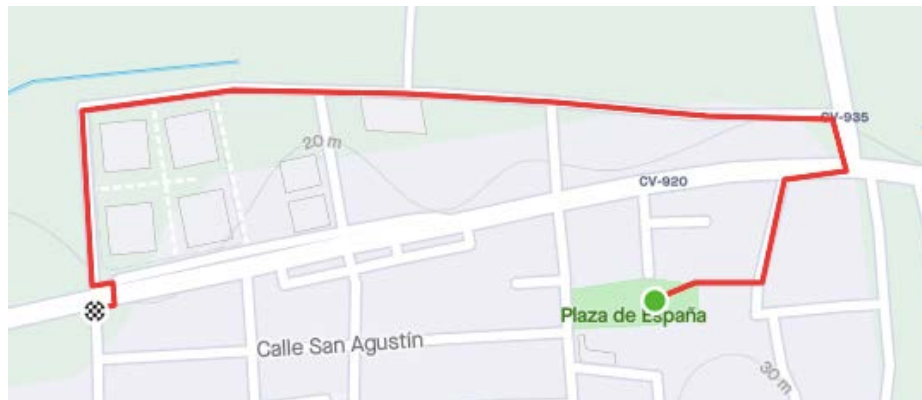
DATOS RUTA 1 BASICA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
5.350 metros	Circular	Urbano/viario	1:04 horas					45 metros			44 metros			Facil IBP:18
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	196	216	235	255	274	294	314	333	353	372	392	412	
ACCESIBILIDAD	Normal. Tramo en pendiente durante la mayor parte del recorrido. Tránsito mixto acera- calzada. El recorrido que transcurre por camino San Miguel es adaptado y por acera. Cuenta con espacios de descanso y sombra a lo largo del recorrido													
SEGURIDAD	Alta. Todo el recorrido está iluminado y cuenta con adecuada señalización de tráfico. Individual o en compañía. Nocturna y diurna. Fuera del núcleo urbano y en recorrido nocturno es referible hacerlo en compañía.													
DESCRIPCION	Salida desde Panel informativo en Plaza de España y subir por calle Mayor hasta llegar a C/ Comunidad Valenciana, giramos a la izquierda para llegar al parque biosaludable en C/ Ramón y Cajal y luego volver a la Mayor por C/ los Donantes. Se continua hasta Avenida Alcalde Manuel Ros Cases en dirección a Camino San Miguel. Se cambia de sentido y por la acera de la derecha se sube por el Camino de San Miguel hasta la rotonda de entrada del campo de golf la Finca. Se cambia de sentido y se vuelve por la acera de la izquierda hacia el núcleo urbano por el camino de San Miguel hasta C/ Constitución para girar a la izquierda y dirigirnos al final hasta calle Palmera. Bajaremos hasta calle San Agustin, la que tomaremos a la derecha para dirigirnos a Plaza de España. Fin ruta													
ENLACES	A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Ermita, Tramo Alquibla, Tramo Huerta, Tramo la Finca Golf (este tramo enlaza con la Ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante).													
EQUIPAMIENTOS	Plaza España: zona de descanso y sombra. Zona de juegos, zona de restauración. Parque biosaludable. Zona de descanso (bancos) Zona deportiva Juan Carlos I: Gimnasio, campo fútbol, padel, tenis, piscina,... zona de descanso y sombra Avenida Alcalde Manuel Ros: zona de descanso (bancos) y sombra. Camino San Miguel: zona de descanso (bancos) en las rotondas y a lo largo del trayecto entre la primera y segunda rotonda.													

LUGARES DE INTERES	<p>Plaza de España, en su alrededor se sitúa el Ayuntamiento, el Centro Social y la Iglesia. Centro neurálgico del municipio.</p> <p>Casa de Cultura y Colegio: Calle Mayor</p> <p>Biblioteca y Centro de Tercera Edad. (100 metros derecha al conectar con Calle Constitución)</p> <p>Zona de ocio infantil y parque en C/ Palmera (zona descanso bancos)</p> <p>Escuela Infantil: intersección entre calle San Agustín y calle Camino San Miguel.</p>
CONSIDERACIONES	<p>Ver ampliación de esta ruta por 3 Km (36:52 minutos), con un tramo extra hasta enlace con la Ruta de la Caldera del Gigante.</p> <p>Ver ficha Ruta la Finca Golf en el apartado de consideraciones.</p> <p>Asimismo, la ruta puede continuar recta por calle mayor y no desviarse hacia Calle Comunidad Valenciana para pasar por parque biosaludable (en calle Ramón y Cajal) si no se va a hacer uso del mismo.</p> <p>Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2870012571855170012</p>
VALORACION	

Algorfa Camina Tramo Alquibla

Este tramo se conecta al tramo básico, al tramo de la Huerta y al tramo de la Ermita. Es el tramo más accesible, sin pendientes relevantes, recomendable para realizar por personas mayores, en familia o iniciar el plan de rutas

