

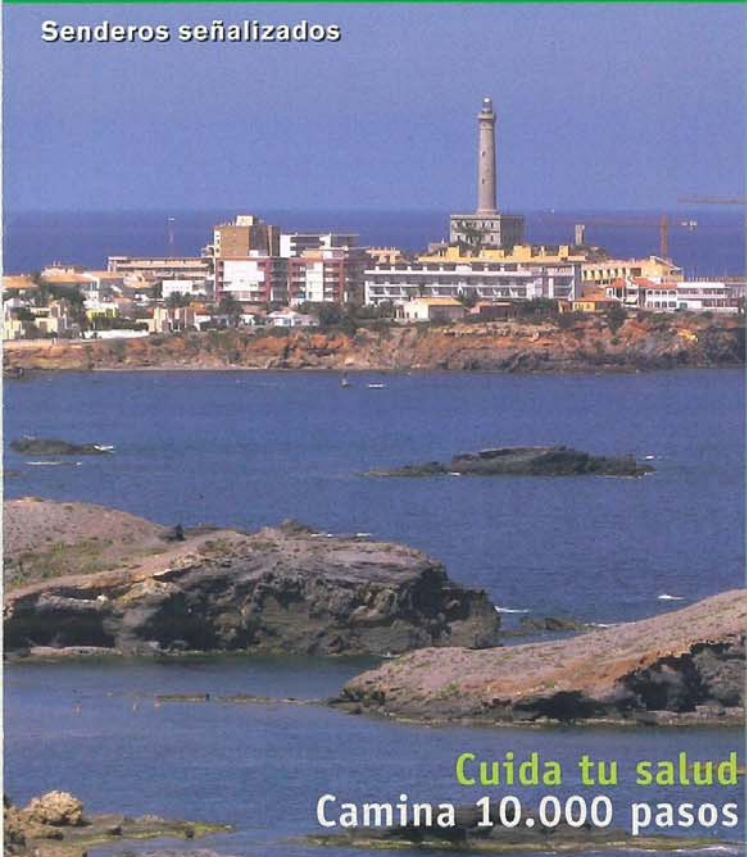


Senderos de Cartagena

CARTAGENA

LA MANGA - CABO DE PALOS

Senderos señalizados



Cuida tu salud
Camina 10.000 pasos



Ayuntamiento de Cartagena

ITINERARIO RECORRIDO 10.000 PASOS LA MANGA - CABO DE PALOS. SL-14



Descripción del itinerario

Iniciamos el recorrido en la Plaza del Centro Comercial Entremares en la Manga, por la Avenida de la Gran Vía de la Manga en dirección Cabo de Palos por el paseo, seguir por este paseo hasta entrar en Cabo de Palos. Seguir por el paseo hasta el cruce de semáforos, junto donde se instala el mercadillo y girar en dirección Este hacia el Faro por la carretera de subida al Faro, continuar hasta llegar al puerto y junto al merendero Katy ir hacia la playa de Levante por el paseo de la misma, calle Holoturia y Punta de las olas que nos conduce hasta el aparcamiento de subida al Faro. Subir a este por la carretera y descender por los escalones, continuar en dirección Sur por la calle de Santa Elena y girar en

dirección Oeste hacia el puerto bordeando por la costa, calle del Acantilado y calle Miguel Salas Coy hasta el puerto de Cabo de Palos, continuar por el Paseo de la Barra y bordear todo el puerto hasta la Iglesia, continuar por detrás de la Iglesia calle Paseo de la Barra hasta el Palmeral, que lo recorreremos de Sur a Norte hasta la calle Punta de la Azohía giro a la izquierda hasta enlazar de nuevo con la carretera de Subida al Faro pero nos dirigiremos en dirección hacia la Manga, giro de nuevo en el cruce con semáforos para coger la carretera de la Manga. Volver por el mismo recorrido hasta la Plaza del Centro Comercial Entremares FIN del recorrido.

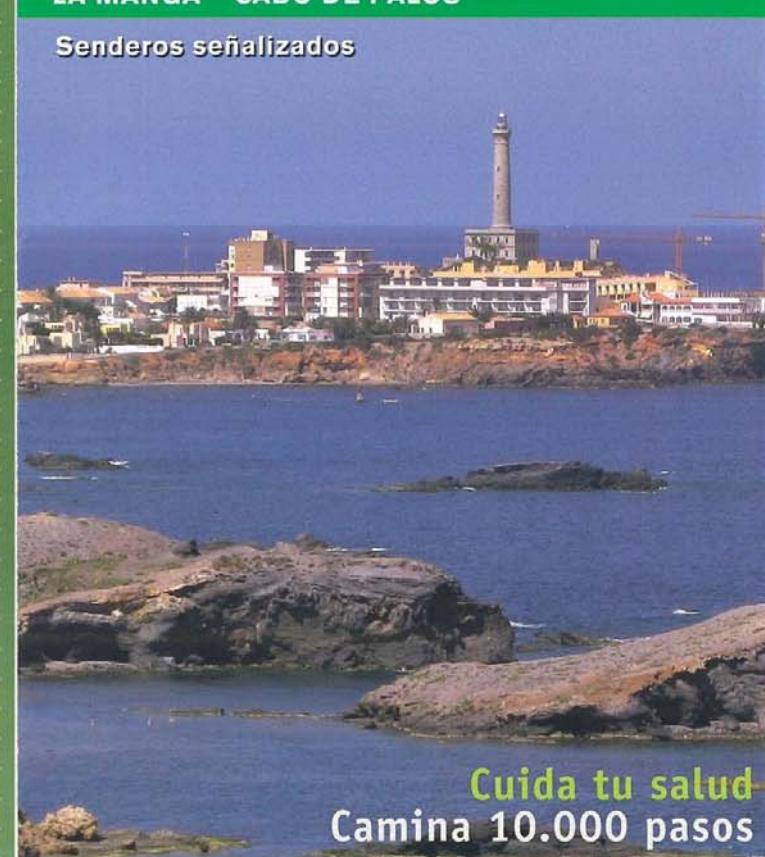


Senderos de Cartagena

CARTAGENA

LA MANGA - CABO DE PALOS

Senderos señalizados



Cuida tu salud
Camina 10.000 pasos



Ayuntamiento de Cartagena

Recomendaciones

- > **Comienza a caminar despacio** y ve aumentando gradualmente la intensidad.
- > **Cuida tu postura.** Para lograr mejores resultados es importante adoptar una postura correcta. Lo más recomendable es mantener la cabeza derecha pero sin tensar el cuello y la vista hacia el frente revisando el terreno, la columna vertebral debe estar recta y los hombros y brazos deben de ir hacia los lados balanceándose de forma relajada.
- > **Respira tranquila y profundamente.** Trata de llevar un ritmo al inhalar y exhalar y dejarás de agitarte por cualquier esfuerzo, si el camino presenta escaleras o pendientes respira igual, nunca se debe contener la respiración, ya que esto alterará tu ritmo cardíaco.
- > **Dobla tus brazos.** Para que puedas aumentar la velocidad más fácilmente dobla tus brazos a 90 grados y deja que tus manos oscilen en forma de arco de tu cintura a la altura de tu pecho, si llevas bastón de senderismo te ayudará en ese movimiento y te facilitará las subidas y bajadas.
- > **Busca los zapatos para caminar más adecuados y que te sean cómodos.** Elige los que hayan sido diseñados especialmente para caminar, como son los de "trekking" que exista el espacio de un dedo pulgar entre tu dedo gordo del pie y el zapato. Trata de elegir uno que esté un justo a la altura del talón pero que permita el movimiento de los dedos cómodamente, usa calcetines que repelen el sudor, los de fibra sintética, diseñados para caminar.
- > **Escucha lo que te dicen tus pies.** Hacer ejercicio cuando tu cuerpo te grita que no lo hagas puede ocasionarte más daño que beneficio a la larga.
- > **Camina, evita correr.** Mantén un paso firme, sin que éste sea apresurado, la velocidad debe moderarse lo suficiente como para dar oportunidad al cuerpo de mantener el equilibrio y respirar adecuadamente. Poder hablar tranquilamente mientras caminamos es el mejor indicativo de que no forzamos excesivamente nuestro cuerpo.
- > **Da pasos más cortos y no más largos.** Para acelerar el ritmo de tu marcha, da pasos más cortos y de forma natural. Si haces 130 pasos por minuto estarás caminando a una velocidad de 6 km por hora, lo cual te dará un excelente entrenamiento a tu sistema cardiorrespiratorio, cuando el camino tiene cuevas o es abrupto la velocidad puede reducirse hasta 3 km hora o menos.
- > **Empuja con los dedos de tus pies.** Aterrizas sobre tus talones, rueda tu pie del



GR92 Sendero Mediterraneo



- talón a los dedos de los pies y empuja con fuerza con tus dedos.
- > **Lleva el registro de lo que camines cada día** y anota cómo te sientes, cómo va mejorando tu cuerpo y tu movimiento y otros beneficios de mejoras en tu salud, puedes usar un podómetro o contabiliza el tiempo, ten en cuenta que no se trata de una carrera, si no de que te encuentres bien y cómodo andando.
- > **¡Recuerde! EVITAR las horas del mediodía cuando el sol calienta más.** No exponerse excesivamente al sol, protegerse la cabeza con un gorro y crema solar.
- > **Mejor caminar en las horas más frescas** por las mañanas temprano o al caer el sol.
- > **Beber abundante agua,** y si nota molestias, mareo o cualquier sintoma abandonar la marcha.

