

12/09/14

10001 PASOS

AL CORAZÓN DE GUADALAJARA

ALSA
Hacemos tu viaje más fácil

1. Panteón de la Condesa de la Vega del Pozo y Fundación



Nos encontramos en el parque de San Roque, desde donde podemos contemplar uno de los conjuntos monumentales más bellos del siglo XIX: la Fundación de la condesa de la Vega del Pozo. Fue trazado por el arquitecto Ricardo Velázquez Bosco a petición de la condesa, quien quiso construir un gran centro benéfico para niños y niñas de Guadalajara, hoy convertido en colegio de las Hermanas Adoradoras. En su conjunto sobresale el Panteón, cuya cúpula morada es uno de los hitos de la ciudad.

3. Palacio de los Guzmán y Torreón del Alamin



Delante el Palacio de los Guzmán, hoy convertido en residencia universitaria y del que sólo se conserva algunos elementos primitivos en la fachada. Entre las figuras más importantes de esta familia se encuentra Nuño Beltrán de Guzmán, fundador de Guadalajara Méjico.

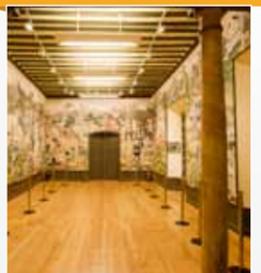
Pasamos por delante del Torreón del Alamin. Es otro de los restos conservados de la primitiva muralla de la ciudad, una de las puertas de entrada secundarias del siglo XIII. Completa el conjunto el Puente de las Infantas, mandado edificar por la infanta doña Isabel, señora de Guadalajara, y su hermana Beatriz para acceder al otro lado del barranco donde habían fundado un convento.

5. Torreón de Álvar Fáñez y Jardines Árabes



El Torreón de Álvar Fáñez se encuentra situado en el barranco de la Huerta de San Antonio donde podemos admirar un bello jardín de estructura mozárabe. Esta torre defensiva, del siglo XIV, nos recuerda la leyenda de la reconquista de Guadalajara por el caballero "Álvar Fáñez", una noche estrellada de San Juan del año 1085.

7. Convento de la piedad y Palacio de Antonio de Mendoza



El Convento de la Piedad y el Palacio de Antonio de Mendoza son unos de los edificios más bellos de la ciudad. Ambos fueron edificados en el siglo XVI. Del convento destaca la portada dedicada a La Piedad. Por su parte, el palacio es uno de los mejores ejemplos de la primera arquitectura renacentista en Castilla, con el típico capitel alcarreño. En su interior se puede ver el escudo de Carlos V, ubicado antaño en una de las puertas de entrada a la capital.

9. Capilla de Luis de Lucena y Concatedral de Santa María



La Capilla de Luis de Lucena, responde a la arquitectura manierista del siglo XVI. Adosada en inicio a la desaparecida iglesia de San Miguel, fue proyectada por el humanista alcarreño Luis de Lucena, médico al servicio del Vaticano y gran contertulio de importantes personalidades de la Roma del Cinquecento. En su interior destacan los frescos pintados por Rómulo Cincinato.

La Iglesia-Concatedral de Santa María se remonta a los siglos XIII y XIV. Es una mezcla de estilos arquitectónicos: desde el mudéjar hasta el barroco, pasando por el renacimiento. En el interior es digno de admirar el retablo mayor trazado por fray Francisco Mir en el siglo XVII.

2. Iglesia de San Francisco y cripta



Estamos en el Convento de San Francisco. La iglesia es un magnífico ejemplo de la arquitectura gótica del reinado de los Reyes Católicos. Mención especial requieren los frescos de dragones aparecidos en la nevadura del altar mayor tras su restauración. También el panteón ducal de los Mendoza, bajo la Capilla Mayor, hecho a semejanza del de los Reyes de El Escorial.

Continuamos el recorrido por la plaza de Bejanque donde podremos admirar uno de los restos arqueológicos que conservamos de la muralla medieval: la Puerta de Bejanque, del siglo XIV.

