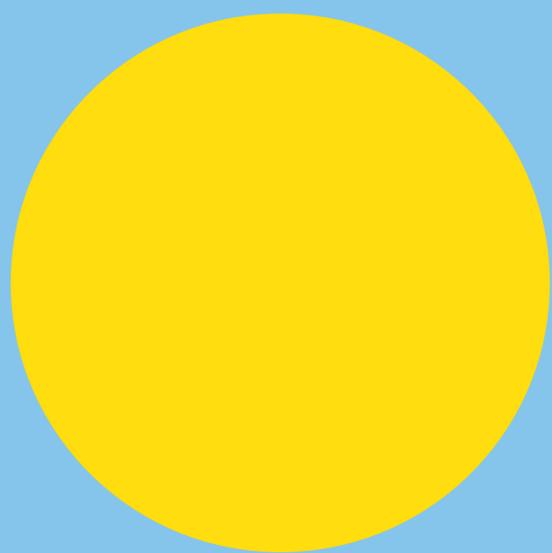


GUÍA DE SENDERISMO FAMILIAR. PONIENTE GRANADINO



veletas[®]

PONIENTE  GRANADINO
ASOCIACIÓN DESARROLLO SOSTENIBLE

 Diputación
de Granada
Avanzamos junt@s

Introducción

Cómo utilizar esta guía

Antes de salir de casa:

- Cómo equipar a mini senderistas
- Alimentación Saludable en una excursión familiar
- Cómo actuar en caso de accidentes en la naturaleza

RUTA DE LOS TAJOS DE ALHAMA

RUTA DE LOS INFIERNOS DE LOJA

RUTA DE LA ENCINA DE LA INQUISICIÓN

La banda sonora de nuestras rutas

¿Qué mejor manera de descubrir el Poniente granadino que recorriendo sus caminos?

Diverso, increíblemente rico en recursos naturales y lleno de historia, cultura y tradiciones, este territorio singular ofrece a las familias amantes de la naturaleza mil y una posibilidades.

Hemos seleccionado tres recorridos diferentes de senderismo familiar, con distintos niveles de dificultad, que te llevarán a conocer Monumentos naturales, árboles singulares y Bienes de interés natural.

Creemos firmemente que el primer paso para conservar es conocer y valorar, y por eso a los trazados de las rutas les acompaña información sobre la geología, la flora, la fauna, la historia, las leyendas y curiosidades más significativas de cada camino.

Esperamos, de corazón, que las disfrutéis al máximo, y que esta Guía de senderismo familiar sea una herramienta práctica de educación ambiental que también sirva para hacer un poco de “escuela de montaña” con vuestros hijos e hijas.



¿Cómo utilizar esta guía?

Esta guía está diseñada para que la disfrutes ¡de muchas formas diferentes!

Puedes pensar en ella como en una casa, llena de puertas, ventanas, pasillos... por las que puedes salir cuando quieras, pero a la que siempre puedes volver para no perderte y descansar.



Mapa

Mira el recorrido en el mapa y no te pierdas siguiendo la ruta.



Post

Accede a la información ampliada y detallada sobre lo que vas a encontrar en cada recorrido.



Audio

Te contamos de viva voz las características generales de la ruta y algunas curiosidades de cada experiencia.



Vídeo

Nuestra experiencia haciendo las rutas en vídeo.



Actividad

Actividades prácticas para disfrutar de la naturaleza en familia.

Esta es una “guía-trampolín”, con la que saltarás de un medio a otro para obtener toda la información de cada ruta.

Podrás ver el trazado de cada recorrido para no perderte y leer largo y tendido sobre la flora, fauna, geología, historia o costumbres de cada camino.

Si lo prefieres, también puedes escuchar parte de estos contenidos, o incluso darle al play de la banda sonora que hemos preparado para ti mientras vas de camino en coche o regresas tras un buen pateo.

Y si lo tuyo es la imagen en movimiento, bastará con ver el vídeo de cada experiencia para que te decidas a calzarte las botas el próximo fin de semana.

Además, para que la experiencia sea completa, en cada camino te proponemos una sencilla actividad de educación ambiental con la que disfrutar en familia: aprenderás a hacer alcohol de romero, a identificar huellas de animales o incluso a crear un herbario virtual.

Disfrutar de la naturaleza en familia es un placer, y hacerlo responsablemente, una obligación.

Por eso, en las primeras páginas de la Guía encontrarás información que nos parece esencial antes de realizar cualquier ruta de senderismo familiar: qué tipo de ropa y calzado debes llevar, qué alimentos te van a proporcionar la energía que necesitas de la manera más saludable o cómo actuar en caso de accidente.



Cómo equipar a mini senderistas

Llevar una buena equipación a la hora de hacer senderismo es una cuestión de pura lógica, de comodidad y también de seguridad.

Nadie se viste igual para ir a una boda, a trabajar, a la playa o al colegio ¿verdad?

Llevar ropa, calzado y accesorios adecuados al medio en el que vamos a movernos es parte del éxito de un buen día de senderismo.



[Aprende aquí](#)

Cómo elegir el mejor calzado, qué implica la regla de las tres capas en la ropa de montaña o cómo te pueden ayudar accesorios esenciales como el gorro, los guantes, la mochila...

Alimentación saludable en una excursión familiar

¿Qué meter en la mochila para un picoteo o almuerzo cuando vamos de ruta?

El ejercicio físico hace que nuestro cuerpo demande energía pero ¿cuál es la mejor manera de satisfacerlo?

Existen alternativas saludables a las patatillas fritas, los bocatas de chacinas, las galletas y bollos o las bebidas azucaradas.

Un buen menú para familias ruterías debe incluir siempre alimentos de los tres grupos: carbohidratos, proteínas y grasas.

Bien combinados, y acompañados de la hidratación necesaria, nos darán la energía suficiente para llegar a nuestro destino ¡de la manera más saludable!



[Descubre aquí qué alimentos elegir.](#)

Cómo actuar en caso de accidentes en la naturaleza

Cuando hacemos senderismo en familia evitamos rutas o circunstancias ambientales que entrañen peligro.

A la montaña, y a la naturaleza en general, no se le debe tener miedo, pero sí respeto. Por eso la prevención y la información son tus mejores aliados a la hora de disfrutar del senderismo familiar de forma segura.

Ya sabes, nunca pasa nada pero ¿y si pasa?

Un pequeño accidente puede ocurrir en cualquier momento, y cuando sucede, es fundamental saber cómo actuar. La norma básica en caso de accidente se resume en unas siglas bien conocidas: PAS

Proteger + **A**lertar + **S**ocorrer



[Sigue leyendo aquí para estar siempre preparado en caso de accidente.](#)

RUTA DE LOS TAJOS DE ALHAMA



[Alhama](#)



[Mapa](#)



[Intro](#)



[Vídeo](#)

Los Tajos de Alhama son Monumento Natural. Normal, ya que la actividad erosiva del río Alhama ha conformado un espectacular paisaje formado por un conjunto de cañones y tajos de singular belleza.



Siguiendo la ruta de los Tajos por el camino de Los Ángeles aprenderemos un poco de historia sobre el pasado industrial de la localidad, del que da buena muestra uno de los molinos harineros que se conservan (y que a día de hoy se puede visitar): la Fábrica de Harinas La Purísima.



[Monumento Natural y Bien de Interés Cultural](#)



[Las fábricas de harina](#)



El bosque de ribera nos acompañará durante un sendero suave que acompaña al río en su trayecto, y que tiene algunas paradas importantes como la Ermita de Los Ángeles, protagonista de una de las leyendas más conocidas de la zona.

Finalizaremos nuestra ruta en el Área Recreativa El motor, donde los peques podrán disfrutar de sus estupendas tirolinas y es posible descansar para comer o picotear.





¿Quién ha pasado por aquí? Cómo identificar huellas de animales



¿Quién se anima a hacer de detective de la naturaleza? Si prestas atención al terreno que pisas, puede darte mucha información sobre los animalitos que pueblan la zona que estás recorriendo. Una buena forma de saber más sobre la fauna de un territorio es intentar identificar las huellas de los animales que la habitan.

¿Sabes cómo es la huella de un pájaro? ¿Y la de una ardilla o un conejo? Te damos todas las pistas para saber dónde buscarlas y cómo distinguirlas.

RUTA DE LOS INFIERNOS DE LOJA

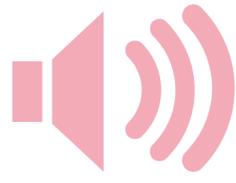
LOS



[Los
Infiernos
de Loja](#)



[Mapa](#)



[Intro](#)



[Vídeo](#)

La ruta de los Infiernos de Loja es perfecta para familias con peques que aún caminan poco ¡e incluso para carritos de bebé! (puedes hacerla con carrito casi entera).



Ante nosotros se abre un auténtico libro vivo de geología y biología, en un paraje que está catalogado como Monumento Natural de carácter geológico gracias, entre otras cosas, a sus espectaculares travertinos.



¿Qué son los Monumentos Naturales?



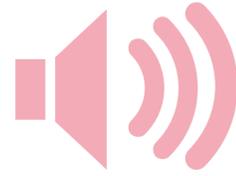
El agua es la protagonista del sendero (por algo Loja es conocida como “la ciudad del agua”) y nos deja un perfecto ejemplo de bosque de ribera a lo largo del camino.

Para quienes busquen un poco de aventurilla, es imprescindible trepar por las rocas hasta el Mirador de los Infiernos o adentrarse en la Cueva de los murciélagos.

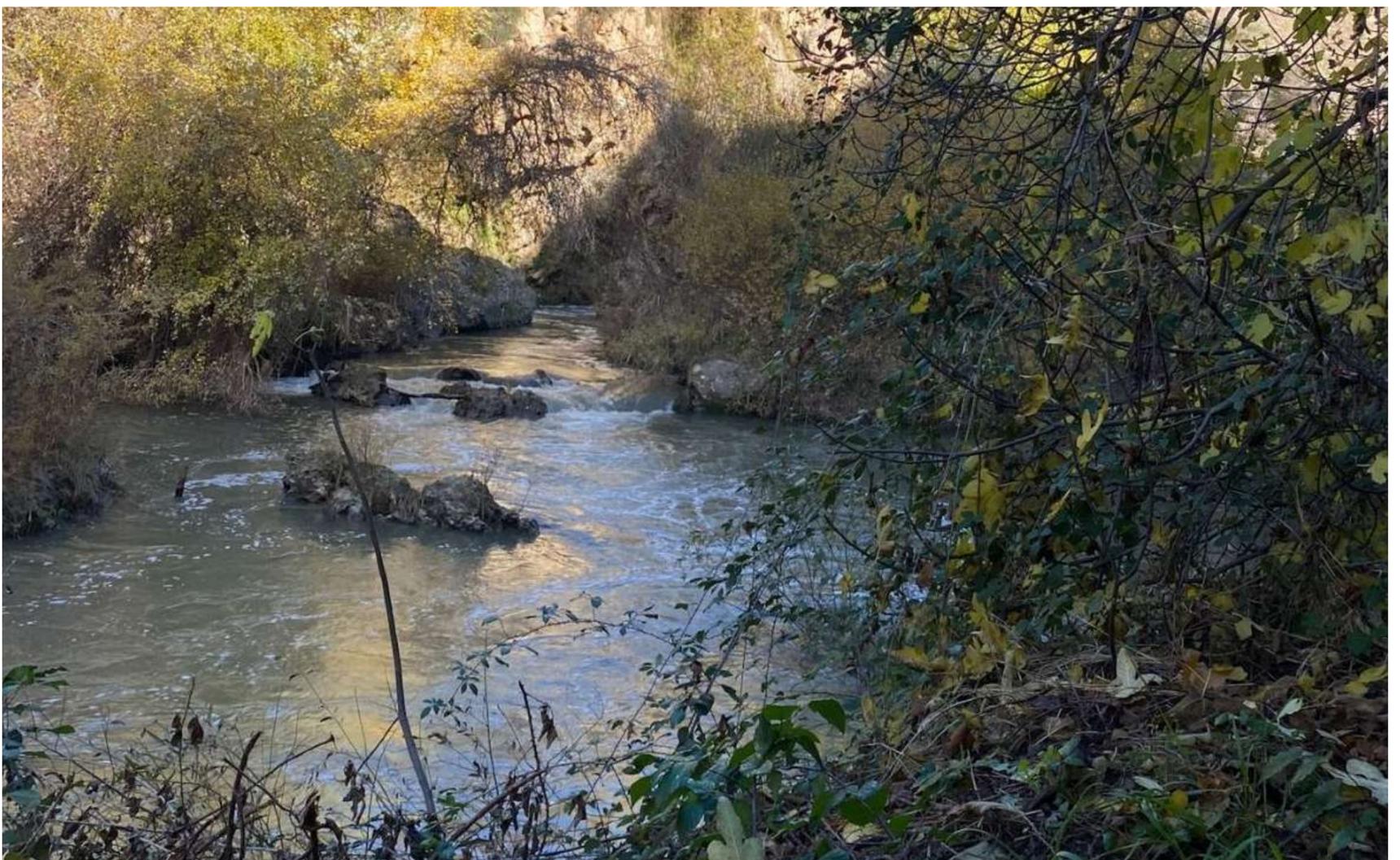
Disfruta despacio de este paseo suave por un paraje que impresionó al mismísimo Washington Irving.



