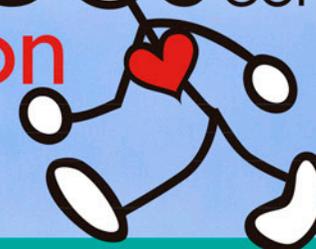


muévete  
y disfruta  
del entorno

Paseos con  
corazón



Autor: Juan Mañeru Cámara

DESCUBRE EL ENTORNO DE ZARATÁN



Zarátán  
Saludable

## INTRODUCCIÓN

El periodo tan difícil que nos ha deparado este año 2020 ha revolucionado nuestro modo de entender muchos aspectos de nuestras vidas. Uno de ellos, el relativo a nuestro sentimiento de libertad y disfrute, se ha visto muy mermado por el confinamiento, provocando una situación de reclusión e incertidumbre que, posteriormente, ha facilitado la percepción de una primavera espectacular, en la que la mayor parte de los ciudadanos de Zaratán han descubierto nuevos horizontes, inundando caminos y senderos del entorno más cercano a nuestro municipio.

Este descubrimiento se ha producido por partida doble: por un lado, los paseos y recorridos han respondido a la necesidad de aproximación de la población al entorno natural y, por otra parte, la necesidad de moverse y combatir el sedentarismo ha sido aún mucho mayor a la que nuestro estilo de vida actual nos tiene abocados.

Todo ello ha provocado un nivel de actividad física sin precedentes, en el que muchas personas han experimentado un cambio de prioridades en el que la actividad física y el disfrute de entornos al aire libre son elementos centrales.

Con la finalidad de facilitar nuevos horizontes de actividad física y salud, presentamos estas rutas en las que disfrutar de nuestro entorno más cercano, en ocasiones desconocido para muchos de nosotros. Para ello, ofrecemos a continuación un abanico de posibilidades que van desde los paseos familiares más accesibles, hasta pequeñas aventuras de senderismo y excursionismo en las que puedes incorporar una pequeña mochila en la que transportar agua, un bocadillo y alguna ropa de abrigo.

Esta propuesta pretende facilitar a nuestra querida ciudadanía un disfrute más sostenible y saludable de la actividad física al aire libre. Desde la caminata tranquila o el paseo cercano por caminos cómodos, hasta el recorrido sinuoso de tres horas de duración, la carrera o incluso la práctica del Trail o de la bicicleta de montaña en sendero, los escenarios que nos ofrecen las cuatro estaciones del año son muy diversos y atractivos en nuestro propio municipio. Zaratán camina, muévete y disfruta del entorno.

## LAS RUTAS: NIVEL DE DIFICULTAD Y EXIGENCIA

El orden de las rutas obedece al nivel de exigencia y dificultad de éstas. Para ello, puedes comprobar cómo las primeras opciones serán ideales para realizar recorridos sencillos a nivel técnico, más cortos y con poco desnivel. A medida que avanzamos, podemos asumir el reto de alejarnos más de la población y durante más tiempo, enfrentándonos también a cierto desnivel o a trazados de sendero algo menos cómodo que, en contrapartida, nos pueden ofrecer nuevas perspectivas del entorno.



Las “**rutas verdes**” corresponden a recorridos cortos y cercanos que transcurren por caminos cómodos en los que afrontamos poco desnivel. Son opciones aptas para pasear una hora a ritmo vivo y constante o bien en torno a una hora y media si preferimos caminar más tranquilos, todo ello en función del estado físico personal o del ritmo elegido:

**Ruta 1: “LA VUELTA A ZARATÁN”**

**Ruta 2: “RECORRIDO SURESTE”**

**Ruta 3: “RECORRIDO SUR”**

Las “**rutas naranjas**” plantean recorridos algo más exigentes que las propuestas de nivel inicial. En el caso de las rutas 4 y 5, éstas incorporan tramos más estrechos de sendero y algo de desnivel, ofreciéndonos, en contrapartida, una perspectiva atractiva del entorno en algunos de sus tramos. La ruta 6 transcurre por camino, pero su extensión es algo mayor.

**Ruta 4: “SENDERO DEL FERROCARRIL”**

**Ruta 5: “CERRO DE VALDEPALOMINO”**

**Ruta 6: “AL NORTE DE ZARATÁN”**

Las “**rutas rojas**” proponen recorridos algo más exigentes, especialmente la número 8, en la que los senderos ganan mucho protagonismo y tanto la duración como el desnivel aumentan. Sin embargo, esto nos permite acceder a zonas donde disfrutar de un entorno más natural y excelentes vistas. La Ruta número 9 es una competición de mucha mayor dureza que puede abordarse caminando.

**Ruta 7: “SENDEROS DEL OESTE”**

**Ruta 8: “SENDEROS DEL TREN BURRA”**

**RUTA 9: “TRAIL DEL TREN BURRA”**



# LA VUELTA A ZARATÁN

Con salida y llegada en el polideportivo Infanta Juana, sede de nuestras instalaciones deportivas, la ruta comprende un recorrido completo alrededor del contorno urbano, con 4,7 kilómetros de extensión que pueden completarse en apenas una hora de esfuerzo y sin alejarnos en ningún momento de la población, por lo que puede ser una excelente opción para días que amenazan lluvia.

Seguro que descubres alguna zona nueva de tu municipio.



**Dificultad:** baja



**Distancia:** 4,7 km



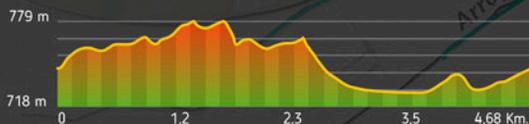
**Desnivel+:** 58m



**Actividad recomendada:**  
Paseo



**Duración aprox. (paseo):** 1h



Salida y llegada  
en el mismo punto  
(C/ Enrique Tierno Galván)



DESCARGA LA RUTA AQUI





## RECORRIDO SURESTE

Recorrido básico de 5,2 kilómetros por los caminos de la zona sureste del municipio, ideal para pasear o correr sobre una distancia reducida y con poco desnivel.

Se trata de un trazado circular, es decir, con salida y llegada en el mismo punto, cuyo primer kilómetro transita por la vía verde de bicicletas y que posteriormente recorre amplios caminos rodeados por terrenos de cultivo.

Existe la opción de reducir el recorrido a unos 3 km o también ampliarlo hacia la zona contigua a la autovía, si se pretende completar hasta 7 kilómetros.



**Dificultad:** baja



**Distancia:** 5,2 km



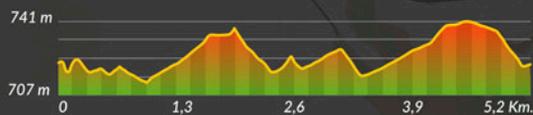
**Desnivel+:** 60 m



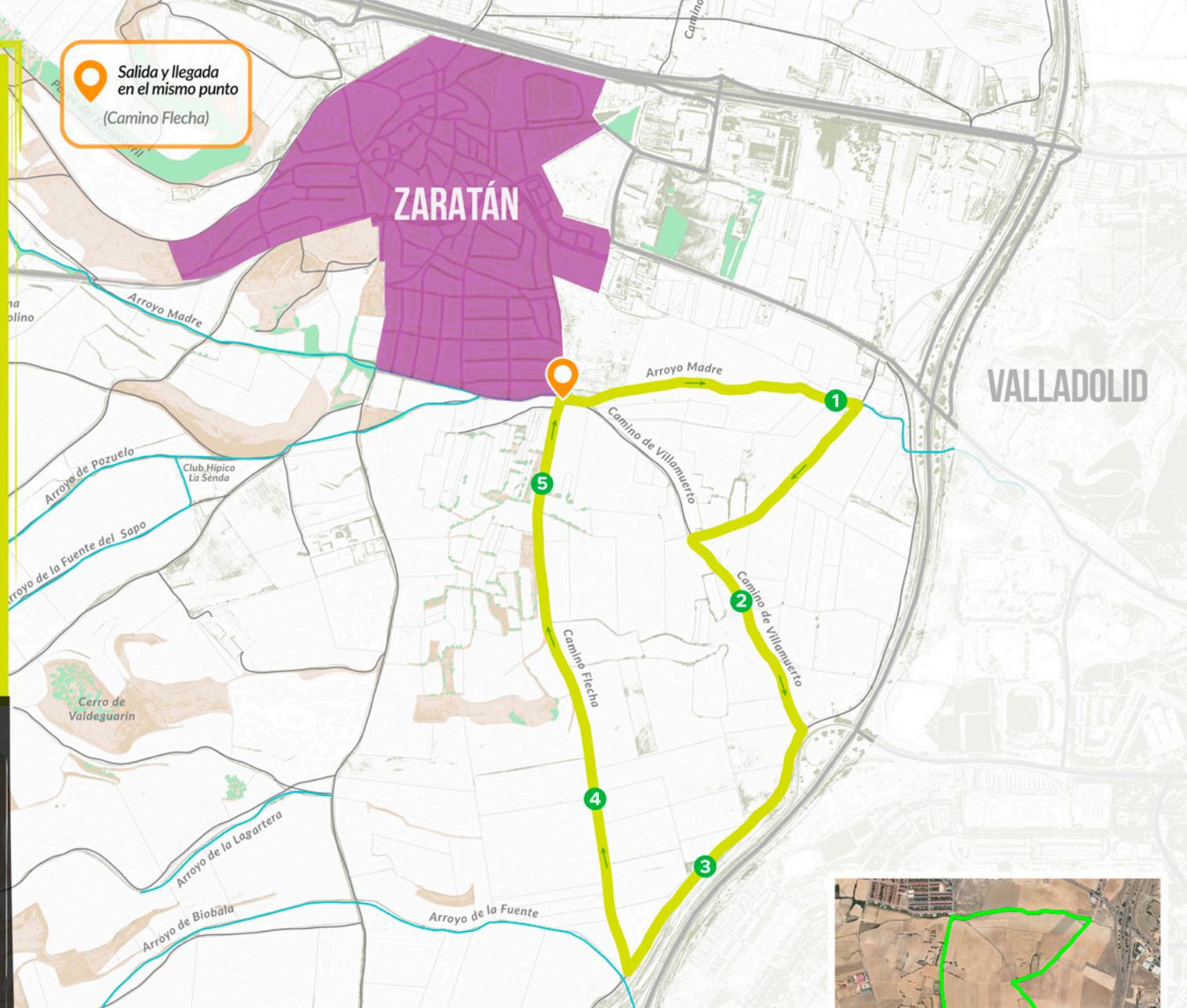
**Actividad recomendada:**  
Paseo



**Duración aprox. (paseo):** 1h15'



Salida y llegada  
en el mismo punto  
(Camino Flecha)



DESCARGA LA RUTA AQUI





## RECORRIDO SUR

Nuestra segunda opción para completar un circuito de paseo o carrera por la parte sur del municipio comprende 5,6 kilómetros que, como siempre, pueden alargarse con otros trazados, en este caso con la propuesta del recorrido número 2, lo cual puede suponer una longitud total en torno a los 10 kilómetros de distancia.

Siendo una propuesta completamente reversible, en la que tanto a la ida como a la vuelta nos enfrentamos a una subida como principal dificultad, se trata de una ruta que transita por caminos rodeados de campos de cultivo hasta llegar a las proximidades de la zona comercial de Río Shopping, zona en la que también podemos optar por transitar más cómodamente por la acera contigua a la carretera.



**Dificultad:** baja



**Distancia:** 5,6 km



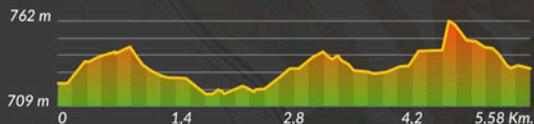
**Desnivel+:** 79 m



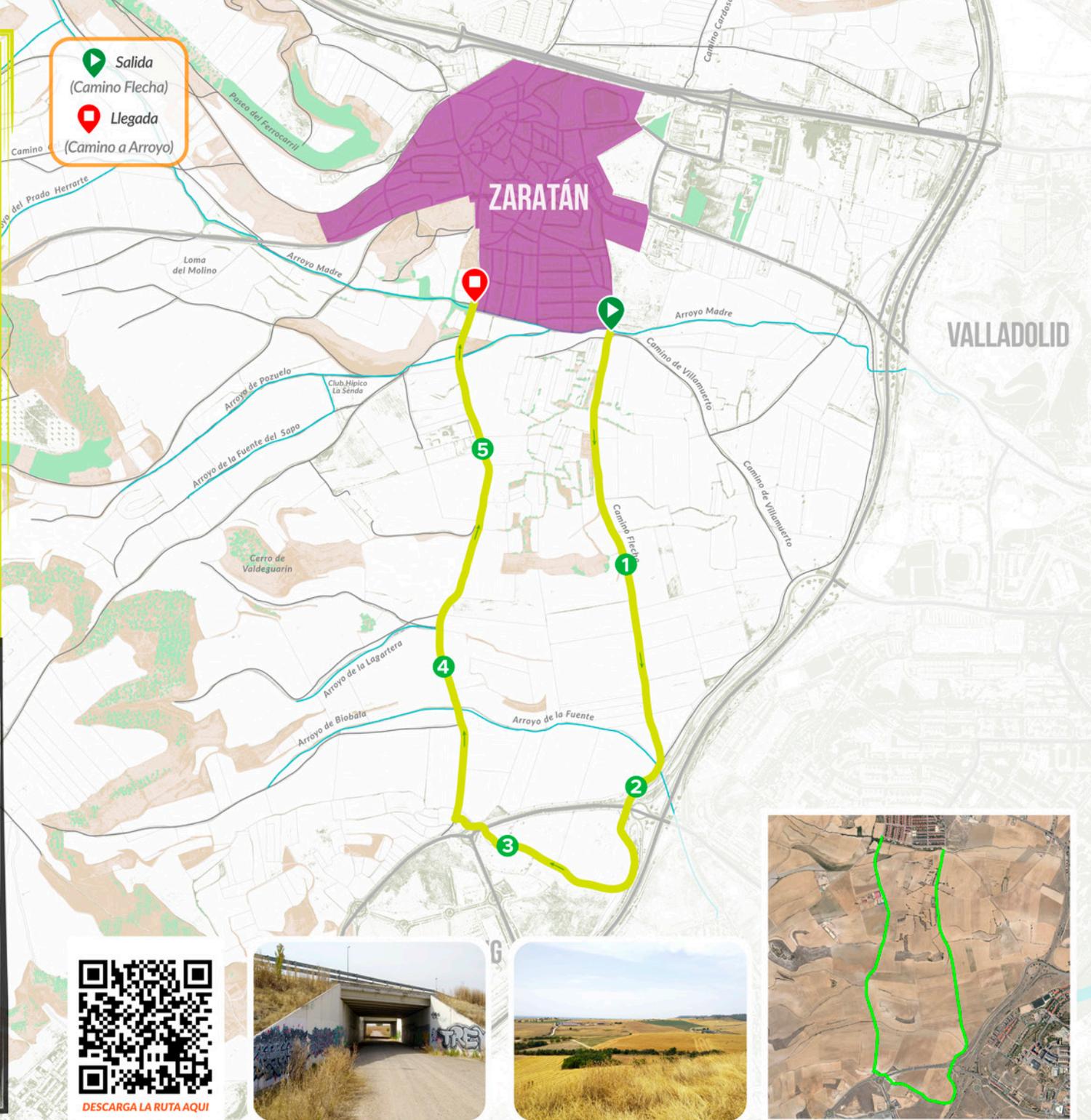
**Actividad recomendada:**  
Paseo o carrera



**Duración aprox. (paseo):** 1h 20'



 Salida  
 (Camino Flecha)  
 Llegada  
 (Camino a Arroyo)



DESCARGA LA RUTA AQUI





## SENDERO DEL FERROCARRIL

Se trata de una ruta de senderismo o carrera de casi 5 kilómetros de longitud, situada en la zona noroeste de Zaratán. Transita en su mayor parte por el sendero de media ladera que rodea el cerro, con una zona de pinar en su parte superior, que proporciona unas excelentes vistas de la población y de todo su entorno.

La parte final, ya de regreso, aprovecha la parte inicial de la vía verde del Tren Burra. Puedes descubrir este sencillo y desconocido recorrido en apenas una hora de paseo que no te va a decepcionar.



**Dificultad:** Media



**Distancia:** 4,8 km



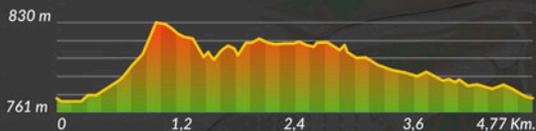
**Desnivel+:** 75 m



**Actividad recomendada:**  
Senderismo o  
iniciación al Trail Running



**Duración aprox. (paseo):** 1h 15'



DESCARGA LA RUTA AQUI



Salida y Llegada  
en el mismo punto  
(Calle Balborraje)





## CERRO DE VALDEPALOMINO

Se trata de una ruta de senderismo de algo más de una hora aproximada de recorrido y 4,4 kilómetros de extensión, situada en la parte norte del municipio, al otro lado de la carretera general de León.

La salida y llegada transcurre por un pequeño polígono industrial que da acceso a una de las zonas menos conocidas del entorno y que permite disfrutar de unas excelentes vistas de la capital Vallisoletana, por lo que recomendamos a los habitantes de Zaratán acudir a esta zona al menos una vez.

Saldremos por el camino de Villanubla, dejando a nuestra derecha la fábrica de cemento, acumulando en la parte inicial la práctica totalidad del desnivel positivo que presenta el recorrido, lo cual nos da acceso a la zona arbolada situada en la parte más elevada del cerro y desde la que podremos otear un extenso horizonte.

Desde el Cerro de Valdepalomino, un estrecho sendero de bajada nos da acceso a la pista de regreso que nos devuelve al punto de partida.



**Dificultad:** Media



**Distancia:** 4,4 km



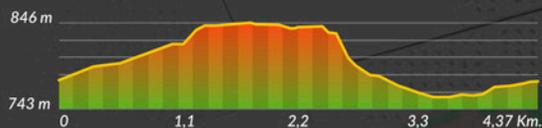
**Desnivel+:** 75 m



**Actividad recomendada:**  
Senderismo o  
iniciación al Trail Running



**Duración aprox. (paseo):** 1h 15'



Salida y llegada  
en el mismo punto  
(Calle Tamborila)



DESCARGA LA RUTA AQUI





## AL NORTE DE ZARATÁN

Recorrido de 6,7 kilómetros situado en la zona norte del municipio, al otro lado de la carretera de León, se trata de un trazado que puede alargarse por varias zonas, especialmente hacia la explotación ganadera en dirección a Fuensaldaña, aunque también hacia el club La Galera o, incluso, unirse con nuestra ruta número 5.

El trayecto presenta una fuerte subida en su parte central, lo cual, unido a la distancia a recorrer, hace que se trate de un circuito de cierta exigencia.

En la parte más alta del mismo, asciende y finalmente rodea un pequeño cerro desde el que se puede divisar la torre del castillo del municipio de Fuensaldaña.



**Dificultad:** Media



**Distancia:** 6,7 km



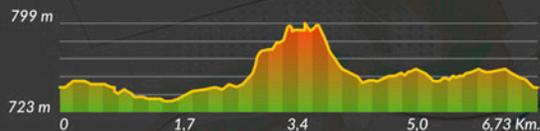
**Desnivel+:** 100 m



**Actividad recomendada:**  
Senderismo o carrera



**Duración aprox. (paseo):** 1h 30'



Salida y llegada  
en el mismo punto  
(Camino Cardosas)



DESCARGA LA RUTA AQUI





## SENDEROS AL OESTE DE ZARATÁN

Situada en el entorno natural próximo al páramo que rodea nuestro municipio por el lado oeste, proponemos una ruta de unas dos horas de duración con una constante y tendida subida inicial que supondrá finalmente un regreso más cómodo cuesta abajo.

La subida inicial al montículo contiguo a la población es difícil y puede rodearse o ascenderse por un lateral menos empinado, pero se trata de una atalaya elevada que merece la pena ascender para disfrutar del entorno. En la parte central del trazado, transitamos por un entretenido sendero de media ladera que atraviesa zonas de pinar y que nos regala una buena panorámica de Zaratán y Valladolid.

Es un recorrido frecuentado por ciclistas de montaña, por lo que es conveniente andar con precaución en algún recodo del camino. Si se prefiere evitar el sendero o ampliar el recorrido, se puede subir hasta arriba y transitar por la zona más elevada, donde se encuentran instalados los paneles solares y cómodos caminos.



**Dificultad:** Media-Alta



**Distancia:** 6,75 km



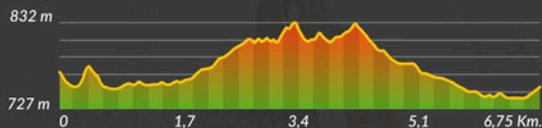
**Desnivel+:** 155 m



**Actividad recomendada:**  
Senderismo o carrera de Trail



**Duración aprox. :** 1h 30'



Salida y llegada  
en el mismo punto  
(Camino a Arroyo)



DESCARGA LA RUTA AQUÍ





## SENDEROS DEL TREN BURRA

Situada en la zona oeste del pueblo, con salida y llegada en el comienzo de la conocida vía verde del Tren Burra, abordamos una exigente ruta que, por distancia, desnivel y dificultad, caminando a un ritmo normal, puede llevarnos unas 3 horas de actividad, así que puede plantearse como excursión de mañana completa.

Alejándonos apenas 3 kilómetros de la población, el sendero de media ladera próximo al páramo, nos ofrece una buena panorámica y nos sitúa en pleno medio natural. Rodeados de encina y quejigo, conviene andar atentos al ocasional tránsito de bicicletas de montaña en las zonas de menor visibilidad.

Hemos elegido este sentido para facilitar el regreso por el camino de la vía verde y porque pasamos por una zona de merendero acondicionada que puede permitirnos descansar antes de abordar la ligera bajada que nos devuelve al punto de partida.



**Dificultad:** Alta



**Distancia:** 10,2 km



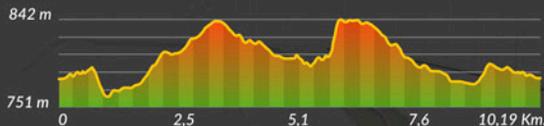
**Desnivel+:** 158 m



**Actividad recomendada:**  
Senderismo o carrera de Trail

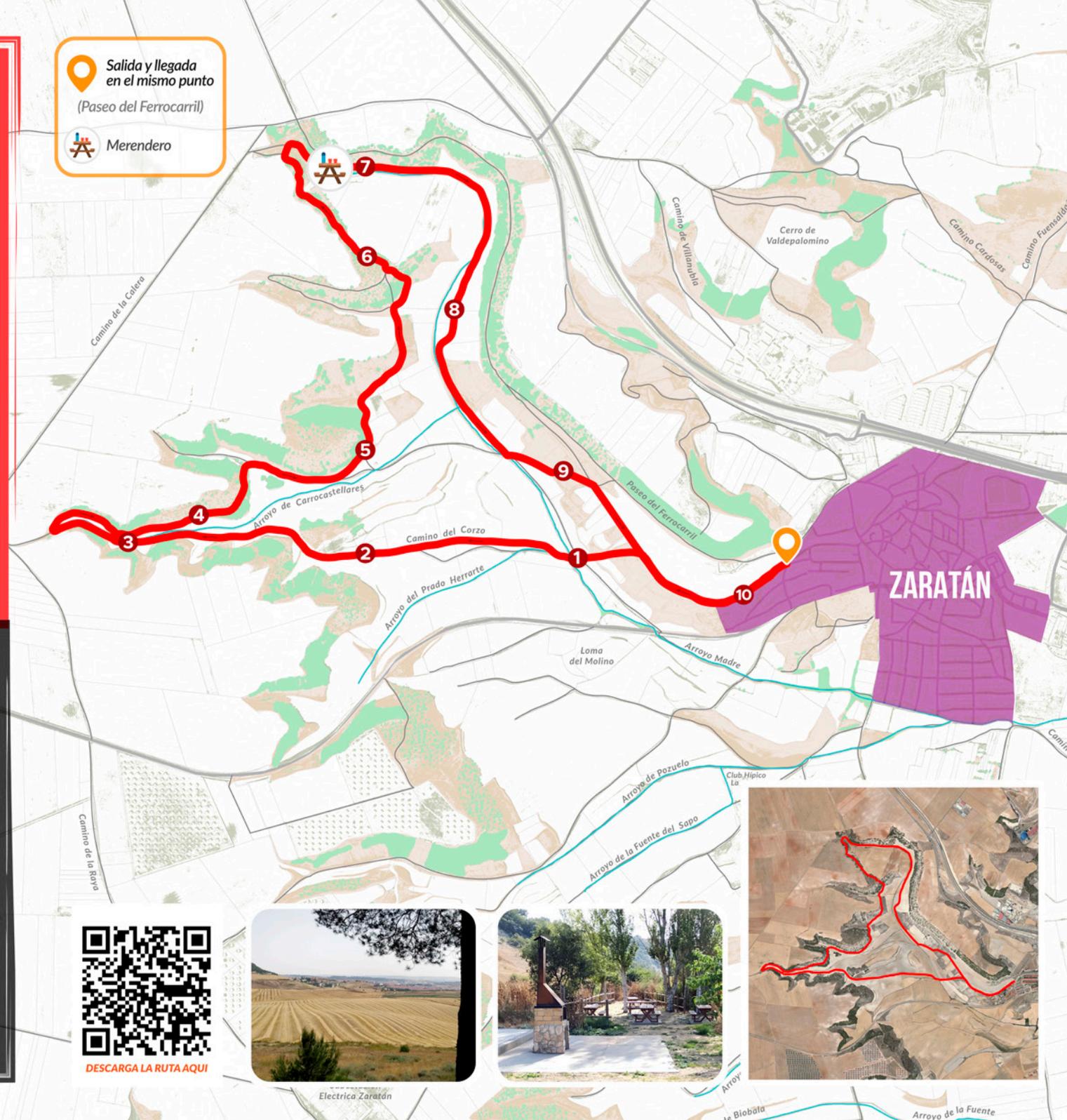


**Duración aprox. :** 3h



Salida y llegada en el mismo punto  
(Paseo del Ferrocarril)

Merendero



DESCARGA LA RUTA AQUI



Electrica Zaratán

Arroyo de la Biobata

Arroyo de la Fuente



## TRAIL DEL TREN BURRA

Situada en la zona oeste del pueblo, con salida y llegada en las instalaciones deportivas municipales, abordamos la ruta más larga y exigente que aprovecha todos los senderos que discurren por la media ladera del páramo contiguo y perteneciente al municipio de Zaratán. Hasta la carretera, predomina la encina y el quejigo, mientras que a partir de este punto encontraremos zonas de pinar.

Se trata de una competición que desde hace cuatro años organiza el club "Trail Run Toro" en colaboración con el Ayuntamiento de Zaratán, en la que, alejándonos apenas 3 kilómetros de la población, nos encontramos con un recorrido muy divertido y variado que nos ofrece una excelente panorámica de la zona.

Este privilegiado recorrido de sendero inmerso en pleno medio natural, es también muy apreciado y frecuentado por los ciclistas de MTB de la capital vallisoletana.



**Dificultad:** Muy alta / Competición



**Distancia:** 21,8 km



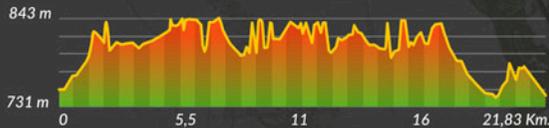
**Desnivel+:** 700 m



**Actividad recomendada:**  
Senderismo o carrera de Trail



**Duración aprox. :** 2-7h  
(carrera intensa a paseo tranquilo)



Camino de la Raya

Camino de la Colera

Arroyo de Carrocastellares

Camino del Corzo

Arroyo del Prado Herrarte

Loma del Molino

Arroyo Madre

Camino de la Raya

Parque Solar 9 MW

Arroyo de Pozuelo

Arroyo de la Fuente del Sapo

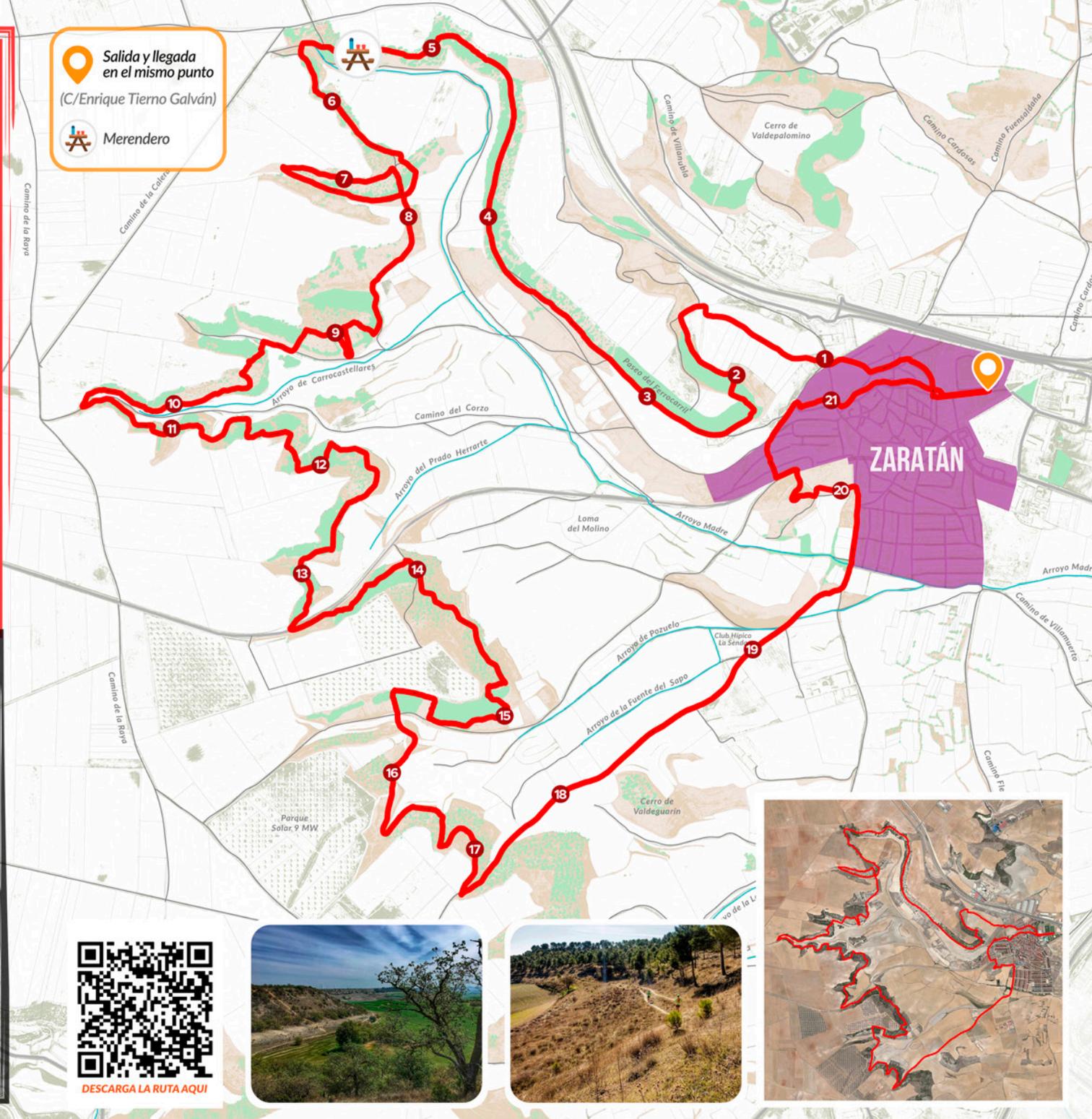
Club Hípico La Senda

Cerro de Valdeguarín

Arroyo de la L...



DESCARGA LA RUTA AQUI



## CAMINAR, CORRER O CICLAR: DISFRUTA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

En los últimos siglos y especialmente durante las últimas décadas de dominio digital y revolución tecnológica, vivimos sobrealimentados e infraejercitados: vivimos más, pero dormimos peor que antes, nos sentimos más solos, resistimos peor la fatiga, sufrimos sobrepeso y problemas de vista, nos movemos peor en la naturaleza... Ante estos problemas usamos fármacos, buscamos soluciones fáciles y atajos varios como las promesas que ofrecen ciertas dietas, cuando la solución pasa por unos hábitos de vida saludables y mucho más sostenibles en el tiempo, entre los que destaca la actividad física en el medio natural.

Las rutas propuestas en esta guía son un escenario cercano y asequible para comenzar a pasear por nuestro entorno de manera más habitual, asumiendo incluso nuevos retos como correr o pasear en bicicleta, para sentirnos más activos y capaces en nuestra vida cotidiana. Además de prevenir y actuar ante ciertos riesgos cardiovasculares tan conocidos como la arterioesclerosis o la diabetes, el ejercicio de resistencia (moderado, prolongado, progresivo y seguro) aumenta la calidad de vida, aportando nuevas posibilidades de disfrute, combatiendo el sobrepeso, mejorando el estado anímico e incluso nuestras relaciones sociales. Combinar el ejercicio aeróbico con el entrenamiento de fuerza y movilidad es esencial y muy efectivo, pero en esta pequeña guía nos centraremos tan sólo en el primer objetivo.

Correr es una actividad exigente, si decides afrontarla hay que prepararse físicamente para ello, especialmente si sufres sobrepeso y eres una persona sedentaria. Si paseas con comodidad, te encuentras bien de salud, no sufres mucho sobrepeso y te apetece enfrentarte al reto de correr, te proponemos comenzar con los **"CACOS" (Caminar-Correr)**: una manera de ir preparando el cuerpo progresivamente para enfrentarse a correr de manera continua. Para ello, planteamos a continuación un trabajo de varias semanas que es muy recomendable abordar de manera alterna, al menos tres días por semana, en función de tu estado físico y motivación personal.

### VALORA TU NIVEL

<b>GRUPO "0"</b>	Te consideras una persona sedentaria que ya ha comenzado a caminar y no sufre mucho sobrepeso, o bien prefieres empezar con propuestas de menor exigencia.
<b>INICIAL</b>	Puedes asumir el reto de comenzar a correr porque sufres poco sobrepeso y caminas con facilidad a ritmos medios y altos.
<b>MEDIO</b>	Correr suave durante periodos cortos de tiempo no te supone un gran esfuerzo, no sufres sobrepeso y te encuentras con buen nivel de salud y motivación.
<b>AVANZADO</b>	Eres una persona activa y prefieres comenzar a correr de manera muy progresiva porque hace tiempo que no utilizas la carrera como ejercicio físico en tus rutinas de entrenamiento.

Una vez que has elegido tu nivel aproximado, puedes ir probando con uno de los siguientes planes progresivos de trabajo físico, los cuales también puedes completar con una fase inicial y final caminando, a modo de calentamiento inicial y también con la finalidad de aumentar la duración total del entrenamiento

NIVEL	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>GRUPO "0"</b>	Caminar con mayor intensidad y durante más tiempo (impulsar más en cada zancada)		7 veces: 1'carrera/1'andar	10 veces: 1'carrera/30'andar
<b>INICIAL</b>	5 veces: 2'carrera/1'andar	2 veces: 6'carrera/2'andar	5 veces: 3'carrera/1'andar	4 veces: 4'carrera/1'andar
<b>MEDIO</b>	4 veces: 4'carrera/1'andar	2 veces: 7'carrera/2'andar	4 veces: 5'carrera/1'andar	3 veces: 6'carrera/1'andar
<b>AVANZADO</b>	2 veces: 7'carrera/1'andar	2 veces: 10'carrera/1'andar	20' carrera suave	20' carrera cómodo

Si superas todo el nivel propuesto, por ejemplo, en cuatro semanas, puedes **pasar al siguiente nivel** y empezar desde el principio. En cualquier caso, respeta la máxima de **"menos es más"**, es decir, trata de ejercitarte a niveles suaves y cómodos cada día, evitando la obligación de forzar para cumplir. **Trabaja siempre de manera progresiva y saludable.**

Evidentemente, este hipotético recorrido de progresión debería individualizarse, ya que depende de la edad, la salud, el nivel de condición física, la compañía, la motivación, etc. por lo que **deberás adaptarlo a tu situación personal.**

La **progresión** planteada supone correr más tiempo cada vez, pero otra forma de progresar es enfrentarse a recorridos o rutas más largas y difíciles. Nuestras tres primeras rutas están diseñadas para pasear o correr con comodidad, por lo que son zonas ideales para realizar entrenamientos iniciales. Con el tiempo, te encontrarás mucho mejor y podrás abordar recorridos algo más técnicos, largos y exigentes, regalándote la satisfacción de enfrentarte a los retos propuestos en las rutas de nivel medio y alto, bien paseando o bien mediante "cacos" o incluso carrera continua. Nuestras últimas rutas son propuestas que exigen bastante nivel de resistencia, aunque pueden abordarse como excursiones o largas caminatas si tu condición física y salud te lo permiten.

Si mantienes tu disciplina con **continuidad**, **alternando** los días de entrenamiento con los de descanso y acompañas este trabajo físico con ejercicios de fuerza y movilidad, la sensación de bienestar y capacidad corporal puede multiplicarse.

Una excelente opción es **variar el tipo de actividad**, porque te permite modificar el estímulo y recuperarte mejor. Por tanto, **combinar el paseo, la carrera, la bicicleta y otro tipo de actividades** es la mejor manera de entrenar para encontrarte bien.

Recuerda que, durante las primeras semanas, perderás grasa corporal de manera general y progresivamente ganarás masa muscular, sin embargo, al principio, no necesariamente notarás descenso en el peso corporal, por tanto, **"fíjate más en el cinturón que en la báscula"**. También puedes aprovechar la motivación para mejorar tus **hábitos de alimentación.**

Es muy recomendable **hacer ejercicio con otras personas de tu nivel.** La compañía motiva y anima a seguir. A su vez, tratar de **compartir tus objetivos** con otras personas puede hacer que te comprometas más, igual que si utilizas algún tipo de aplicación para recopilar el trabajo a modo de **diario con el que valorar tu evolución.**

Si consigues enlazar dos o tres meses de actividad regular, experimentarás buenas sensaciones, te conocerás mejor y sabrás más sobre tus límites y posibilidades: disfrútalo y haz del ejercicio compartido un compañero para toda tu vida.