



para

Runners

Santander

1



2



3



4



5





6



7



8



9



10

Santander para Runners

Santander nació y creció de espaldas al espacio abierto de su hermosa costa, pues sus primeros pobladores buscaron el abrigo de las aguas tranquilas de la bahía. Sin embargo, desde el último tercio del siglo XX, la ciudad sintió la necesidad de crecer, de urbanizar nuevos espacios y de extenderse por los viejos lugares de campo (Cueto, Monte, San Román, Peña Castillo y Nueva Montaña) lo que dio lugar a nuevas zonas urbanizadas en Cazoña, El Alisal, San Román, Las Llamas, Valdenoja..., algunas de ellas orientadas hacia la costa agreste, hasta entonces olvidada, que desde la punta de San Juan de la Canal, en Soto de la Marina, hasta las playas de El Sardinero, puede recorrerse en trazadas sendas, para recrearse en paisajes tan atractivos como la isla de la Virgen del Mar, la ensenada y playa de la Maruca, la costa del Puente del Diablo o los acantilados de Cabo Mayor, la playa de Mataleñas y el paisaje de El Sardinero, contemplado desde el paseo que desde Cabo Mayor lleva a la Segunda playa, bordeando el espléndido parque de Mataleñas.

Por otro lado y coincidiendo en el tiempo, El Sardinero conoció la nueva transformación por la que dejaba de ser sólo residencia de verano para convertirse en ciudad residencial permanente, viendo cómo en los espacios, predominantemente verdes, se dibujaba un nuevo perfil que enmarca las playas y, en parte, domina el paisaje pero sin ensombrecer la fuerza y belleza naturales de la ciudad de Santander.

Playas, costa, mar y parques, siguen siendo los protagonistas que acogen y ordenan los distintos establecimientos de hostelería, viviendas, instalaciones culturales y deportivas que caracterizan El Sardinero.

La ciudad actual, tiene el privilegio único de contar con su bahía como núcleo de la ciudad, lo que invita al maravilloso recorrido que supone bordearla, paseo de continuas sorpresas que nos hacen disfrutar del verde de los praderías, el blanco de los pueblos y el gris de las montañas, colores con continuos cambios de matices, según la luz del momento que perfila de distintas formas los contornos.

Santander cuenta, además, con infinidad de pequeños parques, jardines o alamedas que permiten recorrerla de oeste a este, en un constante encuentro con la naturaleza.



Además de los céntricos Jardines de Pereda y Alameda de Oviedo, cuenta la ciudad con el Parque del Agua, de la Marga, La Remonta, Las Llamas, Dr.Morales, Mendicouague, Altamira, Benidorm, La Teja, Los Pinares, Piquío y Dr. González Mesones y los paseos arbolados de Menéndez Pelayo, Pérez Galdós y Alameda de Cacho. Pero sobre todo, cuenta Santander, con dos pulmones singulares, el área comprendida entre Cabo Menor y Cabo Mayor que se podría extender, por la zona de costa, hasta La Maruca (Monte), muy apropiados para recorrerlos a pie o corriendo como habitualmente hacen los propios santanderinos o los visitantes.



La Península de La Magdalena nos ofrece las espectaculares perspectivas de la bahía, la ciudad y las playas.

Además podemos conocerla, bien en un tranquilo paseo o bien, si se prefiere, practicando el "running" pero siempre, sin perder la ocasión de asomarnos a cualquiera de sus miradores naturales, por ejemplo frente a la isla de Mouro o en la explanada del Palacio.

A Mataleñas le rodea el paseo abierto, desde el final de la Segunda Playa, por encima del acantilado hacia

Cabo Menor, teniendo el Mar Cantábrico como permanente referencia de El Sardinero.

Bordeando el parque, llegaremos a la bellísima playa de Mataleñas, hundida a 30 metros y rodeada de escarpados acantilados. Llegando hasta el faro de Cabo Mayor, quedaremos colgados sobre el mar que siempre nos sorprenderá, independientemente de si esté tranquilo o no, de su color, de su sonido...., de sus matices.

Este paseo circunda el Parque de Mataleñas con sus jardines, sus caminos, su fauna...





