



**Propuesta Programa
Senderismo Cultural.
2023-2024.
Maracena.**

OCTUBRE 2023

Ángela Cano



Propuesta Sinergya.

Programa Senderismo Cultural. Temporada 2023-2024.

A. JUSTIFICACIÓN.

El senderismo está asociado a muchos beneficios, tanto físicos como mentales. Ya sea en alta montaña, atravesando un bosque, en el campo o en la costa; el senderismo nos ayuda a despejar la mente y, al mismo tiempo, a fortalecer nuestro cuerpo. Es tanto una actividad de ocio como un deporte de descubrimiento y contemplación. Son muchas las razones por las que se debería salir a tomar aire fresco y explorar los caminos de nuestra diversa tierra.



No importa la edad, el peso ni la condición social... para empezar, lo único que se necesitan son un buen calzado de montaña, una mochila, motivación, curiosidad por descubrir lugares nuevos y salir a caminar.

Las primeras flores de la temporada, el canto de los pájaros, el intenso aroma de pino fresco o un espectacular cielo de nubes tras la lluvia... La naturaleza nos ofrece paisajes excepcionales, solo tenemos que abrir los ojos y prestar un poquito de atención. El senderismo cultural nos llevará a lugares donde podremos disfrutar de un asiento en primera fila de lo mejor que la naturaleza tiene por ofrecer. Nos permitirá descubrir una infinidad de colores y matices de su flora y fauna, su geología, las tradiciones de lugareños y las historias y leyendas que aguardan en el camino. En definitiva, una ventana a gran diversidad de recursos que, en ocasiones, pasan desapercibidos con el ritmo frenético de la rutina de nuestros día a día en la urbe.

Proponemos una actividad deportiva con contenido cultural, suave pero activa, no competitiva, que acerca a las personas y permite entablar conversaciones con los compañeros del grupo sin perder el aliento, dejando a un lado pantallas y móviles para deleitarnos con el lugar.

Programa Senderismo Cultural. Temporada 2023-2024.

B. RUTAS.

1. Miradores y Acantilados de Torrenueva Costa. 5 NOVIEMBRE 2023.

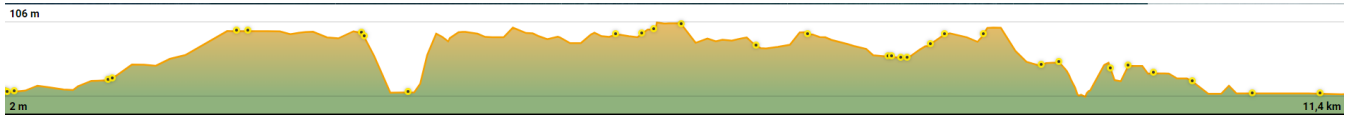
- Distancia: 11,5 km.

- Desnivel: 330 m. Cota máxima: 106 m. Cota mínima: 2 m.

- Descripción: El sendero comienza y finaliza en la **Torre Atalaya** (s. XVII–XVIII), que da nombre al municipio y cuyos orígenes se sitúan entre los siglos X y XI, configurada como una alquería árabe denominada Battarna. Este recorrido atraviesa uno de los importantes atractivos turísticos de reciente construcción de nuestra costa granadina, una pasarela que atraviesa **acantilados frente al Mar Mediterráneo**. A gran altura y con su parte central de cristal, disfrutaremos de interesantes sensaciones que no nos dejarán indiferentes. Visitaremos también el **Faro Sacratif**. El recorrido sube y baja por el borde de los acantilado con unas magníficas panorámicas y la agradable brisa marina.



- Perfil y mapa:



2. Fornes – La Resinera. 19 NOVIEMBRE 2023.

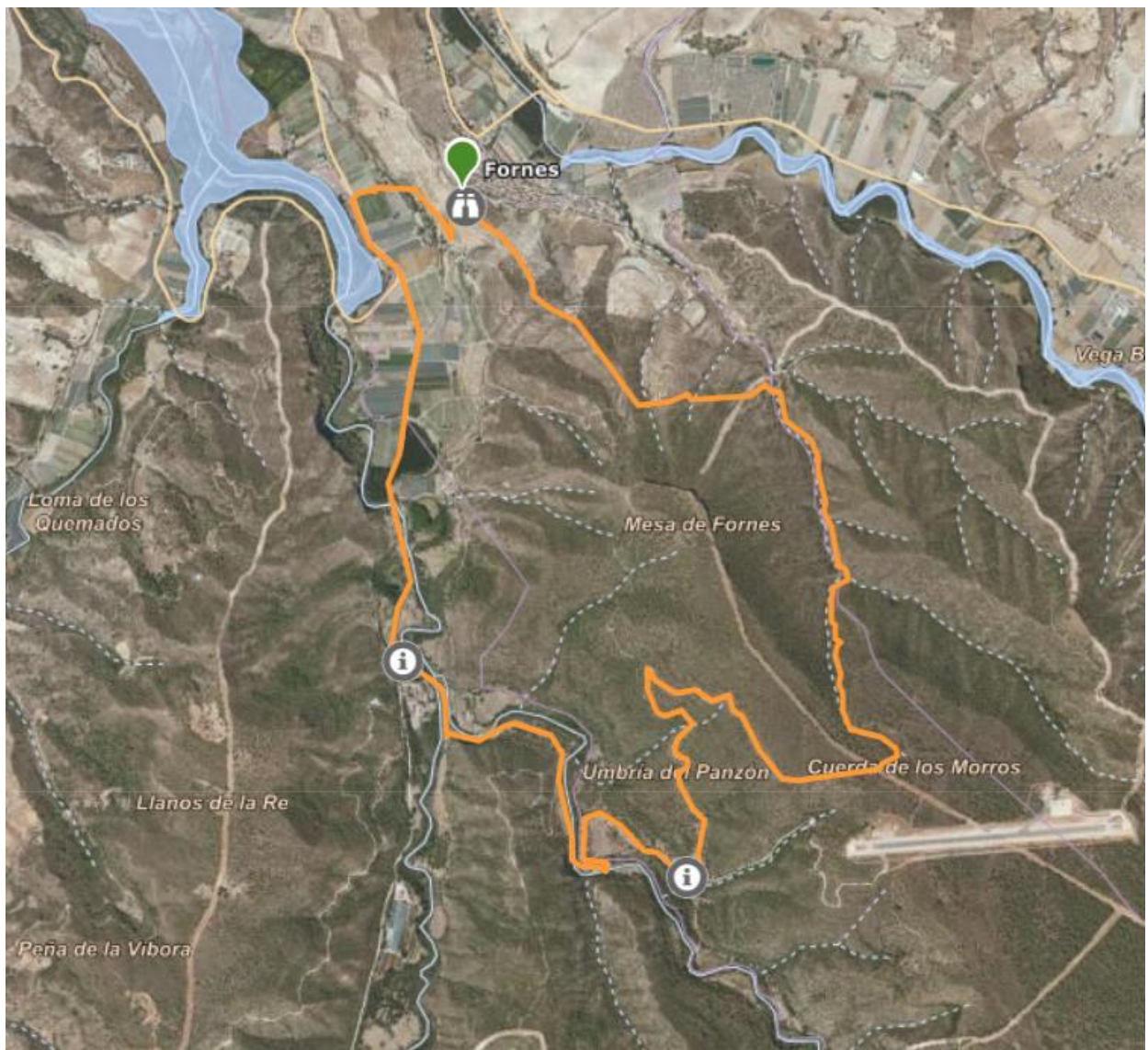
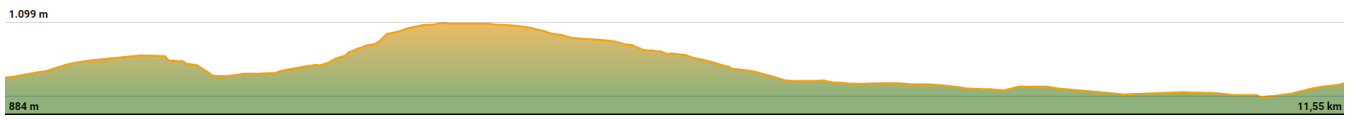
- Distancia: 11 km.

- Desnivel: 231 m. Cota máxima: 1076 m. Cota mínima: 845 m.

- Descripción: Gratificante ruta circular por el municipio de Fornes, anclado entre su meseta y la cola del pantano de **los Bermejales**. Tendremos la oportunidad de conocer una parte de la industria que promocionó este pueblo durante mucho tiempo, nos referimos a **la Resinera**, dedicada a la extracción de resina, que se convirtió en uno de los complejos forestales y madereros más productivos de Andalucía. Hoy en día alberga el centro de visitantes del espacio natural protegido del **Parque Natural de Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama**.



- Perfil y mapa:



3. Antequera – Dólmenes. Patrimonio Mundial. 17 DICIEMBRE 2023.

- Distancia: 7 km (total).

- Descripción: Visita al espectacular **Conjunto Arqueológico Dólmenes de Antequera**, formado por los dólmenes que le dan nombre: Dolmen de Menga, Dolmen de Viera y Tholos de El Romeral. En el año 2016 fue declarado **Patrimonio Mundial de la UNESCO**, junto a la Peña de los Enamorados y el Paraje Natural de El Torcal. Una visita guiada por guías intérpretes que nos harán deleitarnos con la vida del **3.800 a.C.**

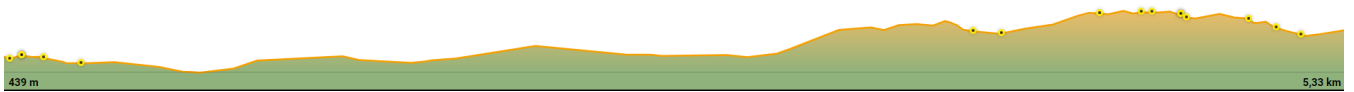


- Perfil y mapa:

493 m



481 m



4. Purullena – Miradores – Beas de Guadix. Geoparque de Granada. 21 ENERO 2024.

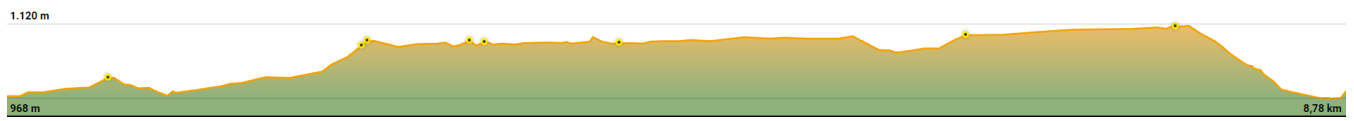
- Distancia: 8,8 km.

- Desnivel: 220 m.

- Descripción: Espectacular zona de **miradores** sobre un llano de enorme belleza que no dejará impasible a nadie, pues se podrá admirar a nuestros pies los **Badlans** y al fondo las **Carcavas**, también la hoya inmensa de Guadix y Sierra Nevada. Una maravilla de lugar sin lugar a dudas.



- Perfil y mapa:



5.

5. Camino Mozárabe de Santiago. Huéneja – La Calahorra. 18 FEBRERO 2024.

- Distancia: 13 km.

- Desnivel: 300 m.

- Descripción: El conocido Camino Mozárabe lo utilizaban los cristianos que vivían en los reinos árabes para enlazar con la Vía de la Plata hasta Santiago de Compostela, siendo una de las rutas más antiguas del Camino de Santiago.

Desde Huéneja comienza a vislumbrarse el contraste de paisajes áridos rodeados de alta montaña. Después seguiremos hasta Dólar y Ferreira, donde las ruinas medievales y moriscas se mezclan con las mineras. Al pie de un promontorio calizo, nos recibe el Castillo de la Calahorra, lugar estratégico de enorme belleza donde encontraremos el final del recorrido y un merecido descanso.



Tramo detalle: Dólar – Ferreira.



Tramo detalle: Ferreira – La Calahorra (final).



6. Fonelas – Estación Paleontológica Valle del Río Fardes – Badlans. 3 MARZO 2024.

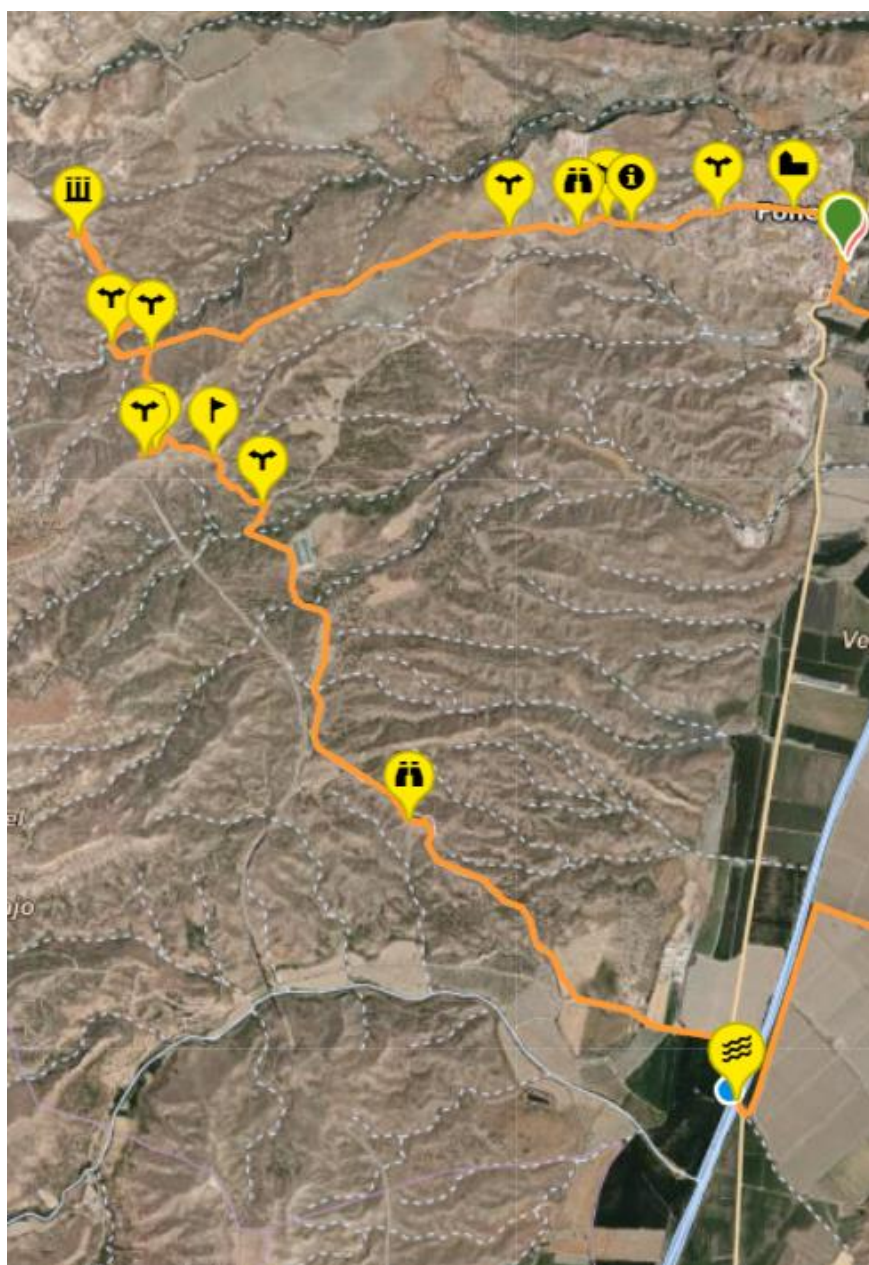
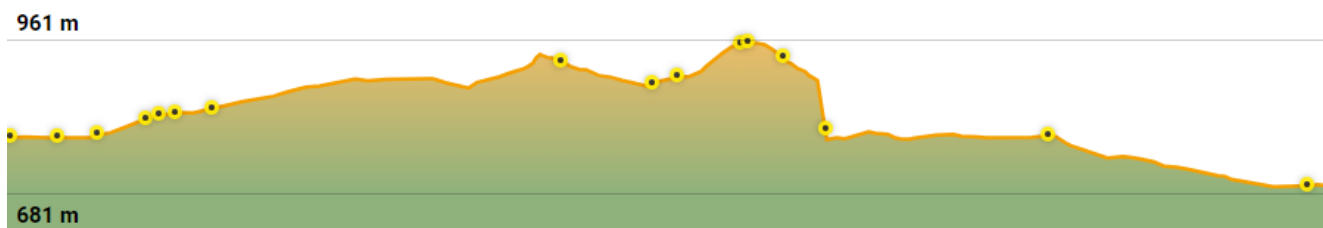
- Distancia: 9 km.

- Desnivel: 320 m. Cota máxima: 960 m. Cota mínima: 780 m.

- Descripción: Recorreremos parte de la ruta de los Badlands, cuyos bellos paisajes del municipio de Fonelas nos harán disfrutar de su patrimonio natural. Además visitaremos la importante **Estación Paleontológica Valle del Río Fardes**, una infraestructura de campo perteneciente al Instituto Geológico y Minero de España (IGME), donde se integran actividades de Investigación, Divulgación y Docencia en torno al interesante **yacimiento de grandes mamíferos** de inicios del **Pleistoceno** de Fonelas.