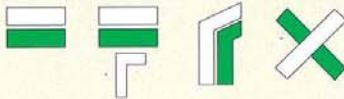
Senderos de Gran Recorrido -GR-



Senderos de Pequeño Recorrido -PR-



Sendero Local -SL-



Continuidad de sendero

Cambio brusco de dirección

Cambio de dirección

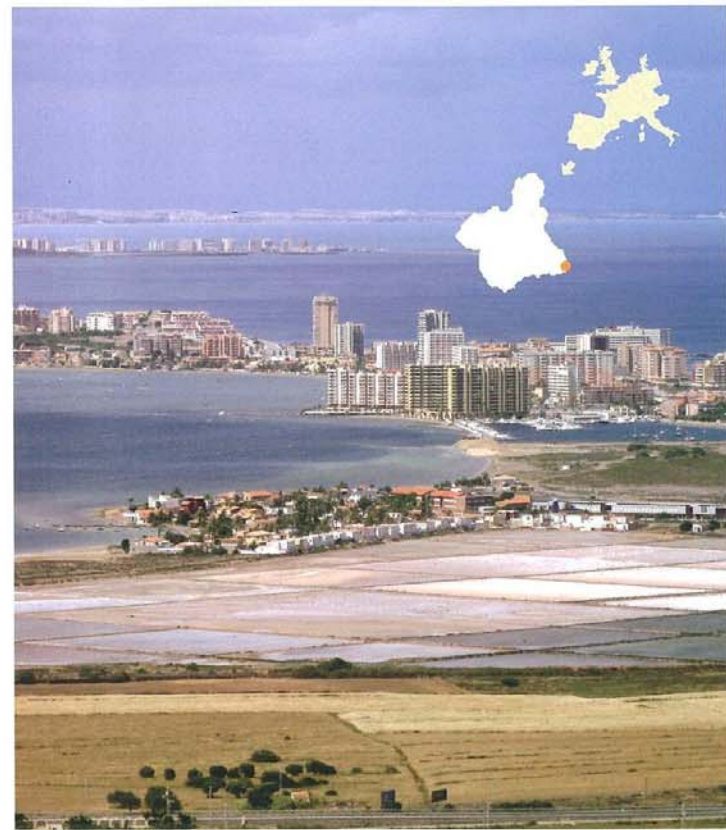
Dirección equivocada

El Sendero de Gran Recorrido GR-92, "Sendero del Mediterráneo" recorre todo el litoral Mediterráneo en la Región de Murcia se inicia en San Pedro del Pinatar (Playa del Mojón) y finaliza en Águilas (Cala Cerrada).

Se identifica por las marcas Blancas y Rojas.

- > Recorrido GR-92 en la Región de Murcia: 180 km.
- > GR-92 Cabo Palos a San Pedro del Pinatar: 40 km.
- > GR-92 Cabo Palos a Cartagena: 40 km.

El Sendero 'SL-14 Camina 10.000 pasos, La Manga - Cabo de Palos', coincide en su mayor parte con el GR 92, lo reconocerás pues veras marcas de trazos blanco, rojo y verde.



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



www.natursport.com

Federación de Montañismo de la Región de Murcia





Total recorrido:
7.500 metros
Tiempo aproximado:
1'45 horas

El itinerario se puede realizar desde cualquier parte del mismo, debiendo iniciarse y concluirse en el mismo punto para completar la distancia

Listado de WP

- 1 INICIO RECORRIDO Aparcamiento en plaza centro comercial Entremares, Avda. Gran Vía de la Manga
 - 2 Avda. Gran Vía de la Manga
 - 3 Carretera de la Manga
 - 4 Carretera Subida al Faro (Cabo de Palos)
 - 5 Junto Merendero Katy (Puerto Cabo Palos)-desvío a...
 - 6 Playa Levante (paseo marítimo)
 - 7 Calle Holoturía
 - 8 Calle Punta de las Olas
 - 9 Parking Subida al Faro
 - 10 acceso subida al Faro de Cabo de Palos (carretera)
 - 11 Bajada Faro Cabo Palos (escaleras)
 - 12 Calle Punta Elena
 - 13 Calle del Acantilado
 - 14 Calle Miguel Salas Coy
 - 15 Paseo de la Barra
 - 16 Paseo del Puerto
 - 17 Paseo Dimas Ortega (iglesia)
 - 18 Calle Paseo de la Barra (detrás iglesia)
 - 19 Parque Palmeras
- 4 Carretera Subida al Faro (regreso a la Manga)
3 Carretera de la Manga
2 Avda. Gran Vía
1 Aparcamiento centro comercial
- FIN RECORRIDO**

SL-14

**La Manga. Gran Vía
Faro Cabo Palos
Puerto Cabo Palos
La Manga. Gran Vía**

Caminar diariamente es una forma idónea de mantener nuestro cuerpo en forma, de quemar calorías y sobre todo mantener nuestro corazón en estado óptimo. Andar esta recomendado para todo el mundo, una distancia ideal son el equivalente diario a 10.000 pasos o 7.500 metros aproximadamente 1 hora, 45 minutos andando, las autoridades sanitarias recomiendan que al menos una vez al día todos deberíamos hacer 10.000 pasos como mínimo.

Poco se necesita para iniciarse, un calzado cómodo y adecuado, ropa fresca y ganas de andar con estos elementos tenemos todo lo necesario y a andar, a los pocos días nos iremos encontrando cada vez mejor.

En este folleto proponemos un itinerario de 10.000 pasos, pero cualquier recorrido es bueno, siempre que nos encontremos cómodos y con buenas sensaciones.

¿Ánimate! TU CUERPO LO AGRADECERÁ

