

SENDERISMO

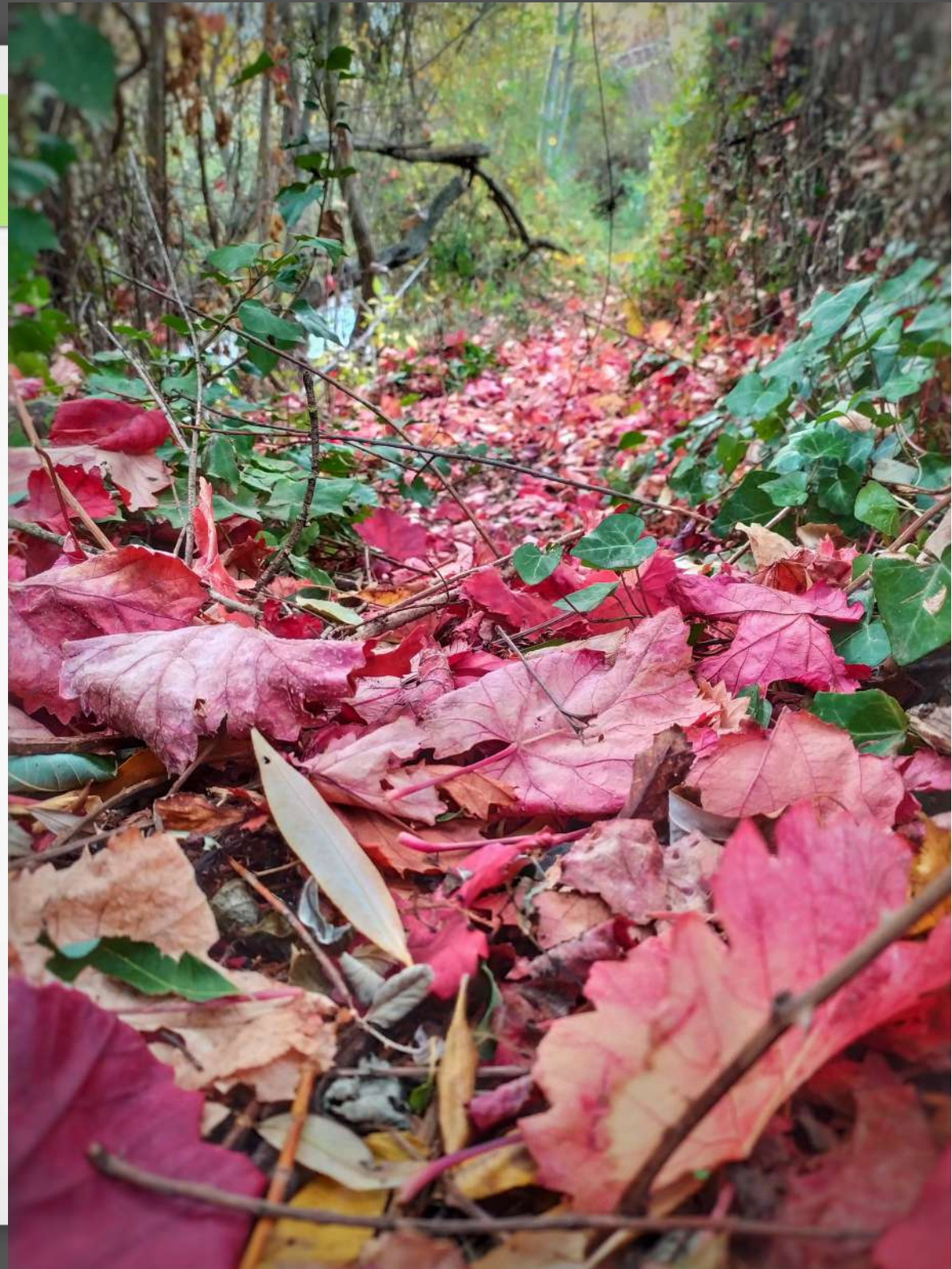
CULTURAL. 2022-2023

¡¿PREPARAD@s?!
¡La RUTA nos espera!



SINERGYA SPORT

Servicios Deportivos Integrales



PROGRAMA



SINERGYA SPORT
Servicios Deportivos Integrales



RUTA 1. ALPUJARRA. *Soportújar – Órgiva.



RUTA 1. ALPUJARRA. *Soportújar – Órgiva.

* DETALLES:

Fecha: 16 Octubre.

- **Distancia:** 11,5 km.
- **Desnivel Positivo:** 220 m.
- **Desnivel de Bajada:** 990 m.
- **Tiempo estimado:** 3 h 30´.
- **Dificultad:** Fácil.
- **Recorrido:** Lineal.
- **Lugar de salida:** Cañar.
- **Lugar de llegada:** Órgiva.
- **Tipo de camino:** Veredas y pista asfaltada.
- **DESCRIPCIÓN:** JORNADA en compañía de los Grupos Senderistas de Alfacar, Órgiva y Salobreña.

Recorrido en descenso desde Cañar a Órgiva. Comenzamos en Cañar para dirigirnos a través del GR-7 al dique 24, gran dique construido para frenar las avenidas del Río Chico. Desde allí a Soportújar, donde visitaremos diferentes rincones con esculturas y elementos cuya temática es la brujería. Descendemos a Carataunas y Bayacas por medio de huertas frutales. Finalizamos ascendiendo por un pequeño cerro a un mirador desde el que observaremos la Sierra de Lújar y el municipio de Órgiva, donde llegaremos por una pista asfaltada.

RUTA 1. ALPUJARRA. *Soportújar – Órgiva.



RUTA 1. ALPUJARRA. *Soportújar – Órgiva.



RUTA 2. OTOÑO EN TIERRA DE FRONTERA:

*Los Zumaques y Bosque de las Esculturas.



ruta 2. Otoño en Tierra de Frontera:

* Los Zumaques y Bosque de las Esculturas.

* DETALLES:

Fecha: 27 Noviembre.

