

PLAN DE RUTAS SALUDABLES JACARILLA CAMINA

**SI CAMINAS A DIARIO, MEJORARAS TU SALUD Y TENDRAS UNA VIDA MAS SANA Y DURADERA
CONSTRUYE TU PROPIO PLAN DE RUTAS.**

ENCUENTRA TU MOTIVO, MARCA TUS OBJETIVOS Y EMPIEZA A SER UNA PERSONA MAS ACTIVA

El **Plan de Rutas Saludables Jacarilla Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de Jacarilla 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 Jacarilla Camina contempla recorridos por un total de 12 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. Todos los tramos conectan con esta ruta principal. Las características del municipio con escasas pendientes hacen que el plan de rutas en su conjunto tenga un nivel de dificultad mínima y máxima accesibilidad, recomendable 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, 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

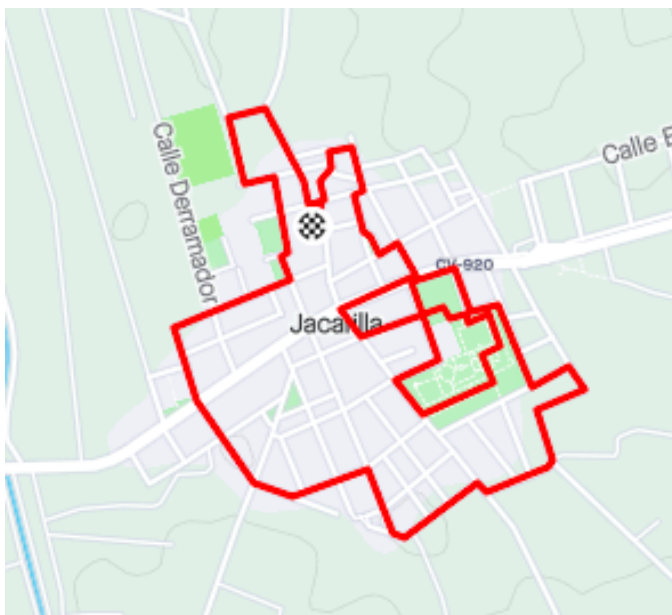
- Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Bebe agua antes, durante y después de realizar la ruta
- Protégete del sol con gafas, gorra y protector solar.
- Evita las horas de mayor calor (de 12:00 horas a 18:00 horas), especialmente en temporada de calor.
- Mejor en compañía, queda con amigos 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

Jacarilla Camina Ruta Básica

Este tramo hace un recorrido circular por el núcleo urbano pasando por los lugares más emblemáticos y/o de mayor interés turístico y/o cultural del municipio.



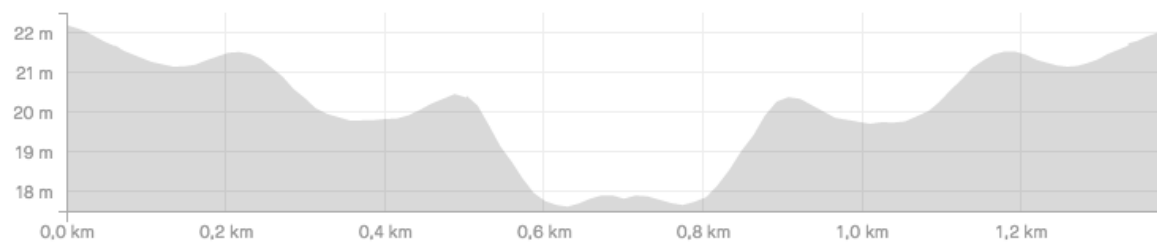
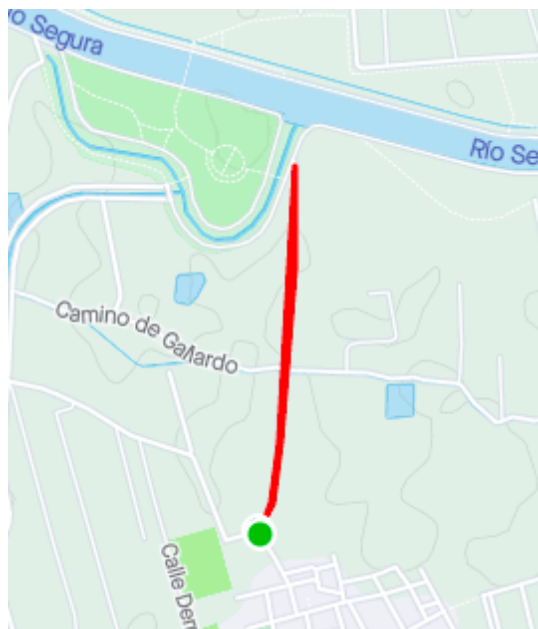
DATOS RUTA BASICA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
3.890 metros	Circular	Urbano		46:39 minutos			5 metros			5 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	141	155	169	183	197	211	225	239	254	268	282	296
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad en el recorrido urbano es alta con aceras adaptadas en la mayor parte del recorrido..												
SEGURIDAD		Iluminación en tramo urbano Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Individual o en compañía, diurna y nocturna en todo el tramo urbano.												
DESCRIPCION		Punto de salida en Plaza España (Ayuntamiento), giramos izquierda por C/ Duque de Cubas, para cruzar C/ Sandoval y dirigimos enfrente por C/ Togores. en este punto bordeamos la plaza por la derecha y cruzamos por la acera de C/ el Santero a C/ Mayor, giramos a la izquierda y luego a la derecha por C/ Virgen de Belén , pasamos le colegio para girar a la derecha por C/ Concepción y nos dirigimos hasta el final para girar ala izquierda por C/ Miguel Hernández, cruzamos la CV-920 y continuamos por la C/ Miguel Hernández, giramos a la izquierda por C/ Comandante Vegara y a la derecha por C/ Virgen de Belén. Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebra, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal. Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera dela izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués												