4. Iglesia de los Remedios y Alcázar Real



Hoy Paraninfo de la Universidad de Alcalá de Henares, esta iglesia se mandó construir en el siglo XVI por Pedro González de Mendoza, como colegio de doncellas pobres o huérfanas bajo la advocación de Nuestra Señora de los Remedios. La construcción del Alcázar Real se remonta a la época andalusí, aunque sólo conservamos la estructura realizada en el siglo XIV. Además de su función como palacio, fue convertido en el siglo XVIII en Real Fábrica de Sarguetas y en el XIX en cuartel del Servicio de Aeroestación Militar. Durante la Guerra Civil fue bombardeado y destruido.

6. Palacio del Infantado



Nos encontramos ante el buque insignia de la capital: el Palacio del Infantado, residencia de la familia Mendoza durante siglos. Su construcción se remonta al siglo XV, reformado en el XVI. Especial atención requiere el Patio de los Leones, compuesto por dos galerías decoradas con relieves de leones y grifos enfrentados o las Salas decoradas por el artista italiano Rómulo Cincinato. En su interior se encuentra el Museo Provincial.

8. Palacio de la Cotilla



Estamos ante el Palacio de la Cotilla cuya construcción se remonta al siglo XVI. A finales del XIX, los dueños de esta noble casona eran los marqueses de Villamejor, quienes dieron un toque oriental a una de las estancias. Esta sala, conocida como el Salón Chino, conserva todavía una decoración mural en papel de arroz que representa la vida de un pueblo chino durante la dinastía Qing.



CAMINAR ES VIVIR



Dr. José González
Director Médico Centro Médico Deyre

Es un hecho evidente que el ejercicio físico constituye unos de los fenómenos sociales más importantes de nuestra moderna sociedad. Cada día es mayor el número de personas que practican ejercicio físico, y ésta práctica ocurre en todas las edades siendo más llamativa en las mujeres.

Hay suficiente evidencia científica de que la inactividad física, está relacionada con el deterioro metabólico, fisiológico y la enfermedad. Los detractores del ejercicio físico se van quedando sin razones que justifiquen la pasividad de su estilo de vida.

No se trata de conseguir más años de vida, sino crecer y envejecer con mejor calidad de vida, ya que está demostrado que el ejercicio físico influye en la calidad de vida.

Los factores que van a acondicionar una buena salud son: una buena alimentación, el ejercicio físico y un sueño adecuado. Tener buenos hábitos de alimentación y realizar cualquier tipo de actividad física adaptada a nuestras necesidades, y respetar las horas de sueño van a proporcionar una mejor calidad de vida.

La actividad física y el deporte van a depender de las características físicas y de salud de cada persona. Hacer deporte o carrera continua no está al alcance de todas las personas por condicionamiento físico o problema de salud. Sin embargo, caminar está al alcance de prácticamente todo el mundo. Caminar a un ritmo adecuado es el mejor ejercicio físico. Caminando mejoramos nuestro metabolismo, favorecemos la coordinación neuromuscular y estimulamos las funciones de la concentración y la memoria, alejando los riesgos de las alteraciones cardiovasculares.

Aplaudir, pues, acciones de instituciones y empresas preocupadas, como es el caso presente, en favorecer prácticas saludables como caminar o cuidar la alimentación, en todo momento y circunstancia, a cualquier edad, solos, en familia o con amigos. En síntesis podemos decir que caminar es vivir.

LA CAMINATA DURARÁ 1 HORA Y MEDIA Y RECORRERÁ 9 IMPORTANTES MONUMENTOS

En cada uno de ellos os podrán un sello como prueba de que habéis pasado por allí.

Al acabarla, la suma de todos ellos será la prueba de que la habéis hecho de principio a fin y por tanto, recibiréis los vales para el **sorteo unas zapatillas de regalo**.

Además, si durante la caminata lleváis puesta la **camiseta de Alsa** que hay dentro de vuestras mochilas, **podréis disfrutar del aperitivo-paella que se servirá al acabar**.

Patrocinan:

