Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura



I Edición
RUTAS DE SENDERISMO
de la provincia de Albacete

DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

Vive el Deporte, el Turismo... y la Cultura

Introducción:

La Diputación de Albacete pretende desarrollar un nuevo programa enfocado a la explotación y dinamización del turismo en nuestra provincia. Debido a la creciente demanda por la práctica del Senderismo y teniendo en cuenta los numerosos recursos naturales y turísticos que nos ofrece nuestra provincia, consideramos que es oportuno elaborar un calendario de rutas guiadas para conocer más y mejor nuestros pueblos. Para ello, contamos con el apoyo de las diferentes Asociaciones de Montaña y Senderismo que se dedican actualmente al fomento y promoción del Senderismo.

Los objetivos principales de este programa son dar a conocer la gran diversidad natural, cultural, patrimonial y gastronómica con la que cuenta nuestra provincia a través de rutas de senderismo guiadas que contribuya de manera significativa a un turismo activo que permita disfrutar de la Naturaleza.

Y es por ello, que esta nueva oferta de esparcimiento permitirá el acercamiento de las personas interesadas al medio natural, recorriendo y conociendo nuestros pueblos, costumbres y gentes.

CALENDARIO DE RUTAS: (2014)

Octubre
Sáb 11. Letúr "Las Hoces del Segura"
Dom. 26. Tobarra "Entre visigodos y Reservas Naturales"

Noviembre
Sáb 8. Alcaraz "Árboles singulares de Peñascosa y alto del Coronillas"
Sáb 15. Paterna del Madera "El Tejo Viejo"
Dom 23. Madrigueras "Ruta del Camino del Molino"
Sáb. 29. Valdeganga "Sendero Río Júcar"

Diciembre
Sáb 13. Caudete "Circular Sierra Oliva"



" No olvides cuidar

Equipamiento:



Es aconsejable elegir un calzado adecuado, preferiblemente ligero, zapatillas o botas especialmente de trekking que sean confortables y que tengan suficiente amortiguación y torsión. Y por supuesto unos buenos calcetines para evitar rozaduras.



Elige ropa cómoda, confortable y transpirable en función de la época del año y las condiciones meteorológicas del lugar en el que se va a hacer el día de la ruta.



Muy útil para transportar cualquier objeto como por ejemplo, chubasquero, alimentos, botella de agua, etc..

Bastones: Son de gran ayuda para los senderistas, aconsejamos que sean graduables.



Siempre es aconsejable llevar una cantimplora o mochila con depósito de agua aproximadamente de 1,5l para hidratarse adecuadamente.



Dispositivo de gran ayuda. En caso de emergencias llamar al 112.

Otros complementos: gorra, sombrero, crema solar, gafas..

Algunos beneficios físicos, psicológicos y sociales que aporta el senderismo:

Beneficios físicos:

Mejora el estado de forma y resistencia física.
Ayuda a mantener el peso corporal.
Reduce la tensión arterial, el colesterol, etc.
Minimiza la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

Mejora la autoestima.
Reduce la tensión y el estrés.
Ayuda a relajarte.
Incrementa el bienestar mental.

Beneficios sociales

Fomenta la socialización.
Favorece la autoestima.
Incrementa las relaciones interpersonales.
Aumenta la solidaridad.

y respetar la naturaleza "

RUTA I: Letur

SALIDA: 9,00h. Cruz Blanca.

DISTANCIA: 18,800 KMS.

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "Las Hoces del Segura"