- **Distancia:** 11 km.
- **Desnivel Positivo:** 195 m.
- **Desnivel Descenso:** 195 m.
- **Tiempo estimado:** 3 h 30'.
- **Dificultad:** Fácil.
- **Recorrido:** Circular.
- **Lugar de salida:** Paseo de los Álamos, Alcalá la Real (Jaén).
- **Lugar de llegada:** Paseo de los Álamos, Alcalá la Real (Jaén).
- **Tipo de camino:** Veredas, pista de tierra y las calles del pueblo.
- **DESCRIPCIÓN:** Tras atravesar el pueblo hasta llegar al Manantial de San Marcos, nos adentraremos en “Los Tajos” impresionantes cortados rocosos bajo los que se conserva la vegetación natural. Los Zumaques, maravillosos arbustos que sobresalen alrededor de grandes bloques de piedra arenisca, donde se han esculpido diversas formas. Como protagonista aparece la Fortaleza de la Mota imponente al oeste. Antiguas canteras, ermitas y un paisaje andaluz nos deleitarán a la vuelta hasta nuestro punto de inicio.

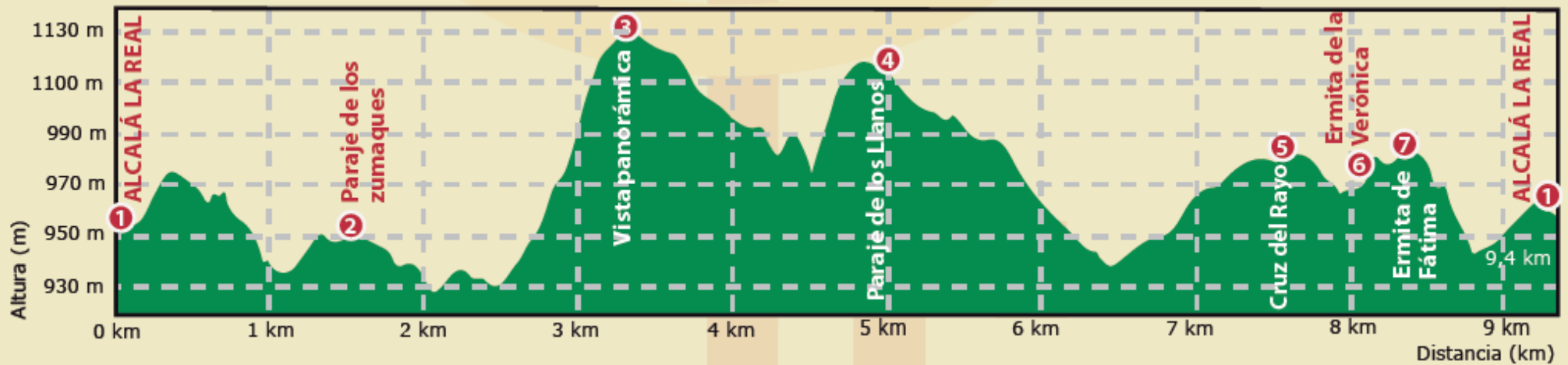
RUTA 2. OTOÑO EN TIERRA DE FRONTERA:

*Los Zumaques y Bosque de las Esculturas.



ruta 2. Otoño en Tierra de Frontera:

* Los Zumaques y Bosque de las Esculturas.



RUTA 3. LA SIERRA: *Mirador de los Alayos – Boca de la Pescá – Canal de la Espartera – Fuente del Hervidero.



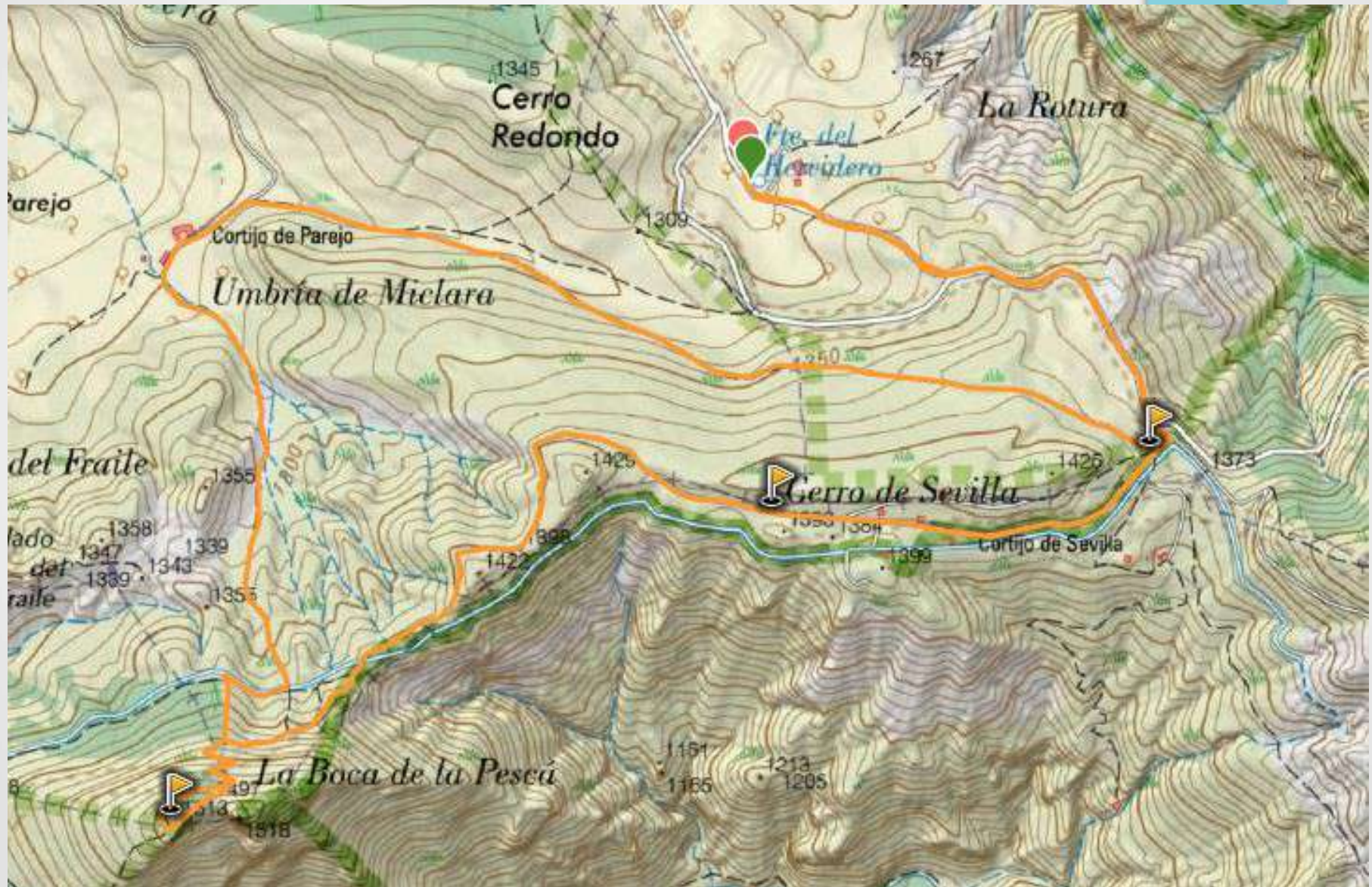
RUTA 3. LA SIERRA: *Mirador de los Alayos – Boca de la Pescá – Canal de la Espartera – Fuente del Hervidero.

