



## MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

### EL BERRUECO 2026 - sábado 28 de marzo

DATOS PRINCIPALES
Fecha: sábado 28 de marzo de 2026
Número de participantes: 17
Transporte: Vehículo particular
Coordinador/a: Mirna Mouret



Salimos desde la plaza central del Ayuntamiento de El Berrueco a las 9:30H para realizar la ruta de las Atalayas, previo al comienzo se prestó bastones a los participantes que los habían solicitado y realizamos un breve calentamiento y repaso de la técnica de marcha nórdica, haciendo especial hincapié en los que se acercan por primera vez a esta modalidad. Los principales puntos de la técnica de marcha nórdica son: espalda recta con una postura erguida sin forzar mirando al frente, la entrada de talón que permite alargar la zancada, braceo cruzado ajustado con la coordinación del movimiento y la rotación de hombro de tal forma que se practique la forma natural de andar con bastones específicos con dragoneras incluidas.

La previsión meteorológica era de temperaturas entre 7 y 9 grados, con viento de hasta 30 km en altura y con un paisaje soleado y despejado.

Callejamos hasta llegar a la iglesia de Santo Tomás Apóstol, desde donde observamos una vista panorámica del embalse del Atazar, accediendo al sendero por una cuesta abajo poniendo en práctica la técnica de bajada de marcha nórdica sin dragoneras de forma segura. Desde allí nos adentramos en la Senda Genaro la cual tiene su propia señal, un muñeco color azul.

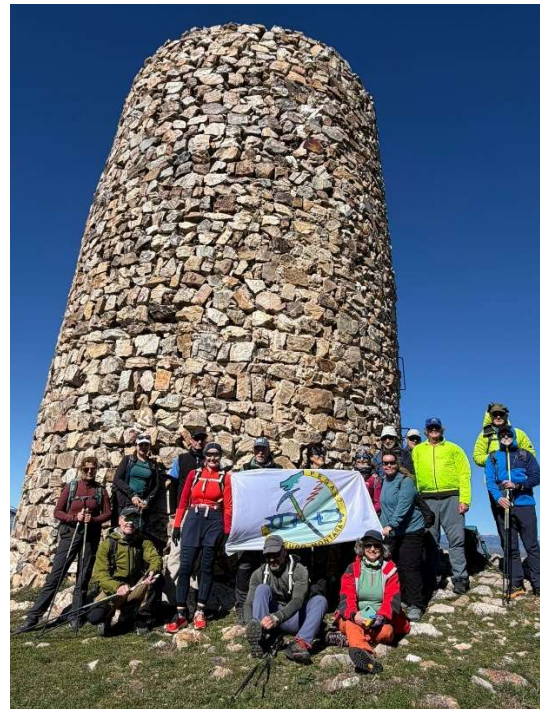
Abandonamos la senda Genaro girando a la derecha y vamos ganando altura progresivamente, aquí aplicamos la técnica de marcha nórdica “doble picada”, dejando a nuestra espalda el embalse y comenzando a divisar la Atalaya del Berrueco, nos encontramos a la derecha un



## MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

refugio y seguimos cuesta arriba, cruzamos la carretera M-133 para llegar a la Atalaya, aquí disfrutamos de excelentes vistas del Embalse del Atazar y del pueblo del Berrueco.

Nos disponemos a comer un tentempié, tomar fotografías, resguardarnos del fuerte viento y los más osados acceden a la torre de la Atalaya, toman sus escaleras internas y en lo más alto divisan todo el paisaje con el embalse de El Atazar y el pueblo de El Berrueco al fondo.



Iniciamos la vuelta por una senda con una fuerte pendiente que nos obliga a soltar la Dragonera de los bastones, y el recorrido en este punto se vuelve más técnico, dejamos atrás el sendero de arena compacta para adentrarnos en subidas y bajadas y algún tramo con raíces y zarzas, en esta



## MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

zona, una compañera se ha librado de una lesión por una caída al acatar la recomendación de soltar las dragoneras. Una vez auxiliada la compañera, proseguimos con la ruta.

Luego el camino discurre por una senda paralela a la carretera donde hemos tenido que sortear algunos charcos, luego pasamos por una puerta para cruzar la carretera M-133, el viento sigue soplando cuando seguimos el trazado un poco difícil, finalmente llegamos a una pista de tierra compacta.

Abandonamos la pista y nos dirigimos hacia la izquierda para subir a un pequeño cerro llamado La Atalaya, y al llegar arriba empezamos a disfrutar de nuevo de las vistas del pueblo de El Berruoco y la Dehesa Boyal con su césped muy verde producto de las lluvias.

El último tramo del recorrido llano permitió ir de nuevo en marcha nórdica manteniendo el ritmo hasta la finalización de la actividad, cumpliendo los objetivos previstos y dejando una valoración positiva, llegamos al pueblo y acudimos al bar enfrente de la plaza del Ayuntamiento, donde nos reunimos de nuevo todos los participantes.

Durante toda la jornada destacó el buen ambiente y el compañerismo entre los participantes, así como la experiencia y la técnica de algunos de ellos, lo que enriqueció el desarrollo de la actividad y sirvió de apoyo a los que se acercan por primera vez a esta modalidad de montaña.

En resumen, disfrutamos de una jornada estupenda para poner en práctica la técnica de Marcha Nórdica y disfrutar de la naturaleza en buena compañía, recorriendo un total de 12,24 Km. con un desnivel de 354 m y completando el recorrido en 4h10´.

Por mi parte, agradecer al Grupo de Montaña Pegaso por darme la oportunidad de coordinar esta ruta de marcha nórdica y apoyarme con la logística y planificación de la actividad.

Fotos: Marta Bilbao, Fernando Jiménez, Javier Martínez Artime y Mirna Mouret



# MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