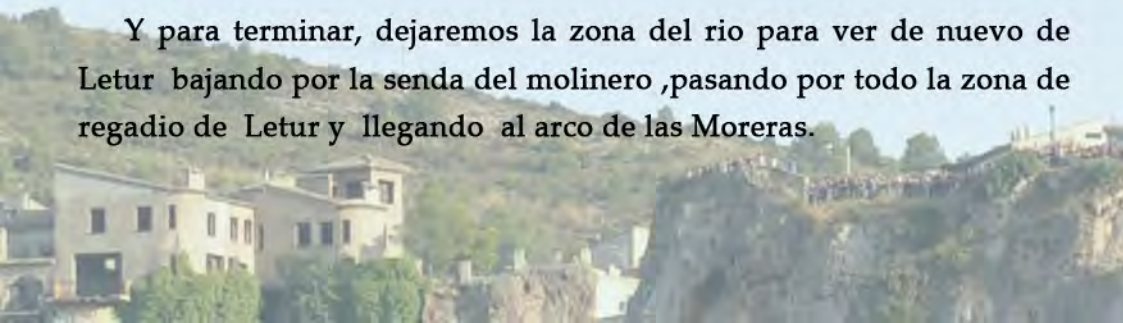
DESCRIPCIÓN: Salida desde la Cruz Blanca de Letur en dirección al Almazarán,pasando por diferentes áreas de turismo,como: "El llanico Perales", "El salto", "El Molino Papel", y " La cascada",en estos lugares contemplarás un ambiente tranquilo, fresco y podrás disfrutar de la bonita flora y fauna que los acompañan.

Seguidamente podremos observar la aldea del "Almarán", un lugar muy acogedor, donde vivían numerosas familias de la agricultura hace unos años, más tarde iremos hacia " Los bancalicos", antes de llegar a "Los bancalicos" encontraremos una atalaya romana defensiva , de los años 100-400 a.C .

Esta atalaya será rodeada por nosotros mismos, ya que es parte de nuestra bonita ruta, mientras tanto podremos ir observando el cauce del río Segura, un buen paraje natural.

Después nos adentraremos en el paraje de los bancalicos, donde veremos la forma natural de vida que tienen. Seguiremos por la senda del caracol con unas bonitas vistas.

Y para terminar, dejaremos la zona del rio para ver de nuevo de Letur bajando por la senda del molinero ,pasando por todo la zona de regadio de Letur y llegando al arco de las Moreras.



(11 OCTUBRE) LAS HOCES DEL SEGURA



DIFICULTAD: Media.

PLAZAS: 50

COMIDA: Bar EL CASTILLO.

MENÚ: Jamón y queso, atascaburras, ensalada, calamares, a elegir entre migas y gazpacho manchego.

OBERVACIONES: Calzado (botas que protejan los tobillos) y ropa adecuada a montaña, agua, gorra, chubasquero, crema solar, etc…

COLABORA: Asociación Senderista El Regalí.

Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:
ES8131900041524360190625

RUTA 2: *Tobarra*

SALIDA: 9:ooh. Aljubé.

DISTANCIA: 12,35 KMS.

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "Entre visigodos y Reservas Naturales"

DESCRIPCIÓN: La ruta se iniciara en Aljubé, una pedanía situada a 4 km de Tobarra. A través de caminos históricos próximos a la vía romana que unía Complutum (Alcalá de Henares) con Carthago Nova, nos desplazaremos hasta un cerro próximo en el que en época visigoda se construyó un eremitorio excavado en roca, junto a una cantera que se utilizó desde tiempos romanos hasta bien entrado el siglo XVII.

Se dice que de esta cantera se extrajeron las piedras para la realización de la principal iglesia de Tobarra, la iglesia de la Asunción. El conjunto rupestre excavado en roca se ubica cronológicamente entre los siglos IV y IX. Consta de tres dependencias y la mayor se considera que fue probablemente una iglesia hispano visigoda. Diversos nichos y homacinas sugieren el depósito de vasos, reliquias y objetos de culto. dos camas de piedra, con sus respectivas almohadas, custodiaban y flanqueaban un altar de lajas.

Atravesaremos el bonito paraje conocido popularmente como la "balsa undía", lugar donde hasta poco los lugareños pasaban el día de la "mona" y otras jornadas domingueras. Aprovecháremos para almorzar. Posteriormente llegaremos a la Laguna de Alboraj, declarada microreserva. Lo más singular de este enclave es ser una zona húmeda en mitad de las áridas tierras del sureste de Albacete. Un lugar para huir de la sequedad, y disfrutar de su flora, en peligro de extinción, con plantas únicas como la Helicantherrium polygonoides y el Senecio Auricula . También veremos muchos reptiles, como el galápago leproso que habitan la zona, y aves que hacen allí sus nidos, como el Chotacabras pardo, el Carricero común o el Críalo.

Finalmente llegaremos al pueblo de Tobarra en el que podremos visitar sus monumentos y lugares emblemáticos como el Santuario de la Encarnación (monumento de interés histórico artístico nacional), el Museo del Tambor (pionero en el mundo),casas blasonadas, etc., a la vez que podremos degustar sus productos más típicos.

Concluiremos la ruta con una comida en un conocido restaurante de la localidad en la que nos prepararan unos exquisitos platos típicos del pueblo.

FOTO fondo: Laguna Alboraj (Tobarra)

(26 octubre)

Entre Visigodos y Reservas Naturales



DIFICULTAD: Bajo / Desnivel+ : 110m.

PLAZAS: 50

COMIDA: Restaurante Casa Antonio.
MENÚ: Comida típica.

OBERVACIONES: Llevar calzado y ropa adecuado a montaña, agua, almuerzo, gorra, protector solar, etc...

COLABORA: Asociación de Montaña y Senderismo de Tobarra.

Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:
(ES18)-3190-0043-41-0227577814 (GLOBALCAJA)

RUTA 3: Alcaraz

SALIDA: 9,00h. Paraje de Caballería.

DISTANCIA: 18 KMS.

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "Árboles singulares en Peñascosa y alto del Coronillas, el alto tres ríos".

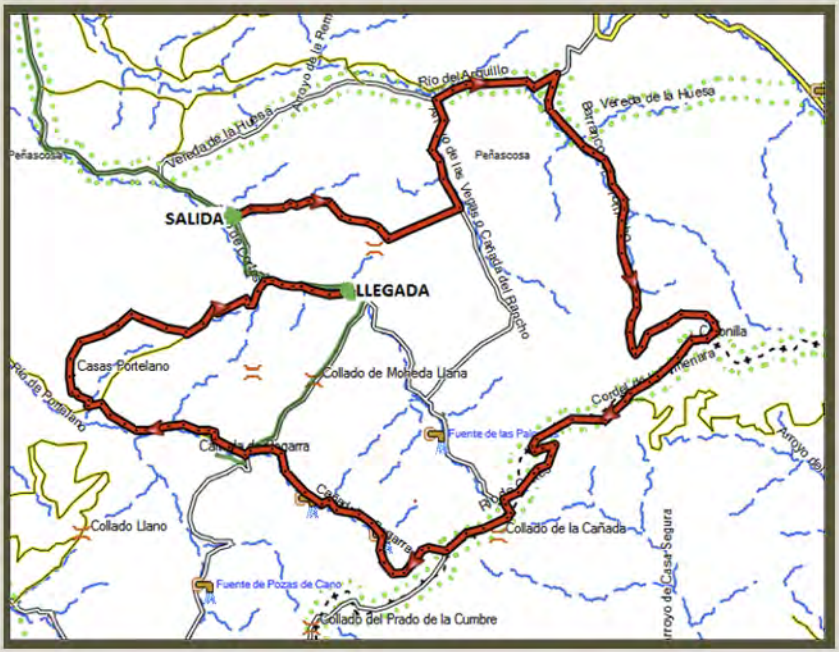
DESCRIPCIÓN: Comienza la ruta en el Roble gordo de Caballería, desde donde subimos hasta la maltrecha Carrasca de la Centella, bajamos hasta la Cañada del Rancho para luego subir por la Cañada de Toromocho hasta el alto del Coronillas desde donde podemos ver tres cuencas, la del Guadalquivir, la del Júcar y la del segura. Bajamos por el camino de la Cañada de Bogarra y visitamos uno de los tentaderos más antiguos de la provincia construido en piedra seca.

Por un camino entre el bosque típico de la Sierra de Peñascosa llegamos hasta el refugio de Malpaso donde terminamos la caminata para ir a comer a Alcaraz y por la tarde visitar su impresionante plaza Mayor, una de las más fotografiadas de Castilla La Mancha.