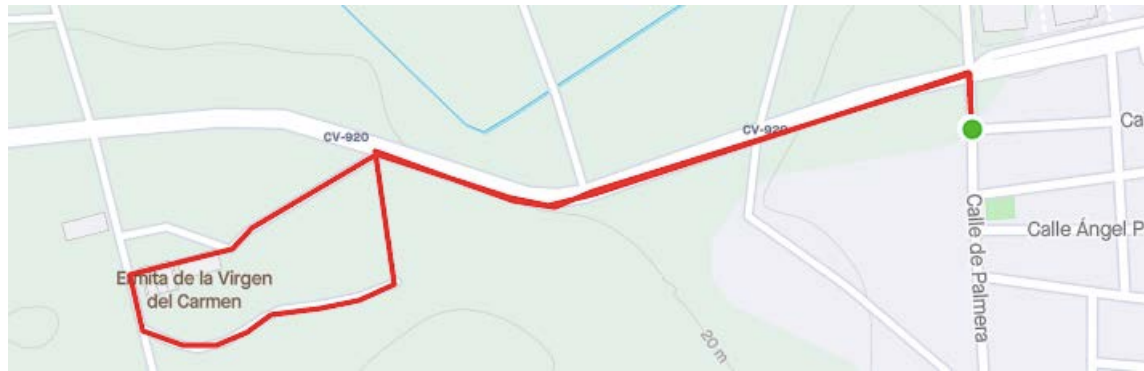


DATOS TRAMO ALQUIBLA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO		DESNIVEL NEGATIVO		DIFICULTAD	
720 metros	Tramo lineal	Urbano		8:41 minutos					4 metros		1 metros		Muy Facil IBP: 6	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Normal.												
SEGURIDAD		Alta Recorrido iluminado. Recorrido diurno y nocturno. Recorrido individual y en compañía. Caminabilidad mixta en acera y calzada.												
DESCRIPCION		Salida desde Plaza de España para dirigimos por calle doctor Fleming hasta la CV 920 (carretera Bigastro-Rojales), cruzar por semáforo y por la acera del Tien 21, llegar hasta calle Alquibla, hasta el final donde enlazará con C/ Palmera. Cruzar carretera por semáforo y llegamos al punto de enlace con el tramo de la ermita y la ruta básica.												
ENLACES		Enlace ruta Básica/Principal (calle Palmera con C/ San Agustin). Enlace Tramo Ermita (enlace calle Palmera con C/ San Agustin). Enlace Tramo Huerta (enlace en calle Alquibla con Carretera Almoradí)												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso en Plaza Calle Palmera. Zona de entrenamiento en Plaza calle Palmera												
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Algorfa Camina Tramo Ermita

Este tramo circular que conecta el núcleo urbano con la Ermita. Enlaza con la ruta básica y con el tramo de la Huerta. Forma parte del recorrido más accesible y con menos dificultad junto al tramo Alquibla, recomendado para iniciarse en el plan de rutas para personas mayores.



DATOS TRAMO ERMITA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO		DESNIVEL NEGATIVO		DIFICULTAD	
1.220 metros	Tramo lineal	Mixto Urbano/viario		14:41 minutos					6 metros		6 metros		Muy Facil IBP: 8	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Alta. Existe cierta pendiente en la subida al edificio de la Ermita y en la bajada. Zona asfaltada.												
SEGURIDAD		Media. Recorrido preferentemente diurno. Individual y en compañía. Adecuadamente señalizado Iluminación en todo el recorrido. En caso de recorrido nocturno, se recomienda no subir hasta el conjunto de la Ermita y dar la vuelta por el mismo trayecto por el que se ha transitado. Tramo principal por acera.												
DESCRIPCION		Desde el punto de enlace en C/ Palmera hay que dirigirse por la acera en dirección a la Ermita, al llegar a la Ermita, rodear y bajar por el sendero que rodea la Ermita para volver a enlazar con el recorrido y volver en dirección a Algorfa hasta el punto de enlace de inicio.												
ENLACES		Enlace ruta 1 Tramo Básico y enlace con tramo Huerta												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita.												
LUGARES DE INTERES		Ermita Virgen del Carmen Casa señorial de los marqueses de Rojas												
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

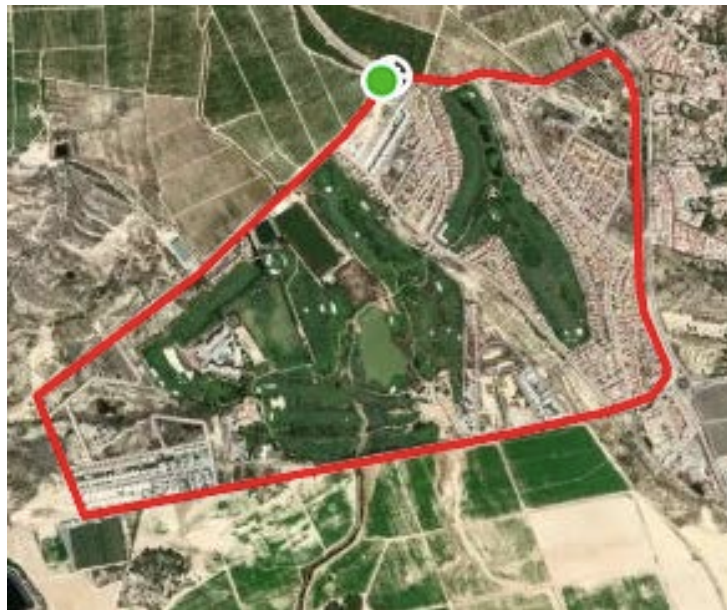
Algorfa Camina Tramo Huerta

Este tramo se conecta al tramo Ermita y recorre la zona norte del municipio entre el núcleo urbano y el río. Enlaza a término con el tramo Alquibla..



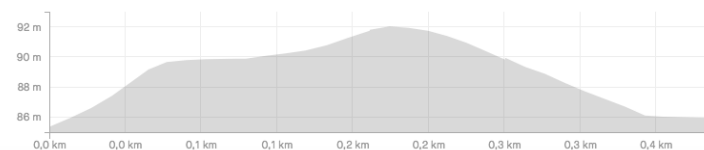
DATOS TRAMO HUERTA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	DIFICULTAD			
1.820 metros	Tramo lineal	Viaro	21:53 minutos					2 metros	10 metros	Muy Facil IBP:8			
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
	CAL												
ACCESIBILIDAD	Normal. Camino asfaltado. Obstáculos en acera (farolas)												
SEGURIDAD	Media. Recorrido diurno. Preferentemente en compañía. Sin iluminación, excepto el tramo de acceso al núcleo urbano por carretera Almoradí. Tramo por vía asfaltada. Precaución al cruzar la carretera Bigastro-Rojales, no señalizado paso. No se dispone de acera en el trazado, precaución con el tráfico rodado, vía estrecha y si arcén o acera.												
DESCRIPCION	Salida desde enlace tramo Ermita en dirección a CV-920, cruzar y seguir por carretera de la Ñora en dirección Rio Segura, en la intersección con carreta del azarbo se continua a la derecha hasta CV-935, cruzarla por el carril bici y seguir por la acera izquierda en dirección a Algorfa. A la entrada, cruzar por el paso cebra a la acera derecha para llegar al punto de enlace con el tramo Alquibla.												
ENLACES	Enlace Tramo Alquibla (punto enlace C/Alquibla y Carretera Almoradí) y enlace tramo Ermita (punto enlace en ermita)												
EQUIPAMIENTOS													
LUGARES DE INTERES													
CONSIDERACIONES													
VALORACION													



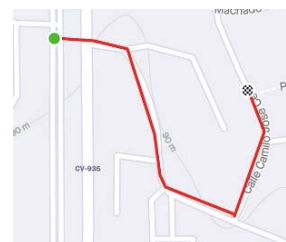
Algorfa Camina Ruta la Finca Golf

Este tramo conecta a la Ruta Básica/Principal y transcurre por el perímetro de la Urbanización hasta volver a conectar con la ruta básica. Añade recorrido y exigencia y sirve como ruta propia a los vecinos de la urbanización de la finca y de Montebello



Algorfa Camina Enlace con Ruta la Caldera del Gigante

Este enlace conecta la ruta saludable con el se conecta a la Ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante. Puede usarse indistintamente como una ruta de ida y vuelta para conectar con la ruta básica en el punto de enlace del tramo de la Finca Golf.



