



# ALCANTARILLA EN 10.000 PASOS

Descubre  
**Alcantarilla**  
*Donde la huerta nace*



## Ficha técnica:

Sendero Local

Inicio: Cualquier punto de la ruta.

Distancia: 7,8 km.

Desnivel: 21 m.

Duración: 2 horas.

Dificultad: Baja.

## Al ejercitarte obtienes estos beneficios:

- Mejoras el funcionamiento de tu sistema cardiovascular.  
Evitando los edemas en los pies y la aparición de varices.
- Disminuyes el colesterol malo y aumentas el colesterol bueno.
- Haces que la insulina trabaje mejor en tu cuerpo.
- Controlas la hipertensión arterial.
- Previenes la osteoporosis.
- Fortaleces los huesos de la espina dorsal.
- Ayudas a controlar tu peso.
- Reduces tu nivel de estrés y de apatía.
- Aumentas tu sensación de bienestar general.

## Beneficios del ejercicio aeróbico: andar

Dado que utiliza las grasas como combustible o fuente principal de energía, acompañados de una alimentación equilibrada y un estilo de vida sana, los beneficios son evidentes:

- **Mejora la función cardiovascular**, tanto en personas sanas como individuos que hayan sido víctimas de infartos, angina de pecho o hayan sido sometidos a cirugías de corazón, angioplastia e incluso en pacientes con falla cardíaca. También estimula la formación de nuevos vasos coronarios.
- **Reduce grasa corporal** en las personas con sobrepeso y obesidad. Para lograr un consumo alto de las calorías que están acumuladas en el tejido graso, el ejercicio debe ser habitual, prolongado y de intensidad moderada, utilizando la mayor masa muscular posible como las de las piernas, los glúteos y la parte baja de la espalda. Además define los músculos para conseguir un músculo magro y sano, y no voluminoso y torpe.
- **Disminuye a mediano plazo, la presión sanguínea** en los hipertensos hasta en 7 mmHg la sistólica (o alta) y 4 mmHg la diastólica (o baja), disminuyendo el requerimiento de medicamentos.
- **Baja los niveles de colesterol total en la sangre**, así como los de colesterol LDL o "colesterol malo" y de los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL o "colesterol bueno", reduciendo el riesgo de un ataque cardíaco.
- **Reduce los niveles sanguíneos de glucemia** en los diabéticos.
- **Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno** no solo por los músculos (incluyendo el músculo cardíaco), sino también por los órganos internos y la piel, lo cual se refleja en mayor capacidad para realizar esfuerzos y mejoría en las funciones digestivas, renales, inmunológicas, endocrinas, el estado de ánimo, el sueño y de las funciones mentales superiores.
- **Reafirma los tejidos** y la piel recupera parte de la lozanía perdida, contribuyendo no sólo a estar y sentirse más joven sino también parecerlo.
- **Reduce la mortalidad cardiovascular**
- **Aumenta la reabsorción de calcio por los huesos**, fortaleciéndolos y disminuyendo el riesgo de fracturas.
- **Disminuye los niveles circulantes de adrenalina**, la hormona del estrés, y aumenta los niveles de endorfinas y otras sustancias cerebrales, contribuyendo a bajar la tensión emocional y mejorar el estado anímico, lo cual se refleja en una gran sensación de bienestar físico, emocional y social.



- 1 Monumento al Huertano - Anastasio Martínez
- 2 Huertana - Antonio Campillo
- 3 Maternidad - Anastasio Martínez
- 4 Relieve Calle Cura - Anastasio Martínez
- 5 Beato Andrés Hibernon - Antonio Labaña
- 6 Relieve Fachada de San Pedro
- 7 Busto Sábio Lorente - Nicolás Martínez
- 8 Monumento al Nazareno - Anastasio Martínez
- 9 Monolito - Anastasio Martínez
- 10 Casa Juan Antonio López - Atribuida Pedro Cerdán
- 11 Casa Cobarro - Atribuida Pedro Cerdán
- 12 Casa Barroca - S. XVIII
- 13 Casa Cobarro. C/ Nona - Atribuida Pedro Cerdán
- 14 Casa Caride - Atribuida Pedro Cerdán
- 15 Fabrica Esteva
- 16 Chalet de Precioso - Atribuida Pedro Cerdán
- 17 Estación de Ferrocarril
- 18 Plaza de Abastos - José Antonio Rodríguez
- 19 Antigua Casa Cuartel Guardia Civil, S.XIX
- 20 I. San Pedro Apóstol - Enrique Sancho
- 21 Casa Cayitas - S. XVIII
- 22 Chimenea de la Esencia
- 23 Ermita Virgen de la Salud - Demetrio Ortuño Yañez
- 24 Monumento a la Bruja - Miguel Belchí
- 25 Museo de la Huerta
- 26 I. de Campoamor - Baguena
- 27 Casa Consistorial - J. Dicenta Vilaplana
- 28 Inmaculada Concepción - Luis Moreno Luna
- 29 Parroquia de San Roque
- 30 Chimenea de Pagán
- 31 Chimenea Esteva - Juan Pacheco Pellicer
- 32 Rueda - S. XV
- 33 Acueducto de los Arcos - S. XIV
- 34 Puente de las Pilas - S. XII
- 35 Acueducto Rambla de las Zorreras. S. XI-XIII
- 36 Convento Padres Mínimos - S. XVIII
- 37 Cerro del Agua Salá
- 38 Capilla Cementerio - Víctor Bernal Beltrí
- 39 Yacente - Anastasio Martínez
- 40 Piedad - Anastasio Martínez
- 41 Descendimiento - Anastasio Martínez
- 42 Eternidad - Anastasio Martínez
- 43 Chimenea Orujo - Juan Pacheco Pellicer
- 44 Chimenea Silla - Ángel P. Pedro L. y Pedro
- 45 Chimenea Esteban - Romero
- 46 Ermita Ntra. Sra. de la Paz - S.XVIII
- 47 Cristo - Anastasio Martínez
- 48 Ángel - Anastasio Martínez
- 49 A Blanca - Anastasio Martínez
- 50 La Ciencia - Anastasio Martínez
- 51 El Cid - Anastasio Martínez
- 52 Escultura - Anastasio Martínez
- 53 Jara Carrillo - Atribuido José Planes
- 54 Mirador del río

### Plazas y Jardines

- 1 Plaza Adolfo Suárez
- 2 Plaza de la Constitución
- 3 Plaza de Cayitas
- 4 Plaza del Olmo
- 5 Plaza de San Pedro
- 6 Plaza Escultor Anastasio Martínez Valcarcel
- 7 Museo Etnológico de la Huerta
- 8 Plaza de la Libertad
- 9 Plaza de las Tres Culturas
- 10 Plaza Rodríguez de la Fuente
- 11 Plaza de España
- 12 Plaza Escultor José Planes
- 13 Jardín de Campoamor
- 14 Plaza de la Inmaculada
- 15 Plaza Pio XII
- 16 Plaza
- 17 Plaza Cura Bernal
- 18 Plaza Jara Carrillo
- 19 Plaza
- 20 Plaza de las Flores
- 21 Plaza Don Quijote de la Mancha
- 22 Plaza Pepe de la Pequeña
- 23 Plaza Sabio Lorente
- 24 Plaza San Roque
- 25 Plaza
- 26 Plaza Cascales
- 27 Plaza Bohemia
- 28 Plaza de los Técnicos
- 29 Plaza Juan XXIII
- 30 Plaza Miguel Pagán Ocaña
- 31 Plaza San Francisco
- 32 Plaza Miguel Ángel Blanco
- 33 Plaza Poeta Manuel Muñoz Hidalgo
- 34 Plaza Gabriel Celalla
- 35 Parque de la Aviación
- 36 Jardín Obispo Juan Antonio Reig Pla
- 37 Plaza
- 38 Plaza Ntra. Sra. de Lourdes
- 39 Plaza Ntra. Sra. de la Paz
- 40 Plaza
- 41 Plaza del Beato Andrés Hibernón

-  Edificios Civiles
-  Parques y jardines
-  Esculturas y Monumentos
-  Edificios Religiosos
-  Lugares de Interés