FOTO fondo: (Alcaraz)

(8 NOVIEMBRE) ÁRBOLES SINGULARES EN PEÑASCOSA Y ALTO DEL CORONILLAS



PERFIL DE LA ETAPA

ALTURA MÍNIMA:1215 m

ALTURA MÁXIMA: 1484 m.

DIFICULTAD: Media.

PLAZAS: 50

COMIDA: La comida se realizará en Alcaraz.

MENÚ: Comida típica.

COLABORA: C.D.E. EL COLLAO de Alcaraz.

<u>Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:</u>

ES39 2105 1150 2512 4200 1105

RUTA 4: Paterna del Madera

SALIDA: 9,00h. El Cortijo de las Tortas.
(a 7 kms. de Paterna del Madera)

DISTANCIA: 16 km, o bien 17,50 km. si se sube al pico del Almenara.

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "PR AB-32 "Sendero del Tejo Viejo""

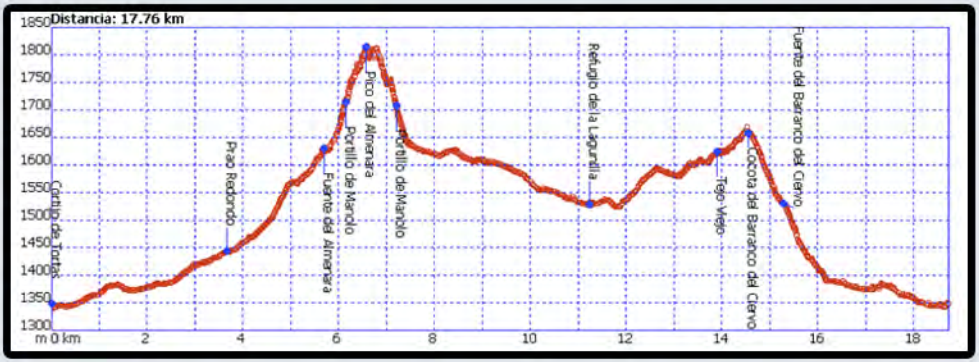
DESCRIPCIÓN: Es éste un sendero circular que comienza y finaliza en el Cortijo de Tortas. Por pista forestal nos dirigimos hasta el Prao Redondo, donde comienza una senda que nos lleva a la fuente del Pino de los Muchachos, al pié del Almenara. Hemos salvado casi trescientos metros de desnivel en algo menos de seis kilómetros.Invitamos a los que hasta aquí han llegado a subir hasta el Almenara, de hermosa presencia en sus 1.798 metros de altura.

A continuación descendemos hacia la Lagunilla, donde encontramos uno de los refugios de la Red de Senderos Verdenace. Ascendemos hasta llegar a una senda que se dirige al Tejo Viejo y, seguidamente a la Cocota del Barranco del Ciervo, excelente mirador natural. Siguiendo junto al barranco, llegaremos hacia la pista que tomamos al inicio, por donde regresaremos al Cortijo de Tortas.



FOTO : La Almenara desde la Cocota del Barranco del Ciervo.

(15 noviembre) Sendero del Tejo Viejo



PERFIL DE LA ETAPA

ALTURA MÁX. Y MÍNIMA: 1814,60 mts / 1339,70mts.

DESNIVEL ACUMULADO: 645,50 mts.

DIFICULTAD: Media.

PLAZAS: 50

COMIDA: Rest. ALMENARA. MENÚ: Arroz caldoso con pollo de corral, carne al romero y postre casero.

OBERVACIONES: Calzado (botas que protejan los tobillos) y ropa adecuada a montaña, agua, gorra, chubasquero, crema solar, etc…

COLABORA: Asociación de Amigos de Paterna del Madera.

Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:

ES06 2105 4860 0434 0001 8534

RUTA 5: *Madrigueras*

SALIDA: 9 :ooh. desde Plaza del Ayuntamiento, Madrigueras.