- Perfil y mapa:



7. Fuente del Hervidero – Refugio Fuente Fría. 7 ABRIL 2024.

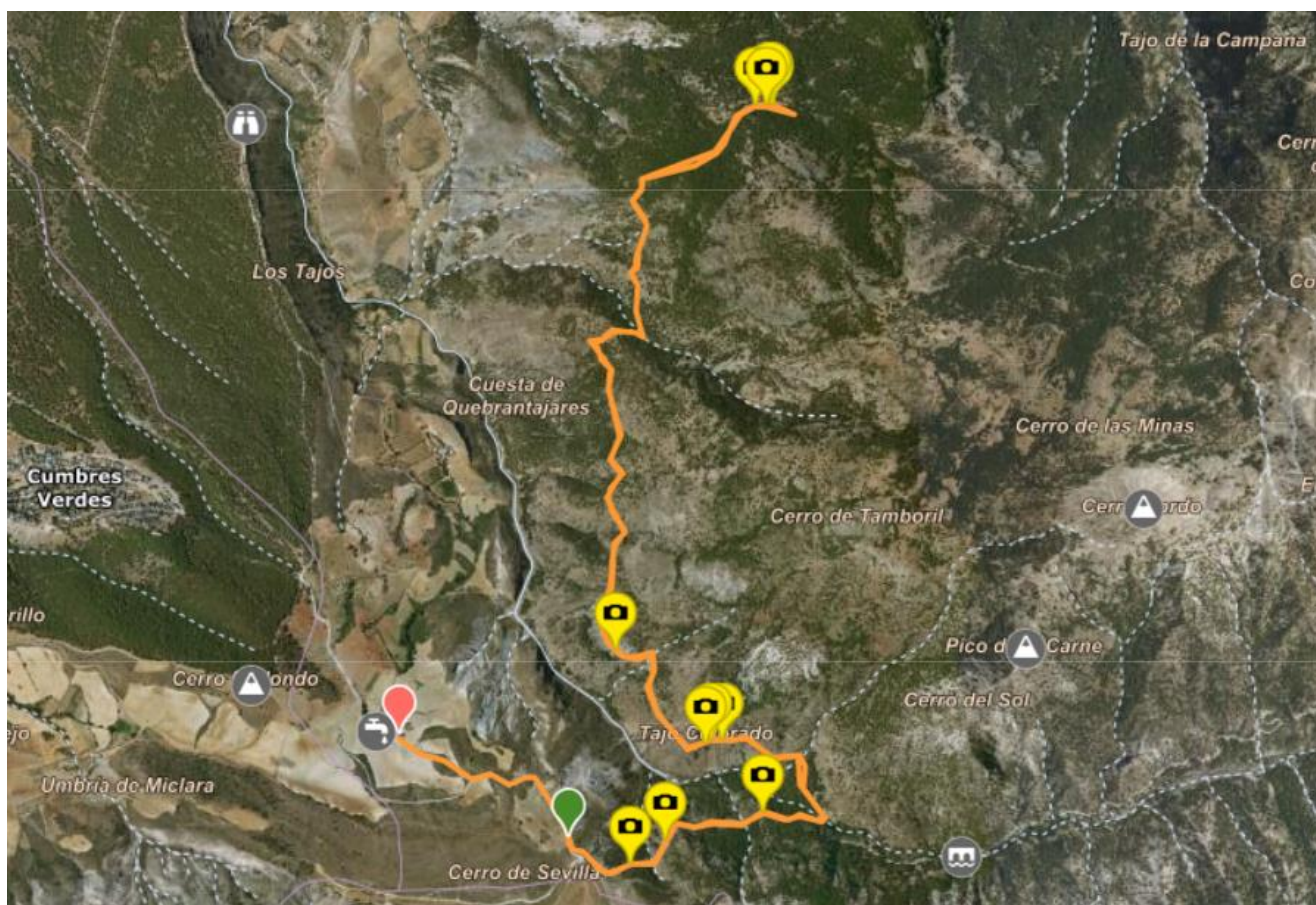
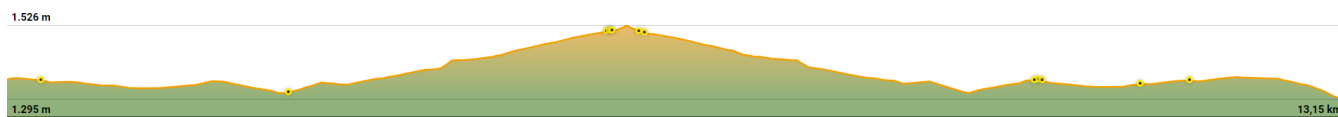
- Distancia: 13,2 km.

- Desnivel: 320 m. Cota máxima: 1526 m. Cota mínima: 1295 m.

- Descripción: Este interesante recorrido sigue, en parte, una antigua senda abierta en su día para la repoblación forestal del Cerro Huenes. Este macizo combina montes, bosques y cumbres, de una altitud inferior a dos mil metros, en las estribaciones más occidentales de Sierra Nevada. Sus laderas ofrecen excelentes **vistas panorámicas** de la ciudad de Granada y los pueblos que habitan en la extensa vega de la gran capital andalusí. La extensa plataforma del conjunto geográfico es un acogedor territorio de **pinares, abruptos barrancos y caminos solitarios**. Después de una subida nos encontramos con un cruce de veredas, a partir de aquí el sendero da un giro muy pronunciado a la derecha hasta dirigirse al refugio forestal del Huenes o de **Fuente Fría**.



