

# CASTILLA-LA MANCHA

## Somos deporte



Castilla-La Mancha



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA  
DEPORTES



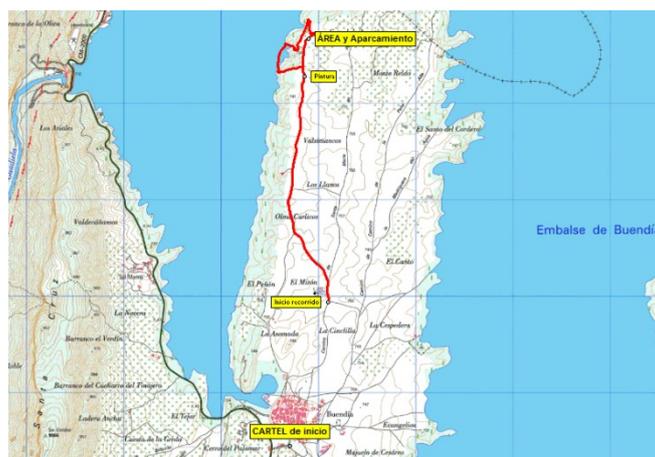
Federación de Deportes de Montaña  
de Castilla La Mancha  
Comité de Senderos



### CUENCA: DEPORTE Y NATURALEZA

#### PR-CU 46 Ruta de Las Caras

Ojos que miran y a los que mirar



#### FICHA TÉCNICA

Recorrido: Oficina de Turismo, Camino de Sta. María de Poyos, Los Llanos, Área Recreativa y Ruta de Las Caras.

Hora de inicio de la Actividad: 10:00 Hora de finalización: 13:00

Distancia: 4,7 km. Dificultad: Baja Tipo: Lineal

Altitud máx. 760m Altitud mín. 710m.

Tipo de firme: 3,0km-camino, 0,6km-pista y 1,1km-senda

**NOTA: Será preciso avisar a los autobuses de que el final de la actividad y la recogida de los alumnos se realiza en el entorno de Las Caras. El acceso para vehículos se realiza por pista de tierra durante unos 4 km.**



**Descripción de la actividad:** Reunión del grupo junto a la Oficina de Turismo de Buendía, a la entrada de la población. Presentación de la actividad y observación del cartel de inicio del sendero. Salida en autobús hacia el depósito de agua de la localidad, ubicado en el camino de Sta. M<sup>a</sup> de Poyos, donde se iniciará el recorrido a pie. Caminando recorreremos la península en cuyo extremo sur se encuentra la población siempre hacia el norte y entre campos de cultivo y olivares hasta alcanzar el borde del embalse de Buendía donde se encuentra el Área de Recreo que da la bienvenida a la Ruta de Las Caras. Durante la Marcha aprenderemos qué es un sendero, para qué sirve y la importancia de su conservación. Se realizará el recorrido completo por el interior del paseo escultórico de Las Caras, visitando y comentando las más representativas. El recorrido finalizará en el Aparcamiento del Área de Recreo donde nos estarán esperando los autobuses para el regreso.

**Temática:** Senderismo y Senderos Homologados, Historia, Escultura, Naturaleza y Geología.

# CASTILLA-LA MANCHA

## Somos deporte



Castilla-La Mancha



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA  
DEPORTES



Federación de Deportes de Montaña  
de Castilla La Mancha  
Comité de Senderos



### BUENDÍA

Los orígenes de Buendía se remontan a tiempos muy lejanos siendo los Visigodos quienes fundaron la ciudad, conocida como Recópolis. Después otros pueblos primitivos como *Olcades*, *Lusones* y hasta los árabes poblaron estas tierras.

El sendero PR-CU 46 "Ruta de Las Caras" toma su nombre del pequeño trazado escultórico que se localiza en un extremo de la península, cerca de las aguas del embalse, sobre la roca caliza arenisca.

La ciudad medieval estuvo rodeada por una robusta muralla de cal y canto, revestida de sillares, y con cinco puertas diferentes para dar acceso al recinto. Paseando por sus calles se pueden apreciar magníficas rejerías (ss. XV-XVII), portadas, llamadores...



### RECOMENDACIONES PARA LOS ALUMNOS

El tiempo en el campo es cambiante; puede amanecer un día magnífico y empeorar con las horas...Por ello es necesario preparar cuidadosamente la mochila!

- Importante: mochila pequeña con agua suficiente y/o bebida isotónica y almuerzo: bocadillo, frutos secos, barritas energéticas, fruta, chocolate...
- Botas de montaña que se fijen al terreno y protejan los tobillos.
- Recomendables los calcetines de algodón sin costuras para evitar ampollas.
- Ropa cómoda, ligera y transpirable, además de algo de abrigo, gorro/a y chubasquero.
- Si necesitas parar durante la marcha avisa al guía, profesor o al compañero más cercano.
- Si te pierdes no deambules por el monte, aguarda en el camino; será más fácil localizarte.

### Y... AYÚDANOS A PROTEGER EL ENTORNO; ES TUYO, ES DE TODOS

- No arrojes basura, utiliza las papeleras o guarda los restos en tu mochila hasta el regreso a casa.
- No arranques flores o plantas; con las fotografías podrás tener su recuerdo siempre fresco.
- No utilices los atajos, camina siempre por los caminos principales.