0,44km 4m
Distancia Desnivel positivo
5:18
Tiempo en movimiento estimado

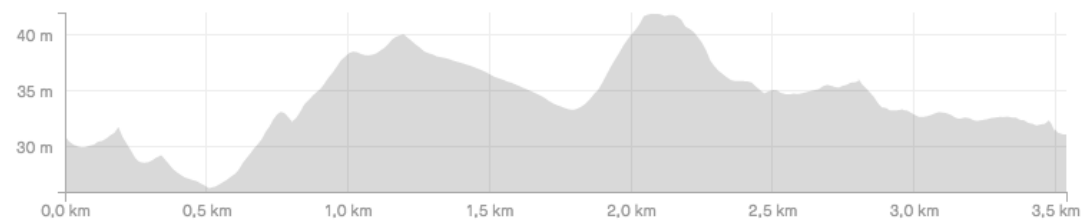
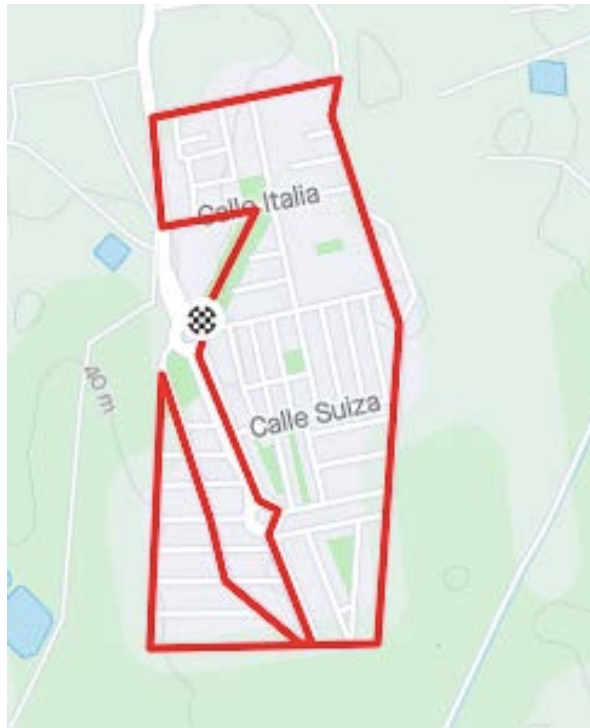
DATOS TRAMO LA FINCA GOLF / DATOS RUTA LA FINCA GOLF

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
5:33 metros	Circular	Urbano	64 minutos					109 metros			108 metros			Facil IBP: 22
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	196	216	235	255	274	294	314	333	353	372	392	412	
ACCESIBILIDAD	Normal. Camino asfaltado. Tramo mixto por acera y vía. Existencias de pendientes prolongadas en el trayecto. Obstáculos en acera (farolas y árboles)													
SEGURIDAD	Media. Recorrido diurno y nocturno. Preferentemente en compañía. Iluminación en todo el recorrido (puede ser insuficiente por el espacio entre farolas). Tramo señalizado. Precaución tráfico rodada al compartir vía en algunos tramos. Zona de descanso en zona comercial y en la rotonda en la que se encuentra el punto de salida y llegada de la ruta y enlace con la ruta básica o principal.													
DESCRIPCION	Salida y se continua por la derecha (primera salida) avenida Antonio Pedrea Soler hasta rotonda de la CV-935, de entrada al campo de Golf se continua por la primera salida en dirección a Algorfa por Avenida Antonio Pedrea Soler y continuar circunvalando hasta llegar al punto de salida y llegada de la ruta y enlace con la ruta básica o principal.													
ENLACES	Enlace ruta Básica o Principal y enlace con la Ruta de la Caldera del Gigante													
EQUIPAMIENTOS														
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES	Esta ruta tiene una alternativa si no se quiere realizar todo el recorrido y se quiere ampliar la distancia de la ruta básica. Al llegar al punto de enlace entre las dos rutas, coger a la izquierda por la tercera salida e ir en dirección contraria a la marcada en la ruta, dirigiéndose por Avenida Antonio Pedrea Soler hasta el punto de enlace con la ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante . En este punto se puede dar la vuelta y realizar el trayecto en sentido contrario hasta enlazar de nuevo con la ruta													

	<p>básica o principal y continuar hacia el núcleo urbano. Este recorrido añadirá 3 Km (36:52 minutos) al recorrido de la ruta básica o principal o bien también se puede optar por continuar por la Ruta la Caldera del Gigante.</p> <p>Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2880942860043226616</p>
VALORACION	

Algorfa Camina Ruta Lo Crispin

Este tramo actúa como ruta independiente y transcurre a lo largo de la urbanización de Lo Crispin. Es circular y urbana.



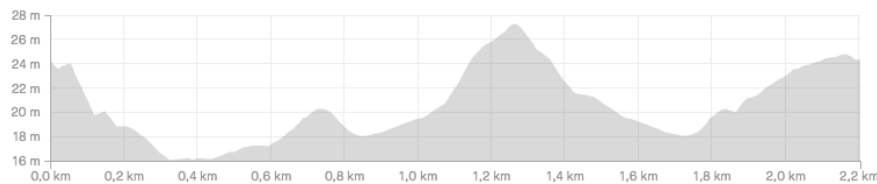
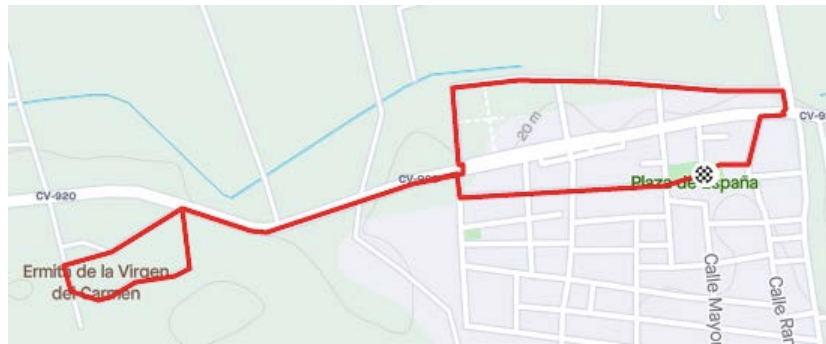
DATOS RUTA LO CRISPIN

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO		DESNIVEL NEGATIVO		DIFICULTAD	
3.530 metros	Circular	Urbano		42:26 minutos					16 metros		16 metros		Muy Facil IBP: 12	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	129	141	154	167	180	193	206	219	232	244	257	270
ACCESIBILIDAD		Normal. Recorrido principal por acera.												
SEGURIDAD		Alta. Recorrido diurno y nocturno. Individual y en compañía. Iluminación en todo el recorrido. Tramo señalizado adecuadamente.												
DESCRIPCION		Punto de salida en rotonda de entrada por Avenida de las Naciones, cruzando por el parque hacia C/ Italia, dirigirse por la izquierda hasta volver a conectar con la Avenida de la Naciones, por las que nos mantendremos hasta circunvalar casi todo el perímetro de la urbanización, justo antes de llegar a la rotonda de entrada, hay que girar a la izquierda y por la vía que cruza toda el segmento de la urbanización que se encuentra entre Avenida de la Naciones (izquierda) y Avenida de la Estación hasta volver a conectar con la Avenida de las Estaciones (sur), girar a la izquierda por Avenida de las Naciones y enseguida girar a la izquierda por Avenida de la Estación y subir hasta el final, para encontrarse con la rotonda de entrada y llegada al punto de enlace. Fin de la ruta.												
ENLACES														
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso (banco y sombra) a lo largo de la avenida de la estación y vía entre el punto de enlace de salida y C/ Italia.												
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES		Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2886669223286885360												
VALORACION														

Algorfa Camina Ruta Alquibla-Ermita

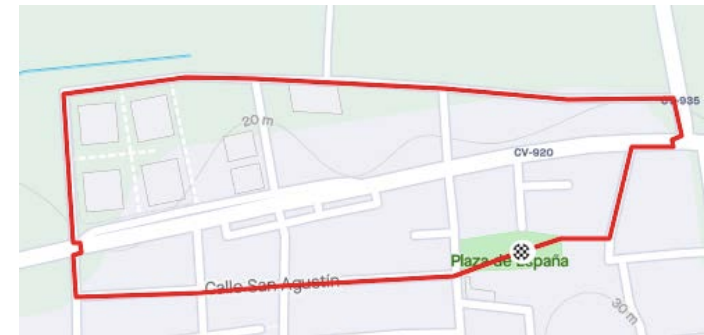
Esta ruta urbana y circular tiene identidad propia, al recorrer la zona baja del municipio. Es la ruta más accesible y adaptada del plan de rutas, aconsejable para familia, para personas mayores así como para iniciarse en el plan de rutas.

Ruta: Tramo alquibla + tramo ermita + calle final tramo básico



Algorfa Camina Ruta alternativa Alquibla

Esta ruta urbana y circular es una variante de la ruta anterior y solo realiza el recorrido en la zona urbana. Es un recorrido circular de un kilómetro que puede servir como circuito para personas mayores o con limitaciones funcionales, con un desnivel y una dificultad mínima.



1,05km 0m
Distancia Desnivel positivo

12:38
Tiempo en movimiento estimado

DATOS RUTA ALQUIBLA-ERMITA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO		DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
2.200 metros	Circular	Urbano/viario	26:27 minutos					7 metros		7 metros			Muy Facil IBP:9	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	80	88	96	104	111	119	127	135	143	151	159	167	
ACCESIBILIDAD	Alta. Recorrido asfaltado y mixto: acera y calzada													
SEGURIDAD	Alta. Recorrido diurno y nocturno. Individual o en compañía. Iluminación a lo largo de todo el recorrido. Señalización adecuada. Precaución al cruzar por tráfico.													
DESCRIPCION	Salida desde Plaza de España para dirigirnos por calle doctor Fleming hasta la CV 920 (carretera Bigastro-Rojales), cruzar por semáforo y por la acera del Tien 21, llegar hasta calle Alquibla, hasta el final donde enlazará con C/ Palmera. Cruzar carretera por semáforo y llegamos al punto de enlace con el tramo de la ermita. Desde el punto de enlace en C/ Palmera hay que dirigirse por la acera en dirección a la Ermita, al llegar a la Ermita, rodear y bajar por el sendero que rodea la Ermita para volver a enlazar con el recorrido y volver en dirección a Algorfa hasta el punto de enlace con la ruta básica en C/ Palmera. Seguir por c/ San Agustín hasta llegar a Plaza de España. Fin ruta													
ENLACES	Enlace con ruta Básica o Principal Enlace con Tramo Ermita Enlace con Tramo Alquibla Enlace con tramo Huerta													
EQUIPAMIENTOS	Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita. Zona de descanso en Plaza Calle Palmera. Zona de entrenamiento en Plaza calle Palmera													
LUGARES DE INTERES	Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita. Zona de descanso en Plaza Calle Palmera. Zona de entrenamiento en Plaza calle Palmera Zona de descanso (bancos y sombra) en Plaza de España Ermita Virgen del Carmen													

	Casa señorial de los marqueses de Rojas Ayuntamiento Iglesia Centro Social
CONSIDERACIONES	Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2887395123417636016
VALORACION	

Algorfa Camina Ruta Ermita-Huerta

Esta ruta circular incorpora los tramos que se realizan en la zona urbana situada (tramo ermita- tramo alquibla- final tramo básico) en la parte baja del municipio, constituyendo por si misma una ruta fácil y accesible.



DATOS RUTA ERMITA-HUERTA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO		DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
3.940 metros	Circular	Urbano/rural	47:18 minutos					7 metros		7 metros			Muy fácil IBP:13	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	144	158	173	187	202	216	230	245	259	273	288	302
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido asfaltado y mixto: acera y calzada. Obstáculos en acera (farolas), tramo CV-935.												
SEGURIDAD		Media. Recorrido diurno. Individual o en compañía. Tramo Huerta sin acera, vía estrecha. Precaución con tránsito rodado Iluminación y señalización parcial a lo largo del recorrido. Precaución al cruzar por tráfico en CV 920												
DESCRIPCION		Salida desde Plaza de España para dirigimos por calle doctor Fleming hasta la CV 920 (carretera Bigastro-Rojales), cruzar por semáforo y por la acera del Tien 21, llegar hasta calle Alquibla, hasta el final donde enlazará con C/ Palmera. Cruzar carretera por semáforo y llegamos al punto de enlace con el tramo de la ermita. Desde el punto de enlace en C/ Palmera hay que dirigirse por la acera en dirección a la Ermita, al llegar a la Ermita, y desde el punto de enlace, nos dirigimos en dirección a CV-920, para cruzar y seguir por carretera de la ñora en dirección Rio Segura, en la intersección con carreta del azarbon se continua a la derecha hasta CV-935, cruzarla por el carril bici y seguir por la acera izquierda en dirección a Algorfa. A la entrada, cruzar por el paso cebra a la acera derecha para llegar al punto de enlace con el tramo Alquibla. Seguir por calle Alquibla hasta enlace con la ruta básica en C/ Palmera. Seguir por c/ San Agustín hasta llegar a Plaza de España. Fin ruta												
ENLACES		Enlace con ruta Básica o Principal Enlace con Tramo Ermita Enlace con Tramo Alquibla Enlace con tramo Huerta												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita.												

	Zona de descanso en Plaza Calle Palmera. Zona de entrenamiento en Plaza calle Palmera Zona de descanso (bancos y sombra) en Plaza de España
LUGARES DE INTERES	Ermita Virgen del Carmen Casa señorial de los marqueses de Rojas Ayuntamiento Iglesia Centro Social
CONSIDERACIONES	Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2887097083254883394
VALORACION	

Algorfa Camina Ruta Básica- Ermita

Esta ruta circular incorpora la ruta básica o principal más el tramo del área recreativa de la Ermita Virgen del Carmen.



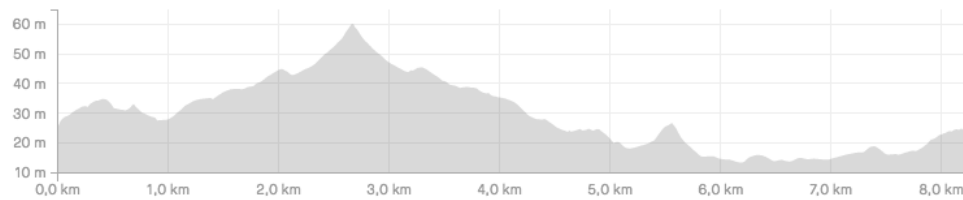
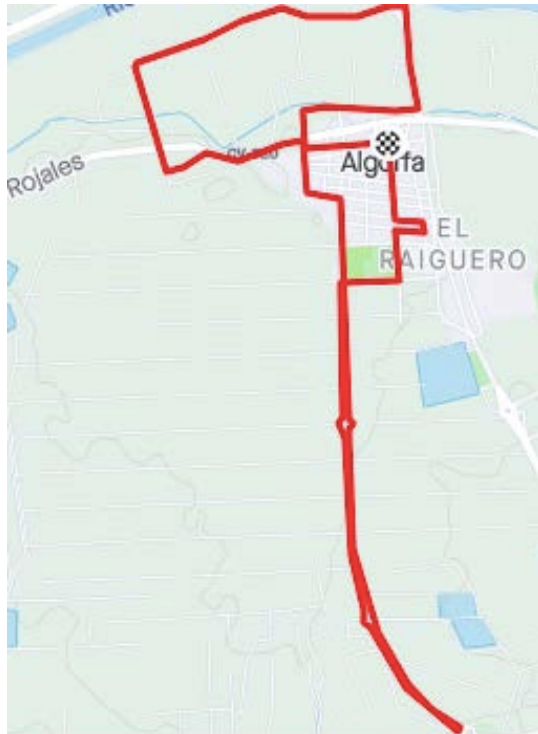
DATOS RUTA 4 BASICA MAS TRAMO ERMITA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
6.590 metros	Circular	Urbano/viario	1:19:01 horas					43 metros			43 metros			Facil IBP:21
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	242	266	290	315	339	363	387	411	435	460	484	508	
ACCESIBILIDAD	Normal. Tramo en pendiente durante la mayor parte del recorrido. Tránsito mixto acera- calzada. El recorrido que transcurre por camino San Miguel es adaptado y por acera. Cuenta con espacios de descanso y sombra a lo largo del recorrido													
SEGURIDAD	. Todo el recorrido está iluminado y cuenta con adecuada señalización de tráfico. Individual o en compañía. Nocturna y diurna. Fuera del núcleo urbano y en recorrido nocturno es referible hacerlo en compañía.													
DESCRIPCION	Salida desde Panel informativo en Plaza de España y subir por calle Mayor hasta llegar a C/ Comunidad Valenciana, giramos a la izquierda para llegar al parque biosaludable en C/ Ramón y Cajal y luego volver a la Mayor por C/ los Donantes. Se continua hasta Avenida Alcalde Manuel Ros Cases en dirección a Camino San Miguel. Se cambia de sentido y por la acera de la derecha se sube por el Camino de San Miguel hasta la rotonda de entrada del campo de golf la Finca. Se cambia de sentido y se vuelve por la acera de la izquierda hacia el núcleo urbano por el camino de San Miguel hasta C/ Constitución para girar a la izquierda y dirigirnos al final hasta calle Palmera. Desde el punto de enlace en C/ Palmera hay que dirigirse por la acera en dirección a la Ermita, al llegar a la Ermita, rodear y bajar por el sendero que rodea la Ermita para volver a enlazar con el recorrido y volver en dirección a Algorfa hasta el punto de enlace de inicio. En dirección por calle San Agustin, la que tomaremos a la derecha nos dirigimos a a Plaza de España. Fin ruta													
ENLACES	A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Alquibla, Tramo Huerta, Tramo la Finca Golf (este tramo enlaza con la Ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante).													
EQUIPAMIENTOS	Plaza España: zona de descanso y sombra. Zona de juegos, zona de restauración. Parque biosaludable. Zona de descanso (bancos) Zona deportiva Juan Carlos I: Gimnasio, campo fútbol, padel, tenis, piscina,... zona de descanso y sombra													

	<p>Avenida Alcalde Manuel Ros: zona de descanso (bancos) y sombra.</p> <p>Camino San Miguel: zona de descanso (bancos) en las rotondas y a lo largo del trayecto entre la primera y segunda rotonda.</p> <p>Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita.</p>
LUGARES DE INTERES	<p>Plaza de España, en su alrededor se sitúa el Ayuntamiento, el Centro Social y la Iglesia. Centro neurálgico del municipio.</p> <p>Casa de Cultura y Colegio: Calle Mayor</p> <p>Biblioteca y Centro de Tercera Edad. (100 metros derecha al conectar con Calle Constitución)</p> <p>Zona de ocio infantil y parque en C/ Palmera (zona descanso bancos)</p> <p>Escuela Infantil: intersección entre calle San Agustín y calle Camino San Miguel.</p> <p>Ermita Virgen del Carmen</p> <p>Casa señorial de los marqueses de Rojas</p>
CONSIDERACIONES	<p>Ver ampliación de esta ruta por 3 Km (36:52 minutos), con un tramo extra hasta enlace con la Ruta de la Caldera del Gigante.</p> <p>Ver ficha Ruta la Finca Golf en el apartado de consideraciones.</p> <p>Asimismo, la ruta puede continuar recta por calle mayor y no desviarse hacia Calle Comunidad Valenciana para pasar por parque biosaludable (en calle Ramón y Cajal) si no se va a hacer uso del mismo.</p> <p>Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2887402536735882046</p>
VALORACION	

Algorfa Camina Ruta Básica-Ermita-Huerta-Alquibla

Esta ruta circular incorpora la ruta básica más los tramos periféricos de la Ermita, la Huerta y Alquibla



DATOS RUTA BASICA MAS TRAMO ERMITA-HUERTA-ALQUIBLA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO		DESNIVEL NEGATIVO		DIFICULTAD	
8.220 metros	Circular	Urbano/viario/rural		1:38:37 horas					54 metros		54 metros		Muy Facil IBP: 13	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	300	330	360	390	420	450	480	510	540	570	600	630
ACCESIBILIDAD		Normal. Tramo en pendiente durante la mayor parte del recorrido. Tránsito mixto acera- calzada. El recorrido que transcurre por camino San Miguel es adaptado y por acera. Cuenta con espacios de descanso y sombra a lo largo del recorrido. Obstáculos en acera (farolas), tramo CV-935.												
SEGURIDAD		Media. Recorrido diurno. Individual o en compañía. Tramo Huerta sin acera, via estrecha. Precaución con tránsito rodado Iluminación y señalización parcial a lo largo del recorrido (no iluminación Tramo Huerta). Precaución al cruzar por tráfico en CV 920												
DESCRIPCION		Salida desde Panel informativo en Plaza de España y subir por calle Mayor hasta llegar a C/ Comunidad Valenciana, giramos a la izquierda para llegar al parque biosaludable en C/ Ramón y Cajal y luego volver a la Mayor por C/ los Donantes. Se continua hasta Avenida Alcalde Manuel Ros Cases en dirección a Camino San Miguel. Se cambia de sentido y por la acera de la derecha se sube por el Camino de San Miguel hasta la rotonda de entrada del campo de golf la Finca. Se cambia de sentido y se vuelve por la acera de la izquierda hacia el núcleo urbano por el camino de San Miguel hasta C/ Constitución para girar a la izquierda y dirigimos al final hasta calle Palmera. Desde el punto de enlace en C/ Palmera hay que dirigirse por la acera en dirección a la Ermita, al llegar a la Ermita, rodear y bajar por el sendero que rodea la Ermita para volver a enlazar con el recorrido y volver en dirección a Algorfa hasta el punto de enlace de inicio. En dirección por calle San Agustín, la que tomaremos a la derecha nos dirigimos a a Plaza de España. Fin ruta												
ENLACES		A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Alquibla, Tramo Huerta, Tramo la Finca Golf (este tramo enlaza con la Ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante).												
EQUIPAMIENTOS		Plaza España: zona de descanso y sombra. Zona de juegos, zona de restauración.												

	<p>Parque biosaludable. Zona de descanso (bancos)</p> <p>Zona deportiva Juan Carlos I: Gimnasio, campo fútbol, padel, tenis, piscina,... zona de descanso y sombra</p> <p>Avenida Alcalde Manuel Ros: zona de descanso (bancos) y sombra.</p> <p>Camino San Miguel: zona de descanso (bancos) en las rotondas y a lo largo del trayecto entre la primera y segunda rotonda.</p> <p>Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita.</p>
LUGARES DE INTERES	<p>Plaza de España, en su alrededor se sitúa el Ayuntamiento, el Centro Social y la Iglesia. Centro neurálgico del municipio.</p> <p>Casa de Cultura y Colegio: Calle Mayor</p> <p>Biblioteca y Centro de Tercera Edad. (100 metros derecha al conectar con Calle Constitución)</p> <p>Zona de ocio infantil y parque en C/ Palmera (zona descanso bancos)</p> <p>Escuela Infantil: intersección entre calle San Agustín y calle Camino San Miguel.</p> <p>Ermita Virgen del Carmen</p> <p>Casa señorial de los marqueses de Rojas</p>
CONSIDERACIONES	<p>Ver ampliación de esta ruta por 3 Km (36:52 minutos), con un tramo extra hasta enlace con la Ruta de la Caldera del Gigante.</p> <p>Ver ficha Ruta la Finca Golf en el apartado de consideraciones.</p> <p>Asimismo, la ruta puede continuar recta por calle mayor y no desviarse hacia Calle Comunidad Valenciana para pasar por parque biosaludable (en calle Ramón y Cajal) si no se va a hacer uso del mismo.</p> <p>Disponible en la aplicación Strava en https://www.strava.com/routes/2886488542286414832</p>
VALORACION	

Algorfa Camina Ruta Básica + Ruta La Finca Golf

Esta ruta circular incorpora la ruta Básica o principal más la ruta que transcurre por la Finca Golf. Esta ruta añade exigencia y recorrido para una práctica más intensa. Une la urbanización la Finca con el núcleo urbano.



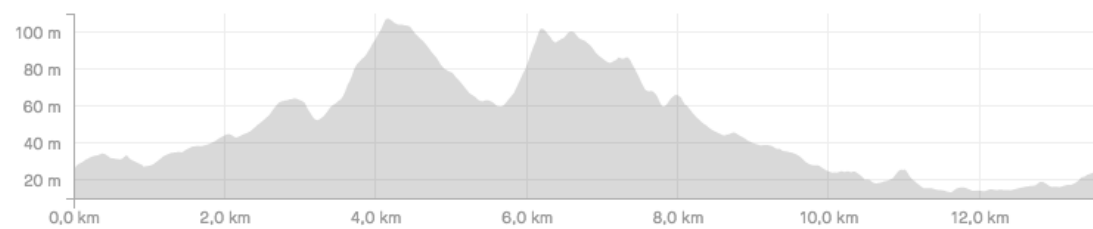
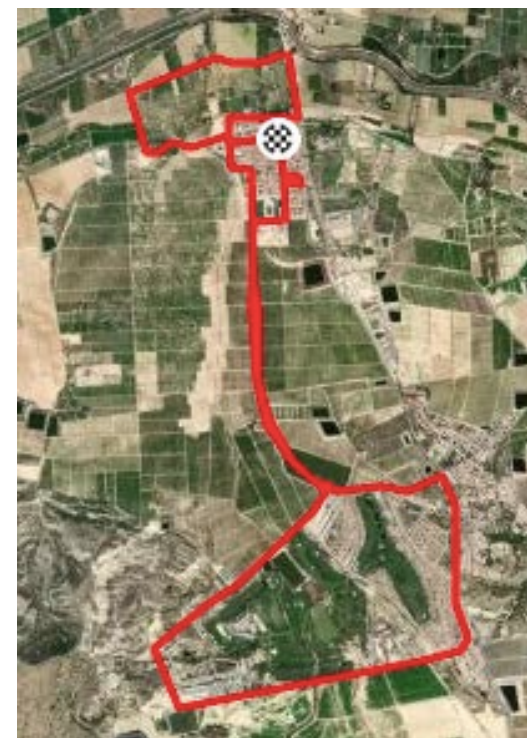
DATOS RUTA BASICA-RUTA FINCA GOLF

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	DIFICULTAD			
10.720 metros	Circular	Urbano/viario	2:08:38 horas					150 metros	507 metros	Medio IBP:33			
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
	CAL	392	431	470	510	549	588	627	666	706	745	784	823
ACCESIBILIDAD	Media. Recorrido asfaltado y mixto: acera y calzada. Existencias de pendientes prolongadas en el trayecto (tramo básico y tramo finca golf).												
SEGURIDAD	Media. Recorrido diurno y nocturno. Individual o en compañía. Iluminación y señalización a lo largo del recorrido (puede haber algún tramo con iluminación insuficiente por la lejanía entre las farolas. Cuenta con espacios de descanso y sombra a lo largo del recorrido de la ruta básica y en zona comercial finca golf												
DESCRIPCION	Salida desde Panel informativo en Plaza de España y subir por calle Mayor hasta llegar a C/ Comunidad Valenciana, giramos a la izquierda para llegar al parque biosaludable en C/ Ramón y Cajal y luego volver a la Mayor por C/ los Donantes. Se continua hasta Avenida Alcalde Manuel Ros Cases en dirección a Camino San Miguel. Se cambia de sentido y por la acera de la derecha se sube por el Camino de San Miguel hasta la rotonda de entrada del campo de golf la Finca. Se continua por la derecha (primera salida) avenida Antonio Pedrea Soler hasta rotonda de la CV-935, de entrada al campo de Golf se continua por la primera salida en dirección a Algofa por Avenida Antonio Pedrea Soler y continuar circunvalando hasta llegar al punto de salida y llegada de la ruta y enlace con la ruta básica o principal. Se continua hacia el núcleo urbano por el camino de San Miguel hasta C/ Constitución para girar a la izquierda y dirigirnos al final de calle Palmera. Girar a la derecha y seguir por c/ San Agustín hasta llegar a Plaza de España. Fin ruta												
ENLACES	Tramo Ermita, Tramo Alquibla Enlace con la Ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante												
EQUIPAMIENTOS	Plaza España: zona de descanso y sombra. Zona de juegos, zona de restauración. Parque biosaludable. Zona de descanso (bancos) Zona deportiva Juan Carlos I: Gimnasio, campo fútbol, padel, tenis, piscina,... zona de descanso y sombra												

		<p>Avenida Alcalde Manuel Ros: zona de descanso (bancos) y sombra. Camino San Miguel: zona de descanso (bancos) en las rotondas y a lo largo del trayecto entre la primera y segunda rotonda Zona de descanso (sombra y bancos) zona comercial Finca Golf Zona de descanso en C/ Palmera</p>
LUGARES DE INTERES	DE	<p>Plaza de España, en su alrededor se sitúa el Ayuntamiento, el Centro Social y la Iglesia. Centro neurálgico del municipio. Casa de Cultura y Colegio: Calle Mayor Biblioteca y Centro de Tercera Edad. (100 metros derecha al conectar con Calle Constitución) Zona de ocio infantil y parque en C/ Palmera Escuela Infantil: intersección entre calle San Agustín y calle Camino San Miguel. Campo Golf la Finca</p>
CONSIDERACIONES		<p>La ruta puede continuar recta por calle mayor y no desviarse hacia Calle Comunidad Valenciana para pasar por parque biosaludable (en calle Ramón y Cajal) si no se va a hacer uso del mismo. Ver ampliación de esta ruta por 3 Km (36:52 minutos), con un tramo extra hasta enlace con la Ruta de la Caldera del Gigante: esta ruta tiene una alternativa si no se quiere realizar todo el recorrido y se quiere ampliar la distancia de la ruta básica. Al llegar al punto de enlace entre las dos rutas, coger a la izquierda por la tercera salida e ir en dirección contraria a la marcada en la ruta, dirigiéndose por Avenida Antonio Pedrera Soler hasta el punto de enlace con la ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante . En este punto se puede dar la vuelta y realizar el trayecto en sentido contrario hasta enlazar de nuevo con la ruta básica o principal y continuar hacia el núcleo urbano. Este recorrido añadirá 3 Km (36:52 minutos) al recorrido de la ruta básica o principal o bien también se puede optar por continuar por la Ruta la Caldera del Gigante. Disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2886477598400455300</p>
VALORACION		

Algorfa Camina Ruta Completa

Esta ruta circular incorpora la ruta básica y todos los tramos que enlazan a ella. Es la combinación de rutas más larga e intensa.



DATOS RUTA COMPLETA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
13.660 metros	Circular	Urbano/viario/rural	2:43:54 horas					127 metros			127 metros			Medio IBP:38
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	502	552	603	653	703	753	804	854	904	954	1005	1055
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido asfaltado y mixto: acera y calzada. Existencias de pendientes prolongadas en el trayecto (tramo básico y tramo finca golf). Obstáculos en acera (farolas), tramo CV-935.												
SEGURIDAD		Media. Recorrido diurno. Individual o en compañía. Tramo Huerta sin acera, vía estrecha. Precaución con tránsito rodado Iluminación y señalización parcial a lo largo del recorrido. Precaución al cruzar por tráfico en CV 920 Recorrido parcialmente iluminado (falta iluminación en tramo Huerta). Señalización adecuada.luminado y cuenta con adecuada señalización de tráfico. Individual o en compañía. Nocturna y diurna. Fuera del núcleo urbano y en recorrido nocturno es referible hacerlo en compañía. Precaución tráfico rodada al compartir vía en algunos tramos. Cuenta con espacios de descanso y sombra a lo largo del recorrido excepto en tramo Huerta.												
DESCRIPCION		Salida desde Panel informativo en Plaza de España y subir por calle Mayor hasta llegar a C/ Comunidad Valenciana, giramos a la izquierda para llegar al parque biosaludable en C/ Ramón y Cajal y luego volver a la Mayor por C/ los Donantes. Se continua hasta Avenida Alcalde Manuel Ros Cases en dirección a Camino San Miguel. Se cambia de sentido y por la acera de la derecha se sube por el Camino de San Miguel hasta la rotonda de entrada del campo de golf la Finca. Se continua por la derecha (primera salida) avenida Antonio Pedrea Soler hasta rotonda de la CV-935, de entrada al campo de Golf se continua por la primera salida en dirección a Algorfa por Avenida Antonio Pedrea Soler y continuar circunvalando hasta llegar al punto de salida y llegada de la ruta y enlace con la ruta básica o principal. Se continua hacia el núcleo urbano por el camino de San Miguel hasta C/ Constitución para girar a la izquierda y dirigirnos al final hasta calle Palmera. Desde el punto de enlace en C/ Palmera hay que dirigirse por la acera en dirección a la Ermita, al llegar a												

	<p>la Ermita, y desde el punto de enlace, nos dirigimos en dirección a CV-920, para cruzar y seguir por carretera de la ñora en dirección Rio Segura, en la intersección con carreta del azarbon se continua a la derecha hasta CV-935, cruzarla por el carril bici y seguir por la acera izquierda en dirección a Algorfa. A la entrada, cruzar por el paso cebra a la acera derecha para llegar al punto de enlace con el tramo Alquibla. Seguir por calle Alquibla hasta enlace con la ruta básica en C/ Palmera. Seguir por c/ San Agustín hasta llegar a Plaza de España. Fin ruta</p>
<p>ENLACES</p>	<p>A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Ermita, Tramo Alquibla, Tramo Huerta, Tramo la Finca Golf (este tramo enlaza con la Ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante).</p>
<p>EQUIPAMIENTOS</p>	<p>Plaza España: zona de descanso y sombra. Zona de juegos, zona de restauración. Parque biosaludable. Zona de descanso (bancos) Zona deportiva Juan Carlos I: Gimnasio, campo fútbol, padel, tenis, piscina,... zona de descanso y sombra Avenida Alcalde Manuel Ros: zona de descanso (bancos) y sombra. Camino San Miguel: zona de descanso (bancos) en las rotondas y a lo largo del trayecto entre la primera y segunda rotonda Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita Zona de descanso en Plaza Calle Palmera. Zona de entrenamiento en Plaza calle Palmera</p>
<p>LUGARES DE INTERES</p>	<p>Plaza de España, en su alrededor se sitúa el Ayuntamiento, el Centro Social y la Iglesia. Centro neurálgico del municipio. Casa de Cultura y Colegio: Calle Mayor Biblioteca y Centro de Tercera Edad. (100 metros derecha al conectar con Calle Constitución) Zona de ocio infantil y parque en C/ Palmera (zona descanso bancos) Escuela Infantil: intersección entre calle San Agustín y calle Camino San Miguel. Ermita Virgen del Carmen Casa señorial de los marqueses de Rojas Campo de Golf la Finca</p>
<p>CONSIDERACIONES</p>	<p>La ruta puede continuar recta por calle mayor y no desviarse hacia Calle Comunidad Valenciana para pasar por parque biosaludable (en calle Ramón y Cajal) si no se va a hacer uso del mismo. Ver ampliación de esta ruta por 3 Km (36:52 minutos), con un tramo extra hasta enlace con la Ruta de la Caldera del Gigante: esta ruta tiene una alternativa si no se quiere realizar todo el recorrido y se quiere ampliar la distancia de la ruta básica. Al llegar al punto de enlace entre las dos rutas, coger a la izquierda por la tercera salida e ir en dirección contraria a la marcada en la ruta, dirigiéndose por Avenida Antonio Pedrera Soler hasta el punto de enlace con la ruta PR-CV 442 La Caldera del Gigante .</p>

	<p>En este punto se puede dar la vuelta y realizar el trayecto en sentido contrario hasta enlazar de nuevo con la ruta básica o principal y continuar hacia el núcleo urbano. Este recorrido añadirá 3 Km (36:52 minutos) al recorrido de la ruta básica o principal o bien también se puede optar por continuar por la Ruta la Caldera del Gigante.</p> <p>Disponible en Strava: https://www.strava.com/routes/2886376681639428630</p>
VALORACION	