

# Caminos compartidos: “Los lunes que cambiaron la rutina por aventura”

Lo que comenzó como una sencilla idea entre ocho vecinos jubilados en 2019 se ha convertido, con el paso del tiempo, en una de las iniciativas más sencillas, entrañables y constantes de la localidad: los paseos de senderismo de los lunes. Semana tras semana, durante gran parte del año, este grupo de jubilados ha encontrado en la naturaleza no solo un espacio para ejercitar el cuerpo, sino también un lugar donde cultivar la amistad, la constancia y la alegría de compartir.

Aquellos primeros recorridos eran modestos. Ocho personas, con más ilusión que planificación, decidieron salir a caminar para romper la rutina, encontrar nuevos itinerarios y mantenerse activos.

La iniciativa surgió entre vecinos/as de Puente la Reina/Gares pero enseguida se fueron incorporando también personas de los pueblos cercanos.

No imaginaban entonces que esa pequeña costumbre crecería hasta reunir, en estos momentos, a más de 50 participantes. Ni que se convertiría en una cita fija para muchos y muchas que hoy consideran el lunes como el mejor día de la semana o al menos la mejor manera de comenzarla.

El éxito de estos paseos no reside únicamente en el ejercicio físico. Cada ruta, cada lunes a las 9:00, se convierte en una oportunidad para conversar, reencontrarse y descubrir nuevos paisajes, diferentes lugares. Los caminos recorridos —senderos rurales, bosques cercanos, colinas, pequeños pueblos, despoblados, parajes naturales...— han sido testigos de risas, anécdotas y silencios compartidos que fortalecen vínculos y generan un profundo sentido de pertenencia.

La diversidad del grupo es también una de sus riquezas. Aunque la mayoría de ellos/as comparten la etapa de la jubilación, cada participante aporta su propia historia, su ritmo y su forma de disfrutar el camino. Hay quienes lideran con mapas, navegadores y experiencia, quienes animan con buen humor, quienes comparten sus conocimientos del patrimonio natural y cultural que encuentra a su paso y quienes simplemente caminan en silencio, disfrutando del entorno. Todos encuentran su lugar.

Además, la organización ha ido evolucionando con el tiempo. Lo que antes era improvisado, decidido lunes a lunes, se ha ido convirtiendo progresivamente en una mayor planificación, una organización más eficaz y una comunicación fluida entre los miembros.

Todo ello ha permitido ir ampliando el círculo en el que se realizan los paseos, la utilización de medios de transporte públicos o particulares que nos permiten alejarnos de nuestro entorno habitual y la realización de una comida mensual tras el paseo del último lunes de cada mes.

Son en total 8 temporadas, de octubre a junio, que han permitido realizar más de 230 salidas, con cientos de kilómetros en las botas.

Sin embargo, el espíritu original se mantiene intacto: caminar juntos, sin prisas y sin más objetivo que disfrutar del



trayecto y de lo que a su paso se encuentra.



Más allá de los beneficios evidentes para la salud, estos paseos han demostrado el valor de mantenerse activo socialmente. En una etapa de la vida donde a menudo se reducen las rutinas y los contactos, este grupo ha logrado construir un espacio estable de encuentro, apoyo y motivación.

Hoy, cada lunes representa mucho más que una caminata. Es una celebración de la constancia, de la amistad y de la capacidad de reinventar el tiempo libre con sentido y entusiasmo. Aquellos ocho

pioneros, sin proponérselo, iniciaron una tradición que sigue creciendo, paso a paso, dejando huella no solo en los senderos, sino también en la vida de quienes los recorren.

Con el propósito de dar visibilidad a esta experiencia y compartir su valor con toda la comunidad, **RutasNavarra** ha puesto en marcha un proyecto para incorporar **40 de estas rutas** —creadas por y para personas jubiladas— en un nuevo apartado de su página web, dentro de la sección **RUTAS**. Este espacio permitirá descubrir los itinerarios, paisajes y vivencias que han dado forma a esta iniciativa, convirtiéndola en un referente de participación activa y disfrute del entorno natural.

Este proyecto ha contado con el apoyo económico de Fundación La Caixa durante el año 2025, una colaboración que hace posible seguir impulsando el espíritu de los "lunes de senderos": caminar juntos, compartir experiencias y mantener viva la pasión por descubrir Navarra paso a paso...