DISTANCIA: 21´200 km. Camino 82 %, trazado urbano, 12 % carretera 4% y senda 2%

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "Ruta del Camino del Molino"

DESCRIPCIÓN:

CAMINO DEL MOLINO

Camino que recorre una antigua vereda que, procedente de Villanueva de la Jara, entra en Madrigueras por la C/ Larga, sigue por la C/ de la Virgen, pasa junto a San Jorge, cruza por un puente el río Valdemembra y continúa en dirección al antiguo el antiguo molino y presa romana de Cuasiermas. Desde allí seguía por el actual Campo de Golf hacia Chinchilla, lugar en el que conectaba con la importante vía Cartago Nova-Complutum.

EL TORRENTE DE LA ESCALERILLA

Es un vallejo formado por la acción del agua a lo largo de los años. El paraje es de gran belleza, pues se ve un fuerte contraste entre las zonas rocosas y expuestas al sol, con vegetación esteparia, de esparto, cerrillo, tomillo, etc. La acción geológica erosiva de las aguas ha dejado al descubierto los estratos de las paredes.

CUASIERMAS

En la confluencia de dos torrentes y unos manantiales se encuentra el paraje de Cuasiermas, de nuevo en el término de Madrigueras , donde a la altura del puente se ven restos de sillares de época romana, reutilizados en el antiguo molino de Cuasiermas y en una parada próxima. El topónimo Cuasiermas deriva de Cuevas Yermas, es decir, cuevas deshabitadas, pues las oquedades han dejado hace tiempo de ser utilizadas por los hombres, frente a lo que ocurre río abajo. El paraje presenta aquí un fuerte contraste entre la zona de umbría y la seca, en cuanto a verdor y vegetación. La agresiva acción humana ha dejado su huella en la margen de Albacete

MOLINO DE LOS NUEVOS

Aquí hallamos un conjunto de molino, caz, casas y restos diversos. El interés histórico viene del hecho de que el molino fue en tiempos medievales linde entre Alarcón (Madrigueras), Jorquera (Motilleja) y Chinchilla Albacete). Se observa el contraste entre la vegetación húmeda de la umbría (ribera de Albacete), la vegetación seca de los riscos de la orilla de Madrigueras (tomillo, romero, aliaga, esparto, cardillo, ruda, retama) y la vegetación típica de ribera.

(23 noviembre)

Ruta del Camino del Molino



PERFIL DE LA ETAPA

DIFICULTAD: Fácil.

PLAZAS: 50

DURACIÓN: 4, 35 m.

COMIDA: Comida típica.

COLABORA: Asociación Cultural SVCRO

Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:
CCM Oficina 4100 Madrigueras

Nº CUENTA: ES 25 2105-1100-62-1290018402

RUTA 6: *Valdeganga*

SALIDA: C/ Vereda (Valdeganga). 9:30h.

DISTANCIA: 21,6 KMS.

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "Sendero Río Júcar (PR-AB 06)"

DESCRIPCIÓN: El recorrido tiene una longitud aproximada de 19,3 Km y un trazado circular, que comienza y termina en el casco urbano del municipio de Valdeganga.

Transita en todo momento por el término municipal de Valdeganga, recorriendo los campos de labor, durante unos 7,1 Km, hasta que nos adentramos en el valle del río Júcar pasando a un paisaje de ribera encajado en las paredes de roca del cañón del Júcar.

A partir de aquí el sendero discurre por la orilla izquierda del río Júcar desde donde se puede apreciar tanto la espectacular geología de la zona como la bien conservada vegetación de ribera y patrimonio etnográfico generado a lo largo de la historia por la utilización del río por las poblaciones de ribera de la zona.

El recorrido sería de ida y vuelta y acerca al senderista a una de las principales ramblas del municipio que desembocan en el río Júcar y que generan un paisaje digno de visitar y contemplar. Esta variante entra en el término municipal de Jorquera en el paraje de las Casas del Cañahorro.