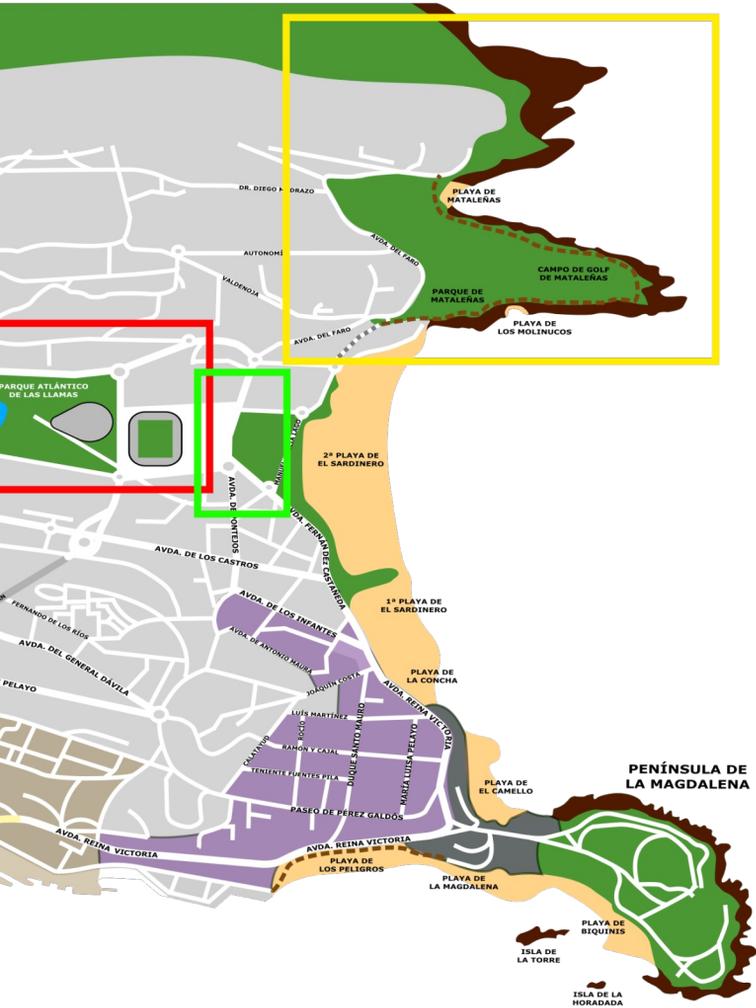
En los últimos años, con el nuevo Parque de la Llamas, se ha recuperado para la ciudad una superficie de 800.000 m², en gran parte marisma y carrizal. Su creación ha sido de lo más trascendente y beneficioso para la ciudad. Es un segundo frente de desahogo urbano.

Santander dispone, en la actualidad, de más de 3 millones de m² de zonas verdes, es decir, más de 18,5 m² por habitante.

Se han acometido varias peatonalizaciones y semipeatonalizaciones en el centro de la ciudad y para salvar las pronunciadas cuestas, se han construido y se siguen construyendo, varios tramos de escaleras y cintas mecánicas, un funicular y un ascensor. Si a todo esto se le añade la comodidad

que ofrece una ciudad de tipo medio como es Santander, la singularidad del paisaje, con una de las bahías más bellas del mundo, en la que se respira el ambiente de la naturaleza, la seguridad, la calidad ambiental, la fácil movilidad... hace que esta ciudad sea considerada, según las encuestas, como una de las mejores ciudades para vivir.

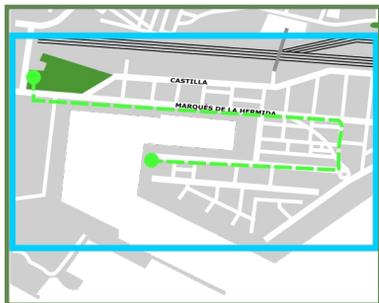
Con todos estos espacios naturales, las posibilidades que ofrece la ciudad para los amantes del running o del sencillo paseo, son muchas y variadas pero todas convierten el practicar dicha actividad en un privilegio y un auténtico lujo. Sin embargo, existen más lugares en Santander y sus alrededores, en los que se puede practicar este deporte y de entre todos, proponemos los más atractivos:



PENÍNSULA DE LA MAGDALENA



Parque de La Marga- B° Pesquero



< Se propone un recorrido básico y corto, partiendo del Parque de la Marga y cruzando, por la calle Castilla, al nuevo paseo marítimo, continuarlo en dirección este, hasta la Biblioteca Central y desde allí, retroceder por la calle Marqués de la Ensenada, hasta el Barrio Pesquero, en el que se puede finalizar el recorrido en cualquiera de sus establecimientos de hostelería, bien con un refresco o bien disfrutando de la gastronomía típica de buen pescado o marisco.

