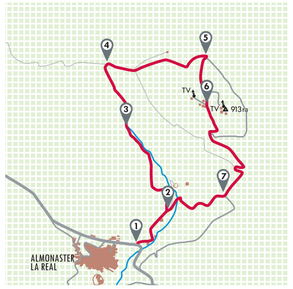
10 RUTAS SENDERISMO/ NORDIC WALKING

PARQUE NATURAL SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE

HUELVA | ANDALUCÍA | ESPAÑA



1 SUBIDA AL CERRO SAN CRISTÓBAL — ALMONASTER LA REAL



NOMBRE: **SUBIDA AL CERRO SAN CRISTÓBAL**
LOCALIDAD: **ALMONASTER LA REAL**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **Señalizado por el Parque Natural**
LONGITUD:**5,7 km**
DESNIVELES:**320 m. de subida y 320 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA/MEDIA**
INICIO: En la travesía de la población, a la salida hacia Aracena, una calleja a la izquierda (1).

DESCRIPCIÓN: Partimos por un tramo empedrado que nos acerca hasta un antiguo molino de rodezno, hoy en rehabilitación. Al poco nos encontramos con una fuerte subida en zig-zag que nos lleva hasta una pista que tomamos hacia la derecha y que llanea durante un tramo hasta que nos encontramos con una nueva bifurcación (2).

Tomamos el camino de la izquierda, que presenta otra subida hasta situarnos en una especie de vaguada (3).

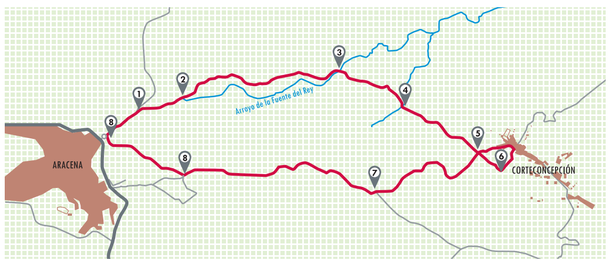
Al terminar la subida, nos encontraremos en el Puerto de las Encrucijadas, desde donde salen varios caminos (4), tomaremos el de la derecha, subiendo de nuevo.

Continuamos de frente, por el camino principal, hasta llegar a una pista asfaltada (5), la tomamos hacia la derecha hasta el final de la misma y nos acercaremos al mirador que hay junto a la caseta de control de incendios (6).

Justo antes de llegar a esta, encontraremos una vereda que sale hacia la izquierda, bajando fuertemente, y que nos sitúa de nuevo en la pista asfaltada. La tomamos hacia la derecha, bajando, después de tres curvas pronunciadas encontramos una recta que termina en una curva cerrada hacia la izquierda, desde aquí sale una vereda hacia la derecha que tomaremos (7).

Tras cruzar un arroyo llegaremos a la pista que abandonamos a la subida y continuaremos nuestro regreso por el mismo camino de subida.

2 LA FUENTE DEL REY Y EL REBOLLAR — ARACENA Y CORTECONCEPCIÓN



NOMBRE: **LA FUENTE DEL REY Y EL REBOLLAR**
LOCALIDADES: **ARACENA Y CORTECONCEPCIÓN**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **1ª Parte señalizada por el Parque Natural (hasta Corteconcepción). 2ª Parte sin señalizar**
LONGITUD: **10,3 km.**
DESNIVELES: **200 m. de subida y 200 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA/MEDIA**
INICIO: A 400 m. de la rotonda de salida de la carretera de Aracena a Carboneras, sale un camino a la derecha donde está el panel de inicio del sendero (1). Hay posibilidad de dejar el vehículo junto a la carretera.

DESCRIPCIÓN: Tomaremos el camino que sale a nuestra derecha desde la carretera, bajando suavemente. Al poco llegaremos a una zona de huertas y podremos ver a nuestra izquierda la Fuente del Rey, de ricas aguas (2). Continúa bajando entre zonas de bosque mixto y huertas hasta llegar a una bifurcación que tomamos a nuestra derecha, bajando, hasta vadear el Arroyo de la Fuente del Rey (3).

Tras el vado, comenzamos a subir por un camino estrecho y pedregoso, pasando junto al Molino del Bombo. El camino se vuelve horizontal pasando por una zona de bosque mixto y olivar, junto a muros de piedra (4). Llegamos a un cruce que tomaremos hacia la izquierda y por el que entramos en Corteconcepción (5).

Cruzamos la plaza para girar a la derecha y volver a girar, al poco, de nuevo a la derecha, saliendo del casco urbano por una calleja. Llegamos a una pista que cruza (6)y que tomamos hacia la derecha, hasta el cruce que vimos en el camino de ida (5).

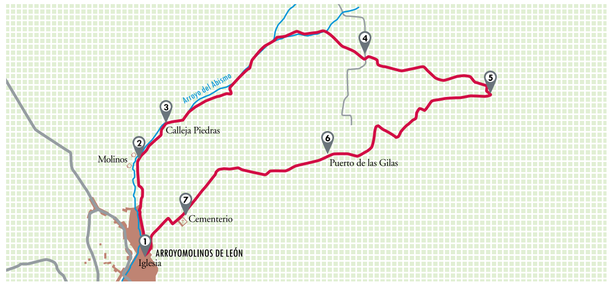
Aquí tomaremos hacia la izquierda, por una calleja que sube. Encontramos algunos tramos empedrados entre muros de piedra. Nos encontramos en la "Umbría de la Corte". Continuamos subiendo hasta llegar a una pista amplia, junto a un merendero, este es el Camino del Rebollar, que tomamos hacia nuestra derecha (7).

El camino va llaneando hasta llegar a una granja avícola, aquí encontramos un cruce y giramos a nuestra derecha, paralelos al lateral de la granja (8).

Tras una suave subida, nos encontramos en las inmediaciones de la carretera de circunvalación de Aracena, giramos a la derecha, bajando, y llegamos a la rotonda de la carretera de Carboneras (9).

Ya solo nos que tomarla hacia la derecha durante unos 400 m. hasta llegar al lugar de partida.

3 RUTA DEL ABISMO — ARROYOMOLINOS DE LEÓN



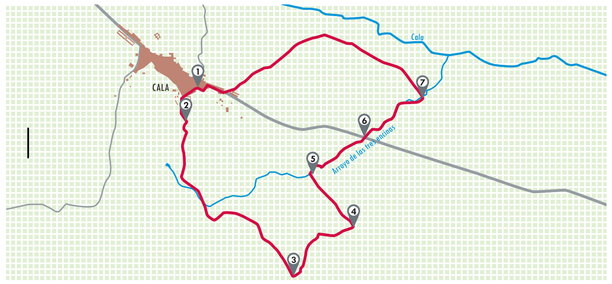
NOMBRE: **RUTA DEL ABISMO**
LOCALIDAD: **ARROYOMOLINOS DE LEÓN**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **Sin señalizar**
LONGITUD: **9,5 km**
DESNIVELES: **400 m. de subida y 400 m. de bajada**
DIFICULTAD: **MEDIA**
INICIO: Plaza de la Iglesia de Arroyomolinos de León.

DESCRIPCIÓN: Iniciamos nuestro sendero por la calle lateral izquierda de la iglesia (1), al poco salimos de la población por una camino en buen estado, llevando el Arroyo del abismo a nuestra izquierda. Por esta zona hay varios molinos de rodezno, hoy en ruinas, al otro lado del arroyo (2). Llegamos a un cruce y tomamos el camino de la derecha, entre dos muros de piedra, por donde discurre el barranco y en épocas de lluvia no es fácil pasar (3).

Continuamos subiendo hasta llegar a un pista que atraviesa el camino, pero seguimos de frente, subiendo (4). Después el camino llanea por una zona de robles hasta llegar a una nueva encrucijada (5), en este punto giramos a la derecha y continuamos, por una zona más o menos llana, hasta el Puerto de la Gila (6), donde comenzamos a bajar.

Llegamos a un nuevo cruce y tomamos el camino de la izquierda, bajando (7). Pasamos junto al cementerio y encontramos un cruce de callejas que tomamos hacia la izquierda. Solo nos quedan unos metros para entrar en la población por la trasera de la iglesia, hasta la plaza desde donde partimos.

4 RUTA DE TRES ENCINAS — CALA



NOMBRE: **RUTA DE TRES ENCINAS**
LOCALIDAD: **CALA**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **No existe, aunque coincide en un pequeño tramo con el GR 48**
LONGITUD: **10 km.**
DESNIVELES: **115 m. de subida y 115 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA/MEDIA**
INICIO: En la travesía, tomar la primera calle a la izquierda entrando desde Santa Olalla, después tomar la calle Córdoba hasta el Paseo de la Ermita.

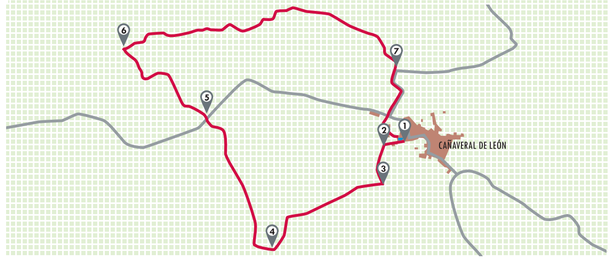
DESCRIPCIÓN: Iniciamos nuestro sendero en la calle Córdoba (1), llegando hasta el final de la misma y giramos a la izquierda, pasando junto al colegio y el pabellón polideportivo. Un poco más adelante veremos la Ermita de Nuestra Señora de Cala, del siglo XIII, asentada sobre una antigua construcción romana (2).

Por buen camino continuamos adelante hasta encontrar una calleja que sale a nuestra izquierda (3) con señales del GR 48, la tomamos y al poco se convierte en una vereda junto a un arroyo, que vadea en alguna ocasión. Vemos una calleja que sale a nuestra izquierda y por donde se desvía el GR 48, nosotros continuaremos de frente, hasta encontrar una pista que tomaremos hacia la izquierda (4).

Estamos en una zona de dehesas de encinas, con muros a nuestros lados. Más adelante, el camino llega a un arroyo y la pista se desvía a la izquierda, pero tomaremos la vereda que sale a la derecha (5), con un recorrido sinuoso y algo de maleza, hasta llegar a la carretera. Cruzamos el asfalto y tomamos un camino que sale de frente, un poco a la izquierda (6).

Nos encontramos en una zona de huertas y dehesas y el camino es cómodo. Poco después veremos a nuestra izquierda y arroyo con un bosque de ribera y una bifurcación que tomaremos a la izquierda, vadeando el arroyo (7). Continuando por esta calleja, sin tomar ningún desvío, llegaremos de nuevo al casco urbano de Cala, tomando la carretera hacia nuestra derecha que nos llevará hasta el lugar de inicio.

5 RUTA DE JACACO — CAÑAVERAL DE LEÓN



NOMBRE: **RUTA DE JACACO**
LOCALIDAD: **CAÑAVERAL DE LEÓN**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **Coincide parcialmente con el sendero señalizado por el Parque Natural, "Ribera de Hinojales". Otro pequeño tramo coincide con el GR 48. El resto carece de señalización.**
LONGITUD: **7,5 km**
DESNIVELES: **185 m. de subida y 185 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA**
INICIO: Plaza de la Laguna, junto al Ayuntamiento de Cañaveral de León.

DESCRIPCIÓN: Partimos desde la parte inferior de La Laguna (1), por una calle que baja en dirección al cementerio, al llegar a este giramos hacia la izquierda, por un camino entre muros que baja (2). Encontramos el panel de inicio del sendero "Ribera de Hinojales" y continuamos de frente, ignorando sendas callejas que salen a ambos lados del camino. Algo más adelante encontramos un cruce que tomamos hacia la derecha (3), continuando siempre de frente hasta llegar a un cruce amplio con una buena pista de tierra, girando a la derecha en este punto (4) y abandonando el sendero señalizado que hemos traído.

Poco antes de llegar a la carretera comenzaremos a ver señales del GR 48, cruzaremos esta (5) y continuaremos por la pista que comienza a subir en un tramo cementado. Dejaremos a nuestra derecha otro camino y, después de una corta bajada, continuaremos subiendo hasta encontrar un cruce que tomaremos a la derecha abandonando el GR 48 (6).

Nos encontramos en una zona de dehesa y olivar y alcanzamos el punto más alto de nuestro sendero, teniendo unas espléndidas vistas. Encontramos algún cruce más, pero siempre continuaremos de frente, por el camino principal, que comienza a bajar hasta encontrar la carretera de Fuentes de León (7), que tomaremos hacia la izquierda, bajando. En breve llegaremos a la carretera de Hinojales, que cruzaremos de frente y atravesando un amplio descampado, tomaremos la primera calle de la izquierda que nos llevará hasta el lugar de inicio.