- Perfil y mapa:



8. Píñar – Castillo – Cueva de las Ventanas. 5 MAYO 2024.

- Distancia: 8 km.

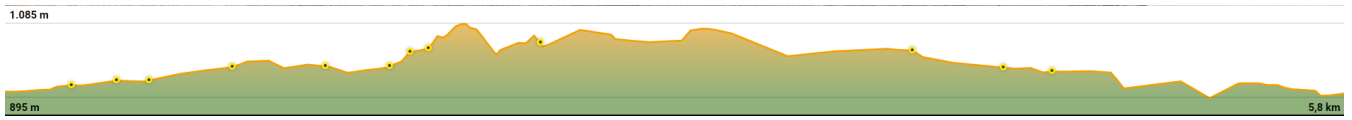
- Desnivel: 201 m. Cota máxima: 1085 m. Cota mínima: 895 m.

- Descripción: El sendero del **Castillo de Píñar** es un paseo ideal para realizar desde el pueblo, hasta llegar a las inmediaciones de la fortaleza andalusí del mismo nombre. Calentaremos motores en los primeros kilómetros de ascenso a las ruinas. Son especialmente relevantes las vistas de Píñar y **panorámicas** de su entorno desde los miradores construidos a tal efecto.

A mitad de camino, en la bajada al pueblo, encontramos la increíble Cueva de las Ventanas, donde se han encontrado **restos arqueológicos de más de 20.000 años** de antigüedad, además de restos de animales prehistóricos. Constituida por varias salas a distintas alturas, presenta una temperatura y humedad prácticamente constante durante todo el año. En el recorrido se contemplan representaciones a tamaño real de escenas y situaciones relacionadas con la historia de los restos hallados en la cueva.



- Perfil y mapa:



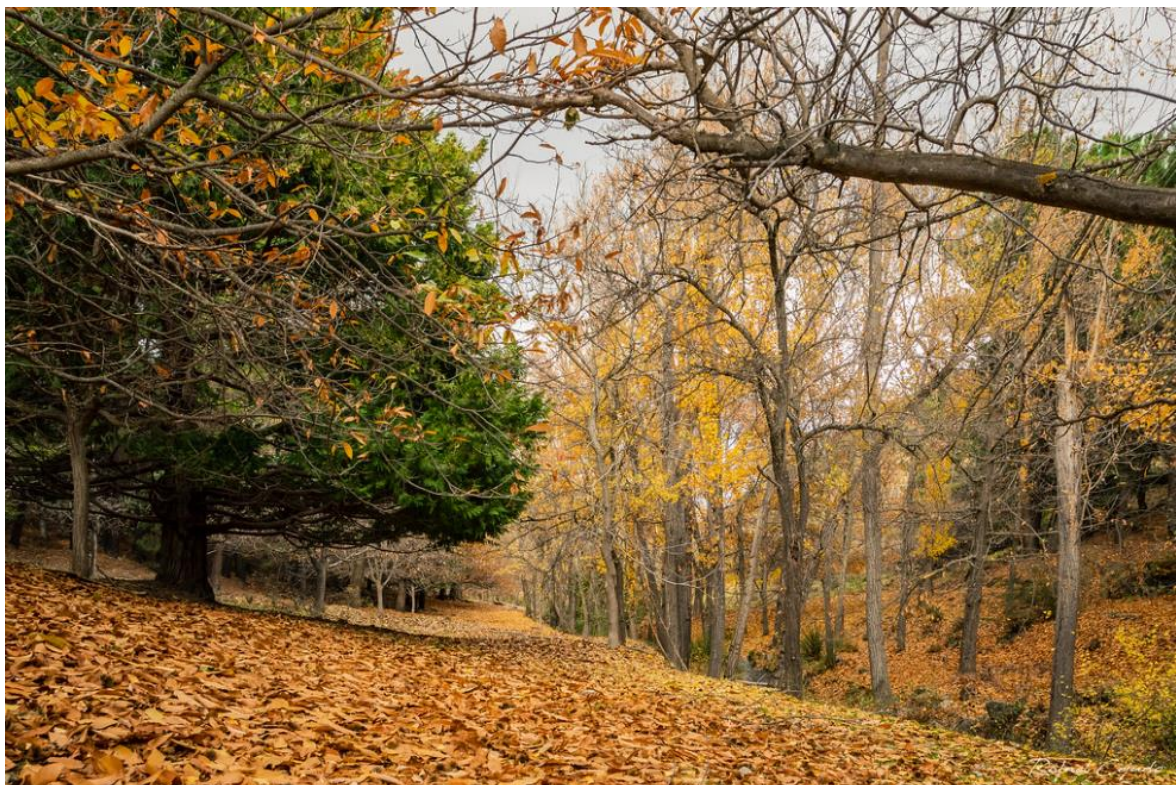
9. Puerto de la Ragua – Aldeire. 19 MAYO 2024.

- Distancia: 11,6 km.

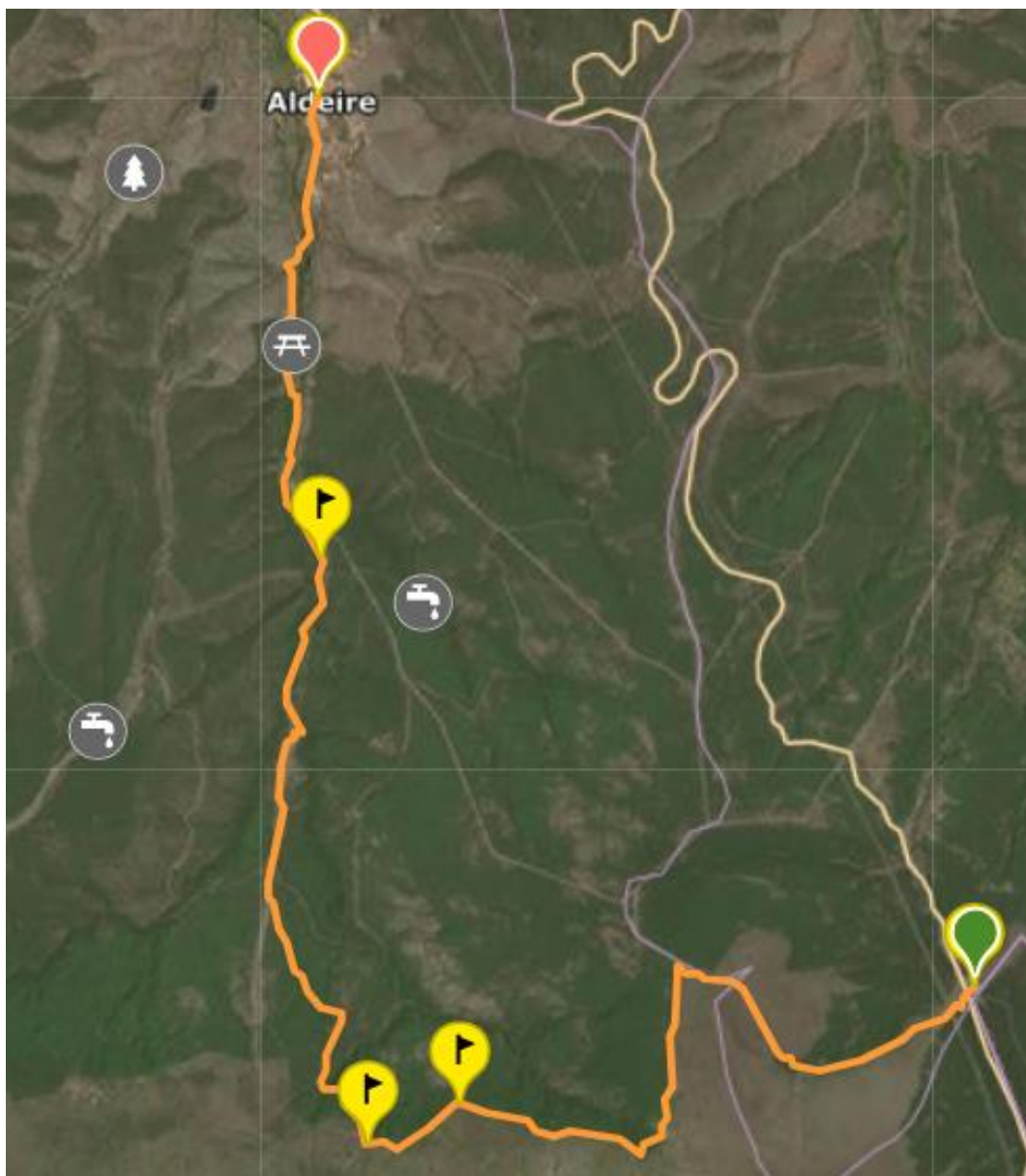
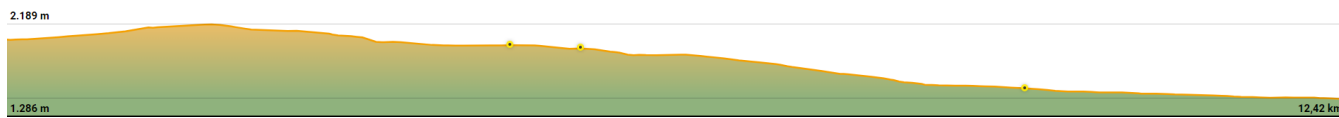
- Desnivel: 900 m (descenso). Cota máxima: 2200 m. Cota mínima: 1300 m.

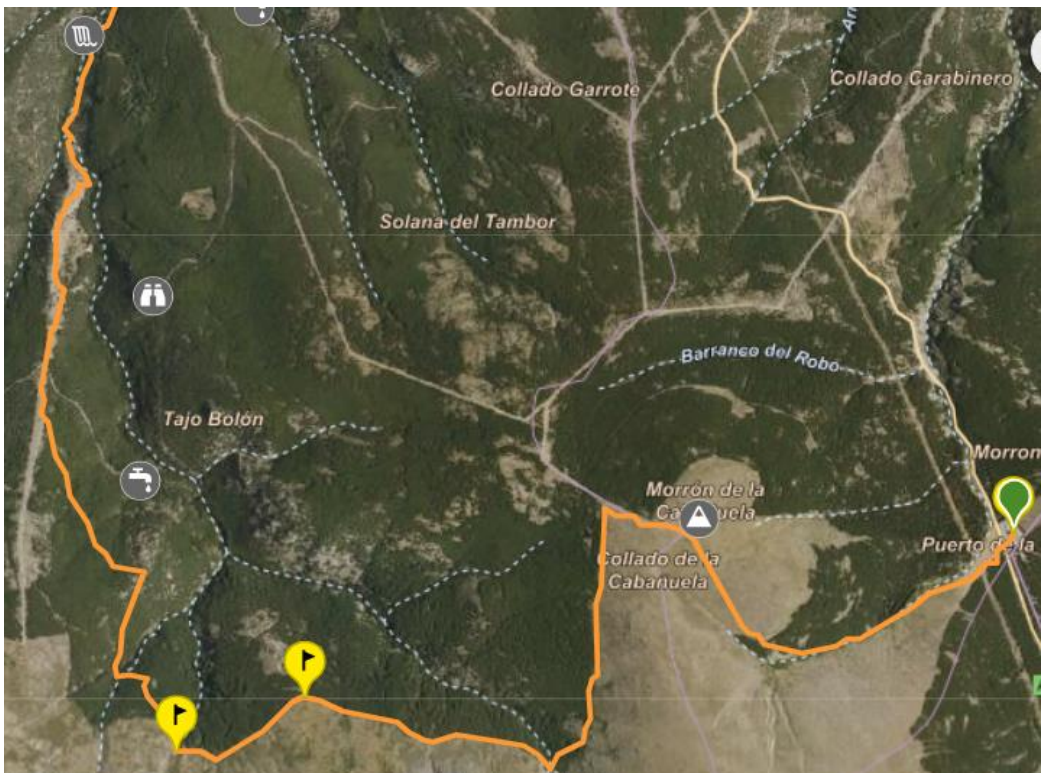
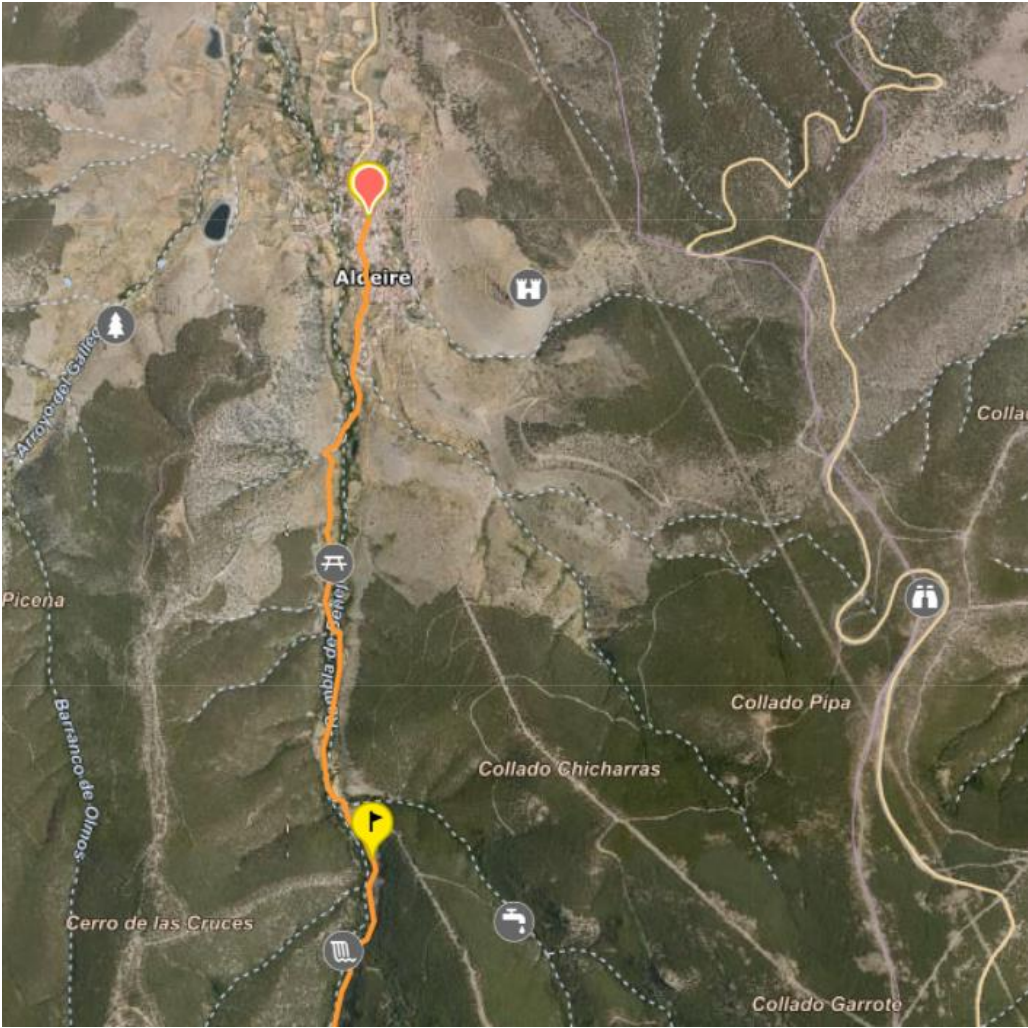
- Descripción: Recorrido por el extremo más oriental del **Parque Nacional y Natural de Sierra Nevada** (Granada), en su vertiente norte. La primera parte del sendero, de ascenso, alterna el pinar de repoblación con el piornal, hasta alcanzar el Collado de las Cabañuelas, donde aparecen unas espectaculares vistas a la línea de cumbres este-oeste.

Un tramo intermedio, por encima del pinar de repoblación, nos conduce al refugio de pastores de las Chorreras, bajo los tajos del Morrón del Mediodía. La parte final del recorrido es un descenso vertiginoso hasta el Horcajo, donde confluyen el Barranco de los Tejos con el Barranco de los Pasillos, formando el río Benéjar, al que seguiremos en paralelo por un cómodo camino hasta el pueblo de **Aldeire**, no sin antes visitar los centenarios **castaños** de **La Rosandrá**.



- Perfil y mapa:



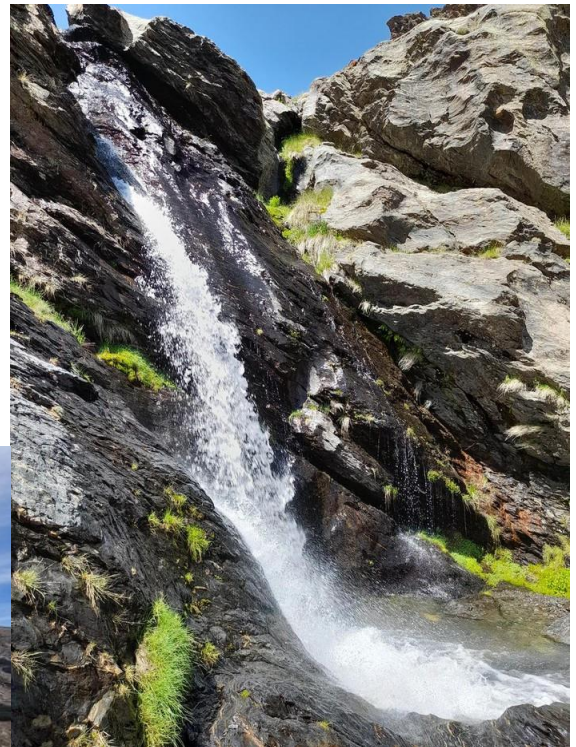


10. Barranco de San Juan y sus Acequias. Güejar Sierra. 2 JUNIO 2024.

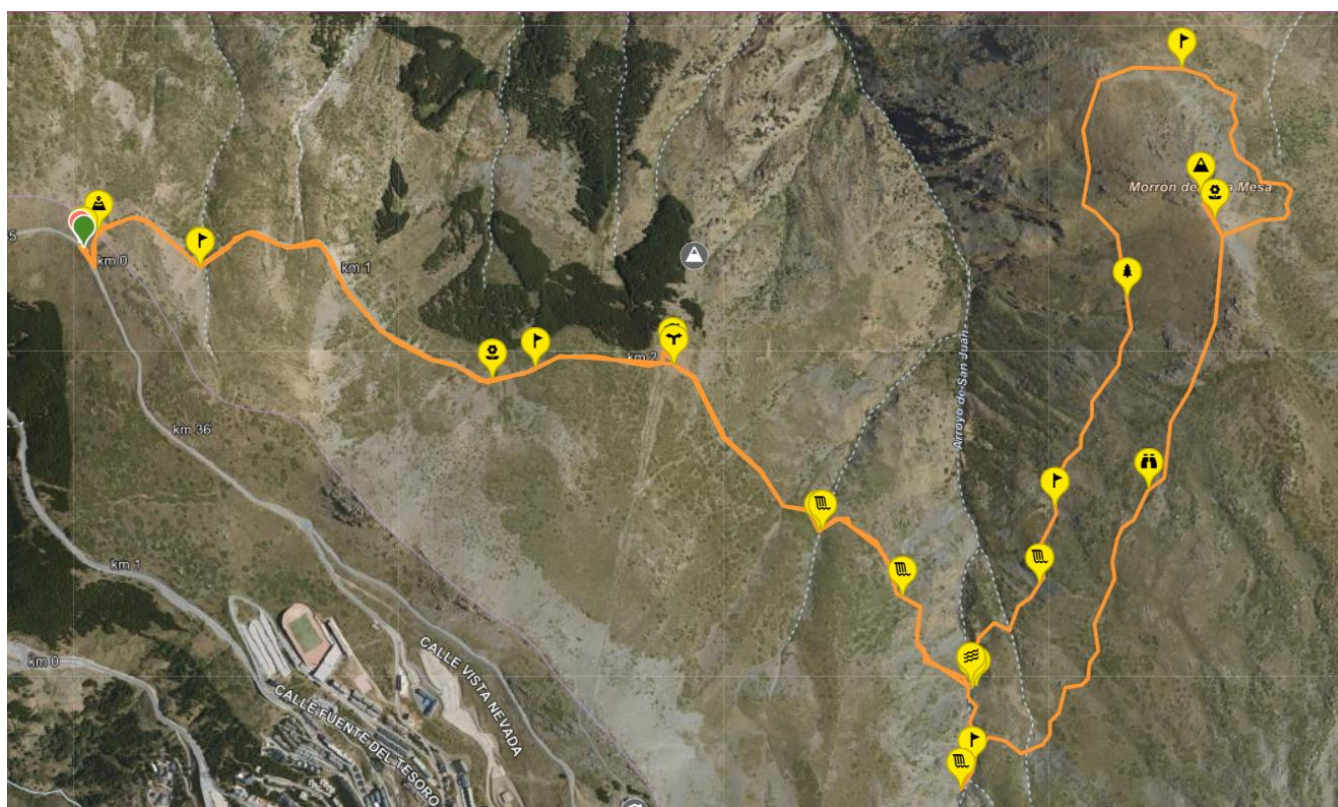
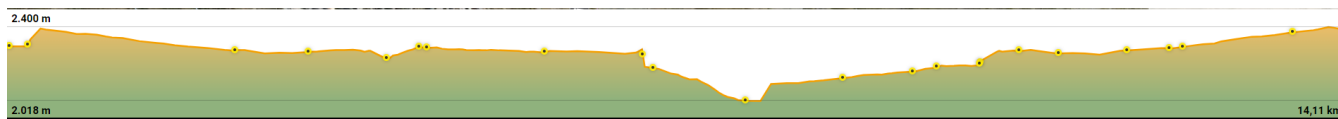
- Distancia: 14 km.

- Desnivel: 490 m. Cota máxima: 2400 m. Cota mínima: 2018 m.

- Descripción: Iniciaremos el recorrido en el Collado del Diablo cuya pista nos irá dando vistas a los Prados de Otero y el **Refugio de San Francisco**. Poco a poco nos adentraremos en el **Barranco de San Juan**, donde tendremos la oportunidad de cruzar el río con el mismo nombre y conocer la vegetación propia de los **borreguiles** húmedos de nuestra colosal montaña. Será ahí donde tendremos la oportunidad de apreciar detenidamente la vegetación endémica por la que pululan numerosas **mariposas e insectos** de todo tipo. Una **bella cascada** de aguas frías y **acequias** que narran historias de otro tiempo nos ayudarán a conocer la vida de las gentes que habitaron no hace tanto esas laderas.



- Perfil y mapa:



C. 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!!!

- **VESTIMENTA** → Ropa ligera, transpirable e impermeable (si es necesario), adaptada a la 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.





Ángela Cano

