

PROGRAMA DE SENDERISMO DEPORTIVO 2024 - 2025

AYUNTAMIENTO DE MARACENA



MIDE

método para la información de excursiones



MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

El MIDE está calculado para condiciones de verano

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

Más información en www.montanasegura.com



MEDIO
Severidad del medio natural

- 1 El medio no está exento de riesgos
- 2 Hay más de un factor de riesgo
- 3 Hay varios factores de riesgo
- 4 Hay bastantes factores de riesgo
- 5 Hay muchos factores de riesgo



DESPLAZAMIENTO
Dificultad en el desplazamiento

- 1 Marcha por superficie lisa
- 2 Caminos con diversos firmes
- 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares
- 4 Es preciso el uso de las manos o saltos sobre el terreno
- 5 Requiere el uso de las manos para la progresión



ITINERARIO
Orientación en el itinerario

- 1 Caminos y cruces bien definidos
- 2 Existe traza clara de camino y señalización
- 3 Exige la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales
- 4 Exige navegación fuera de traza
- 5 El itinerario está interrumpido por obstáculos que hay que bordear



ESFUERZO
Cantidad de esfuerzo necesario

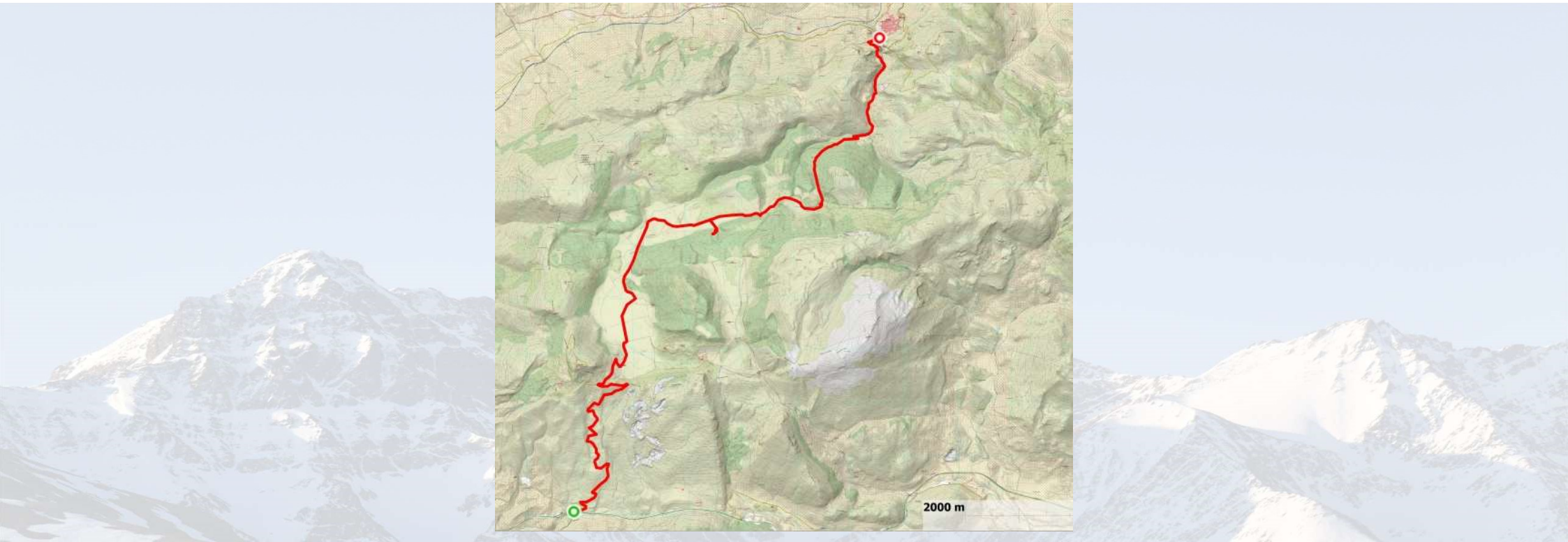
- 1 Hasta 1 h de marcha efectiva
- 2 Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva
- 3 Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva
- 4 Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva
- 5 Más de 10 h de marcha efectiva

Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

29 septiembre: Travesía Sierras Subbéticas - Zuheros

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 16 km
- **Desnivel Positivo:** 530 m
- **Altura máxima alcanzada:** 1.090 m
- **Tiempo de Bus:** 1´30 horas
- **Recorrido:** Lineal
- **Lugar de salida:** Puerto del Mojón entre Priego y Cabra
- **Lugar de llegada:** Zuheros
- **Tipo de camino:** Caminos y pistas.
- **Información de interés:** El sendero del río Bailón constituye una de las rutas más bonitas y visitadas de la Subbética. El inicio de esta ruta lo encontraremos a solo un kilómetro antes de la Ermita de la Virgen de la Sierra de Cabra. A lo largo de este recorrido, atravesaremos el macizo calcáreo de la Sierra de Cabra, que acompaña al Río Bailón desde su nacimiento hasta su llegada a la Depresión del Guadalquivir, al norte de Zuheros. Durante el trayecto recorreremos paisajes de gran belleza que el agua modelado sobre las rocas calizas durante miles de años; rocas formadas en el mar hace 170 millones de años, y que a día de hoy constituyen montañas. Uno de los puntos de máximo interés son Las Chorreras, un paraje idílico, donde en época de lluvias el agua se escurre entre las rocas formando unas vistosas cascadas. El variado paisaje kárstico que apreciaremos en este sendero es uno de los mayores valores del Parque Natural Sierras Subbéticas. Aquí podremos observar numerosas formas geológicas que derivan de la disolución de rocas calizas. De esta forma, cuevas, grutas, poljés, simas, dolinas, lanchares, gargantas, manantiales...son sólo algunos de los fenómenos geológicos que podremos disfrutar durante todo el recorrido. Dentro de este abanico de formaciones kársticas, el protagonismo de la ruta lo acaparan el Poljé de la Nava y el Cañón del Río Bailón, dos tesoros geológicos que hoy descubriremos. El sendero del río Bailón representa uno de los principales atractivos del Geoparque de las Sierras Subbéticas.



Travesía Sierras Subbéticas - Zuheros

horario	5h 10'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	530 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	560 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

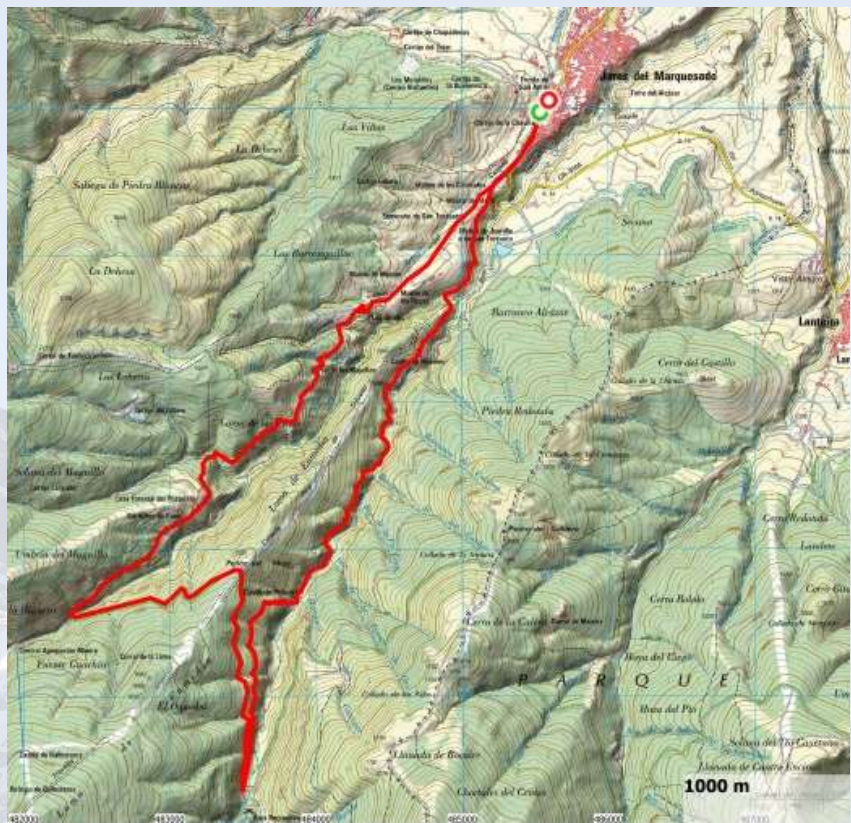


20 octubre: Acequias Jerez del Marquesado

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 15 km
- **Desnivel positivo:** 370 m
- **Altura máxima alcanzada:** 1.560 m
- **Tiempo de Bus:** 1 hora
- **Recorrido:** Circular
- **Lugar de salida:** Jerez del Marquesado
- **Lugar de llegada:** Jerez del Marquesado
- **Tipo de camino:** caminos y pistas forestales
- **Información de interés:** Ruta circular desde Jérez del Marquesado pasando por:
 - Fuente del Puente. - Casilla de Pichorra - Casilla de Morales - Mirador Barranco de Alcázar.

Coqueta ruta circular a la zona baja del Barranco Alcázar que nos deja en las retinas un auténtico contraste de colores. Iniciamos la ruta a la salida de Jerez del Marquesado, sigue casi íntegramente el Pr A 324 "Ruta de los Canales". Nos dirigimos al Área Recreativa La Tizna, y en la primera parte de la ruta tendremos el Barranco Alcázar a nuestra derecha, siguiendo una cómoda pista, que en ascenso nos irá haciendo ganar cota, hasta llegar a la Tizná. En esta primera parte disfrutaremos del bosque a nuestra derecha y en frente de manera omnipresente en la lejanía el Picón del Jérez y el barranco del Alhorí. Llegamos a la mitad de la ruta, el área recreativa de la Tizna, estupendo enclave de reposo y tranquilidad para desayunar, almorzar o merendar en esta época del año. Emprendemos el regreso de vuelta, ahora por el flanco izquierdo del Alcázar, a media ladera. El Pr nos bajará en un par de ocasiones al barranco, a la orilla del río, para ir descendiendo la cota ganada en la primera parte de la ruta. Aprovecharemos alguna de estas bajadas al río para coger unas cuantas castañas. Pasaremos por antiguas centrales hidroeléctricas, y seguiremos los canales de trasvase que se utilizaban para canalizar el agua. De esta manera, entre pequeños subes y bajas, llegamos a Jerez del Marquesado, transitando un poco entre sus calles hasta llegar al inicio de la ruta.

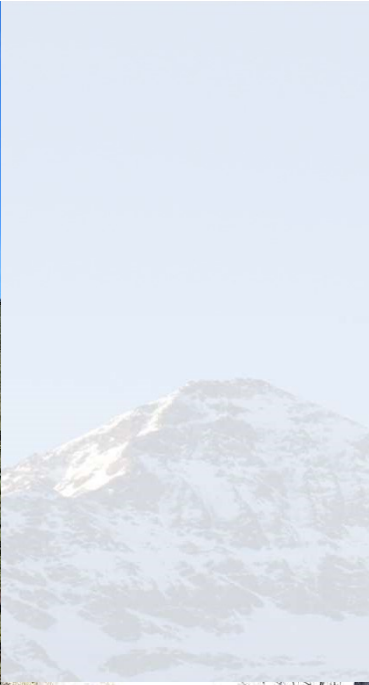


Acequias Jerez del Marquesado

horario	4h 30'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	370 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	370 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

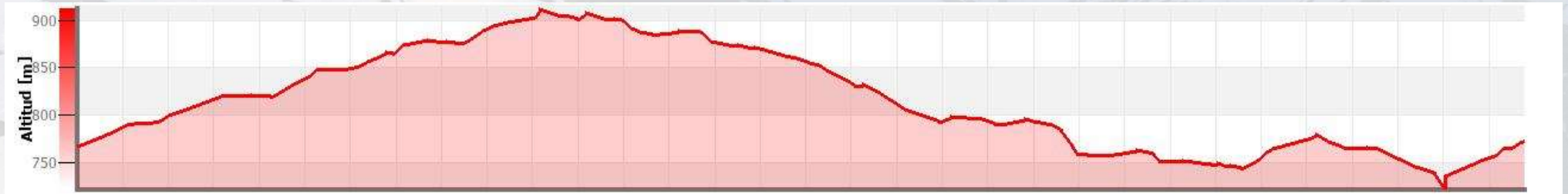
Calculado sobre datos de 2024.



17 Noviembre: Acequia del Toril-Dólmenes de Gorafe

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 15 km
- **Desnivel positivo:** 280 m
- **Recorrido:** lineal
- **Tiempo de Bus:** 1 hora
- **Lugar de salida:** Balneario Alicún
- **Lugar de llegada:** Gorafe
- **Tipo de camino:** Pista forestal y caminos
- **Información de interés:** Recorrido dividido en dos partes.
En primer lugar recorreremos el cerro de la mina y los baños de Alicún, en los que podremos descubrir restos prehistóricos, dólmenes y menhires , y la antigua acequia del toril, uno de los tesoros de la Prehistoria de la provincia de Granada. Granada tiene cientos de acequias bellísimas, muchas en alta montaña, pero no encontrarás una como la Acequia del Toril, ni en Granada ni en ningún sitio, porque es una formación única en el mundo y, probablemente, la más antigua. Una de las joyas del Geoparque de Granada que te invitamos a visitar, junto al Parque Megalítico de Gorafe, el mayor de España, ambas zonas declaradas Bien de Interés Cultural con la tipología de Zona Arqueológica. También divisaremos las vistas del geoparque desde el cerro de la mina. Terminaremos el sendero en la localidad de Gorafe.



Acequia del Toril-Dólmenes de Gorafe

horario	4h 20'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	280 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	280 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

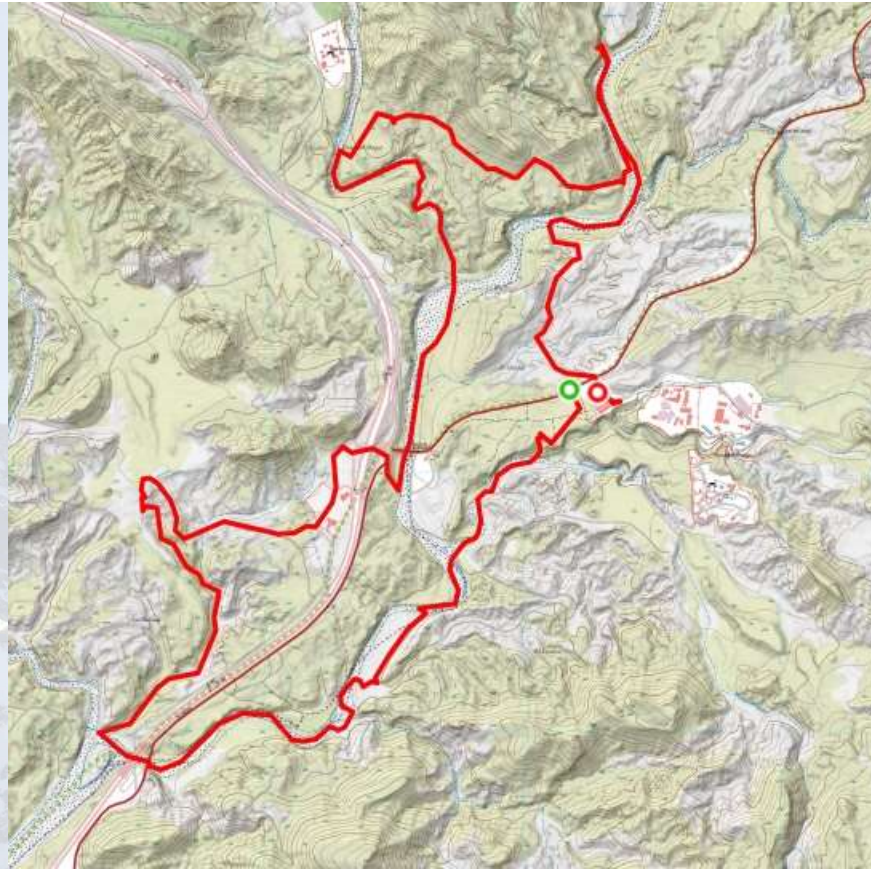
Calculado sobre datos de 2024.










15 diciembre: Desierto de Tabernas

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 14 km
- **Desnivel positivo:** 250 m
- **Altura máxima alcanzada:** 320 msnm
- **Tiempo de Bus:** 1:30 horas
- **Recorrido:** Circular
- **Lugar de salida:** Minihollywood. Tabernas
- **Lugar de llegada:** Minihollywood. Tabernas
- **Tipo de camino:** Caminos y ramblas.
- **Información de interés:** Recorrido circular que parte del Minihollywood de Tabernas para recorrer diferentes parajes de gran interés paisajístico y geológico. En el recorrido atravesaremos ramblas, barrancos y zonas de paredes rocosas. Podremos observar caprichosas formaciones de roca sobre antiguos ríos, arenales, pequeños nacimientos de agua rodeados de paisajes que han sido escenarios de numerosas películas del género Western. En el recorrido podremos acercarnos a uno de los poblados empleados para estas grabaciones.



Desierto de Tabernas

horario	4h 	 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	250 m 	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	250 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 		

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

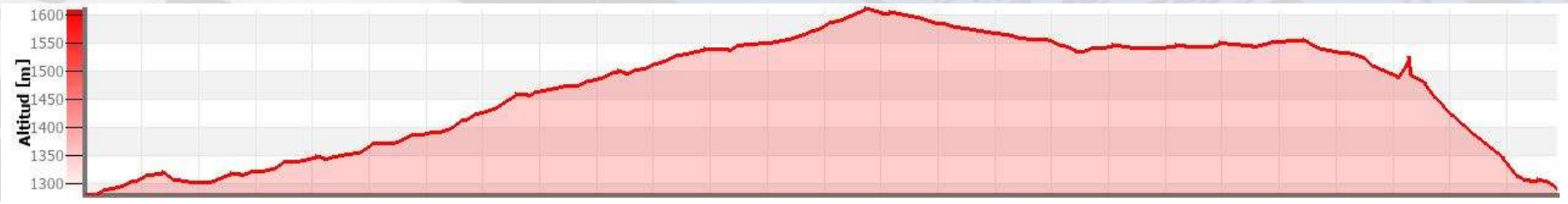
Calculado sobre datos de 2024.



12 enero: Aldeire - Área Recreativa la 'Rosandra'

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 14 km
 - **Desnivel positivo:** 380 m
 - **Altura máxima alcanzada:** 1611 m
 - **Tiempo de Bus:** 1 hora
 - **Recorrido:** Circular
 - **Lugar de salida:** Aldeire
 - **Lugar de llegada:** Aldeire
 - **Tipo de camino:** Caminos y pistas forestales.
 - **Información de interés:** Para esta ruta nos desplazamos a Aldeire, pueblo del Marquesado del Zenete.
 - La ruta se puede diferenciar en cuatro partes a nivel paisajístico:
 - La primera ascendiendo por el Río Benejar, de una hermosura majestuosa, con sus múltiples colores y el agua rebosando de belleza.
 - La segunda desde el Paraje del Horcajo, por un carril entre pinos, con un paisaje diferente y a su vez muy bello, con el Picón de Jérez al fondo.
 - La tercera el Castillo de la Caba, majestuoso en su otero, con vistas del Zenete y con vegetación Mediterránea.
 - La cuarta más árida y entre almendros, con corrales de ganado, más cercana al pueblo.
- Esta ruta no tiene dificultad técnica y podemos realizarla por distintos caminos sin pérdida.
- El agua por el río es abundante, el colorido, de los castaños, álamos, pinos y demás árboles, hacen que sea una delicia para nuestros sentidos.

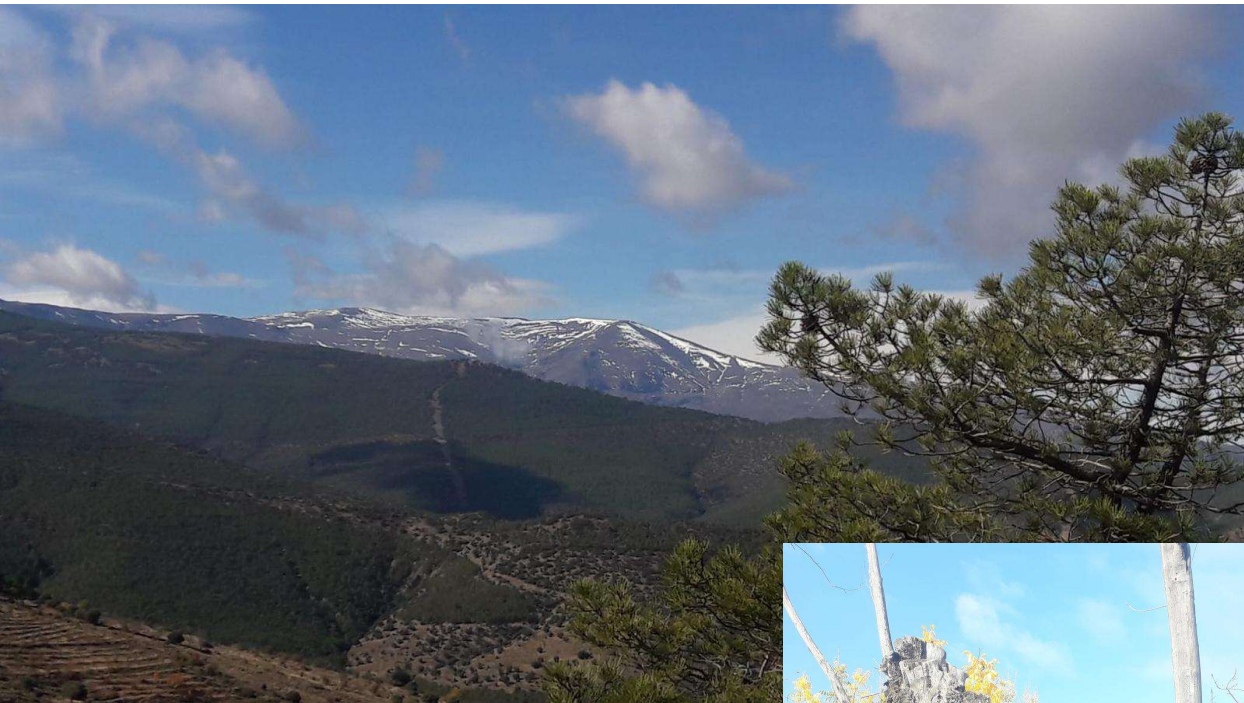


Aldeire - Área Recreativa la 'Rosandra'

horario	4h 20'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	380 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	380 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.



16 Febrero: Tajo de Alhama – Cotijo Las Maulas

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 15 km
- **Desnivel positivo:** 330 m
- **Tiempo de Bus:** 50 minutos
- **Recorrido:** Circular
- **Lugar de salida:** Restaurante El Ventorro. Alhama de Granada.
- **Tipo de camino:** Caminos y pistas forestales.
- **Municipios que atraviesa:** Alhama de Granada.
- **Información de interés:** En el pueblo de Alhama de Granada, son famosas las aguas termales que le han dado nombre, Al-Hammam o Manantial de agua caliente, también se la conoce como la Ciudad de los Tajos, monumento natural formado por un conjunto de cañones y tajos de areniscas, provocados por la erosión del río Alhama, y los desprendimientos de rocas ocurridos en un terremoto. Un entorno que está catalogado como Paisaje Sobresaliente en el Catálogo General del Patrimonio Histórico Andaluz.
- El sendero de los Tajos de Alhama es el centenario Camino de los Ángeles, y discurre al pie de los impresionantes tajos cortados por el agua con el tiempo. Un tramo de la vía de comunicación natural entre la costa de Málaga y el interior de Granada, y sin duda un motivo para acercarse a la preciosa Alhama. Bosque de ribera, restos de construcciones, precioso paisaje, una leyenda y un pueblo colgando en lo alto, qué mas se puede pedir?
- La ruta consta de tres partes que tienen una gran diferencia entre ellas:
 - El casco histórico con todo su rico patrimonio monumental.
 - Los Tajos de Alhama, impresionante cañón modelado por el río Alhama.
 - Un paseo por un camino rural paralelo al río Alhama y a la vuelta tomando el GR-7 entre Ventas de Zafarraya - Alhama de Granada en una pequeña parte de su recorrido.



Tajo de Alhama - Cotijo Las Maulas

horario	4h 25'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	330 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	330 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.



16 marzo: Freila – Embalse del Negratín

Datos Técnicos.

- **Distancia:** 13 km
- **Desnivel positivo:** 230 m
- **Altura máxima alcanzada:** 821 msnm
- **Tiempo de Bus:** 1 h 15´ horas
- **Recorrido:** Circular
- **Lugar de salida:** Freila
- **Lugar de llegada:** Freila
- **Tipo de camino:** Caminos y pistas forestales
- **Información de interés:** La ruta que realizamos se encuentra en la zona del Geoparque de Granada y con salida del Municipio de Freila.

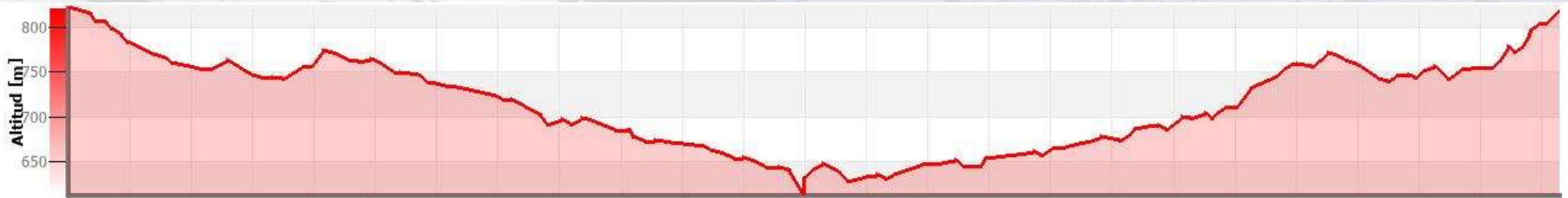
Comenzamos a caminar por la avenida de Constitución, junto al panel de inicio del Sendero PR- A 374 y dirigiéndonos hacia la Calle Adolfo Quiles (aquí cartel de fortaleza Árabe) tras callejear nos acerca a la Iglesia de Nuestra Señora de la Anunciación, miradores y el Castillo(fortaleza musulmana de Freila se edificó entre los siglos XII y XIII)

Pasamos bajo el Barrio Paraíso y junto a las ruinas de un molino(no se su nombre). estamos saliendo de Freila, ahora cruzamos la Rambla de Freila y continuamos por un camino, a nuestra derecha distintos sembrados.





Cruzamos la carretera y seguimos la señalización del sendero, esta no tiene pérdida en ningún momento, hasta llegar a la Torre del Maruq (nos saldrán muchos caminos pero solo seguir flechas) a nuestra derecha el barranco de los Hornos. Una vez aquí, hemos bajado con precaución al embalse del Negratín.

Continuamos la ruta ahora de vuelta entre pinos por el Paraje Torrón del Moro y pronto entramos en la Rambla del Serbatillo, por la cual caminaremos.

Una vez en el carril , sería seguir hasta encontrar de nuevo el camino de vuelta, el cual nos llevara al punto de inicio de la ruta, antes una fuerte subida final.



freila - Embalse del Negratín

horario	3h 45'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	230 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	230 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