6 RUTA DE LOS VADOS DEL MÚRTIGA — CASTAÑO DEL ROBLEDO Y GALAROZA



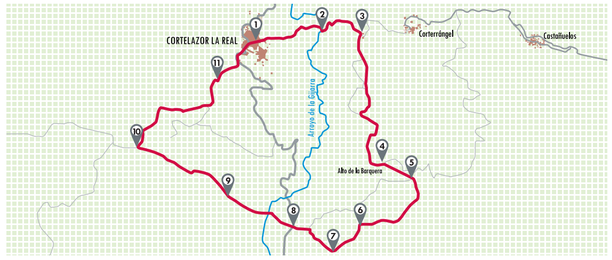
NOMBRE: **RUTA DE LOS VADOS DEL MÚRTIGA**
LOCALIDADES: **CASTAÑO DEL ROBLEDO Y GALAROZA**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **Desde la Rivera de Jabugo hasta Galaroza, se encuentra señalizado por el Parque Natural.**
LONGITUD: **9 km.**
DESNIVELES: **250 m. de subida y 250 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA/MEDIA**
INICIO: Barrio del Calvario de Castaño del Robledo.
DESCRIPCIÓN: Iniciamos nuestro sendero en la carretera, junto a la parada de autobuses, desde aquí sale una calleja que se adentra en el barrio del Calvario (1), atravesándolo.

El camino se encaja entre muros de piedra y comienza a bajar, llegando junto a un manantial que encontramos a la izquierda (2). Continuamos bajando y encontramos un cruce que tomaremos a la derecha (3), bajando de nuevo, hasta llegar junto a la Rivera de Jabugo, que vadearemos poco después girando llevando ahora el cauce a nuestra derecha e ignorando un camino que sale a nuestra izquierda. Al poco encontramos una casa junto a la rivera y giraremos a la derecha, vadeando de nuevo la rivera (4).

Llevamos todo el rato el cauce a nuestra izquierda y llegamos a un puentecillo que cruza el Río Múrtigas, que nos viene por la derecha. Unos metros después encontramos un cruce que tomaremos a la derecha (5), por una corta pero fuerte subida. Tras ignorar un camino que sale a nuestra derecha, salimos a la carretera (6) y la tomamos a nuestra derecha, durante un kilómetro aproximadamente, hasta salir del casco urbano de Galaroza. En este tramo de carretera deberemos ir con cuidado.

Al poco de salir del pueblo encontraremos un camino que sale a nuestra derecha, subiendo, que deberemos ignorar para entrar por el que encontraremos inmediatamente después, bajando (7). Dejamos dos entradas de fincas, una a izquierda y otra a derecha, y comenzamos a subir. Llegamos a un cruce con un camino que cruza nuestro sendero, continuamos de frente y subiendo (8). Nos encontramos en el punto más alto de nuestra ruta, ya sólo nos queda bajar un poco para llegar a la carretera (9), tomándola hacia la derecha y llegando al punto de inicio.

7 LA BARQUERA Y LA GUIJARRA — CORTELAZOR LA REAL



NOMBRE: **LA BARQUERA Y LA GUIJARRA**
LOCALIDAD: **CORTELAZOR LA REAL**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **NO EXISTE**
LONGITUD: **12 km.**
DESNIVELES: **380 m. de subida y 380 m. de bajada**
DIFICULTAD: **MEDIA**
INICIO: Plaza de Andalucía de Cortelazor la Real.

DESCRIPCIÓN: Partimos por la calle Parralejo, junto a la iglesia (1), y al poco salimos del casco urbano por una calleja que baja bastante hasta llegar a la rivera que cruzamos por un puente (2).

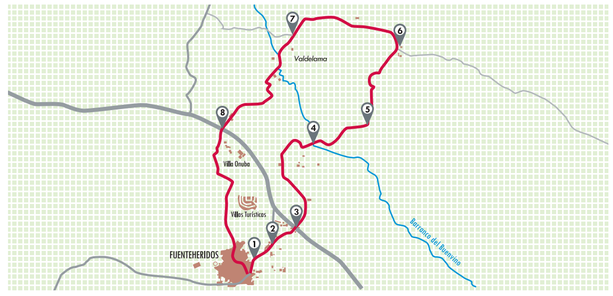
El camino comienza a subir, serpenteante, hasta encontrar una pista que tomaremos a la derecha. Llegamos a un cruce caminos, junto a unas casas, y tomamos el de la derecha, subiendo continuamente (3). Continuamos hasta encontrar otro nuevo cruce que tomamos de frente, siempre por el camino principal que va haciendo algunos giros a derecha e izquierda. Llegamos a la zona más alta de nuestro sendero y encontramos un nuevo cruce que tomamos a la derecha (4), encontrando otro al poco que tomaremos de frente (5).

Pasamos junto a una estructura metálica para alimentar al ganado y empezamos a bajar durante un buen tramo. Encontramos un cruce que tomamos a la izquierda (6) y pasamos junto a una casa, a nuestra izquierda. Llegamos a otro cruce que tomamos a la derecha e inmediatamente otro que volvemos a tomar en el mismo sentido (7). Vamos por una calleja entre muros que al poco sale a la carretera, cruzándola y continuando de frente (8).

Cruzamos el Arroyo de la Guijarra por un puente y volvemos a subir un poco, al llegar al alto encontramos un cruce que tomamos a la derecha (9), bajando, y dejando al poco otra pista que sale a nuestra derecha. Pasamos junto a un cortijo y, a un kilómetro de este, encontramos un camino que sale a nuestra derecha y que tomaremos (10).

El camino comienza a subir proporcionándonos unas magníficas vistas del valle. Cruzaremos un barranquillo por un puente (11), ignorando una pista que sale a nuestra izquierda. Continuamos siempre por el camino principal y llegamos a la carretera que da acceso al pueblo, tomándola hacia la izquierda y llegando al punto de inicio.

8 RUTA DE VALDELAMA — FUENTEHERIDOS



NOMBRE: **RUTA DE VALDELAMA**
LOCALIDAD: **FUENTEHERIDOS**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **NO EXISTE**
LONGITUD: **7,2 km.**
DESNIVELES: **150 m. de subida y 150 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA**
INICIO: Plaza del Coso de Fuenteheridos.

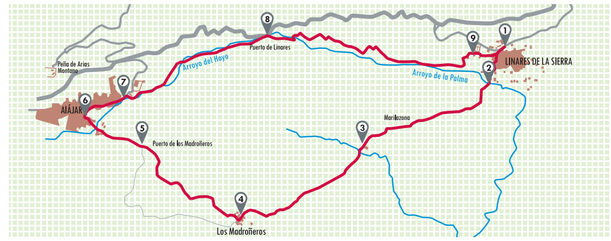
DESCRIPCIÓN:Partimos desde la Plaza del Coso (1) por la carretera que se dirige a Jabugo, desviándonos por el primer camino que encontramos a nuestra derecha, entre muros (2).

Llegamos a la carretera N-433 y la cruzamos, tomando el camino que continúa de frente (3). En contramos dos cruces en los que optaremos siempre por el camino de la izquierda, bajando. Al llegar a una especie de vaguada (4), donde llevamos una lieva a la izquierda, el camino sube de nuevo para volver a bajar, encontrándonos otro cruce que tomamos a la izquierda (5). A poco más de tres kilómetros del inicio, encontramos un nuevo cruce que volveremos a tomar el camino de la izquierda (6).

Continuamos subiendo rodeados por la dehesa y comenzamos una fuerte bajada que tiene un cruce al final, tomando otra vez el camino de la izquierda (7). Pasamos por una zona de huertas y el camino hace un doble quiebro para dar de nuevo a la carretera N-433, que cruzaremos tomando una pista situada al frente (8).

Pasamos una vaguada por una especie de puentecillo y comenzamos una dura subida por una buena pista que nos llevará al casco urbano de Fuenteheridos, cruzándolo hacia abajo hasta llegar al lugar de partida.

9 RUTA DE LINARES-ALÁJAR — LINARES DE LA SIERRA Y ALÁJAR



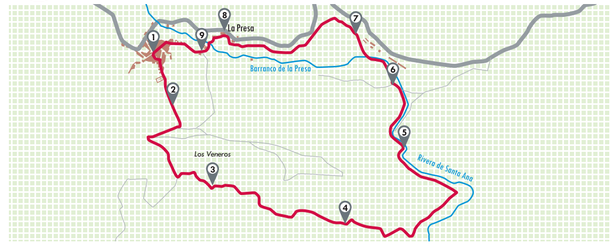
NOMBRE: **RUTA DE LINARES-ALÁJAR**
LOCALIDAD: **LINARES DE LA SIERRA Y ALÁJAR**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **Señalizado desde Alájar a Linares, por Puerto Linares. El resto no tiene señalización.**
LONGITUD: **9,7 km.**
DESNIVELES: **350 m. de subida y 350 m. de bajada**
DIFICULTAD: **MEDIA**
INICIO: Parada de autobuses de Linares de la Sierra, travesía.
DESCRIPCIÓN: Partimos desde la parada de autobuses, que se encuentra en la zona alta del pueblo (1), y nos dirigimos por la carretera hacia el suroeste, entrando por la única calle de tráfico rodado que existe.
Bajamos hasta el fondo y giramos a la derecha, al poco giramos a la izquierda por la calle Cruz hasta el final, giramos a la derecha e inmediatamente a la izquierda, llegamos a una instalación de turismo rural y la bordeamos por un callejón que sale por la derecha (2).

Vamos por una calleja con huertas a los lados, y hacemos una pequeña subida, después llaneamos y encontramos un camino que sale a nuestra izquierda que ignoramos. El camino comienza a subir y atravesamos una dehesa denominada Marilozana (3). El camino se encaja entre muros y se hace muy pedregoso, pasa junto a una casa y vadeamos un arroyo, para después subir de nuevo. Al poco de comenzar a bajar encontramos un cruce que tomamos de frente, dejando al otro camino a la derecha. Al final de la bajada llegaremos a la aldea de Los Madroñeros(4).

Cruzamos la plaza de la aldea en diagonal hacia la derecha, para tomar el camino de la derecha al salir, pasando junto a una fuente. Comenzamos a subir por una calleja entre muros, tras un kilómetro, aproximadamente, encontramos un cruce que tomamos de frente, subiendo hasta el Puerto de Los Madroñeros (5) y bajamos hasta entrar en el casco urbano de Alájar. Tomamos la calle de frente, subiendo, y vemos al fondo la Peña de Arias Montano, al final de la misma giramos a la derecha por la calle Virgen de la Salud (6). Llegamos a una pequeña placita y giramos a la derecha por la calle Nuestra Señora de los Ángeles, hasta el final, continuando por Rafael Montesinos hasta llegar al asfalto a la salida del pueblo. Tomamos el primer camino que sale a nuestra derecha (7), donde se encuentra ubicado un panel del sendero señalizado por el Parque Natural, y que seguiremos todo el rato, hasta llegar de nuevo a Linares.

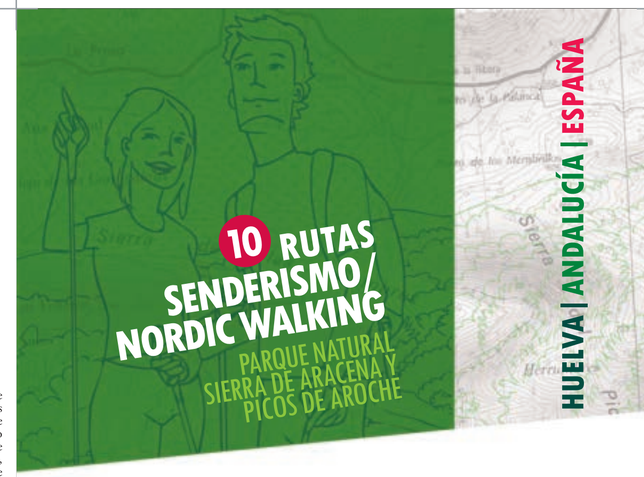
El camino va subiendo con un barranco a la derecha, después lo vadea y sigue subiendo hasta Puerto Linares (8). Al llegar al alto subimos un pequeño montículo y lo bajamos por el otro lado, tomando un camino que baja fuertemente. El camino zigzaguea situándose junto a otro barranco al que acompaña hasta las proximidades del cementerio (9), entrando en Linares y finalizando nuestro recorrido.

10 RUTA DE LA RIBERA DE SANTA ANA — SANTA ANA LA REAL



NOMBRE: **RUTA DE LA RIBERA DE SANTA ANA**
LOCALIDAD: **SANTA ANA LA REAL**
TIPO: **CIRCULAR**
SEÑALIZACIÓN: **NO EXISTE**
LONGITUD: **8,7 KM.**
DESNIVELES: **300 m. de subida y 300 m. de bajada**
DIFICULTAD: **BAJA/MEDIA**
INICIO: Plaza de España de Santa Ana la Real.
DESCRIPCIÓN: Salimos por la calle Martín Vázquez (1) y tomamos el Camino Maisevilla, dejando a nuestra derecha dos antiguas eras, hoy rehabilitadas, y posteriormente pasamos junto a dos hornos de cal y la cantera de donde se surtía de piedra caliza (2).
El camino llanea hasta llegar al mirador de La Cruz, desde el que tienen unas impresionantes vistas, comenzando una fuerte bajada hasta Los Veneros. Al llegar a la zona baja tomaremos el camino que sale hacia la izquierda (3), pasando junto a las instalaciones de Sierra Centro de Arte.
Tras algo más de un kilómetro, el camino se bifurca y tomamos el de la izquierda (4), dejando a nuestra derecha una vaguada, en dirección a las ruinas de una antigua casa.

Desde estas ruinas, el camino baja fuertemente y se abren varias veredas, debiendo buscar el camino más evidente que sube hasta unos riscos. Desde este lugar tenemos unas magníficas vistas de la rivera. Continuamos con la rivera a nuestra derecha por una zona con abundante vegetación, hasta llegar al Risco Levante (5), lugar de singular belleza y desde donde podremos bajar hasta la rivera. Continuamos nuestra senda y pasamos junto a un antiguo molino de rodezno, hoy en ruinas, encontraremos un pequeño puentecillo de madera y nos situaremos entre la rivera y una valla hasta llegar a un cruce junto a la misma (6).
En este punto giramos a la izquierda, con una corta pero fuerte subida, encontrando un nuevo cruce junto a la entrada a la finca El Molino, que debe su nombre a la existencia de un antiguo molino del que podemos observar algunos restos.
Tomamos el camino de la derecha, que vadea dos veces la rivera pero que podemos evitar por sendos puentes de reciente construcción. Tras el segundo puente tomamos un camino que sale en diagonal hacia la izquierda (7), con otro pequeño puente de madera, llevando ahora la rivera a la derecha. El camino se separa un poco de la rivera y lleva una valla a la izquierda, girando fuertemente hacia la izquierda. Continuamos siempre de frente hasta llegar a las inmediaciones de la aldea de La Presa (8), y tomamos la calleja de la derecha para volver a girar a la izquierda, adentrándonos en el caserío hasta la última calle que sale a la izquierda.
El camino cruzá un barranquillo por un puente y llega hasta un nuevo cruce donde giramos la derecha, junto a una casa y un antiguo horno de cal (9). Ya solo nos que un corto tramo de subida para entrar en el casco urbano de Santa Ana la Real, accediendo por los lavaderos y la fuente-abrevadero.



patronato provincial de turismo HUELVA convention bureau
www.turismodehuelva.org
DIPUTACIÓN DE HUELVA OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
Andalucía

10 RUTAS SENDERISMO/ NORDIC WALKING

PARQUE NATURAL SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE

HUELVA | ANDALUCÍA | ESPAÑA



DISTANCA A LOS PRINCIPALES AEROPUERTOS:
Sevilla > 89 Km (1 h. aprox)
Faro (Portugal) > 200 Km (2h. 15' aprox)
Málaga > 298 km (3h. 15' aprox)
Madrid > 502 km (4h. 30' aprox)
(Las distancias están referenciadas desde el municipio de Aracena)

PORTUGAL
BADAJOZ
LISBOA
MADRID
SEVILLA
HUELVA
Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche
Encinasola
Cumbres de San Bartolomé
Cumbres de Enmedio
Cumbres Mayores
Rosal de la Frontera
Aroche
Peñas de Aroche
Sierra Pelada y Rivera del Aserrador
Rivera de Chanza
Rivera de Paymogo
Rivera de Cala
Rivera de Huelva
Cortegana
La Nava
Valdelarco
Galaroza
Jabugo
Fuenteheridos
Los Marines
Castaño del Robledo
Almonaster la Real
Alájar
Linares de la Sierra
Santa Ana la Real
Hinojales
Cañaveral de León
Arroyomolinos de León
Cala
Minas de Cala
Aracena
Corteconcepción
Puerto Moral
Cortelazor la Real
Carboneras
EMBALSE DE ARACENA
Higuera de la Sierra
Zufre
EMBALSE DE ZUFRE
Santa Olalla del Cala
Campofrío
Minas de Riotinto
EMBALSE DE OLIVARGAS
Río Odiel
El Puerto
Las Cefiñas
Los Viejos
La Corte
Puerto Lucia
El Repilado
Las Chinas
Navahermosa
Castañuelo
Arroyo
Acebuche
Veredas
Estación
Canaleja
El Queijo
Los Romeros
Aguafría
Molares
El Calabacino
El Cabezudo
La Presa
Calabazares
La Corte
El Collado
Los Madroñeros
El Manzano
El Marquez
Escalada
Serpos
San Telmo
La Juliana
Valdelamusa
Dehesa
Cueva de la Mora
Patrás
Concepción
Soloviejo
Carboneras
Valdezufre
Jabuguillo
La Umbría
Minas de Cala

1 Almonaster la Real
2 Aracena y Corteconcepción
3 Arroyomolinos de León
4 Cala
5 Cañaveral de León
6 Castaño del Robledo y Galaroza
7 Cortelazor la Real
8 Fuenteheridos
9 Linares de la Sierra y Alájar
10 Santa Ana la Real

Escala de altitudes
>100 m.
100-200 m.
200-300 m.
300-400 m.
400-500 m.
500-600 m.
600-700 m.
800-900 m.
900-1000 m.
1000-1100 m.

Parque y Paraje Natural
Carretera Nacional
Carretera de secundaria
Línea Férrea

10 RUTAS SENDERISMO/ NORDIC WALKING

PARQUE NATURAL SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE

El Nordic Walking es una actividad física que se basa en caminar con bastones.

Sus inicios se remontan en Finlandia y Estados Unidos a principios de los años 30 cuando los esquiadores olímpicos de fondo empezaron a usarlo como entrenamiento durante los meses de verano.

Ya en los años 80 surge en Estados Unidos como alternativa más efectiva a la marcha tradicional denominándose Pole Walking.

Pero no es hasta 1997 cuando se desarrollan los primeros bastones y sujeciones para las manos que conocemos hoy en día y que permiten realizar la práctica de la técnica actual.

El Nordic Walking se presenta como actividad física muy beneficiosa para la salud, resultando su práctica bastante sencilla pues partimos del movimiento natural de caminar.

Al combinar la marcha con uso de los bastones implicando el movimiento de los brazos y piernas con el resto del cuerpo hace que el ejercicio físico realizado sea un 40 % más efectivo que la marcha normal llegándose a usar el 90% de la musculatura del cuerpo.

Existen diferentes técnicas las cuales se basan mayoritariamente en una serie de condicionamientos básicos como son que: el movimiento de brazos y pies debe ser alternativo, en diagonal, como cuando se camina.

Un bastón y un pie por lo menos deben estar en contacto con el suelo permanentemente. Se debe sujetar la empuñadura sin "estrangularla". Se debe empujar el bastón por detrás de la línea de la pelvis. El bastón debe clavarse en el terreno o apoyarse con seguridad para proporcionar un claro empuje. Éste debe formar un ángulo aproximadamente de 60º.

Los beneficios para la salud que aporta el Nordic Walking son múltiples tanto en el aspecto físico como mental, haciendo trabajar la musculatura de forma efectiva sin grandes sobreesfuerzos, se reduce el impacto sobre las articulaciones y los miembros inferiores, consumimos más calorías y se previenen enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, la osteoporosis o cardiopatías, además de eliminar estrés y hacernos sentir mucho mejor.

La posibilidad de realizar esta actividad en un entorno natural privilegiado como es la Sierra de Aracena y Picos de Aroche con más de 1.000 km. de senderos, completa aún más esta atractiva disciplina deportiva, que se convierte para sus adeptos y practicantes en una forma de vida saludable y natural.

El Nordic Walking está actualmente en pleno desarrollo, alcanzando los 12 millones de practicantes a nivel mundial, de éstos; 7 millones pertenecen a Europa, 4 millones a Alemania y tan sólo 20.000 a España, por lo que el potencial de crecimiento un nuestro país es muy elevado.

A continuación os presentamos 10 Rutas Nordic Walking para que disfrutéis de nuestra Sierra practicando esta saludable actividad de gran futuro en una sociedad cada vez más sedentaria.

1 **ALMONASTER LA REAL**
SUBIDA AL CERRO SAN CRISTÓBAL

2 **ARACENA Y CORTECONCEPCIÓN**
LA FUENTE DEL REY Y EL REBOLLAR

3 **ARROYOMOLINOS DE LEÓN**
RUTA DEL ABISMO

4 **CALA**
RUTA DE TRES ENCINAS

5 **CAÑAVERAL DE LEÓN**
RUTA DE JACACO

6 **CASTAÑO DEL ROBLEDO Y GALAROZA**
RUTA DE LOS VADOS DEL MÚRTIGA

7 **CORTELAZOR LA REAL**
LA BARQUERA Y LA GUIJARRA

8 **FUENTEHERIDOS**
RUTA DE VALDELAMA

9 **LINARES DE LA SIERRA Y ALÁJAR**
RUTA DE LINARES-ALÁJAR

10 **SANTA ANA LA REAL**
RUTA DE LA RIBERA DE SANTA ANA