* DETALLES:

Fecha. 11 Diciembre.

- **Distancia:** 9 km.
- **Desnivel Positivo:** 360 m.
- **Desnivel Descenso:** 360 m.
- **Tiempo estimado:** 4 h.
- **Dificultad:** Moderada.
- **Recorrido:** Circular.
- **Lugar de salida:** Fuente del Hervidero.
- **Lugar de llegada:** Fuente del Hervidero.
- **Tipo de camino:** Senda arenosa y pista de tierra.
- **DESCRIPCIÓN:** Sendero dentro del Parque Natural de Sierra Nevada de gran diversidad paisajística y biológica en el que destacan los barrancos dolomíticos y los grandes paisajes, con una vegetación endémica de gran valor. Nuestro camino comienza en la Fuente del Hervidero y tras unos minutos alcanzaremos al canal de la Espartera donde nos acompañarán unas excepcionales vistas hacia los escarpados picos de los Alayos, con el barranco del río Dílar a sus pies y el cerro del Caballo (3.011 m) al fondo.

RUTA 3. LA SIERRA: *Mirador de los Alayos – Boca de la Pescá – Canal de la Espartera – Fuente del Hervidero.



RUTA 3. LA SIERRA: *Mirador de los Alayos – Boca de la Pescá – Canal de la Espartera – Fuente del Hervidero.



RUTA 4. BOSQUE Y PAISAJE.

*Bosque, Cruz de Víznar y Cueva del Agua.



RUTA 4. BOSQUE Y PAISAJE.

*Bosque, Cruz de Víznar y Cueva del Agua.

* DETALLES:

Fecha: 15 Enero.

- **Distancia:** 7,5 km.
- **Desnivel Positivo:** 670 m.
- **Desnivel Negativo:** 670 m.
- **Tiempo estimado:** 4 h.
- **Dificultad:** Moderada.
- **Recorrido:** Circular.
- **Lugar de salida:** Área Recreativa de la Alfaguara.
- **Lugar de llegada:** Área Recreativa de la Alfaguara.
- **Tipo de camino:** Veredas y pista de tierra.
- **DESCRIPCIÓN:** Iniciamos la jornada desde el Área Recreativa de la Alfaguara, donde tras recorrer unos kilómetros entre encinas, pinares y arbustos llegaremos al Mirador de la Cueva del Gato con inmejorables vistas. Tras una subida por el Barranco de la Umbría donde encontramos interesantes especies arbóreas, llegaremos al collado de Víznar con la Cruz del mismo nombre. Más adelante visitaremos, desde la reja, la Cueva del Agua, ya que está cerrada al público, un lugar geológicamente muy interesante. Si la climatología lo permite, nos espera una de las mejores panorámicas a las caras norte de Sierra Nevada. Por último descenderemos por un bello sendero hasta nuestro punto de inicio.

RUTA 4. BOSQUE Y PAISAJE.

*Bosque, Cruz de Víznar y Cueva del Agua.



RUTA 4. BOSQUE Y PAISAJE.

*Bosque, Cruz de Víznar y Cueva del Agua.



ruta 5. ruta medieval en la taça.

*Pórtugos – Atalbéitar – Ferreirola - Busquístar.



ruta 5. ruta medieval en la taha.

*Pórtugos – Atalbéitar – Ferreirola - Busquístar.

* DETALLES:

Fecha: 12 Febrero.

- **Distancia:** 5 km.
- **Desnivel Positivo:** 200 m.
- **Desnivel Descenso:** 350 m.
- **Tiempo estimado:** 4 h.
- **Dificultad:** Fácil.
- **Recorrido:** Lineal.
- **Lugar de salida:** Pórtugos.
- **Lugar de llegada:** Busquístar.
- **Tipo de camino:** Senda de tierra.
- **DESCRIPCIÓN:** Sendero de origen medieval que une parte de los pueblos que conforman la Taha de Pitres. Comenzando en Pórtugos donde se encuentra la conocida Fuente Ágria, comenzaremos a descender hasta Atalbéitar cuya plaza y fuente nos alegrarán el camino. Posteriormente llegaremos a Ferreirola donde nos recibirá el bonito lavadero y la iglesia. Ya encaminados a Búsquistar, probaremos las aguas de la mágica fuente medicinal de La Gaseosa, nos deleitaremos con la panorámica de la Era del Trance y conoceremos todos los aspectos culturales de la zona, sin olvidar la rica flora y fauna que nos acompaña.

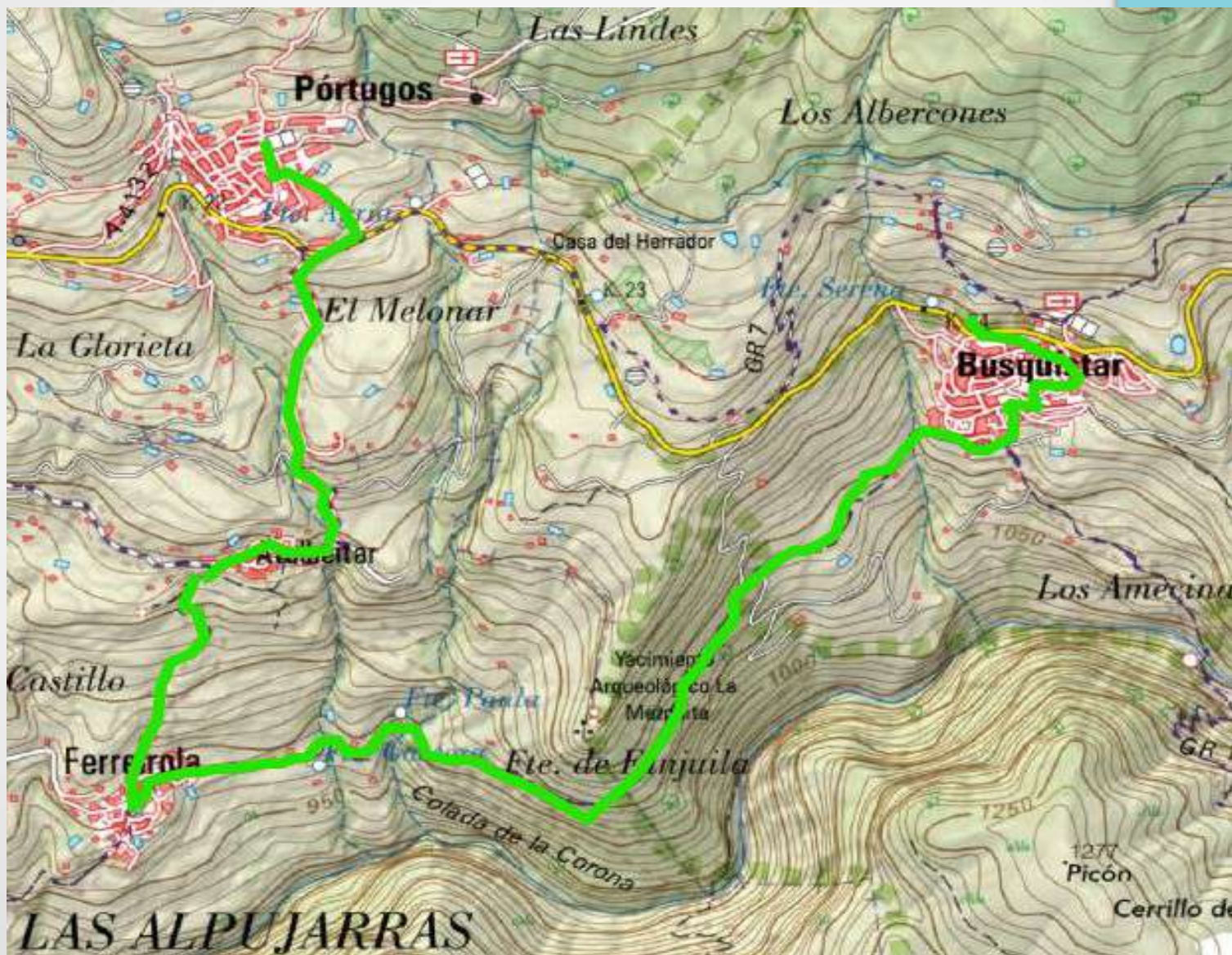
ruta 5. ruta medieval en la taħa.

*Pórtugos – Atalbéitar – Ferreirola - Busquístar.



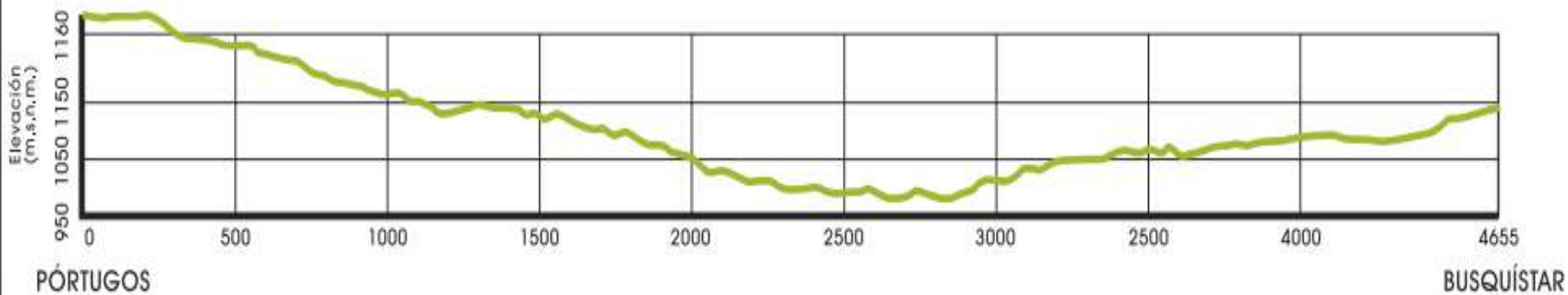
ruta 5. ruta medieval en la taħa.

*Pórtugos – Atalbéitar – Ferreirola - Busquístar.



ruta 5. ruta medieval en la taħa.

*Pórtugos – Atalbéitar – Ferreirola - Busquístar.



ruta 6. GALERA. La Vida hace 4.000 años.

* Castellón Alto y Museo de Galera.



ruta 6. GALERA. La Vida hace 4.000 años.

* Castellón Alto y Museo de Galera.

* DETALLES:

Fecha: 12 Marzo.

- **Distancia:** 2 km.
- **Tiempo estimado:** 3-4 h. • **Dificultad:** Fácil.
- **DESCRIPCIÓN:** En nuestra ruta viajaremos en el tiempo, concretamente unos 4.000 años atrás allá durante la Edad del Bronce. Visitaremos el poblado de Castellón Alto, encuadrado dentro de la Cultura de El Argar, caminando sobre un terreno aterrazado donde se situaban sus viviendas.

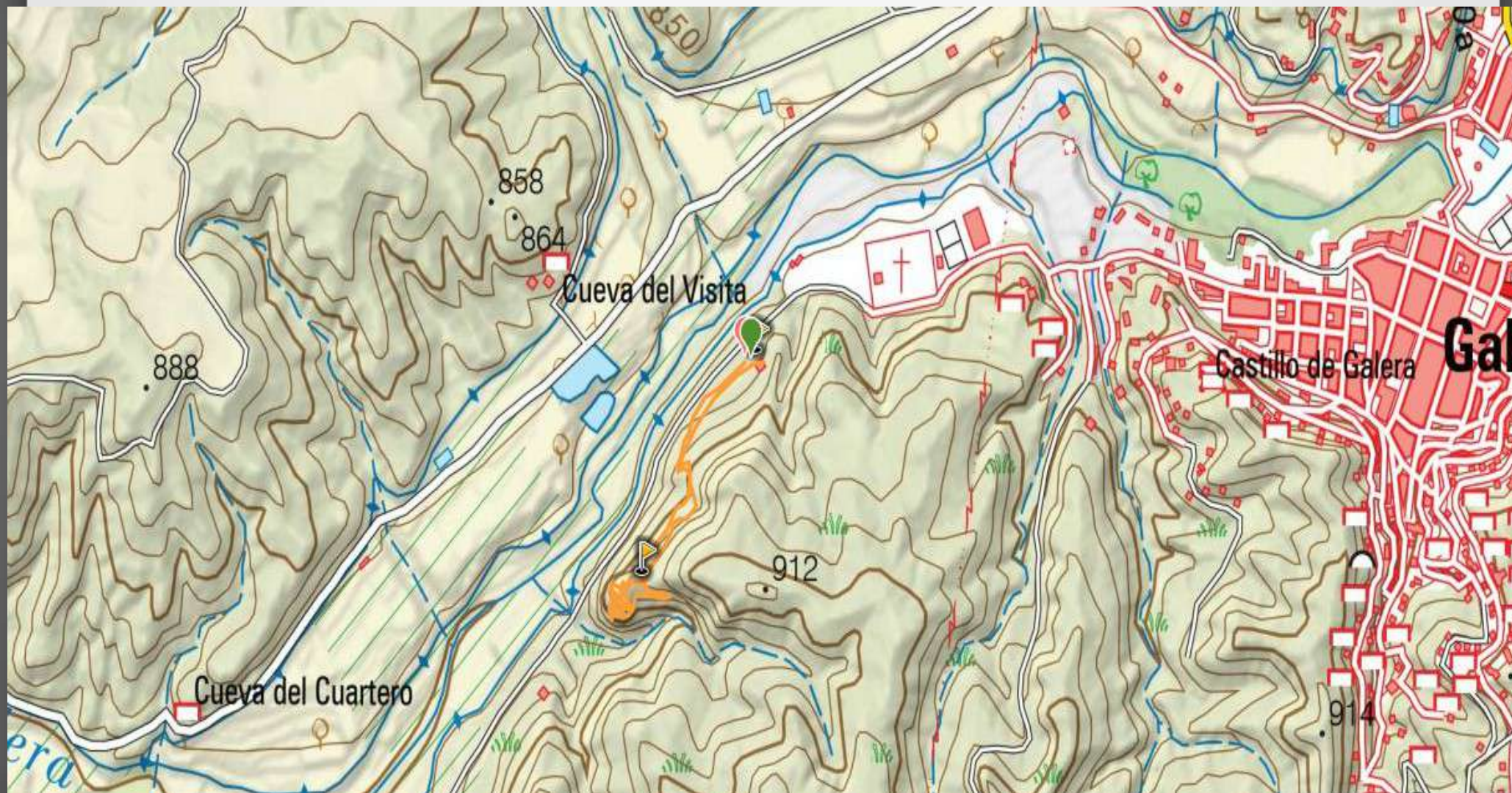
La magnífica conservación del yacimiento, especialmente de los restos orgánicos, da conocimiento del medio ambiente de la época y su explotación económica; permitiendo reconstruir el urbanismo de este asentamiento y la vida cotidiana de su población.

En el Museo de Galera encontraremos los restos del grandioso hallazgo en 2002, una sepultura con restos de dos individuos parcialmente momificados, un niño de unos 4 años y un adulto que conserva restos de tejidos corporales y mechones de pelo largo y oscuro en la cabeza, peinado con dos trenzas laterales y una coleta central.

En 2005 el yacimiento recibe el Premio Nacional de Conservación y Restauración de Bienes Culturales que otorga el Ministerio de Cultura.

ruta 6. GALERA. La Vida hace 4.000 años.

* Castellón Alto y Museo.



ruta 6. GALERA. La Vida hace 4.000 años.

* Castellón Alto y Museo.



RUTA 6. GALERA. La Vida hace 4.000 años.

* Castellón Alto y Museo.



RUTA 7. UN PAISAJE SOBRESALIENTE.

* Tajos de Alhama de Granada.



RUTA 7. UN PAISAJE SOBRESALIENTE.

* Tajos de Alhama de Granada.

* DETALLES:

Fecha: 16 Abril.

- **Distancia:** 7,5 km.
- **Desnivel Positivo:** 230 m.
- **Desnivel Descenso:** 230 m.
- **Tiempo estimado:** 3 h.
- **Dificultad:** Fácil.
- **Recorrido:** Circular.
- **Lugar de salida:** Núcleo urbano de Alhama de Granada.
- **Lugar de llegada:** Núcleo urbano de Alhama de Granada.
- **Tipo de camino:** Veredas y pista de tierra.
- **DESCRIPCIÓN:** Impresionante recorrido por el conjunto de cañones y tajos de areniscas modelados por el río Alhama. Catalogados como Paisaje Sobresaliente en el Catálogo General del Patrimonio Histórico Andaluz. Seguiremos el cauce del río Alhama, conociendo fábricas de harina, acequias, miradores naturales, la Ermita de la Virgen de los Ángeles, etc. Una vez lleguemos a la Pantaneta, derivación del Pantano de los Bermejales, iniciaremos el camino de vuelta. Vegetación de ribera y fauna autóctona harán las delicias de los más curiosos.

RUTA 7. UN PAISAJE SOBRESALIENTE.

* Tajos de Alhama de Granada.



RUTA 7. UN PAISAJE SOBRESALIENTE.

* Tajos de Alhama de Granada.



RUTA 8. EL BOSQUE MEDITERRÁNEO.

* Cañada del Sereno.



RUTA 8. EL BOSQUE MEDITERRÁNEO.

* Cañada del Sereno.

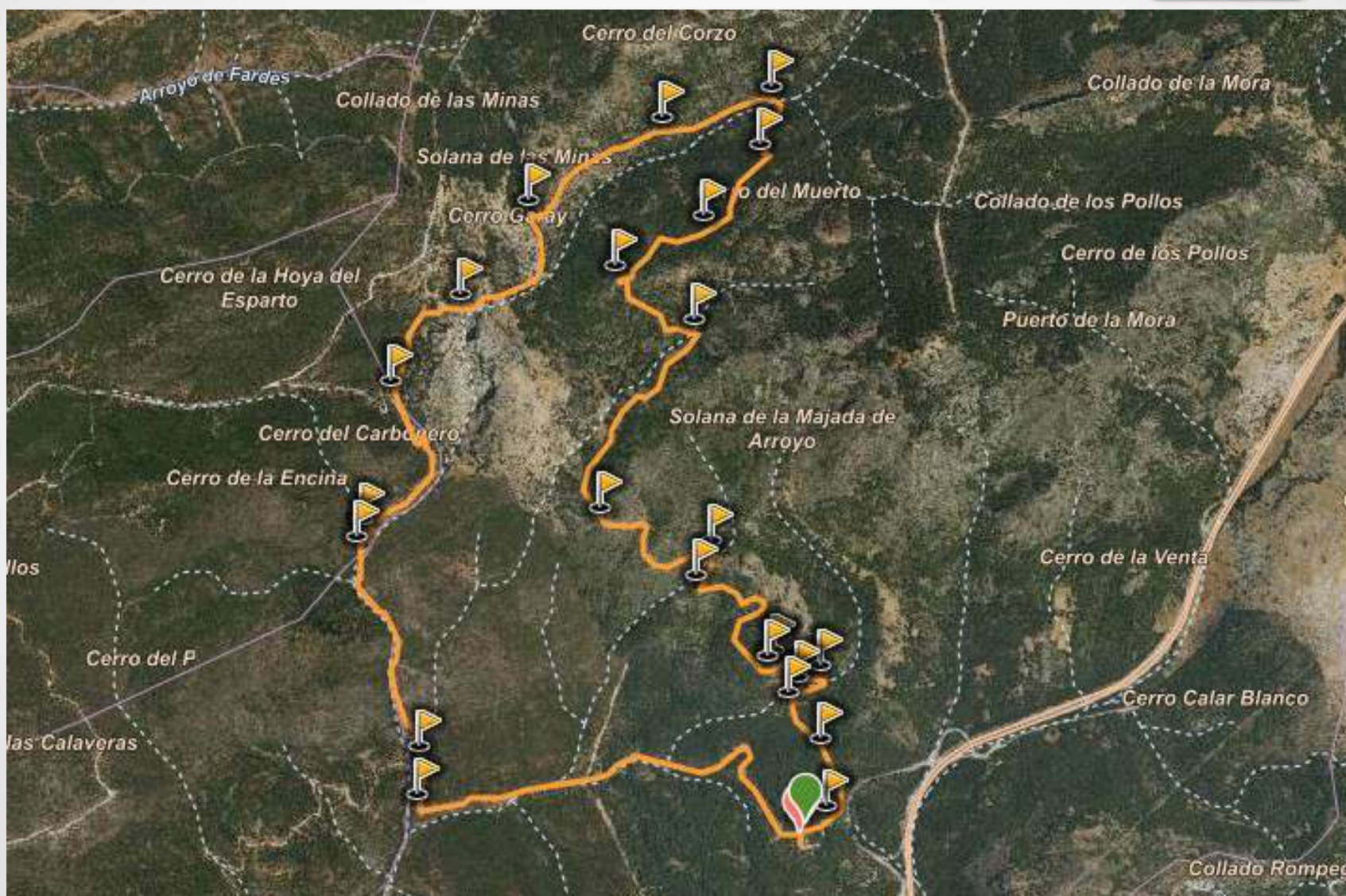
* DETALLES:

Fecha: 14 Mayo.

- **Distancia:** 11,5 km.
 - **Altitud máxima:** 1554 m.
 - **Altitud mínima:** 1229 m.
 - **Tiempo estimado:** 4,5 h.
 - **Dificultad:** Moderada.
 - **Recorrido:** Circular.
 - **Lugar de salida:** Casa Forestal Los Peñoncillos.
 - **Lugar de llegada:** Casa Forestal Los Peñoncillos.
 - **Tipo de camino:** Senda y pista de tierra.
 - **DESCRIPCIÓN:** Comenzamos atravesando un pinar de repoblación que nos llevará a unos antiguos corrales testigo de la vida del ser humano en estas sierras. Algo más arriba un mirador nos facilita unas bellas vistas. Durante el sendero diversas aves, múltiples y atractivos insectos y una rica flora amenizarán nuestros pasos, ¡¡la primavera nos rodea!!.
- El entorno del Cerro del Pulpito y la Fuente de la Teja son interesantes lugares para conocer aspectos ambientales y culturales de este Parque Natural.

RUTA 8. EL BOSQUE MEDITERRÁNEO.

* Cañada del Sereno.



RUTA 8. EL BOSQUE MEDITERRÁNEO.

* Cañada del Sereno.

1.554 m



11,93 km

RUTA 9. BARRANCO DEL POQUEIRA.

* La Cebadilla.



RUTA 9. BARRANCO DEL POQUEIRA.

* La Cebadilla.

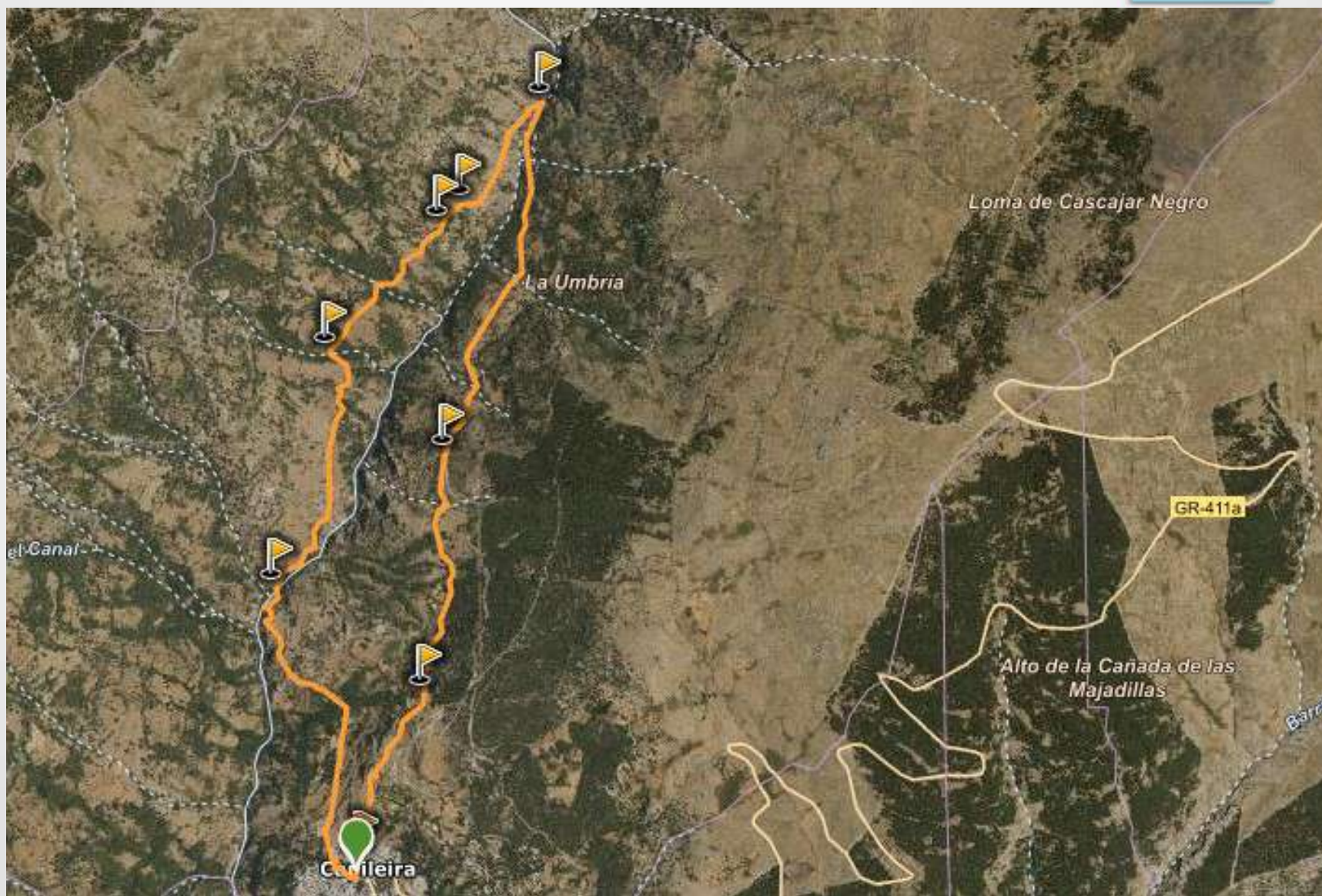
* DETALLES:

Fecha: 11 Junio.

- **Distancia:** 7,5 km.
- **Altitud máxima:** 1605 m.
- **Altitud mínima:** 1290 m.
- **Tiempo estimado:** 4,5 h.
- **Dificultad:** Moderada.
- **Recorrido:** Circular.
- **Lugar de salida:** Fuente del Carril, Capileira.
- **Lugar de llegada:** Eras de Aldeire, Capileira.
- **Tipo de camino:** Senda y pista de tierra.
- **DESCRIPCIÓN:** Desde el pueblo más alto del Barranco del Poqueira, Capileira rondando sus 1450 m, partimos por una senda empinada en su primera parte que nos hará coger altura y llegar a la acequia de los Lugares. Las vistas al barranco son inmejorables y la Central Hidroeléctrica de la Cebadilla y su poblado nos aguardan tras unos kilómetros. Tras dejarla atrás cruzamos el puente del Río Poqueira y nos adentramos en la otra vertiente, donde antiguos bancales con sus cortijos la mayoría hoy abandonados muestran como sus gentes vivían por estos lares. La llegada a las Eras de Aldeire nos regala unas preciosas vistas a las cumbres de Sierra Nevada y a un valle repleto de vida.

RUTA 9. BARRANCO DEL POQUEIRA.

* La Cebadilla.



RUTA 9. BARRANCO DEL POQUEIRA.

* La Cebadilla.



RUTA 10. NUESTRO PARQUE NACIONAL A 2.500 m.

*Hoya de la Mora, Borreguiles y Río San Juan.



RUTA 10. NUESTRO PARQUE NACIONAL A 2.500 m.

*Hoya de la Mora, Borreguiles y Río San Juan.

* DETALLES:

Fecha: 25 Junio.

- **Distancia:** 6´5 km.
- **Desnivel Positivo:** 230 m.
- **Desnivel Descenso:** 200 m.
- **Tiempo estimado:** 3h 30´.
- **Dificultad:** Fácil.
- **Recorrido:** Lineal y circular en una parte.
- **Lugar de salida:** Hoya de la Mora
- **Lugar de llegada:** Hoya de la Mora.
- **Tipo de camino:** Senda de tierra.
- **DESCRIPCIÓN:** Iniciamos ruta desde uno de los lugares más conocidos de nuestra sierra, la Hoya de la Mora, puerta al Parque Nacional de Sierra Nevada y donde se emplaza el histórico Albergue Universitario, el Albergue Militar y el antiguo Observatorio del Mojón del Trigo. Por una vereda sencilla y amable recorreremos los ricos y diversos ecosistemas de alta montaña, destacando los Borreguiles que albergan gran número de especies vegetales de gran valor ecológico, únicas en el mundo. Estaremos acompañados por curiosas aves, cabras montesas y el rumor del Río San Juan. Las vistas al majestuoso Pico del Veleta serán inmejorables. Finalizaremos ruta en la estatua de la Virgen de las Nieves.

RUTA 10. NUESTRO PARQUE NACIONAL A 2.500 m.

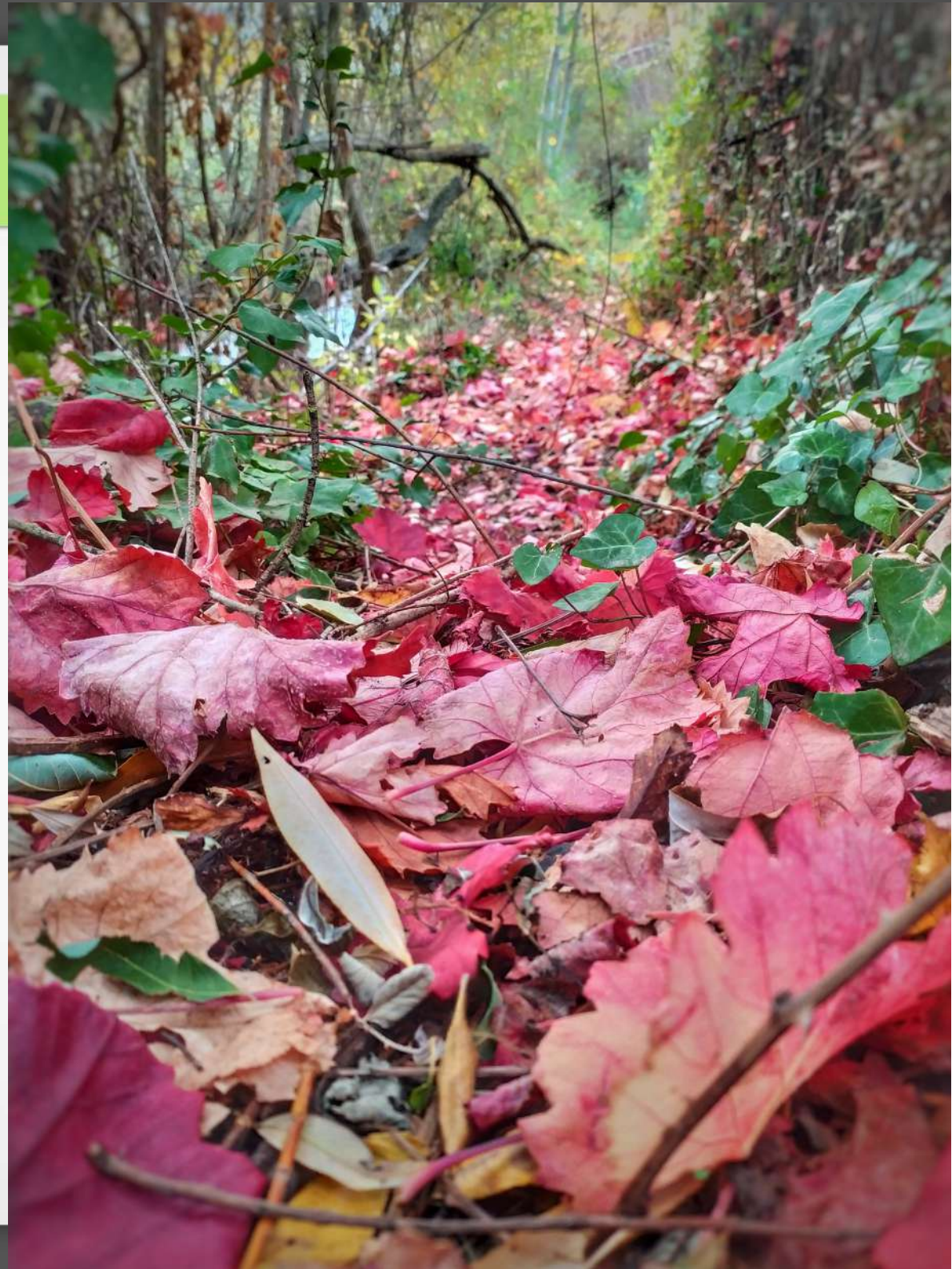
*Hoya de la Mora, Borreguiles y Río San Juan.



CONSEJOS



Ayuntamiento
de **Maracena**



RECOMENDACIONES GENERALES.



- **RESPETAMOS EL ENTORNO NATURAL** → Plantas, animales, rocas, etc.
 - NO alimentar a los animales silvestres, ni a ganado. Sólo provoca problemas.
 - NO arrancamos plantas, las disfrutamos en su lugar.
 - Evitar gritos así podremos disfrutar de la fauna silvestre.
 - NO salimos de los senderos marcados, evitamos hacer trochas.
- **RESPETAMOS EL PATRIMONIO CULTURAL** → Dejamos todo como está y disfrutamos de sus gentes y sus costumbres.
- **CERO RESIDUOS** → NO dejar ningún resto (papeles, latas, plásticos, envases, etc).
 - Los RESTOS ORGÁNICOS también son BASURA, nos los llevamos en la mochila.
 - Recogemos los residuos de nuestra higiene personal (pañuelos de papel, etc.)

!!!LO ÚNICO QUE DEJAMOS ES LA HUELLA DE NUESTRAS BOTAS!!!

RECOMENDACIONES GENERALES.

- **VESTIMENTA** → Ropa ligera, transpirable e impermeable (si es necesario), adaptada a estación. Nos vestimos **por capas**. **Botas** o zapatillas de montaña. Gorra/**sombrero** y braga para el cuello (el 30 % de las calorías se pierden por el cuello y la cabeza), **gafas de sol** y una **mochila** cómoda. **Crema solar** para evitar daños en la piel.
¡Los **bastones** son una gran herramienta en el camino! Mejoran el equilibrio y dan estabilidad.
- **ALIMENTACIÓN** → Alimentos ligeros como fruta, frutos secos, barritas de cereales, etc.
- **SIEMPRE BIEN HIDRATADOS** → Mínimo 1,5 ó 2 litros de agua por persona.



A close-up photograph of a person's feet wearing dark grey Salomon hiking boots with black laces. The boots are positioned on a path covered with dry, brown autumn leaves and some green grass. The person is wearing black socks. The background is slightly blurred, showing more of the leaf-covered path and some greenery.

**ANÍMATE!!
NOS VEMOS
EN EL
CAMPO!**

ÁNGELA CANO
MIGUEL FERNÁNDEZ