	de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebra pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia. Giramos ala izquierda por C/ Alicante y a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo vereda las Palmeras, Tramo Camino del Copo, Tramo cementerio, Tramo camino corto de la Cueva, Tramo polígono.
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: los siguientes espacios cuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras
LUGARES DE INTERES	Plaza de la Casa Grande Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,...) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras
CONSIDERACIONES	La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887462502111450558
VALORACION	

Jacarilla Camina Tramo Vereda las Palmeras

Este tramo se conecta al tramo básico y transcurre por una zona emblemática como la vereda de la Palmeras

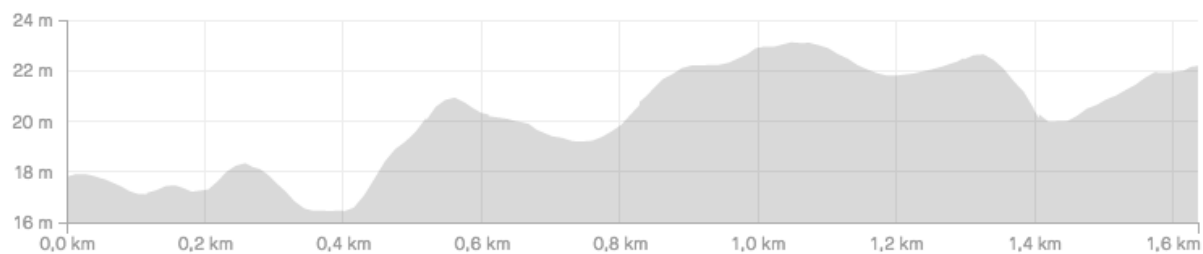
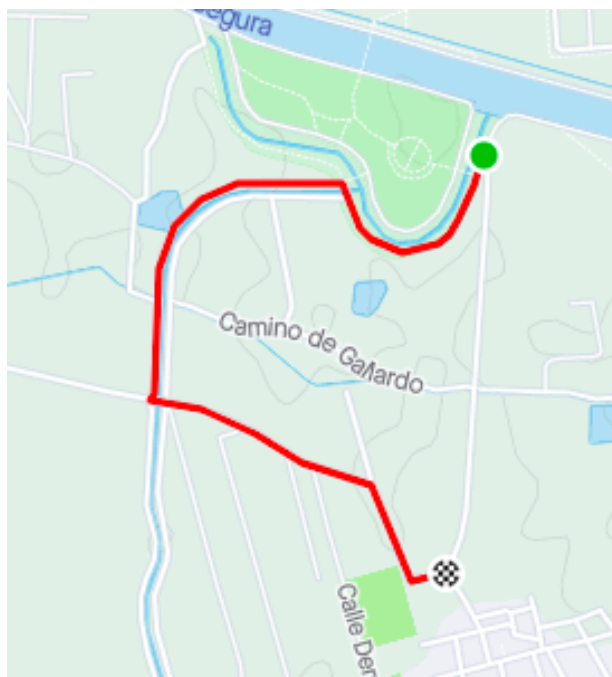


DATOS TRAMO VEREDA LAS PALMERAS

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
1.390 metros	Tramo lineal	Viario		16:42 minutos			3 metros			3 metros			Muy Facil IBP: 7	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Normal. Caminabilidad preferentemente por calzada, aceras con obstáculos (farolas, palmeras,...)Aceras en parte del tramo.												
SEGURIDAD		Alta Recorrido iluminado parcialmente hasta Camino Gallardo. Recorrido diurno. Recorrido individual y en compañía. Caminabilidad por calzada. Precaución por tránsito de vehículos en el trayecto.												
DESCRIPCION		Llegaríamos al punto de enlace con Veredas palmeras y Camino del Copo(plaza de la Casa Grande), para dirigirnos por vereda de las Palmeras hasta llegar a la zona recreativa del meandro y volver al punto de salida.												
ENLACES		Ruta Básica y Tramo Camino del Copo												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso, sombras y merendero hasta Camino Gallardo Zona recreativa meandro Río Segura												
LUGARES DE INTERES		Vereda Palmeras												
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Jacarilla Camina Tramo Camino del Copo

Este tramo se conecta al tramo Vereda las palmeras y al Tramo Básico, siendo una variante ampliada del tramo de la vereda de as Palmeras

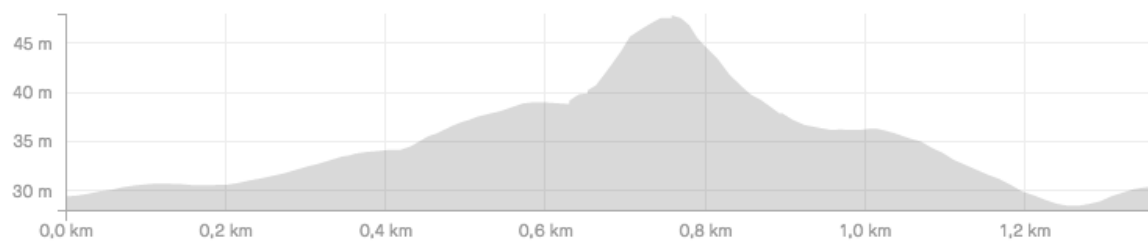
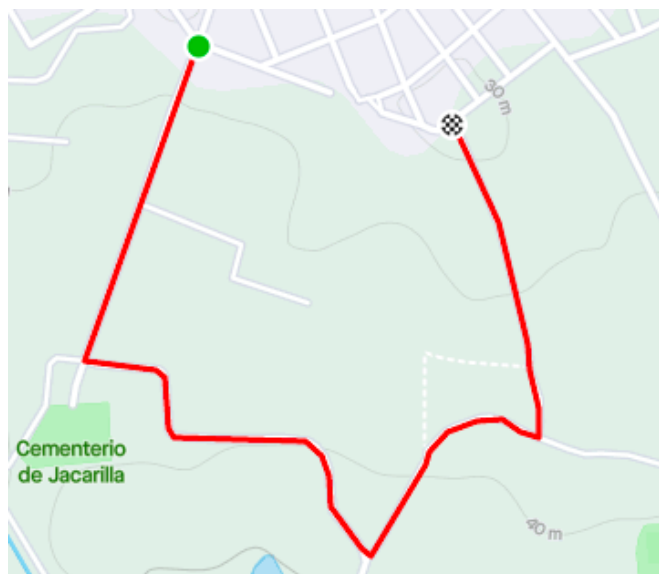


DATOS TRAMO CAMINO DEL COPO

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
1.640 metros	Lineal	Rural		19:43 minutos			4 metros			-1 metros			Muy Facil IBP: 7	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido por camino mixto asfaltado-tierra. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.												
SEGURIDAD		No hay iluminación en el tramo. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Precaución con el tránsito rodado, caminos sin aceras, trazado estrecho. Preferentemente realizar el recorrido diurno y en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de enlace en vereda de las Palmeras hasta llegar a la zona recreativa del meandro. En este punto de enlace, continuamos por el camino a la izquierda que bordea el meandro hasta cruzar el Derramador y giramos a la izquierda para coger el camino paralelo al derramador y continuamos hasta llegar a la intersección con camino del Copo, giramos a la izquierda, cruzamos el Derramador y continuamos en dirección al núcleo urbano hasta llegar a la plaza de la casa grande. Enlace con ruta básica. Fin tramo												
ENLACES		A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal y el tramo Vereda Palmeras.												
EQUIPAMIENTOS		Zonas de descanso: con bancos y sombra Zona recreativa meandros (merenderos)												
LUGARES DE INTERES		Plaza de la Casa Grande												
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Jacarilla Camina Tramo Cementerio

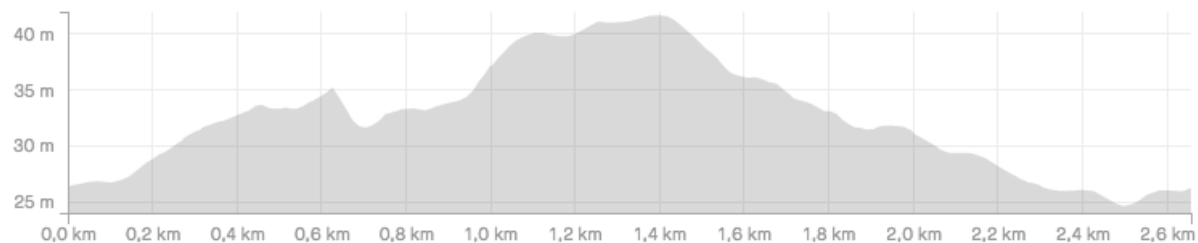
Este tramo circular conecta la ruta básica con el cementerio y por la zona de campo al sur del núcleo urbano.



DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
1.360 metros	Lineal	Rural/Viario		16:20 minutos			8 metros			7 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		Media. Recorrido mixto por camino asfaltado y tierra. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido. No hay aceras.												
SEGURIDAD		Iluminación parcial en le tramo, hasta cementerio. Resto del tramo sin iluminar.. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Precaución con el tránsito rodado, carretera estrecha, sin aceras. Recorrido preferentemente en compañía y diurno..												
DESCRIPCION		Punto de enlace en C/ Miguel Hernández , por entrada al Camino Cementerio (Calle José Botella), llegando hasta el final. En el cementerio, cogemos el camino a la izquierda y seguimos por él camino asfaltado hasta llegar a un sendero situado a la izquierda, seguiremos por la senda, y tras pasar la entrada a una senda a la izquierda, seguiremos hasta la siguiente salida, en la que nos desviaremos por la izquierda por la senda en dirección al núcleo urbano hasta llegar al punto de enlace en C/ Cervantes.												
ENLACES		A esta ruta se conecta a la ruta básica o principal . Hay un enlace que une este tramo con el tramo del camino corto de la cueva sin necesidad de conectar a través del nucleo urbano.												
EQUIPAMIENTOS														
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Jacarilla Camina Tramo camino corto la Cueva

Este tramo se conecta al tramo básico y recorre parte de la ruta verde de la cueva. Conecta en salida y llegada al mismo punto de la ruta básica.



DATOS TRAMO CAMINO CORTO DE LA CUEVA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
2.660 metros	Circular	Rural		31:55 minutos			12 metros			12 metros			Muy facil IBP: 11	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por camino asfaltado y tierra. Recorrido sin aceras. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.												
SEGURIDAD		Iluminación parcial en le primer trozo del tramo. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Señalización adecuada Precaución con el tránsito rodado, recorrido estrecho y sin aceras. Se recomienda recorrido diurno y preferentemente en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de inicio en C/ Ramón y Cajal por la entrada a Camino la Cueva, en la que continuaremos hasta el desvío hacia el camino de la Sabinas (ruta corta) hasta llegar a camino los Murcias, giramos al izquierda y cogemos la siguiente senda a la izquierda, a 400 metros volvemos a coger la senda y nos desviamos a la izquierda siguiendo la senda 600 metros hasta llegar al punto de enlace en el inicio de camino de la cueva. Fin ruta tramo.												
ENLACES		A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy												
EQUIPAMIENTOS														
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Jacarilla Camina Tramo Polígono

Este tramo conecta a la Ruta Básica con el polígono industrial del municipio.



DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
1.370 metros	lineal	Urbano		16:28 minutos			7 metros			8 metros			Muy Facil IBP: 7	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Alta. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad principal es por calzada, aceras con obstáculos y estrechas. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.												
SEGURIDAD		Iluminación en todo el tramo. Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Individual o en compañía, diurna y nocturna en todo el tramo.												
DESCRIPCION		En el punto de enlace de la Calle Valencia nos dirigimos hacia el polígono, por la acera cruzamos Calle Federico García Lorca para llegar a C/ Miño (situada en la salida de la rotonda para el polígono), continuaremos por la C/ Miño, hasta el final, y seguimos por C/ Ebro hasta C/ Guadalquivir, giramos a la derecha hasta C/ Turia y en dirección a C/ Miño, salimos del polígono para dirigirnos por C/ Federico García Lorca hasta C/ Alicante por la izquierda y llegar a punto de enlace en C/ Valencia.. Fin tramo												
ENLACES		A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal .												
EQUIPAMIENTOS														
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Jacarilla Camina Ruta Básica- Polígono

Esta ruta circular combina los dos tramos urbanos del plan de rutas: tramo básico y tramo polígono. Son los más accesibles y seguros. Ideal para iniciar el plan de rutas o caminar entre familia o para personas mayores.



DATOS RUTA BASICA-POLIGONO

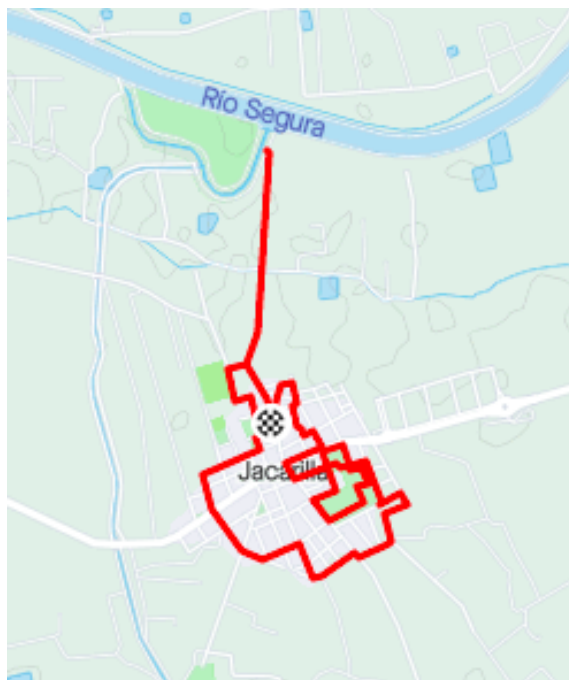
DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
5.210 metros	Circular	Urbano		1:02.33 horas			12 metros			12 metros			Facil IBP: 15	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	190	209	228	247	266	285	304	323	342	361	380	399	
ACCESIBILIDAD	Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad en el recorrido urbano es alta con aceras adaptadas en la mayor parte del recorrido. en tramo polígono, aceras con obstáculos y estrechas. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.													
SEGURIDAD	Iluminación en todo el tramo urbano. Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Individual o en compañía, diurna y nocturna en todo el tramo urbano.													
DESCRIPCION	Punto de salida en Plaza España (Ayuntamiento), giramos izquierda por C/ Duque de Cubas, para cruzar C/ Sandoval y dirigirnos enfrente por C/ Togores. Llegaríamos al punto de enlace con camino las palmeras y Camino del Copo (plaza de la Casa Grande), para dirigirnos por vereda de las Palmeras hasta llegara la zona recreativa del meandro. En este punto de enlace, continuamos por el camino a la izquierda que bordea el meandro hasta cruzar el Derramador y giramos a la izquierda para coger el camino paralelo al derramador y continuamos hasta llegar a la intersección con camino del Copo, giramos a la izquierda, cruzamos e Derramador y continuamos en dirección al núcleo urbano hasta llegar a la plaza de la casa grande, en este punto bordeamos la plaza por la derecha y cruzamos por la acera de C/ el Santero a C/ Mayor, giramos a la izquierda y luego a la derecha por C/ Virgen de Belén , pasamos le colegio para girar a la derecha por C/ Concepción y nos dirigimos hasta el final para girar ala izquierda por C/ Miguel Hernández, cruzamos la CV-920 y continuamos por la C/ Miguel Hernández, giramos a la izquierda por C/ Comandante Vegara y a la derecha por C/ Virgen de Belén. Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebra, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal. Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por													

	C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera de la izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebra pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia. En el punto de enlace de la Calle Valencia nos dirigimos hacia el polígono, por la acera cruzamos Calle Federico García Lorca para llegar a C/ Miño (situada en la salida de la rotonda para el polígono), continuaremos por la C/ Miño, hasta el final, y seguimos por C/ Ebro hasta C/ Guadalquivir, giramos a la derecha hasta C/ Turia y en dirección a C/ Miño, salimos del polígono para dirigirnos por C/ Federico García Lorca hasta C/ Alicante por la izquierda y llegar a punto de enlace en C/ Valencia. Cruzamos C/ Valencia para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Palmeras-Camino del copo, Tramo cementerio, Tramo camino corto de la Cueva. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: las siguientes zonas cuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras

LUGARES INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,..) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887770626852901064
VALORACION		

Jacarilla Camina Ruta Basica-Vereda las Palmeras

Esta ruta combina el tramo urbano con uno de los tramos más características de Jacarilla como es la vereda de las Palmeras, siendo uno de los recorridos más usados por los vecinos y vecinas.



		puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebra pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia. Cruzamos C/ Alicante para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES		A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Camino del Copo, Tramo cementerio, Tramo camino corto de la Cueva, Tramo polígono. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS		En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: cuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución Camino Palmeras y zona recreativa meandros (merenderos) Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras
LUGARES DE INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Paraje Camino Palmeras y zona recreativa Meandro Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,...) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura

	Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES	La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887694704926155198
VALORACION	

Jacarilla Camina Ruta Basica-Cementerio

Esta ruta circular incorpora el tramo que llega hasta el cementerio y que vuelve a conectar a la ruta básica por senderos que transcurren por la zona de campo al sur del municipio.



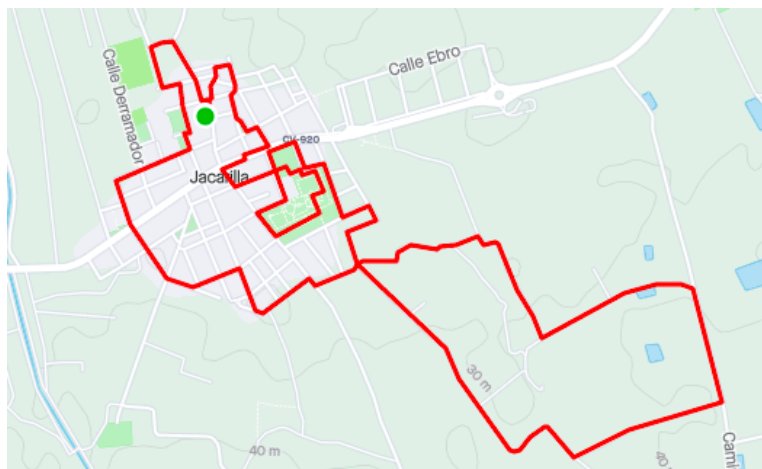
DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)				DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
4.870 metros	Circular	Urbano/rural/viario	58:28 minutos				22 metros			22 metros			Facil IBP: 16	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	178	195	213	231	249	266	284	302	320	337	355	373
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad en el recorrido urbano es alta con aceras adaptadas en la mayor parte del recorrido. En tramo cementerio no hay aceras. No se dan pendientes relevantes en el recorrido.												
SEGURIDAD		Iluminación en tramo urbano y parte del tramo cementerio. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Se recomienda recorrido diurno y preferentemente en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de salida en Plaza España (Ayuntamiento), giramos izquierda por C/ Duque de Cubas, para cruzar C/ Sandoval y dirigirnos enfrente por C/ Togores. Llegaríamos al punto de enlace con camino las palmeras y Camino del Copo (plaza de la Casa Grande), para dirigirnos por vereda de las Palmeras hasta llegara la zona recreativa del meandro. En este punto de enlace, continuamos por el camino a la izquierda que bordea el meandro hasta cruzar el Derramador y giramos a la izquierda para coger el camino paralelo al derramador y continuamos hasta llegar a la intersección con camino del copo, giramos a la izquierda, cruzamos e Derramador y continuamos en dirección al núcleo urbano hasta llegar a la plaza de la casa grande, en este punto bordeamos la plaza por la derecha y cruzamos por la acera de C/ el Santero a C/ Mayor, giramos a la izquierda y luego a la derecha por C/ Virgen de Belén , pasamos le colegio para girar a la derecha por C/ Concepción y nos dirigimos hasta el final para girar ala izquierda por C/ Miguel Hernández, cruzamos la CV-920 y continuamos por la C/ Miguel Hernández hasta llegar a la entrada al Camino Cementerio (Calle José Botella), llegando hasta el final. En el cementerio, cogemos el camino a la izquierda y seguimos por él camino asfaltado hasta llegar a un sendero situado a la izquierda, seguiremos por la senda, y tras pasar la entrada a una senda ala izquierda, seguiremos hasta la siguiente salida, en la que nos desviaremos por la izquierda por la senda en dirección al núcleo urbano hasta llegar al punto de enlace en C/ Cervantes, que cogeremos a la derecha.												

	Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebr, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal . Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera dela izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebr pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia.. Cruzamos C/ Alicante para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Palmeras-Camino del Copo, Tramo camino corto de la Cueva, Tramo polígono. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: cuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos)

		Las Eras
LUGARES DE INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,...) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887468208357367230
VALORACION		

Jacarilla Camina Ruta Básica-Camino corto la Cueva

Esta ruta circular combina la ruta básica o principal más el tramo del camino corto de la cueva, que recorre parte de la ruta verde de la Cueva.



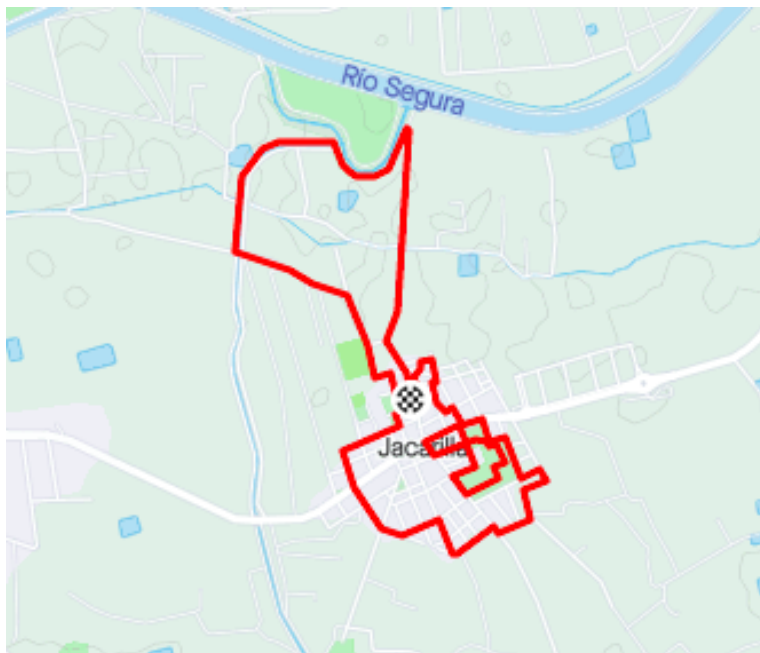
DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
6.540 metros	Circular	Urbano/rural		1:18:31 horas			18 metros			18 metros			Facil IBP: 18	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	239	263	287	311	334	358	382	406	430	454	478	502
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad en el recorrido urbano es alta con aceras adaptadas en la mayor parte del recorrido. En el tramo camino corto la cueva, la caminabilidad principal es por calzada, no hay aceras. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.												
SEGURIDAD		Iluminación en tramo urbano y parte inicial del tramo camino corto la cueva. Zonas oscuras en la zona camino cueva. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada y en tramo camino la cueva por vía estrecha, sin aceras Individual o en compañía, diurna y nocturna en todo el tramo urbano. En el tramo de la cueva se recomienda recorrido diurno y preferentemente en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de salida en Plaza España (Ayuntamiento), giramos izquierda por C/ Duque de Cubas, para cruzar C/ Sandoval y dirigimos enfrente por C/ Togores, llegado a plaza de la Casa Grande, bordeamos la plaza por la derecha y cruzamos por la acera de C/ el Santero a C/ Mayor, giramos a la izquierda y luego a la derecha por C/ Virgen de Belén , pasamos le colegio para girar a la derecha por C/ Concepción y nos dirigimos hasta el final para girar ala izquierda por C/ Miguel Hernández, cruzamos la CV-920 y continuamos por la C/ Miguel Hernández, giramos a la izquierda por C/ Comandante Vegara y a la derecha por C/ Virgen de Belén Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebrá, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal hasta llegar a punto de enlace en la entrada a Camino la Cueva, en la que continuaremos hasta el desvío hacia el camino de la Sabinas (ruta corta) hasta llegar a camino los Murcias, giramos al izquierda y cogemos la siguiente senda a la izquierda, a 400 metros volvemos a coger la senda y nos desviamos a la izquierda siguiendo la senda 600 metros hasta llegar al punto de enlace en el inicio de camino de la cueva.												

	Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera dela izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebrá pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia. Cruzamos C/ Alicante para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Palmeras-Camino del Copo, Tramo cementerio, Tramo polígono. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: cuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras

LUGARES INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,..) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887466214458039102
VALORACION		

Jacarilla Camina Ruta Básica-Vereda las Palmeras-Camino del Copo

Esta ruta circular combina la ruta básica con los tramos vereda las Palmeras y Camino del Copo, y que pasa por la zona recreativa del meandro del Río Segura



DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
6.120 metros	Circular	Urbano/rural		1:13:25 horas			30 metros			30 metros			Facil IBP: 17	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	224	246	268	291	313	335	358	380	402	425	447	469
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad en el recorrido urbano es alta con aceras adaptadas en la mayor parte del recorrido. En los tramos exteriores, la caminabilidad principal es por calzada, en tramo las palmeras las aceras están o en mal estado o con obstáculos (palmeras, farolas,..). No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.												
SEGURIDAD		Iluminación en tramo urbano y parte del tramo vereda palmeras hasta camino Gallardo. Zonas oscuras en tramo final vereda palemeras y en tramo camino Togores. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada, vía estrecha en vereda palmeras y camino Togores. Individual o en compañía, diurna y nocturna en todo el tramo urbano. En el resto de tramos se recomienda recorrido diurno y preferentemente en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de salida en Plaza España (Ayuntamiento), giramos izquierda por C/ Duque de Cubas, para cruzar C/ Sandoval y dirigirnos enfrente por C/ Togores. Llegaríamos al punto de enlace con camino las palmeras y Camino del Copo (plaza de la Casa Grande), para dirigirnos por vereda de las Palmeras hasta llegara la zona recreativa del meandro. En este punto de enlace, continuamos por el camino a la izquierda que bordea el meandro hasta cruzar el Derramador y giramos a la izquierda para coger el camino paralelo al derramador y continuamos hasta llegar a la intersección con camino del Copo, giramos a la izquierda, cruzamos e Derramador y continuamos en dirección al núcleo urbano hasta llegar a la plaza de la casa grande, en este punto bordeamos la plaza por la derecha y cruzamos por la acera de C/ el Santero a C/ Mayor, giramos a la izquierda y luego a la derecha por C/ Virgen de Belén , pasamos le colegio para girar a la derecha por C/ Concepción y nos dirigimos hasta el final para girar ala izquierda por C/ Miguel Hernández, cruzamos la CV-920 y continuamos por la C/ Miguel Hernández.												

	Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebra, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal hasta llegar a punto de enlace en la entrada a Camino la Cueva, en la que continuaremos hasta el desvío hacia el camino de la Sabinas (ruta corta) hasta llegar a camino los Murcias, giramos al izquierda y cogemos la siguiente senda a la izquierda, a 400 metros volvemos a coger la senda y nos desviamos a la izquierda siguiendo la senda 600 metros hasta llegar al punto de enlace en el inicio de camino de la cueva. Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera dela izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebra pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia.. Cruzamos C/ Alicante para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo cementerio, Tramo camino corto de la Cueva, Tramo polígono. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: en las siguientes zonas se cuenta con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución

		Camino Palmeras y zona recreativa meandros (merenderos) Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras
LUGARES INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Paraje Camino Palmeras y zona recreativa Meandro Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,...) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2891666906404771712
VALORACION		

Jacarilla Camina Ruta Basica-Cementerio-Camino Corto la Cueva

Esta ruta circular combina la ruta Básica o principal más la ruta que transcurre por el tramo del cementerio y por el tramo de la ruta corta de la Cueva. Esta ruta añade intensidad y recorrido a la ruta básica. Hay una alternativa de enlace entre tramos que pasa por la nueva zona recreativa del parque Cabezo de la Cruz



Jacarilla Camina enlace tramo Cementerio-Tramo Camino Corto la Cueva

Este enlace conecta el tramo del Cementerio con el tramo del Camino Corto de la Cueva, sin necesidad de volver al núcleo urbano, pasando por la nueva zona de ocio recreativa del parque Cabezo de la Cruz.



1,38km
Distancia

3m
Desnivel positivo

16:33
Tiempo en movimiento estimado



	Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebra, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal hasta llegar a punto de enlace en la entrada a Camino la Cueva, en la que continuaremos hasta el desvío hacia el camino de la Sabinas (ruta corta) hasta llegar a camino los Murcias, giramos al izquierda y cogemos la siguiente senda a la izquierda, a 400 metros volvemos a coger la senda y nos desviamos a la izquierda siguiendo la senda 600 metros hasta llegar al punto de enlace en el inicio de camino de la cueva. Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera dela izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebra pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia. Cruzamos C/ Alicante para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Palmeras-Camino del Copo, Tramo Polígono. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra Zonas de descanso: cuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución

		Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras
LUGARES INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,..) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887773716694564040
VALORACION		

Jacarilla Camina Ruta Completa

Esta ruta circular incorpora la ruta básica y todos los tramos que enlazan a ella. Ruta básica + tramo palmeras-camino del Copo + tramo cementerio + tramo camino corto la cueva+ tramo polígono. Es la combinación de rutas más larga e intensa del plan de rutas.



DATOS RUTA COMPLETA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
11.120 metros	Circular	Urbano/rural		2:13.25 horas			32 metros			32 metros			Media IBP: 26	
GASTO CALORICO		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
ESTIMADO (a 5 km/h)		CAL	410	451	492	533	575	616	657	698	739	780	821	862
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todos los tramos. La caminabilidad en el recorrido urbano es alta con aceras adaptadas en la mayor parte del recorrido. En los tramos exteriores, la caminabilidad principal es por calzada, en tramo las palmeras las aceras están o en mal estado o con obstáculos (palmeras, farolas,...), en tramo camino cueva y cementerio no hay aceras, en tramo polígono, aceras con obstáculos y estrechas. No se dan pendientes relevantes en todo el recorrido.												
SEGURIDAD		Iluminación en tramo urbano y parte del los otros tramos. Zonas oscuras en tramo cementerio, zona camino cueva y zona Togores. No se recomienda realizar la ruta en horario nocturno. Señalización adecuada en todo el tramo urbano. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Individual o en compañía, diurna y nocturna en todo el tramo urbano. En el resto de tramos se recomienda recorrido diurno y preferentemente en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de salida en Plaza España (Ayuntamiento), giramos izquierda por C/ Duque de Cubas, para cruzar C/ Sandoval y dirigimos enfrente por C/ Togores. Llegaríamos al punto de enlace con camino las palmeras y Camino del Copo (plaza de la Casa Grande), para dirigirnos por vereda de las Palmeras hasta llegara la zona recreativa del meandro. En este punto de enlace, continuamos por el camino a la izquierda que bordea el meandro hasta cruzar el Derramador y giramos a la izquierda para coger el camino paralelo al derramador y continuamos hasta llegar a la intersección con camino del Copo, giramos a la izquierda, cruzamos el Derramador y continuamos en dirección al núcleo urbano hasta llegar a la plaza de la casa grande, en este punto bordeamos la plaza por la derecha y cruzamos por la acera de C/ el Santero a C/ Mayor, giramos a la izquierda y luego a la derecha por C/ Virgen de Belén , pasamos le colegio para girar a la derecha por C/ Concepción y nos dirigimos hasta el final para girar ala izquierda por C/ Miguel Hernández, cruzamos la CV-920 y continuamos por la C/ Miguel Hernández hasta llegar a la entrada al Camino Cementerio (Calle José Botella), llegando hasta el final. En el cementerio, cogemos el camino a la izquierda y seguimos por él camino asfaltado hasta llegar a un sendero situado a la izquierda, seguiremos por la senda, y tras pasar la entrada a una												

	senda ala izquierda, seguiremos hasta la siguiente salida, en la que nos desviaremos por la izquierda por la senda en dirección al núcleo urbano hasta llegar al punto de enlace en C/ Cervantes, que cogeremos a la derecha. Seguiremos por C/ Cervantes y cruzaremos la Avenida de la Cruz por el paso cebra, giramos ala derecha y entramos a la izquierda por C/ Ramón y Cajal hasta llegar a punto de enlace en la entrada a Camino la Cueva, en la que continuaremos hasta el desvío hacia el camino de la Sabinas (ruta corta) hasta llegar a camino los Murcias, giramos al izquierda y cogemos la siguiente senda a la izquierda, a 400 metros volvemos a coger la senda y nos desviamos a la izquierda siguiendo la senda 600 metros hasta llegar al punto de enlace en el inicio de camino de la cueva. Continuamos por enfrente por C/ Ramón y Cajal para girar a la derecha por C/ Atenas y C/ las Eras, giramos al izquierda en la primera calle por Avenida Juan Carlos I y giramos en la primera calle a la derecha por C/ Rafael Alberti, seguimos hasta C/ Vega Baja y bordeando el parque de la Pinada llegamos hasta Avenida de la Paz, y sin cambiar de acera, bordeamos el parque de la Pinada y girando a la izquierda subimos por C/ Marqués de Fontalba, llegamos a la Casa Cuartel de la Guardia Civil, pasamos la Iglesia Nuestra Señora de Belén y por C/ Almudena llegamos hasta la Avenida de la Cruz, seguimos por la acera dela izquierda hasta ingresar en los jardines de la Casa Palacio por la entrada de la Policía Local. Cruzamos los jardines y pasamos por la puerta principal de la Casa Palacio, dirigiéndonos a la izquierda a la salida que comunica con el parque de la Pinada, lo cruzamos y salimos por la puerta que da a C/ Marqués de Fontalba, la cruzamos para pasar a C/ Marqués de Cubas hasta C/ Conde Cubas y a la izquierda nos dirigimos a Avenida de la Paz, continuamos por la acera de la izquierda hasta en el paso cebra pasar a la otra acera y continuar hasta Calle Valencia. En el punto de enlace de la Calle Valencia nos dirigimos hacia el polígono, por la acera cruzamos Calle Federico García Lorca para llegar a C/ Miño (situada en la salida de la rotonda para el polígono), continuaremos por la C/ Miño, hasta el final, y seguimos por C/ Ebro hasta C/ Guadalquivir, giramos a la derecha hasta C/ Turia y en dirección a C/ Miño, salimos del polígono para dirigirnos por C/ Federico García Lorca hasta C/ Alicante por la izquierda y llegar a punto de enlace en C/ Valencia. Cruzamos C/ Valencia para a continuación girar a la derecha por C/ San Juan, cruzamos la Calle Sandoval para enseguida en frente, volver a C/ Valencia y llegar hasta Plaza de la Constitución. Cruzamos la Plaza y salimos por pasaje que lleva a Calle Duque de Cubas y en dirección al Ayuntamiento llegamos a la plaza del Ayuntamiento. Fin ruta
ENLACES	A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Palmeras-Camino del copo, Tramo cementerio, Tramo camino corto de la Cueva, Tramo polígono. Esta ruta puede verse ampliada en 4,31 Km si se realiza la ruta verde de la Cueva https://cutt.ly/eR9ZZcy
EQUIPAMIENTOS	En todo el entorno urbano (incluido el camino de las palmeras) hay bancos y espacios para el descanso con sombra

		Zonas de descanso: las sigucuentan con bancos y sombra Plaza Ayuntamiento Parque Virgen de Belén Zona colegio: zona de juegos infantiles Piscina y zonas deportivas Plaza Constitución Camino Palmeras y zona recreativa meandros (merenderos) Jardines Palacio Avenida de la Paz Parque Pinada (merenderos) Las Eras
LUGARES INTERES	DE	Plaza de la Casa Grande Paraje Camino Palmeras y zona recreativa Meandro Jardines y Casa Palacio Marqués de Fontalba (zoológico, casa del guarda, Gruta Virgen de la Almudena, Reloj Sol, estatuas,..) Parque la Pinada Conjunto Iglesia Virgen de Belén Casa de Cultura Plaza Constitución y emplazamiento antigua Ermita Ruta el Santero Las Eras Ruta la Cueva (enlace con Cueva Santero, canteras de los Togores, y el estrecho de Soler)
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887466214458039102
VALORACION		