[El bosque de galería](#)

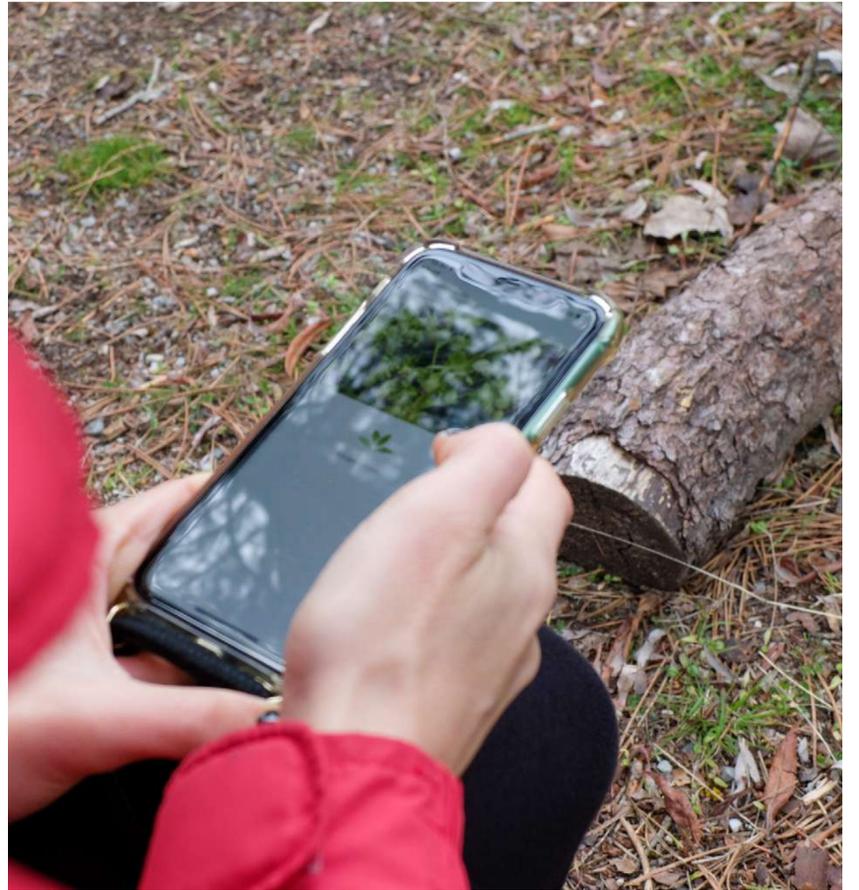
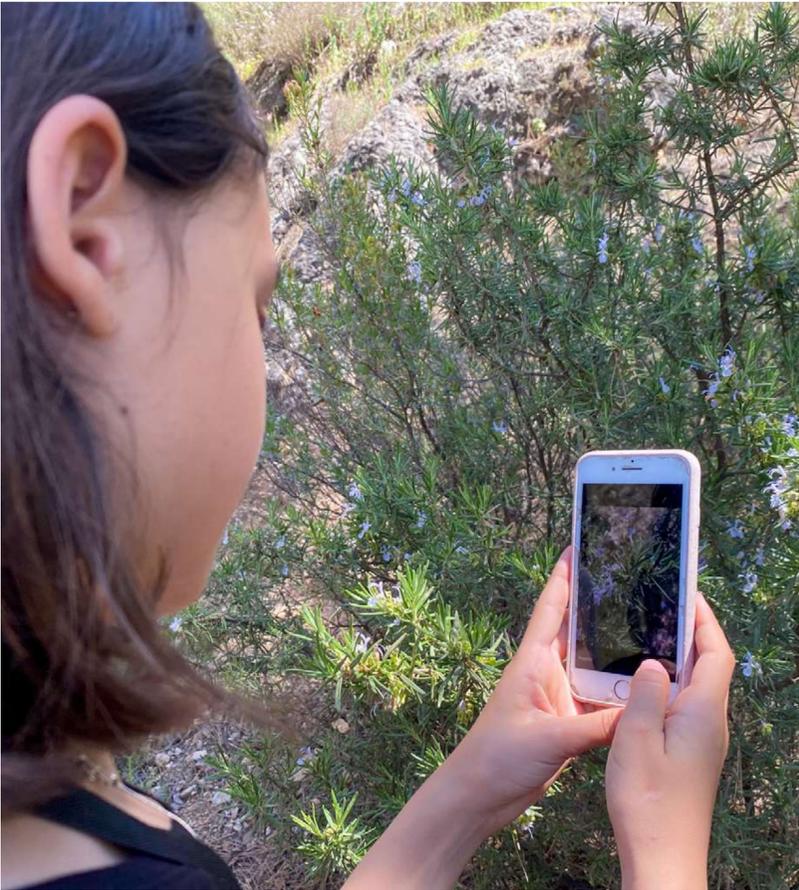


[Washington Irving y los Infiernos de Loja](#)





Cómo crear un herbario virtual



¿Quién dijo que el amor por la naturaleza y las nuevas tecnologías no eran compatibles? Nada más lejos de la realidad, sobre todo para nuestros pequeños activos digitales. Es más, la tecnología puede incluso ayudarte a hacer cosas tan bonitas como un herbario ¡sin necesidad de dañarla!

Hacer tu propio herbario virtual es así de sencillo.

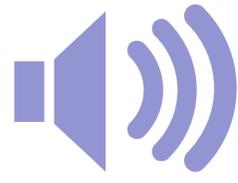
RUTA DE LA ENCINA DE LA INQUISICIÓN



[Ruta
encina
Montefrío](#)



[Mapa](#)



[Intro](#)



[Vídeo](#)

¿Tus peques ya están acostumbrados a andar y admiten paseos más largos? Entonces la ruta de la Encina de la Inquisición es perfecta para vosotros.



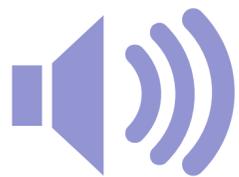
Un precioso paseo entre zonas de olivar y bosque mediterráneo, que culmina en la espectacular Encina de la Inquisición, catalogada como Árbol singular ¡por derecho propio!



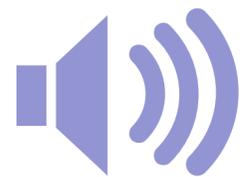
No dejes de prestar atención en el recorrido a los impresionantes campos de olivar, esenciales en la economía y la cultura de esta zona,

o a los vestigios de las estructuras defensivas creadas por los Nazaríes, como el Torreón del Cortijuelo ¡Por algo el Poniente Granadino es conocido como “La última frontera de Al-Andalus!

Y si tenéis espíritu de biólogos, fijaos bien en el terreno que pisáis, porque seguro que veréis a uno de sus pequeños habitantes, la aceitera, un coleóptero singular lleno de curiosidades.



[El torreón del Cortijuelo](#)



[La aceitera](#)





[Aprende aquí cómo hacer alcohol de romero.](#)



El alcohol de romero es un remedio casi mágico, presente en los hogares de nuestros abuelos hasta muy poco ¿recuperamos la costumbre de elaborarlo en casa*

Para ello debes saber dónde habita esfe arbusto, cuándo y cómo cosecharlo y los pasos a seguir para obtener lo mejor de esfa planta aromática y medicinal llena de propiedades.

La banda sonora de
nuestras rutas

¿Quién no escucha música en el coche? Te invitamos a darle al play a la ida o a la vuelta de tus rutas de senderismo para escuchar algunos de nuestros temas favoritos.

Te lanzamos otra idea ¿Qué tal crear tu propia playlist de cada excursión? Es una manera preciosa de conservar una memoria sonora de cada experiencia.



[Aquí tienes el enlace](#)

veletas[®]

¿te sumas?

#somosfamilia

#somosnaturaleza

#somosponentegrnadino