

MEMORIA DE ACTIVIDAD

ECCE HOMO Sección de Marcha Nórdica

DATOS PRINCIPALES

Fecha: 6 de octubre de 2024

Lugar de realización: Cerros de Alcalá (Alcalá de Henares)

Número de participantes: 9

Transporte: Vehículos particulares

Coordinador/a: Pilar Leal/Juan Hebrero



Descripción de la actividad:

Puntualmente a las 9:00h de la mañana nos reunimos en el aparcamiento del Parque de los Cerros de Alcalá los 9 participantes inscritos en la actividad. Aunque la previsión del tiempo en un principio era de mañana soleada, nos encontramos con un cielo encapotado y con algunas gotas de lluvia, aunque con una temperatura muy agradable.

Antes de comenzar nuestra ruta prevista, Juan Hebrero explica los fundamentos de la marcha nórdica, lo que sirve de orientación a los que se han apuntado por primera vez a esta actividad y de recuerdo a los que ya son habituales.

Para empezar, explica por qué los bastones que se utilizan son específicos para la marcha nórdica, ya que están específicamente diseñados con una dragonera que envuelve la mano y que nos ayuda a impulsarnos en la progresión, descargando así el esfuerzo de las piernas y realizando parte del impulso con el tronco superior. A continuación, reparte bastones a tres participantes que lo habían solicitado.

Continúa la explicación indicando que la postura al caminar debe ser erguida, mirada al frente, brazos extendidos, con una fase de impulso hacia atrás hasta soltar el bastón y recobro de este hacia delante, bastón siempre en diagonal formando aproximadamente 55-60 grados con el suelo. ¡Y ahora a practicar!

Iniciamos la ruta por los Cerros de Alcalá por un camino que nos lleva hasta la zona más próxima al río Henares, recorriendo algo más de 3km hasta encontrarnos a la derecha con la entrada de la Cueva de Malvecino, habitada en tiempos pasados y que muestra en su longitud nichos a espacios regulares que parece ser pudieran haber cobijado grandes tinajas a modo de bodega. Salimos de la cueva sorprendidos por su profundidad y continuamos nuestro camino.



El trayecto transcurre por un terreno casi sin pendiente que nos permite practicar la marcha nórdica a buen ritmo. Rodearemos por su parte oeste el Cerro Malvecino, pasando por erosionados terraplenes y subimos poco a poco hasta llegar a un punto en la cara Este del EcceHomo desde donde, por un tramo algo más empinado, subimos hasta lo alto del cerro donde encontramos un mojón (836msnm) y disfrutamos de unas estupendas vistas de la ciudad de Alcalá de Henares.

Tras las oportunas fotos y después de un breve picoteo, deshacemos la subida y retomamos el camino hacia una zona de pinares hasta llegar al borde de una zona de cultivo desde donde tenemos estupendas vistas del cerro Eccehomo a lo lejos. En el transcurso, atravesamos zonas con pequeñas cuestas donde Juan nos explica cómo utilizar los dos bastones al mismo tiempo hacia delante para ganar en efectividad subiendo.



En un punto denominado Portillo de Anchuelo, recorridos ya algo más de 12km, giramos 90 grados a la derecha para tomar un camino más estrecho que nos lleva a la parte final de nuestra ruta, una zona de barranco por la que caminaremos por un cauce seco y en la que zizagueamos por suaves desniveles encajonados entre las paredes de tierra. Tras salir del barranco, nos dirigimos hacia el oeste para encontrar el punto inicial de nuestra ruta, completando así este recorrido circular.

Han sido casi 17km a buen ritmo con un desnivel de 432m, completando el recorrido en algo menos de 4 horas. Son las 13:30h por lo que decidimos que la mejor manera de terminar la ruta es haciendo una vista a Alcalá y continuar un rato más con nuestras buenas sensaciones, tanto por la ruta como por la compañía.