La biodiversidad que puede contemplarse durante el recorrido es la característica de los ecosistemas por los que discurre. En la llanura cerealista la vegetación natural es escasa, con formaciones aisladas de pinar o matorral de tipo mediterráneo, destacando en la fauna el grupo de las aves, con especies tan significativas como el alcaraván, la ganga ortega, el sisón o el aguilucho cenizo. El panorama cambia significativamente al adentrarnos en el valle del Júcar, donde contrasta la precaria vegetación rupícola y de las inclinadas laderas con el exuberante bosque ripario de chopos, álamos, sargas, etc.

Destaca en esta zona la presencia de aves protegidas como el águila azor perdicera, el halcón peregrino o el búho real, y de mamíferos como la cabra montés, el tejón o la esquiva nutria.

(29 NOVIEMBRE) SENDERO RÍO JÚCAR



DIFICULTAD: Ruta circular de dificultad baja.

DERIVACIÓN: Se plantea una derivación lineal de 2.3 Km.

PLAZAS: 50

COMIDA: La comida se realizará en Valdeganga.

MENÚ: Comida típica.

COLABORA: Universidad Popular Valdeganga y Club Atletismo Valdeganga.

Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:

CAJA RURAL DE CLM: **3081 0516 71 2613621214**

RUTA 7: Caudete

SALIDA: :9,ooh. Calle José Ruiz y Ruiz, 18.

DISTANCIA: 18 KMS.

DENOMINACIÓN DE LA RUTA: "Circular Sierra Oliva"

DESCRIPCIÓN: Ruta que se inicia en el núcleo urbano de Caudete (550 m.s.n.m), pasando por algunas de sus rincones más emblemáticos (Callejón de las Campanas, Plaza de la Iglesia, Plaza del Carmen, Ermita de Santa Ana y Paseo Luis Golf) y asciende a Sierra Oliva (1.153 m.s.n.m.) por el P.R. AB-50 y descendiendo por el antiguo camino, ahora senda, de los Cantareros.



(13 DICIEMBRE) CIRCULAR SIERRA OLIVA



DIFICULTAD: Media.

PLAZAS: 50

COMIDA: Comida típica.

PERFIL DE LA RUTA



COLABORA: Centro Excursionista de Caudete.

<u>Nº DE CUENTA DE LA ASOCIACIÓN COLABORADORA:</u>

3190 0016 64 4000970410

CONDICIONES GENERALES

PARTICIPANTES: Tener 18 años cumplidos antes del 1 de septiembre de 2014.
PLAZAS: 50 plazas por Ruta.

INSCRIPCIONES: visitando www.dipualba.es
Enviar justificante de pago a través de:
E-mail: senderismoalbacete@dipualba.es
Fax: 967 54 54 57 // 967 54 54 58 // 902 76 05 93

PLAZO: Hasta las 13:00h. del miércoles de la semana de la Ruta.

ATENCIÓN TELEFÓNICA: 902 76 05 63 (De LUNES a VIERNES de 09:00 a 13:00h.)
A todos los participates de les enviará un e-mail confirmándole su inscripción, hora de salida del bús y otra información conveniente.

INSCRIPCIÓN: La inscripción será gratuita, incluyendo servicio de BUS y seguro de accidentes. Los participantes solamente tendrán que pagar el coste de la comida que será de 15€. El abono se realizará mediante ingreso o transferencia a cada una de las Asociaciones.
BÚS: La salida será desde Albacete. Avda. de España junto a El Corte Inglés.

PREMIO de FIDELIDAD: A los participantes que finalicen las 7 Rutas de esta I Edición, se les entregará un VALE para una sesión de Nutrición en HOBYS Centro Deportivo, y otros obsequios conmemorativos.

Punto de información

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE
www.dipualba.es
senderismoalbacete@dipualba.es
TELF: 967 59 53 00 Ext. 14736 14737 14738

HOBYS Centro Deportivo
www.hobysalud.com
info@hobysalud.com
MOV: 666 16 50 10

ORGANIZA:

DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

CON EL PATROCIONIO DE:

HOBYS centro deportivo

Vive el Deporte, el Turismo y la Cultura

DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes