

El entrenamiento es un descenso de 9 km por sendas o caminos, en un entorno de bosque típico de Cerro Gordo – Gasconillas. El origen está en Cerro Gordo, lugar que visitamos con motivo del entrenamiento sobre “la energía de Eolo”. Después de descender por un camino durante 3,3 km, llegamos al camino de la Gasconilla. Durante 500 m correremos por este camino, y a partir de ahí, de nuevo descenderemos, esta vez por sendas, hasta Fuente Cerrada.



*A la izquierda, origen de la ruta, en Cerro Gordo, entre pinos carrascos y alguna sabina joven.
A la derecha, atletas junto a pinos y enebros.*

Durante el recorrido vamos a ver muchos ejemplares de pino carrasco, de sabina y de enebro.

El pino carrasco es el menos esbelto de cuantos habitan en la Península Ibérica; no sobrepasa los 20 metros de altura. Las ramas inferiores suelen aparecer secas lo que le da un aspecto enclenque y poco frondoso. Las hojillas o acículas son muy finas y de color verde claro, por lo que la copa de estos árboles, cuando es iluminada por el sol, tiene un reflejo plateado muy característico. Las piñas son grandes, de unos 12 cm, y permanecen en las ramas después de secas.

Es el pino más resistente a la sequía; puede vivir en zonas donde las precipitaciones no superan los 300 mm anuales, casi desérticos. Admite suelos pobres, por lo que cumple una importante misión en la naturaleza evitando la erosión del suelo precisamente en zonas donde éste no es abundante, ni muy fértil. Su nombre científico, *halepensis*, procede de la ciudad de Alepo (Siria), que fue un importante centro comercial en la antigüedad (hoy por desgracia es uno de los focos de la guerra civil de Siria) y que es el límite oriental de distribución de estos bosques.

La sabina es un árbol de hoja perenne, de tamaño mediano, generalmente de 4 a 8 metros de altura y de un metro más o menos de diámetro de tronco, corto y grueso algo retorcido y tortuoso en los ejemplares viejos. La copa es muy densa, de color verde oscuro con forma cónica u ovalada y en ejemplares desmochados aplanada e irregular.

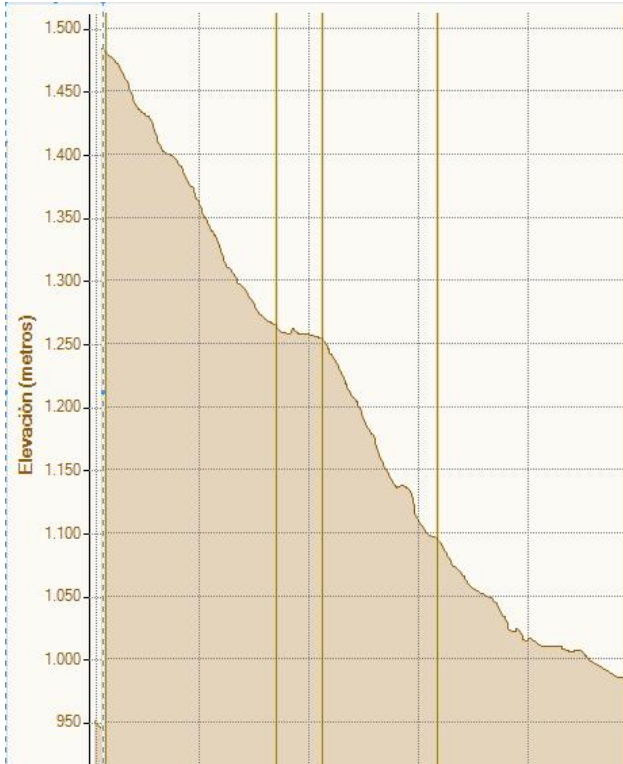
El nombre científico de esta especie, *thurifera*, significa «productora de incienso, ya que su madera es muy aromática, de olor resinoso agradable, por lo que se ha quemado para este fin, produciendo un olor muy penetrante que al decir de las gentes ahuyenta a los insectos.

Prospera con vitalidad en zonas donde en invierno se alcanzan temperaturas de -25 °C y en verano se rondan los 40 °C. Soporta años secos en los que no llega a caer más de medio litro de lluvia por metro cuadrado y la mayor parte fuera del período vegetativo. Es capaz de hincar sus raíces en suelos muy pedregosos.

La madera es compacta y de grano fino, muy apreciada por los ebanistas; da excelentes postes y vigas al ser muy resistente a la putrefacción.

El enebro es un arbusto de unos 2 metros de altura, de lento desarrollo que, creciendo en condiciones óptimas, forma un arbolito de dimensiones algo mayores (hasta los 10 metros). Sus hojas, con forma de aguja y reunidas en espirales de tres son de color verde y presentan una única banda blanca en la cara exterior, y acaban en punta, de cierta dureza.

Es demasiado pequeño para tener uso como maderero. Sin embargo, ha sido muy utilizado para fabricar utensilios de madera, en especial cubiertos y mangos de cuchillos. Los frutos se utilizan para aromatizar la ginebra.



Perfil de la ruta, con 500 m de desnivel. A la derecha, senda entre pinos.



**5 de junio. Día Mundial del Medio Ambiente.
Respetar la naturaleza.**