Otra posibilidad podría ser iniciar el recorrido en el mismo Parque de la Marga, recorriendo en él varias sendas, continuar con el mismo recorrido ya propuesto y una vez en el B° Pesquero, volver al parque en el que iniciamos la ruta.

Parque de Las Llamas



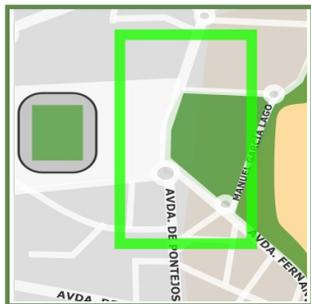
La antigua vaguada de Las Llamas, ubicada junto al Palacio del Deporte de Santander y los campos de Sport del Sardinero, es ahora un gran parque urbano, principal pulmón verde de la ciudad de Santander, que lo convierten en una de las zonas de ocio más grandes y concurridas de Santander, con espacios donde practicar deporte, jugar y disfrutar de numerosas actividades culturales.

Alrededor del parque hay un carril bici de 2,5 kilómetros, muy utilizado también para correr y patinar y en su parte central hay una zona de

humedales con pasarelas de madera, por donde pasear o patinar, para contemplar su espesa vegetación y las aves acuáticas que la habitan.

< Se propone un recorrido elemental, partiendo del Palacio de los Deportes y bordeando el propio parque, pero se pueden realizar otras variantes, tantas como nos proporciona el interior del parque a través de sus sendas y repetirlo tantas veces como nos dejen nuestras fuerzas o realizar cualquier recorrido por el parque y desde él "salir" al entorno de las playas.

Parque de Mesones



Parque de cinco hectáreas a los pies de la Segunda playa de El Sardinero, construido, en parte, sobre lo que fue el antiguo estadio del Real Racing Club de Santander. Cuenta con diferentes especies arbóreas, entre las que predominan los chopos euroamericanos, los tarays y los plátanos de sombra, un estanque artificial rodeado de altos álamos blancos, cuya silueta reproduce la del Puerto de Santander y una amplia explanada de césped.

< Se propone su recorrido a través de las múltiples sendas que traza el propio parque o, desde él, tomar salidas hacia el Parque de las Llamas o, a lo largo de la línea de las playas, bien hacia Cabo Menor o bien hacia los Jardines de Piquío, Primera playa de El Sardinero o La Magdalena.

Parque y Jardines de Matalaños



Espacio sobre Cabo Menor, frente al mar abierto.

< La propuesta es bordearlo desde la Avda. del Faro hasta Matalaños y volver, o combinarlo con la zona interior de los Jardines, en los que se puede improvisar haciendo diferentes sendas o bien, realizar un recorrido ya previsto para corredores, en el que además existe la posibilidad de hacerlo con obstáculos y alternarlo con otros ejercicios de cardio.

Otra posibilidad es ampliarlo con la ruta que asciende a Cabo Mayor y al faro del mismo nombre.



Parque del Doctor Morales (Parque de la Vaca)



Tiene una superficie de 175.000 m² que cuentan con una gran cantidad de especies como palmeras canarias, cipreses de Lawson, abedules, castaños de indias, olmos, fresnos, sauces... zona de juegos infantiles, un pequeño estanque y un "skate park" con rampas y pequeñas U, para patinar.

< Se propone, un recorrido básico bordeando el parque combinándolo con las sendas interiores o, si se tienen fuerzas suficientes, tomarlo como destino de descanso y llegar a él desde el centro de la ciudad, a través de la Alameda de Oviedo, Cuatro Caminos, Avda. de Valdecilla, Calle Cajo/Calle Torres Quevedo.

Parque de la Remonta (Barrio Campogiro)



Abierto al público en febrero de 2017, en lo que fue la finca del Conde de Campogiro, se ha convertido en el nuevo pulmón de Santander porque, aunque los ciudadanos solo tienen acceso a diez hectáreas de las 30 que forman la gran finca, se trata de un parque singular, con flora autóctona integrada en el paisaje para conseguir un ecosistema urbano, refugio de insectos y aves, entre otros animales y 142 árboles, 1.438 arbustos, 21 especies de flores y 13.000 m² de césped.

Inaugurado con un camino peatonal de 900 metros de longitud y otro para bicicletas, la próxima incorporación será la de un circuito de running, con distancias de 1.800 m., 1.200 m. y 900 m.. Mientras tanto, los visitantes pueden pasear por el camino ya previsto, disfrutar de la zona de recreo o de las amplias praderas, con tres zonas estanciales y con un lago que ha pasado a ser uno de los humedales más importantes del municipio.

Jardines de Pereda- Playa de Los Peligros



< La propuesta es no perder la posibilidad de recorrer el perfil sur de la ciudad bordeando el arco de la bahía y aprovechar para transitarla en cualquier dirección, oeste - este o viceversa, disfrutando de las espectaculares vistas que nos ofrece a cualquier hora del día.

Si la dirección tomada es hacia el este, podríamos continuar a través de la Playa de Los Peligros, por su pasarela de madera, hasta las playas de la Península de Magdalena y sumar allí otro recorrido y si es hacia el oeste, adentrarnos en la zona urbana de la ciudad y elegir cualquier ruta.



Jardines de Piquío - Faro de Cabo Mayor (Ava. del Faro)

< Una propuesta de distancia y dificultad intermedias , sería comenzar la ruta en los Jardines de Piquío y por la Avda. de Castañeda, atravesar el Parque de Mesones, por la Avda. de Pontejos, hasta tomar la Avda. del Faro, para llegar a Cabo Mayor. Una vez llegado al punto de finalización, la posibilidad es descansar en el estupendo mirador que nos ofrece inigualables imágenes de la entrada a la bahía o seguir haciendo deporte y volver al punto de partida.

Jardines de Piquío - Rotonda de los Delfines - Parque de las Llamas



Desde el promontorio que separa las playas Primera y Segunda de El Sardinero, se propone iniciar una ruta por la Avda. de los Castros hasta la glorieta de Los Delfines para, desde allí, llegar hasta el Parque de las Llamas y recorrerlo de la forma que se prefiera.

Otra opción podría ser partir del mismo punto pero llegar hasta el Parque de Mesones y desde allí dirigirse al Parque de la Llamas para continuar el recorrido.

Península de la Magdalena

La Península de La Magdalena, pulmón verde por excelencia y uno de los enclaves más privilegiados de la ciudad, ofrece muchas posibilidades para practicar deportes o actividades al aire libre, bien de forma individual o bien de forma grupal.

Si la idea es practicar el "running", sin salir del parque se pueden hacer distintos recorridos con mayor o menor dificultad, dependiendo de las fuerzas que queramos emplear. Se puede centrar el esfuerzo en la "campa" y utilizarla como circuito y darle varias vueltas, se puede hacer la ruta marcada por la carretera que asciende hasta el Palacio y descendiendo por otra vertiente hasta la campa, se podrían hacer recorridos alternativos eligiendo el lugar que se quiere explorar o se pueden combinar todas ellas. Incluso se puede combinar con practicarlos por la playa, a la que se puede acceder desde la península sin ningún problema.

Si lo que se pretende es realizar una actividad más tranquila, como puede ser un paseo, también tenemos la opción de poder realizarlo dándonos, además, una mejor oportunidad para detenernos en cualquiera de los rincones que en todo el área podemos descubrir: paisaje natural marítimo, acantilados, arenales, paisaje arbóreo, monumentos/arte, minizoo, arquitectura,..



Senda costera (Faro Cabo Mayor – La Maruca)

Este entorno privilegiado nos da la posibilidad de conocer otros paisajes litorales de acantilados, verde, mar abierto y rocas, una senda natural de unos diez kilómetros ida y vuelta, en la que se mezclan los viejos monumentos militares, con ecosistemas costeros y un paraje aún libre de cemento y hormigón. Es un recorrido sobre los extraordinarios acantilados de la costa norte de la ciudad, para hacer corriendo, a pie o en bici (con alguna zona de rocas) a lo largo del cual se puede admirar el rico y espectacular marco natural en el que está trazado.

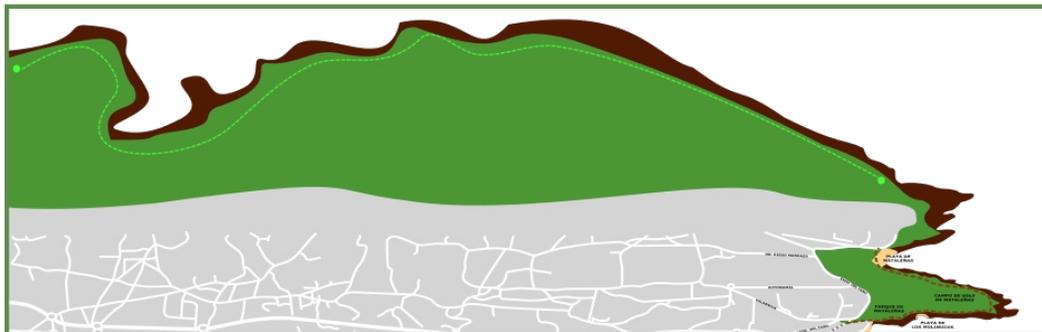
Existe la posibilidad de realizar combinaciones de estas tres rutas y aumentar así la dificultad o, si se dispone de tiempo y ganas, realizar las tres juntas.

Senda de Mataleñas – Faro Cabo Mayor



Desde Cabo Menor, otro de los parajes más espectaculares de la costa de Santander, podemos llegar hasta Cabo Mayor, siguiendo desde el inicio en la Avda. del Faro, la línea de los acantilados, bordeando los Jardines de Mataleñas hasta llegar a la playa del mismo nombre y desde allí, continuar por la explanada verde hasta Cabo Mayor o bien hacerlo saliendo de nuevo a la Avda. del Faro.

Otra posibilidad sería ampliar el recorrido entrando a los Jardines de Mataleñas o en la campa de Mataleñas.





PENÍNSULA DE LA MAGDALENA



ISLA DE HOURO

La Bahía de Santander, el mayor estuario del norte español, baña numerosas playas desde la vertiente sur de la ciudad, en el arco de la propia bahía, hasta la vertiente norte. Más de 5 kilómetros de preciosas playas de fina arena dorada, para disfrutar del placer del mar en un entorno paisajístico inigualable. En cualquier época del año y en cualquier momento del día, las playas de Santander, son espacios muy atractivos para disfrutar del aire libre en un entorno marino privilegiado, pasear o realizar deporte.

- Playa de los Peligros: 200 metros de arenal que miran al sur, en el arco de la bahía y el núcleo urbano de Santander.

- Playa de la Magdalena: 350 metros en el núcleo urbano, orientada al sur y con accesos desde la Península de la Magdalena.

- Playa Bikinis: 670 metros que dan continuidad a Los Peligros y La Magdalena. Se ubica en la zona sur de la Península de la Magdalena.

- Playa del Camello: 500 metros en el núcleo urbano de Santander, en el extremo sur del extenso

arenal que se extiende desde Cabo Menor. Denominada así por una roca que semeja fielmente la forma de un animal.

- Playa de la Concha: 160 metros en el núcleo urbano de Santander, unida con la Primera, de la que constituye su extremo por el sur.

- Playa Primera del Sardinero: 330 metros en el núcleo urbano de Santander, unida en la bajamar con la Segunda y La Concha.

- Playa Segunda del Sardinero: 1000 metros. Playa situada en el núcleo urbano de Santander, unida en la bajamar a la Primera y La Concha y separada de la Primera Sardinero por el promontorio de Piquío.

- Playa de los Molinucos: 150 metros. Pequeña playa en Cabo Menor, en el interior del Parque de Mataleñas.

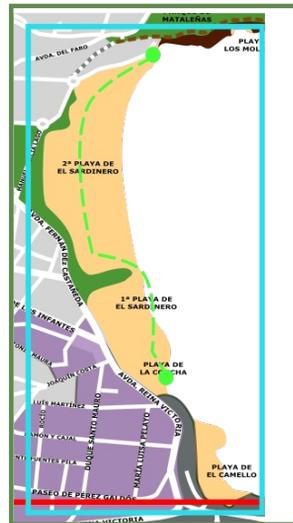
- Playa de Mataleñas: 230 metros. Playa situada en la parte más oeste del arco de entrada a la bahía de Santander, entre Cabo Menor y Cabo Mayor, ocupando una cala al abrigo de altos acantilados junto al campo de golf.





La Concha – Primera y Segunda de El Sardinero

Los Peligros – La Magdalena – Los Bikinis





AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER

www.santanderspain.info

turismoSDR

para **Runners**