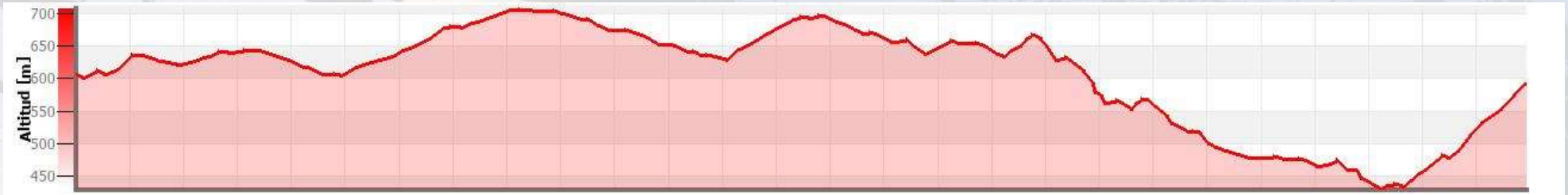
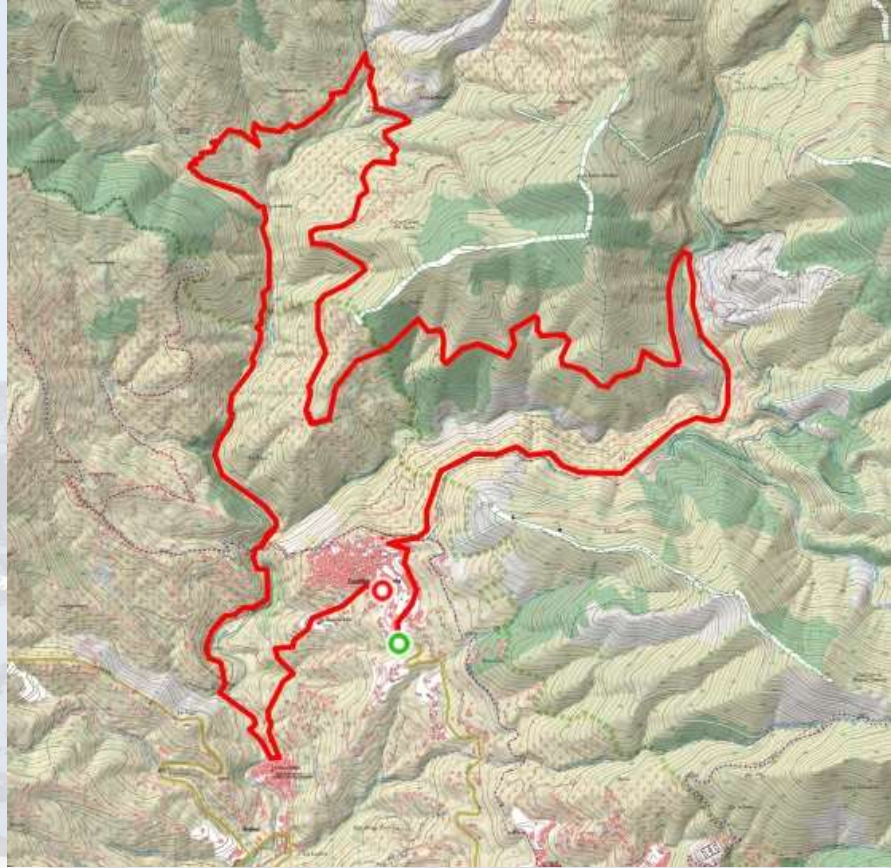


6 abril: Canillas de Albaida - Ríos Turvilla y Cájula










Datos Técnicos.

- **Distancia:** 14 km
- **Desnivel positivo:** 455 m
- **Altura máxima alcanzada:** 708 msnm.
- **Tiempo de Bus:** 1h 40´ horas
- **Recorrido:** Circular
- **Lugar de salida y llegada:** Canillas de Albaida
- **Tipo de camino:** Pistas y caminos
- **Información de interés:** Ruta circular que parte desde Canillas de Albaida para recorrer los valles de los ríos Turvilla y Cájula.

Parte desde Canillas por la pista que nos lleva a la fábrica de la luz. Tras pasar el río Turvilla, en ligero ascenso busca la vereda que nos llevará al cauce del río Cájula. En este segundo tramo recorreremos veredas, acequias y algún tramo con pasarelas. Desde allí descendemos hasta llegar a Canillas. Recomendable llevar bastones y calzado de montaña.



Canillas de Albaida - Ríos Turvilla y Cájula

horario	4h 25'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	455 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	455 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.










18 mayo: Camino Mozárabe. Huéneja – La Calahorra

Datos Técnicos:

- **Distancia:** 13 km
- **Desnivel positivo:** 250 m
- **Altura máxima alcanzada:** 1283 msnm
- **Tiempo de Bus:** 1 hora
- **Recorrido:** Lineal
- **Lugar de salida:** Huéneja
- **Lugar de llegada:** La Calahorra.
- **Tipo de camino:** Caminos y pistas.
- **Información de interés:** Recorreremos la mayor parte de la etapa 5 del Camino Mozárabe (Huéneja-Alquife). Itinerario lineal que parte desde el municipio de Huéneja por diferentes veredas y campos de almendros. Atravesamos las localidades con de Ferreira y Dólar de origen árabe. Finalizamos al pie del Castillo renacentista de la Calahorra.
- Ruta de Huéneja a La Calahorra pasando por:
 - - Ermita de la Presentación (0.3 km)
 - - Iglesia de Dolar (4.3 km)
 - - Ermita de San Antón (5.0 km)
 - - Iglesia Parroquial De La Anunciación (9.9 km)
 - - Ermita de San Gregorio (13.2 km)

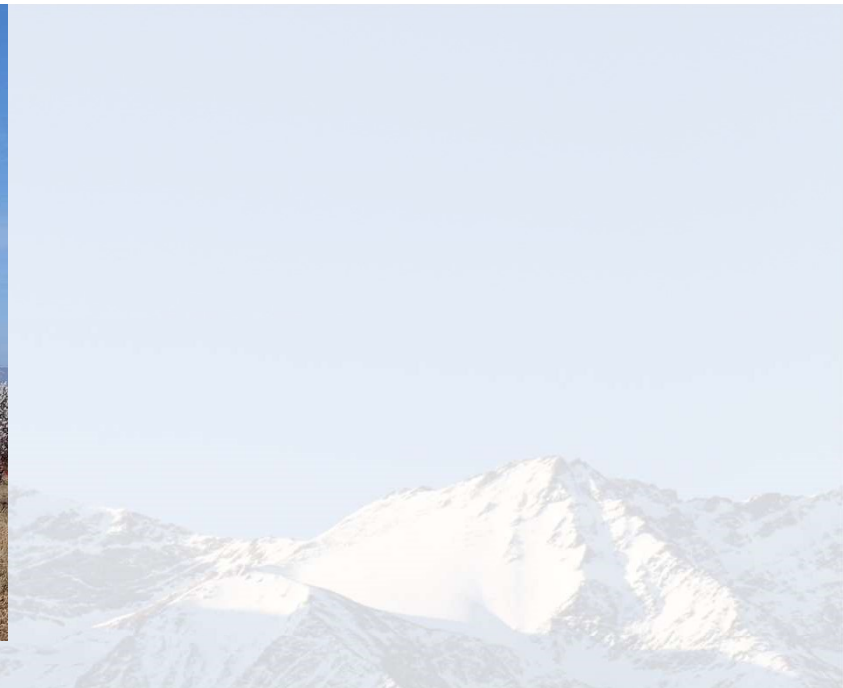


Camino Mozárabe. Huéneja - La Calahorra

horario	3h 45'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	250 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	250 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

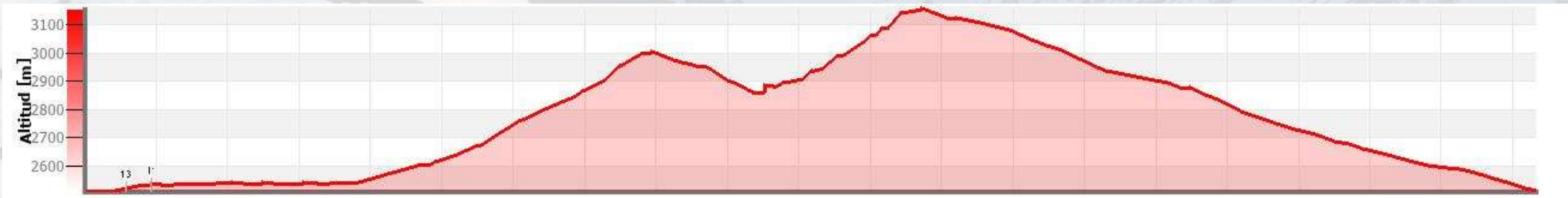
Calculado sobre datos de 2024.



8 Junio: Sierra Nevada. Veredones – Guarnón circular

Datos Técnicos:

- **Distancia:** 15 km
- **Desnivel positivo:** 750 m
- **Altura máxima alcanzada:** 3.134 msnm.
- **Tiempo de Bus:** 45´
- **Recorrido:** circular
- **Lugar de salida:** Hoya de la Mora
- **Tipo de camino:** Caminos y vereas
- **Información de interés:** Partiremos desde la Hoya de la Mora en dirección al pico del Veleta. Para llegar hasta allí atravesaremos el valle del San Juan en dirección a los Tajos del Campanario. Desde allí, ya con las caras nortes del Veleta, Mulhacén y Alcazaba frente a nosotros, remontaremos por la cresta para llegar hasta la entrada del veredón superior. Por él, accedemos al valle del Guarnón. Uno de los valles más salvajes y solitarios de Sierra Nevada. Descenderemos hasta encontrar la salida del Veredón inferior. Un “Basar” tallado en la montaña por los antiguos glaciares de Sierra Nevada. Antes de descender hasta la Hoya de la Mora visitaremos el monumento a Susana.

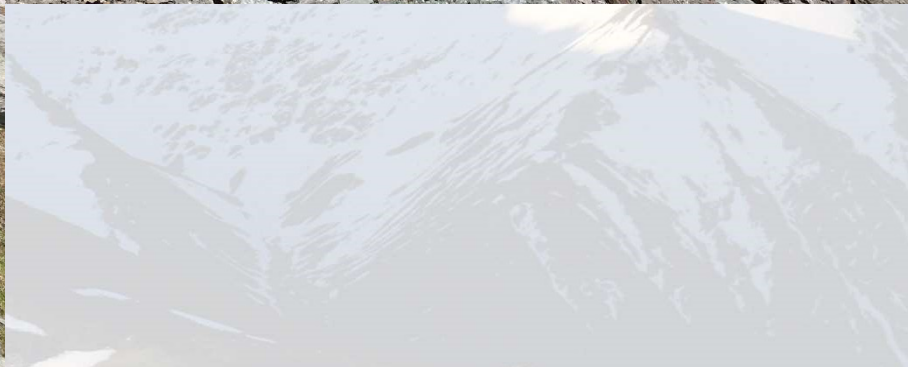


Sierra Nevada. Veredón - Guarnón

horario	5h 20'		 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	750 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	750 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.



«Quien ha escuchado alguna vez la voz de las montañas, nunca la podrá olvidar».
Proverbio Tibetano

