

JAÉN DESTINO AVENTURA

ENERO 2019

NÚMERO #1

*"Volar en Jaén
es mágico"*

ENTREVISTA A RAMÓN MORILLAS,
MULTICAMPEÓN DEL MUNDO Y DE
ESPAÑA DE PARAMOTOR Y PARAPENTE

*Donde nace el
Guadalquivir*

RAFTING, BARRANQUISMO Y
OTRAS AVENTURAS EN EL AGUA

*Recorriendo los
Bosques del Sur*

SENDEROS GR, RUTAS DE UNA
JORNADA Y PASEOS EN FAMILIA

*"Uno de los mejores lugares
del mundo para escalar"*

ENTREVISTA A ADAM ONDRA,
CAMPEÓN DEL MUNDO DE ESCALADA

Y además...

CARRERAS POR MONTAÑA
BTT Y CICLOTURISMO
VÍAS FERRATAS
ESPELEOLOGÍA
COMPETICIONES
AVENTURAS ACCESIBLES
DIRECTORIO DE EMPRESAS



EN EL VALLE DE OTIÑAR, LAS MEJORES
VÍAS DE ESCALADA SE ENCUENTRAN CON
EJEMPLOS EXCEPCIONALES DE FAUNA,
COMO EL ÁGUILA PERDICERA EN VUELO
QUE ACOMPAÑA A LOS ESCALADORES

JAÉN, TU DESTINO DE AVENTURA

Francisco Reyes Martínez

◆ Presidente de la Diputación Provincial de Jaén

La provincia de Jaén ofrece las mejores condiciones para el deporte en la naturaleza: la mayor superficie de espacios naturales protegidos de España, conectados por el paisaje rural más identitario de la cultura mediterránea, el olivar, recorrido por miles de kilómetros de caminos tradicionales y carreteras tranquilas.

Las mejores condiciones para el vuelo libre en parapente y paramotor, la bicicleta de montaña, el senderismo o las carreras ultratrail que tienen lugar durante todo el año, el paraíso de la escalada y ríos con aguas limpias donde practicar barranquismo, kayak y rafting, o natación en aguas abiertas en los embalses de las cabeceras de los ríos Guadalquivir y Segura.

Con el valor añadido de que tus retos trascorrirán en entornos con la máxima calidad patrimonial: Baeza y Úbeda, ciudades declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, cientos de yacimientos arqueológicos y decenas de pueblos protegidos por sus valores históricos, los caminos que recorren los pastores trashumantes o donde se vivió la historia desde la Antigüedad, los árboles vivos más antiguos de toda Europa y más endemismos que en muchos países europeos.

Y aquí te observan lince ibéricos, quebrantahuesos, águilas imperiales..., y hasta lobos en lo más profundo de las sierras. El mayor de nuestros espacios protegidos, el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, es Reserva de la Biosfera de la UNESCO desde 1983, incluso antes de su declaración como parque natural.

La naturaleza de Jaén hace posible que tu mejor destino esté entre nosotros. Jaén es tu destino de aventura.

¡FELICIDADES!

Este año se cumple el 35 aniversario de la Reserva de la Biosfera del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Alta y media montaña, biodiversidad animal y vegetal rica en endemismos y una extraordinaria colección de lugares de interés cultural conforman este espacio protegido. En estas montañas nacen dos de los grandes ríos españoles: el Segura y el Guadalquivir. ¡El mejor paisaje para tu viaje de aventura en la naturaleza!



JAÉN
DESTINO
AVENTURA

www.jaenparaisointerior.es

Edita
Diputación de Jaén

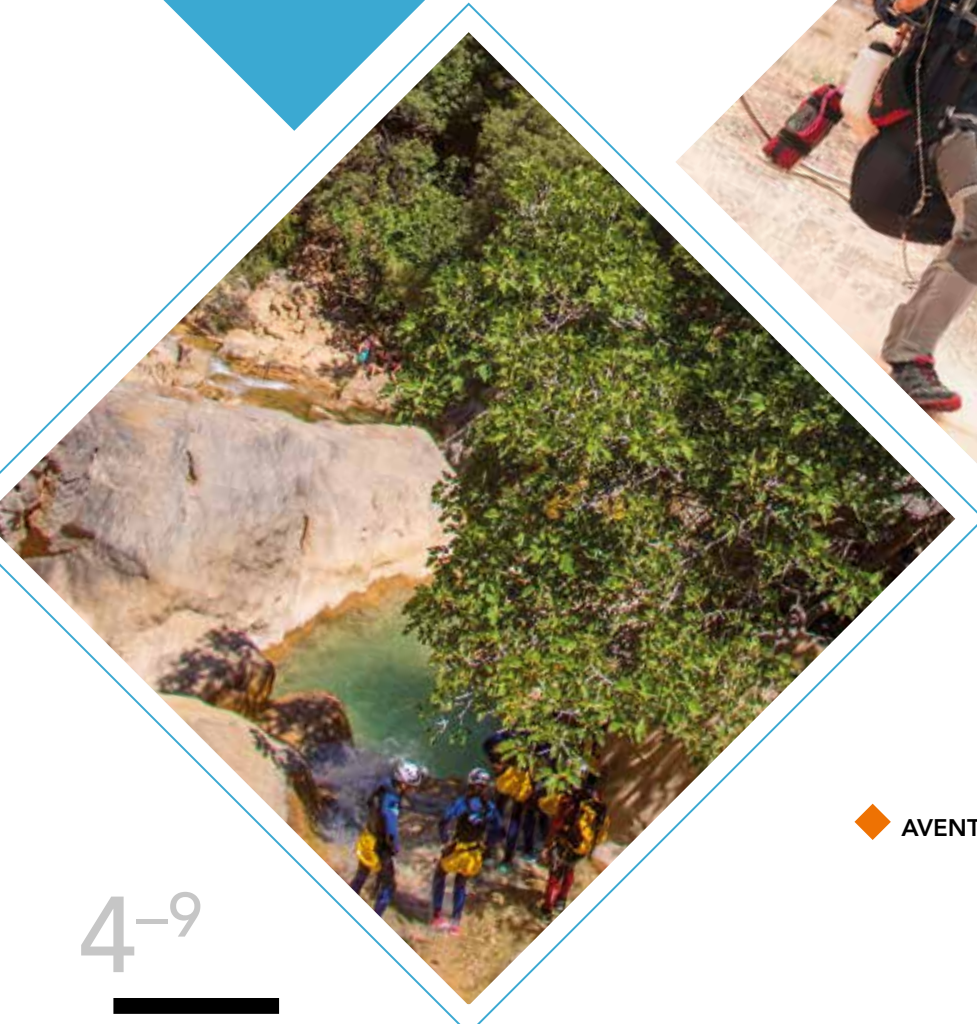
Fotografías_
Javier Milla /
Archivo de la
Diputación de Jaén

Infografías_
Virginia Alcántara
/ Rocío Moreno

Diseña y maqueta_
Virginia Alcántara

Depósito legal_
J 12 - 2019





NUESTROS REPORTAJES ESTÁN ORGANIZADOS EN CUATRO GRANDES BLOQUES: "AVENTURA", "GENTE PRO", "COMPETICIÓN" Y "DESTINO", SIGUIENDO UN CÓDIGO DE COLOR

◆ AVENTURA ◆ GENTE PRO ◆ COMPETICIÓN

4-9

SENDERISMO

- 4 > GR 247, recorriendo los Bosques del Sur
- 7 > Recorridos para todos
- 8 > Un día de camino por Jaén

10-13

ESCALADA

- 10 > Escalada durante los meses de invierno
- 12 > Adam Ondra, el escalador total: "Otíñar es uno de los mejores lugares del mundo para escalar"

14-15

ACCESIBILIDAD

- 14 > Aventura accesible

16-20

ULTRATRAILS

- 16 > Carreras por montaña, en busca de los límites
- 20 > Noelia Camacho, campeona de España veterana: "Sierra Mágina es ideal para entrenar por su dureza"

21

TRAILRUNNINGS PERMANENTES

- 21 > Entrenamiento off-road todo el año

22-29

CICLISMO OFF-ROAD

- 22 > Andalucía Bike Race, pasión por el BTT
- 23 > Thiago Ferreira, ganador de las tres últimas ediciones de la Andalucía Bike Race
- 24 > Rutas BTT
- 26 > Bikepacking
- 28 > Centro BTT 'La Pandera'

30

MAPA DE JAÉN

32-33

CICLOTURISMO

- 32 > Viajar en bicicleta por la provincia de Jaén



◆ DESTINO

34-35

VÍAS FERRATAS

34 > Experiencia vertical en una vía ferrata

36-44

AVENTURAS EN EL AGUA

- 36 > Rafting. Descubriendo el Guadalquivir
- 40 > Barranquismo. Adrenalina en los ríos de montaña
- 42 > Natación en los embalses de Jaén
- 44 > Centro Náutico y de Ocio 'El Tranco'

45

OLEOTURISMO

45 > Deporte y AOVE, un binomio perfecto

46-53

AVENTURAS EN EL AIRE

- 46 > 20 años del FIA 'El Yelmo'
- 48 > Centro de Interpretación del aire y el vuelo de 'El Robledo'
- 49 > Ramón Morillas: "Volar en Jaén es mágico"
- 50 > Zonas de vuelo libre

54-55

OCIO PARA TODOS

54 > Aventura en familia

56-57

COMPETICIONES CICLISTAS EN JAÉN

56 > La Pandera, santuario del ciclismo

58

ESPELEOLOGÍA

58 > Los tesoros escondidos

59

DIRECTORIO

GR 247. RECORRIENDO LOS BOSQUES DEL SUR

El sendero de Gran Recorrido 247 Bosques del Sur es un icono en Jaén y entre los miles de senderistas que cada año llegan al parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Más de cuatrocientos kilómetros en 21 etapas, once derivaciones y seis variantes para descubrir una de las superficies forestales más extensas del sur de Europa. La mayoría de las etapas tienen una distancia media de entre 12 y 18 kilómetros con alojamientos al final de cada una o la posibilidad de realizar vivaqueo en refugios básicos. Un camino para recorrerlo todo el año conociendo, entre otros, los Campos de Hernán Perea, una gran planicie de alta montaña. Durante el invierno las condiciones son más duras por la nieve y el hielo en las zonas más altas.

[SENDERISMO > GRANDES RECORRIDOS]



App gratis para
dispositivos Android / iOS



Disponible en
Google play



Disponible en el
App Store

Ermita de la Virgen de la Cabeza, La Iruela, al finalizar la etapa 10 del GR 247.



pág. 59

EL GR 247 TIENE
TODA UNA RED DE
ALOJAMIENTOS Y
SERVICIOS PARA
LA ATENCIÓN DEL
SENDERISTA
(VER "GR247'ERS
FRIENDLY", EN LA
PÁGINA SIGUIENTE)

Pradera a las afueras de La Iruela.



Comienzo de la variante GR247.3 etapa 1, junto al pueblo de Cazorra.



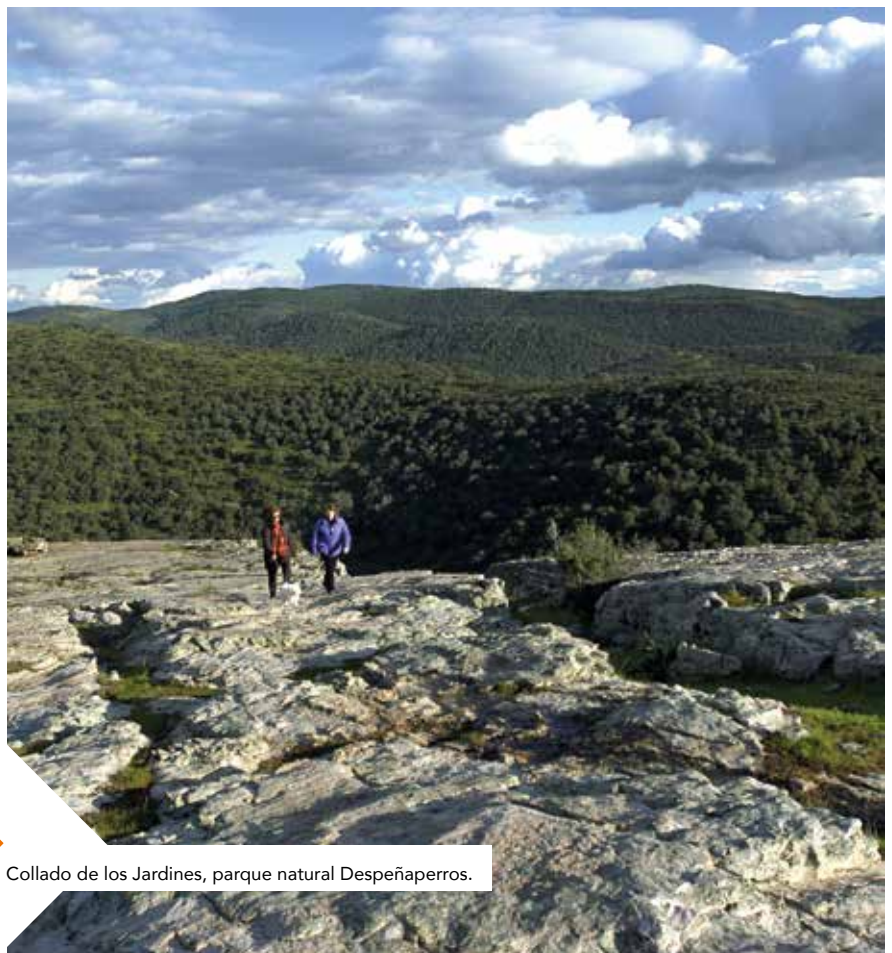
El GR 247 Bosques del Sur es una excepcional apuesta para los amantes del senderismo o, incluso, de las dos ruedas ya que está recomendado también para practicar BTT. Para que nada falte a los que se deciden a completar sus cientos de kilómetros se puso en marcha el "GR 247'ers friendly", una red de alojamientos y servicios de apoyo comprometidos en atender a los usuarios del trayecto. Gracias a esta información, disponible de forma gratuita en trípticos o en internet, se podrá conocer lo que ofrecen cada una de las empresas, como servicio de catering en ruta, lavandería, guardabicis, taller, ofertas de actividades o venta de productos energéticos, entre otras opciones.



Descarga folleto
GR 247'ers
friendly



Recorridos que combinan la montaña con el patrimonio histórico. Paraje de Mata Behid, parque natural Sierra Mágina.



Collado de los Jardines, parque natural Despeñaperros.



Senderismo por el parque natural Sierra Mágina.



Todas las rutas en:
www.jaenparaisointerior.es
(Turismo activo > Senderismo)

RECORRIDOS PARA TODOS

La provincia ofrece una amplia variedad de recorridos de varios días para los amantes del senderismo. Los GR 247, 144, 146, 147, 48 y 7 son caminos para saborear paso a paso, metro a metro.

[SENDERISMO > GRANDES RECORRIDOS]

Jaén es ante todo naturaleza, historia, patrimonio... Un paraíso para los amantes del senderismo que metro a metro podrán conocer los tesoros que aguardan en cualquiera de sus rincones. La ruta de la Trashumancia (GR 144) permite en sus cuatro etapas y ochenta kilómetros meternos en la piel de esos pastores que cada otoño abandonan las frías tierras de sierra, buscando un clima más suave para sus rebaños. Comienza en los Campos de Hernán Perea y baja hasta el valle en Beas de Segura utilizando los ancestrales caminos de la trashumancia.

El GR 146 Monte y Olivo permitirá en sus cincuenta kilómetros disfrutar de las zonas de menor altitud de la Sierra de Segura, comenzando en Hornos de Segura, pueblo con uno de los castillos más bonitos de la provincia, has-

ta Villarrodrigo entre los olivares. Si se quiere conocer la zona alta entonces el objetivo es el sendero GR 147 Sierra de Segura Profunda. Sesenta kilómetros y más de dos mil metros de desnivel para unir Santiago de la Espada y Siles transitando por las zonas altas y los bosques de la Sierra de Segura.

El sendero GR 7 recorre 263 kilómetros de la provincia en su trazado de Tarifa a Atenas atravesando tres de las sierras más importantes de la provincia: Sierra Sur, Sierra Mágina y Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Para conocer los otros dos parques naturales lo ideal es el GR 48. Son cinco etapas a su paso por la provincia, que a lo largo de 118 kilómetros recorre Sierra Morena, pasando por el santuario de la Virgen de la Cabeza hasta cerca de Despeñaperros, en el municipio de Santa Elena.

UN DÍA DE CAMINO POR JAÉN

Los senderos de medio recorrido —circulares o de ida y vuelta— son una excelente opción para aquellos que quieren pasar un día caminando por los diferentes rincones que ofrece la provincia. Estos trayectos de media montaña son un medio muy interesante para conocer el patrimonio natural y cultural de las zonas rurales de altura.

[SENDERISMO]

LOCALIZACIÓN



Los senderos de media montaña, de ida y vuelta se han convertido en una gran opción para conocer el patrimonio cultural y natural que alberga la provincia.

Solo por citar algunos ejemplos, en Baños de la Encina se podrán descubrir los restos de la cultura Argárica, vestigio de la Edad de Bronce. En la capital encontrarás las murallas que rodeaban el castillo en un trayecto de seis kilómetros que se puede completar con el disfrute de los pinares de El Nerval, que durante casi diez kilómetros y dos horas permitirá recorrer este parque periurbano conocido como Santa Catalina.

En el norte de Jaén se localiza un sendero en el que se encuentran cuatro términos municipales y de ahí su nombre. En el sendero de los Cuatro Términos confluyen los municipios

de Andújar, Baños de la Encina, Villanueva de la Reina y Mestanza (Ciudad Real). Un recorrido de carácter montañoso que atraviesa parajes muy poco transitados, cubiertos de una interesante vegetación mediterránea. El sendero de la Cañada del Saucar a la Cumbre del Puntal es una de las rutas de senderismo más impresionantes de la Sierra de Segura, con once kilómetros hasta el pico del Carrascal. El Pinar de Cánava, en el parque natural Sierra Mágina, fue declarado el 23 de noviembre de 2001 Monumento Natural por la Junta de Andalucía. Muy cerca se halla la Cueva de la Graja, que alberga pinturas rupestres. Con una dificultad media en sus apenas dos kilómetros de recorrido, desde Jimena, se puede disfrutar de estas seis hectáreas de pinar que cuenta con unos 120 ejemplares de hasta 250 años.

CADA RECORRIDO OFRECE AL SENDERISTA UNA PERSPECTIVA DIFERENTE DE LA PROVINCIA DE JAÉN



Todas las rutas en:
www.jaenparaisointerior.es
(Turismo activo > Senderismo)



1 > CERRO DE MONUERA

T. M.:
Aldeaquemada.
Distancia:
8,7 kilómetros (total).



Este sendero rodea por completo el Cerro de Monuera, por lo que se podrán conocer sus distintas vertientes, cada una de las cuales ofrecerá un tipo de vegetación y un paisaje diferente donde se encuentra una zona de pinturas rupestres. Comienza

por la cara norte, más húmeda que el resto donde crece el roble melojo y el mostajo, especies vegetales restringidas a este tipo de ambientes. Se desciende en dirección noreste por un espeso pinar. La vertiente sur se presenta mucho más

abrupta y pedregosa. Tras pasar por las inmediaciones del manantial de la Oliva, comienza un brusco descenso a través del denso jaral. La última subida finaliza en el camino del Lentisco, que conducirá hasta el punto de inicio.



2 > SUBIDA A MIRAMUNDOS Y PICO MÁGINA

T. M.:
Huelma.
Distancia:
10 kilómetros (ida).



La subida al Pico de Mágina y Miramundos requiere un esfuerzo exigente aunque es la oportunidad de ascender a la máxima altura de la provincia y, desde ella, contemplar una panorámica paisajística que abarca una amplia extensión desde Cazorla hasta Sierra Nevada. Son unos diez kilómetros pero con un desnivel de casi mil metros que aumentan la dificultad del trayecto, sobre todo durante los meses de invierno donde aparecen la nieve

y el hielo y se hace necesario utilizar equipo invernal. La pista mantiene una fuerte pendiente hasta el barranco de Tosquilla, remontando el barranco de las Covatillas hasta que se llega al Collado del Puerto o de Bolos. Miramundos y Pico Mágina son dos miradores naturales que permiten contemplar la gran belleza que envuelve este parque natural. El Pico Mágina con 2.164 metros de altitud es el techo de la provincia y una de las cimas más altas de Andalucía.



A PESAR DE SU DUREZA MERECE LA PENA RECORRER ESTE SENDERO



3 > CUMBRE DEL BANDERILLAS

T. M.:
Coto Ríos.
Distancia:
14 kilómetros (ida).



Esta ruta es una de las más duras de la Sierra de Segura con inmensos pinares. Tiene excepcionales vistas sobre abruptas laderas cubiertas de bosques y encerrados valles, típico paisaje de alta montaña. El Tranco del Perro es el paso entre las cortijadas del valle del río Borosa y los Campos de Hernán

Perea. Discurre por un terreno muy abrupto. La mejor ruta de Segura para ver a los grandes herbívoros como la cabra montés, el muflón o el ciervo. La ruta comienza cien metros camino arriba desde la barrera de control del río Borosa que es una de las zonas más conocidas de todo el parque natural

pasando de los seiscientos metros de altitud hasta los 1.900 metros. Esta ruta solo es aconsejable para expertos.



ESCALADA DURANTE LOS MESES DE INVIERNO

Las vías de escalada en Jaén son auténticos tesoros. De hecho hasta estas zonas de escalada han llegado Adam Ondra, uno de los escaladores más conocidos del mundo, o los hermanos Pou, entre los deportistas más destacados de esta especialidad. Una gran variedad de dificultades, buena roca y climatología agradable permiten practicar este deporte gran parte del año.

[ESCALADA]



Salto de la Cabra en el valle Otiñar, Jaén.

Son muchos y muy buenos los escaladores de todo el mundo que han pasado por las distintas vías o zonas de escalada de la provincia de Jaén. Probablemente, de las más atractivas del sur de España durante los meses de invierno, ya que es cuando la climatología de media montaña es más suave para la práctica de esta actividad. Pero no solo existen vías soleadas para escalar en invierno, también vías indicadas para temporadas de altas temperaturas. Tanto unas como otras incluyen vías de iniciación hasta otras del máximo nivel. De hecho, al-

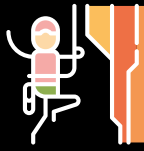
gunas de ellas atraen a expertos como los hermanos Iker y Eneko Pou, que pasaron la Navidad de 2016 escalando en Jaén, en vías de altísima dificultad.

No han sido los únicos. Adam Ondra, considerado como el mejor escalador del momento y uno de los mejores de la historia a pesar de su corta edad, por ser el deportista que ha escalado las vías más difíciles, ha intentado en varias ocasiones terminar la vía "Somos Cromosomos", de nivel 9b+, que se encuentra en Otiñar, muy cerca de Jaén capital.

Esta es una de las grandes ventajas de la provincia, que podemos encontrar paredes de escalada para todos los gustos y en casi todas las comarcas. Vías de todos los niveles que se pueden encontrar en las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, Sierra de Andújar, Sierra Sur y Sierra Mágina. Zonas para los amantes de la escalada que también se localizan cerca de Jaén capital, como Reguchillo o Tajos del Canjorro. Aunque la más cercana está a los pies del Castillo de Santa Catalina y permite escalar sin tener que viajar fuera de la ciudad.



Para saber más: www.jaenparaisointerior.es
(Turismo activo > Deportes extremos > Escalada)



ESCALADA SOSTENIBLE

Desde 2005, Fundación Planeta Aceituna desarrolla acciones para la promoción y el desarrollo sostenible de la escalada en roca en la provincia. Pretende integrar la escalada en la naturaleza y que sea respetuosa con la geología, la flora y la fauna. Para ello fomentan la limpieza de las presas del magnesio utilizado en la manos, una vez terminada la escalada. O reducir el ruido. O dejar limpias las zonas usadas. Ofrecen estos y otros consejos por una escalada sostenible.



pág. 59

EXISTEN EMPRESAS QUE LLEVAN A CABO ESTAS ACTIVIDADES

1 > CASTILLO DE SANTA CATALINA

T. M.: Jaén.
Vías: 104.

Roca caliza de calidad y una altura máxima de cuarenta metros. Dificultad máxima de hasta 7c+.

2 > VALLE DE OTÍÑAR

T. M.: Jaén.
Vías: 50.

Una zona de escalada en un paraje de elevado valor paisajístico. Muchas de las vías son de dificultad de grado octavo. Entre las restantes abundan las vías de 7a a 7c+.

Está equipada y es muy buena para la iniciación. Vías hasta grado V son un 65%. Vías de grado V+ a 6c+, un 25%. Las vías de grado 7a a 7c+ suponen un 10%. Además existen excepcionales vías de hasta grado 9b+, prácticamente el máximo nivel escalado en el mundo hasta la actualidad.

3 > LAS CIMBRAS

T. M.: Torres.
Vías: 17.

La altura media es de 8 metros. La altura máxima es de 12 metros.

4 > EMBALSE DE LA LANCHA

T. M.: Andújar.
Vías: 25.

Se trata de una zona de escalada tradicional, poco

5 > REGUCHILLO

T. M.: Jaén.
Vías: 5.

Sobre estas paredes calizas la escala deportiva es muy técnica. La altura media es de 16

6 > CERRO GOLONDRINA

T. M.: Jódar.
Vías: 16.

Las paredes calizas alcanzan 25 metros de desnivel con una altura media de 15 metros. Aquí pueden

practicar escaladores principiantes.

7 > TAJOS DEL CANJORRO

T. M.: Jaén.
Vías: 120.

La roca es caliza gris de buena calidad y la dificultad de sus numerosas vías van desde el IV grado hasta el 8a. La altura media es de 20 metros, aunque se alcanzan alturas máximas de 55 metros.

8 > INVARNAL PEÑA DE JAÉN

T. M.: Cambil.
Vías: 2.

Escalada mixta en hielo y roca con progresión por el Canuto de Mágina hasta la cumbre de la Peña de Jaén (2.147 metros).



"OTIÑAR ES UNO DE LOS MEJORES LUGARES DEL MUNDO PARA ESCALAR"

"Otiñar es muy, muy guapo". Así define Adam Ondra en un buen español esta zona de escalada cerca de Jaén capital. El actual campeón del mundo, y uno de los deportistas más mediáticos de su especialidad, habla sobre su experiencia agarrado a las paredes de la provincia.

[EL ESCALADOR TOTAL]



Foto: PETR PAVLICEK. Archivo Adam Ondra



Foto: GIANPAOLO CALZA. Archivo Adam Ondra

Hablar de Adam Ondra en el mundo de la escalada es hablar de uno de los iconos de este deporte. Fue campeón del mundo en tres ocasiones, la primera con solo 16 años. Conocido por los aficionados a esta modalidad en todo el planeta, cada año, se plantea nuevos retos increíbles que desafían a la gravedad. Colgado de las paredes en cualquier punto del mundo hace de la escalada un arte. Este deportista de la República Checa habla en una entrevista en exclusiva sobre su experiencia en las distintas paredes que ha escalado en la provincia de Jaén a lo largo de los años. Conocido entre los amantes de este deporte y quizá más desconocido entre el público en general.

JAÉN DESTINO AVENTURA ¿Cómo de interesante es la escalada en Otiñar?

ADAM ONDRA Para mí es una de las mejores zonas de España. No es muy concurrida, tiene muchas rutas difíciles en una roca realmente buena. Y decir que es una de las mejores de España significa que es una de las mejores del mundo, porque España es una de las grandes zonas para ir si eres un escalador.

JDA Has intentado escalar una de las vías más difíciles del mundo que se encuentra en Otiñar, "Somos Cromosomos" de dificultad 9b+. ¿Qué se siente? ¿Cómo es?

AO Es difícil, pero pienso que puede llegar a ser factible. Es una pena que no haya tenido tiempo de terminarla porque la última vez que lo intenté fue en 2014. Durante los últimos 4 años no he tenido tiempo de volver. Así que esta ruta sigue sien-

do un proyecto y un objetivo pendiente en mi agenda.

JDA Conoces otras zonas de escalada en Jaén. ¿Cuáles son tus favoritas?

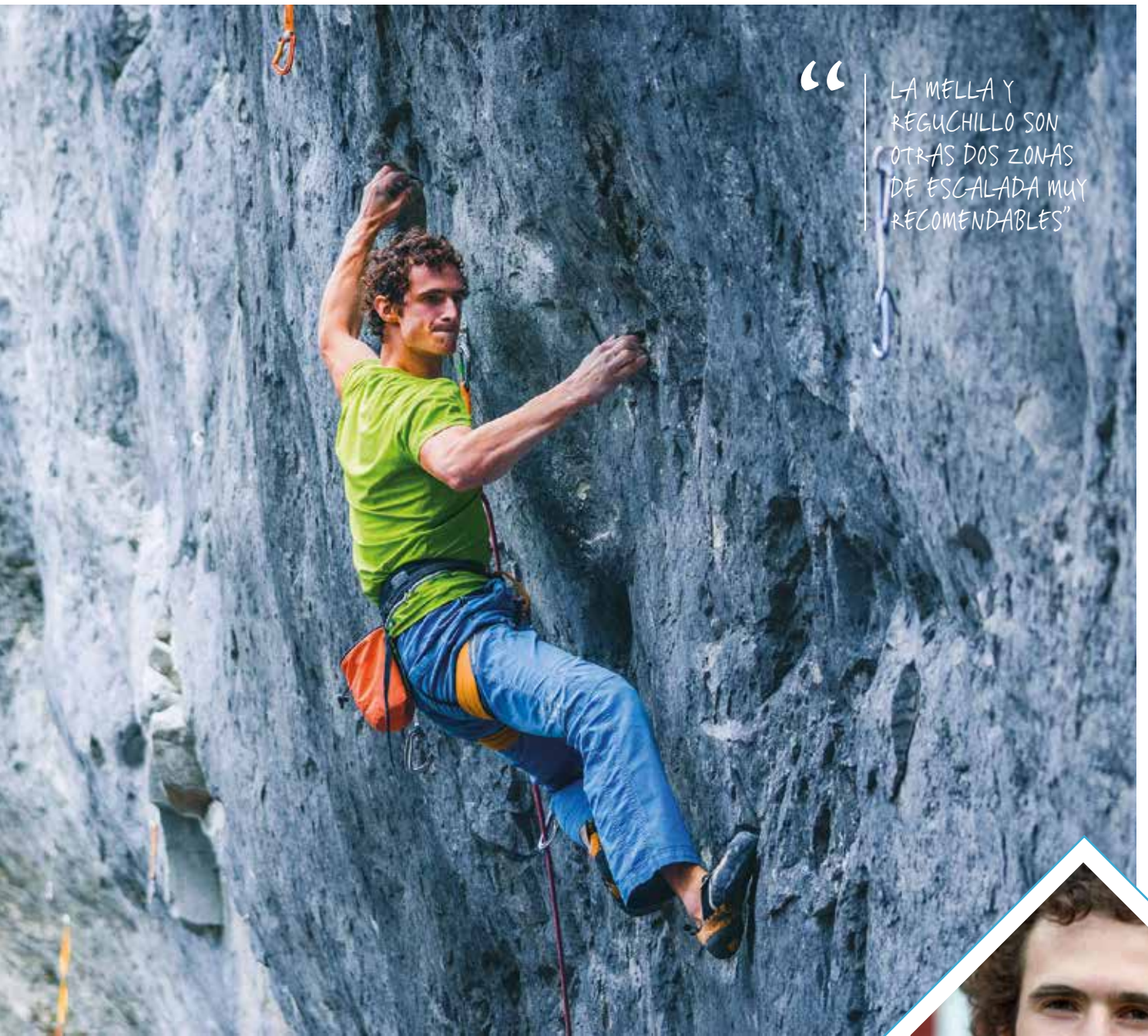
AO Reguchillo y La Mella también son muy interesantes. Reguchillo tiene numerosas subidas agradables, más fáciles, mientras que La Mella tiene un gran potencial con algunas subidas más difíciles. Allí la última vez, atornillé dos líneas que tuve que dejar sin ascender porque se mojaron.

JDA ¿Planeas venir a escalar a Jaén pronto? ¿Hay algún desafío pendiente?

AO Sí, por supuesto. Hay muchas cosas que me encantaría escalar y, definitiva-

“

UN CONSEJO PARA LOS ESCALADORES QUE VENGAN A JAÉN Y SE SORPRENDERÁN. BUENOS LUGARES, BUENA COMIDA Y BUENA GENTE”



“

LA MELLA Y
RÉGUCHILLO SON
OTRAS DOS ZONAS
DE ESCALADA MUY
RECOMENDABLES”



Foto: PAVEL BLAZEK.
Archivo Adam Ondra

UN NÚMERO UNO

Adam Ondra es un icono de la escalada mundial. Abierto, jovial, divertido, metódico, es el icono de una generación de escaladores que ven en este deportista de la República Checa un espejo donde mirarse. Ha ganado diez medallas en los Campeonatos del Mundo desde 2009 y cinco en los Campeonatos de Europa.



Foto: PAVEL BLAZEK. Archivo Adam Ondra

mente, tengo que regresar porque me quedan desafíos pendientes aunque no tenga fecha aún.

JDA ¿Qué consejo le darías a los escaladores que quieran venir a Jaén?

AO Solo que vengan, y desde luego que se sorprenderán. La provincia de Jaén tiene buenos lugares para quedarse, buenos lugares para escalar, buena comida y una gente realmente increíble.

JDA Tú que has viajado por todo el mundo, aparte de la escalada ¿qué te gusta de Jaén? ¿Qué recomiendas?

AO La comida es increíble. ¡La gente en Jaén sabe vivir!

www.adamondra.com



AVENTURA ACCESIBLE

SILES FUE EL
SEGUNDO PUNTO
DE ANDALUCÍA EN
OFRECER SILLAS
"JOËLLETE" PARA
LA PRÁCTICA DEL
SENDERISMO



El intento de conseguir la accesibilidad total es una prioridad para empresas y Administraciones a la hora de realizar actividades de ocio. Las cinco vías verdes de la provincia son un interesante recurso para el turismo accesible. Además las rutas con sillas *joëllete* suponen una innovación que permite realizar senderismo a personas con movilidad reducida.

[ACCESIBILIDAD]



Para saber más:
www.jaenaccesible.org/meta/

Siles se convirtió en 2018 en el primer ayuntamiento de Andalucía oriental en ofrecer sillas *joëllete* destinadas para senderismo adaptado. De hecho, hasta ese momento únicamente había un precedente en toda Andalucía. Este tipo de sillas monociclo son cedidas desinteresadamente por el ayuntamiento sileño a empresas y asociaciones que cuenten con pilotos *joëllete* titulados. Son necesarios dos pilotos y dos ayudantes. Están diseñadas para la práctica del senderismo en cualquier tipo de terreno por personas con movilidad reducida. Son capaces de atravesar terrenos adversos mientras que el usuario puede disfrutar de rincones a los que de otra manera sería imposible llegar.

Es evidente que la práctica de otros deportes de ocio en la naturaleza hacen a día de hoy inaccesibles ciertos lugares, pero las sillas *joëllete* son un avance enorme para dar acceso a estas actividades a personas con diversidad funcional.

Además, la provincia de Jaén cuenta con otras rutas accesibles o practicables —lugares que requieren la colaboración de otra persona— para personas con movilidad reducida. Un ejemplo interesante es la Vía Verde de Linares, que comienza en la barriada de San Gonzalo, y que nos adentra en los paisajes mineros industriales del norte de la provincia, otro ejemplo de la memoria del territorio de Jaén.

Terreno compacto y de zahorra para el tránsito por la Vía Verde.

1

VÍA VERDE DEL ACEITE

Recorrido:
55 kilómetros
Salida: Jaén
Llegada:
Alcaudete

De las numerosas vías verdes que dispone la provincia de Jaén, es sin duda la más adecuada y accesible para las personas con movilidad reducida. 55 kilómetros de extensión siguiendo el antiguo trazado de la vía férrea desde Jaén capital hasta el límite provincial con Córdoba a la

altura de Alcaudete. Dos túneles y nueve viaductos jalonan este recorrido donde la pendiente máxima es de un 2 por ciento y tiene un desnivel de 250 metros en su recorrido.



2

NAVAZALTO

Término municipal:
Villacarrillo

El pico Navazalto, localizado en la Sierra de Las Villas, supone un espectacular mirador de los pueblos y paisajes de las comarcas de La Loma, Cazorla y El Condado, e incluye además vistas de la cascada de La Osera. Permite acceder fácilmente a la cumbre en coche disfrutando por el camino con la presencia de terreno kárstico y un monte de coníferas. La pequeña pista forestal utilizada por los vigilantes contraincendios permite alcanzar la garita que hay en la cumbre y desde ahí poder contemplar la magnitud del paisaje que se extiende desde este punto.



LAS VÍAS VERDES SON UNA BUENA OPCIÓN COMO SENDEROS PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

www.viasverdes.com

En Andalucía Oriental tan solo se puede practicar senderismo con sillas joëllite en el municipio jiennense de Siles.

3

SILES

Sillas joëllite

Recorrido:
Término municipal de Siles

Siles cuenta con un gran número de senderos como puede ser el circular de la Peña del Olivar, aunque por aquí transitan otros muchos senderos de la red del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Pero, además, ahora dispone de sillas joëllite para la práctica

de esta actividad para personas con movilidad reducida. Así el Ayuntamiento ha adaptado un sendero con señalización y un mirador utilizable por usuarios de este tipo de dispositivos que puedan disfrutar de todo lo que ofrece la Sierra de Segura de una manera eficaz y cómoda para personas con diversidad funcional.



CARRERAS POR MONTAÑA, EN BUSCA DE LOS LÍMITES

La Ultratrail Bosques del Sur tiene más de cien kilómetros de distancia y diez mil metros de desnivel acumulado. Fatiga, sufrimiento, dolor, pasión, éxito y orgullo. Junto con la Ultratrail Sierra de Segura de 102 kilómetros y la Ultra Mágina de más de ochenta conforman un tridente indispensable para los amantes de estas carreras.

[ULTRATRAILS]

Salida de la ultratrail Bosques del Sur de la plaza de Santa María en Cazorla.



Carreras que desafían el límite humano y que ponen a prueba la resistencia y la capacidad de sufrimiento del deportista. Kilómetros de desnivel de día, y en mitad de la noche, entre montañas, en una carrera de ultrafondo, la mayoría por encima de los cien kilómetros de distancia por espacios naturales protegidos de especial belleza, donde la posición y la marca es lo menos importante, porque solo unos pocos elegidos tienen la posibilidad de terminar estas durísimas pruebas. Lo importante es cruzar la línea de meta sin importar la clasificación. Una sensación del deber cumplido tras recorrer desniveles que en algunos casos pueden superar los diez mil metros acumulados.

La Ultratrail Bosques del Sur, transcurre por el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas durante 102 kilómetros en un

precioso recorrido tanto de día como de noche cerrada. Una prueba, además, validada por la Asociación Internacional de Trail Running, concediéndole 5 puntos valederos para la Ultra Trail du Mont Blanc, la carrera más prestigiosa del mundo. Esta prueba con comienzo y final en el casco urbano de Cazorla, cuenta con las modalidades ultra, maratón, media y mini trail y está limitada a 300 dorsales por modalidad.

Bajo el evento deportivo turístico Santiago-Pontones Trail Weekend, nace la Ultratrail Sierra de Segura. Cien kilómetros de recorrido y más de 3.700 metros de desnivel positivo que recorre parte de la comarca de la Sierra de Segura. En Sierra Mágina también se dan las condiciones ideales para esta actividad con la Ultra Mágina Top Trail, de 83 kilómetros de longitud y 4.500 metros de desnivel.

LAS PRUEBAS EN LA PROVINCIA



Ultratrail Bosques del Sur

Distancia: 102 km.
Desnivel: + 10.000 m.
Modalidades: 4.
Participantes: 300 dorsales por modalidad.

De referencia en Andalucía. Con su finalización se consiguen 5 puntos para la Ultra Trail du Mont Blanc.



Ultratrail Sierra de Segura

Distancia: 102 km.
Desnivel: + 3.500 m.
Modalidades: 4.
Participantes: 200 dorsales.

Referente por la variedad de paisajes por donde discurre. Con su finalización se consiguen 5 puntos para la Ultra Trail du Mont Blanc.



Ultra Mágina Top trail

Distancia: 83 km.
Desnivel: 4.500 m.
Modalidades: 4.

Atraviesa el parque natural Sierra Mágina coleccionando sus picos más emblemáticos.



Más información:
www.jaenparaisointerior.es



ESTAS CARRERAS PUEDEN LLEGAR A DURAR HASTA 24 HORAS, RECORRIENDO MONTAÑAS DE DÍA Y DE NOCHE EN UN ESFUERZO TITÁNICO



Ultratrail Sierra de Segura a su paso por el tramo de alta montaña Collado de Marchena.



Las ultratrails son una dura prueba de resistencia.



UT Sierra de Segura a su paso por la zona de alta montaña Collado de Marchena.



Dos momentos de la Ultratrail Bosques del Sur.

LA NOCHE O LAS
SOLEDADES SON
PROTAGONISTAS
DE ESTE TIPO DE
CARRERAS DE
LARGA DISTANCIA



"SIERRA MÁGINA ES IDEAL PARA ENTRENAR POR SU DUREZA"

Llegó tarde a las carreras de montaña, pasados los 35 años y es ahí donde ha demostrado todo su potencial. El contacto con la naturaleza hizo que empezara a amar estas carreras donde se recorren distancias de incluso más de cien kilómetros. Y en Jaén, en su casa, encontró lo que buscaba. Zonas de inmensa belleza donde practicar el deporte que más le gusta.

[ULTRATRAILS > CAMPEONA DE ESPAÑA VETERANA]

NOELIA CAMACHO ORTEGA



Martos (Jaén).

Pertenece a la Selección Andaluza de Carreras de Montaña desde hace diez años. Es subcampeona de España de ultratrail y campeona de España categoría veterana de esta misma modalidad.

Fue a partir de los 35 años cuando Noelia Camacho descubrió un tipo de carreras distintas, alejadas de las pistas y el ruido de la ciudad. Y es ahí cuando, posiblemente, empezó a disfrutar, en contacto con la naturaleza. "Y no hay que ir muy lejos. Vivo en Jaén y a las afueras tenemos zonas como Jabalczuz o La Mella ideales para correr y entrenar", precisa. Los ultratrails se han convertido en una manera de descubrir lugares recónditos de los cuatro parques naturales de la provincia. "Corremos por zonas protegidas que solo se pueden conocer participando en estas carreras". Pruebas de muchos kilómetros y más de doce horas de duración. Un martillo para la mente. "Me quedo con la Ultratrail Bosques del Sur en 2018. Después de toda la noche corriendo, estaba bajando el río Borosa, sobre las seis y media de la mañana y empezó a amanecer. Aunque parez-

ca mentira y, a pesar del sufrimiento, en estas carreras donde no consiste ir tan rápido, se puede disfrutar del paisaje. Fue algo mágico", recuerda Noelia. Esta subcampeona absoluta y campeona veterana de España pasa muchas horas preparando sus pruebas. La del Mont Blanc en Francia, la más prestigiosa del mundo está marcada a fuego en su calendario de 2019. Y en su provincia tiene una zona de entrenamiento natural ideal con "Sierra Mágina, una zona con muchísima dureza, ideal para entrenar. La Sierra Sur, también, por Frailes y Alcalá la Real, con caminos de pista dura y continuas bajadas y subidas. Y picos muy tendidos como el de La Martina. La Sierra de Andújar presenta recorridos menos duros pero de enorme belleza, sobre todo, en primavera en la zona del Caracolillo. Todo lo necesario para hacer luego una gran carrera lo tengo en casa", concluye.



ENTRENAMIENTO OFF-ROAD TODO EL AÑO

Los trailrunning se han convertido en lugares ideales para la práctica de esta modalidad *off-road* y sobre todo como zona de entrenamiento para los amantes de este deporte. Jaén cuenta con varios lugares ideales para ello.

[TRAILRUNNINGS PERMANENTES]



Más información: www.fedamon.com
(Federación Andaluza de Montañismo)



LA CRESTA DEL DIABLO

T. M.: Torredelcampo.
Distancia: 15 kilómetros.
Recorrido muy duro.

La Cresta del Diablo se ubica muy cerca de la capital de la provincia de Jaén, en el municipio de Torredelcampo. Es una montaña muy conocida entre los traileros en parte por su gran dureza. Forma parte de la prueba que se celebra cada mes de octubre desde el casco urbano hasta el pico ubicado a 1.614 metros de altitud y que tiene un recorrido de unos 15 kilómetros. Una zona de entrenamiento de las más intensas de la provincia debido al desnivel de casi mil metros que hay desde el comienzo hasta su cota máxima ubicada a apenas siete kilómetros de distancia. En esta zona existen también otros trailrunning, zonas de entrenamiento con desniveles menos pronunciados y que ascienden hasta los 1.199 metros.

T. M.: Término municipal

EL NEVERAL

T. M.: Jaén.
Distancia: 1.063 metros + los caminos aledaños.
Cerca de la capital.

Una zona de entrenamiento cuyo mayor atractivo es que se localiza a las afueras de Jaén capital y con una zona de aparcamiento junto al hospital Doctor Sagaz. Es por ello que se convierte en un gran reclamo para los deportistas. Se localiza en el parque periurbano Santa Catalina declarado como tal en junio del año 2005, que tiene una superficie de 196,85 hectáreas pertenecientes al monte Santa Catalina, El Neveral, La Imora y El Almendral. El área recreativa de El Neveral es, precisamente, el punto de partida. El recorrido tiene una distancia de 1.063 metros por una zona forestal y de olivar. Esta senda se conecta con otros recorridos que completan rutas más extensas.

ALDEAHERMOSA DE MONTIZÓN

T. M.: Montizón.
Distancia: 10 kilómetros.
Correr en Sierra Morena.

Zona de entrenamiento permanente donde cada año se celebra una prueba de montaña. La zona de entrenamiento comienza junto al campo de fútbol municipal de Aldeahermosa, para girar a la izquierda, tras la valla del recinto, tomando un carril encajado entre el cerro de Cabeza Chica y el río Montizón. Se asciende en primer lugar el cerro de Cabeza Chica, el cual desciende de nuevo hasta volver al carril. Sobre el kilómetro 3 se va ganando altura entre olivos siguiendo el cauce del arroyo de las Cabezas. Esta zona asciende por Sierra Morena y se enfila la zona más dura que lleva cerca de la cima del cerro de Cabeza Grande, que con sus algo más de 900 metros es el punto más alto. En la cima se ve una caseta de vigilancia.

LA MARTINA EN SIERRA SUR

T. M.: Frailes.
Distancia: 5 kilómetros.
Ideal en primavera y otoño.

La Martina se encuentra en el corazón de la Sierra Sur a apenas cinco kilómetros de Frailes. Una zona ideal para la práctica de las carreras por montaña, sobre todo durante los meses de otoño y primavera donde el clima es más benigno. Primero con un paisaje de olivos y después una vegetación más salvaje, propia de estas serrezuelas, a base de matorrales, quejigos y encinas. Va adentrándose en la montaña por vaguadas, en unos parajes más abruptos y solitarios. Un puente junto al área recreativa de la Fuente del Raso da paso a los últimos 2,5 kilómetros de este puerto en que la pendiente irá aumentando paulatinamente, aunque sin agobios, desde el 6 hasta el 7 por ciento. Es la joya de su entorno natural y su enclave más atractivo.

ANDALUCÍA BIKE RACE, PASIÓN POR EL BTT

Sufrimiento, pasión, paisajes, esfuerzo, belleza. El ciclismo *off-road* se ha convertido en uno de los grandes atractivos de Jaén. Decenas de rutas que jalonan de norte a sur y de este a oeste la provincia. Así cada año se celebra la Andalucía Bike Race, considerada la prueba más importante de Europa por etapas.

[CICLISMO OFF-ROAD]

Foto: ANDALUCÍA BIKE RACE Octagon Esedos



Hermida y Vanhouts a su llegada a la meta en una edición anterior

Es un espectáculo en estado puro y en Jaén ha encontrado, junto a la provincia de Córdoba, los mimbres necesarios para hacer de la Andalucía Bike Race una prueba ciclista única. Este año cambia su fecha de febrero a abril, del 8 al 13. Y en 2020 aspira a todo: ser catalogada por la Unión Ciclista Internacional como "Hors Catégorie", equiparándola al nivel de las grandes vueltas ciclistas por carretera como el Tour de Francia o La Vuelta. Para ese año, en BTT sería la primera prueba de esta categoría en Europa y la segunda en el mundo tras la que se disputa en Sudáfrica.

Una carta de presentación a todo el mundo y que refuerza la apuesta que se ha realizado en los últimos años. Ya son ocho ediciones,

seis etapas y más de ochocientos ciclistas que cada año compiten por llegar primeros a la meta, recorriendo las comarcas de Jaén, Linares, La Carolina o Andújar. Bikers que encuentran aquí su hábitat natural. "Jaén tiene ese caldo de cultivo necesario porque tiene un recorrido espectacular con etapas bonitas en todos los sentidos. Conviven espectaculares paisajes con desniveles y una orografía que ayuda a que la gente disfrute sobre la bicicleta. Que en eso consiste", señala Aitor Jiménez.

Jaén cuenta, además, con decenas de rutas alternativas para los que dan sus primeras pedaladas en el mundo del mountain bike, pero, también, para los más exigentes que intentan emular a sus grandes ídolos.

“ JAÉN ES UNA DE LAS PROVINCIAS MÁS IMPORTANTES PARA NOSOTROS YA QUE CUENTA CON LOS PAISAJES NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA PRUEBA ”

Aitor Jiménez, director de eventos de Octagon Esedos, empresa que organiza la Andalucía Bike Race.



Thiago Ferreira

[CICLISMO OFF-ROAD >
GANADOR DE LAS TRES
ÚLTIMAS EDICIONES DE
LA ANDALUCÍA BIKE RACE]

Ha dominado las últimas tres ediciones de la Andalucía Bike Race. Una de las pruebas más importantes a nivel mundial de BTT que se desarrolla entre las provincias de Jaén y Córdoba. Hablamos con el ciclista portugués de cómo vive esta prueba.

JDA Andalucía Bike Race presented by Shimano ya ha celebrado ocho ediciones, y en la última fuiste el ganador. ¿Cómo defines la prueba?

THIAGO FERREIRA Para mí es la mejor prueba por etapas de Europa. Sin duda.

JDA Siempre has dicho que es tu prueba favorita. ¿Por qué?

TF Es verdad, siempre lo he dicho. Aparte de ser una prueba muy bien organizada, es muy completa ya que consta de unas etapas muy técnicas y físicas... Esto hace que Andalucía Bike Race presented by Shimano sea una prueba que aprecio y me encanta disputarla.

JDA Suponemos que ya esperas la edición 2019.

TF ¡Por supuesto! Por mi parte allí estaré.

JDA ¿Andalucía Bike Race es una carrera que se diferencia mucho de otras pruebas por etapas?

TF Sí. Tanto el tipo de terreno como la forma en que está pensada y delimitada



Foto: ANDALUCÍA BIKE RACE Octagon Esedos

“ MI OBJETIVO PRINCIPAL ES VOLVER A GANAR LA ANDALUCÍA BIKE RACE ”

Ferreira encabezando el pelotón a su paso por Sierra Morena.

hacen que la Andalucía Bike Race sea una prueba diferente de las otras.

JDA ¿La Andalucía Bike Race presented by Shimano se sufre o se disfruta?

TF Se sufre mucho, son seis días de competición y el cansancio va creciendo. Sin embargo, hay momentos para disfrutar también, pero la fuerte competencia hace que sea una prueba muy sufrida.

JDA Has ganado tres veces. ¿Vas a por una cuarta?

TF Ganar nunca es fácil y es imposible predecir si voy a ganar una cuarta vez... Sin embargo, si puedo asistir, este será mi objetivo principal.

JDA La prueba pasa por las provincias de Jaén y Córdoba. ¿Qué destacarías de las etapas que recorren Jaén?

TF Las etapas rápidas y subidas anchas entre los olivares... ¡me gustan mucho!

JDA En Jaén se ha realizado en dos zonas, más cerca de Jaén capital y ahora por Linares y Andújar. ¿Son zonas muy diferentes? ¿Con cuál te quedas?

TF Ambas zonas son bonitas y permiten hacer buenas etapas. Sin embargo, creo que Andújar es más bonito para hacer las etapas de Andalucía Bike Race.

JDA La edición 2018 fue realmente dura. ¿Qué esperas para 2019?

TF Si tenemos la suerte de tener buen tiempo ya ayudará mucho. En la edición del 2018 sufrí muchísimo con la lluvia y el frío. Nunca había hecho una prueba en condiciones tan extremas...

JDA 850 participantes de 37 países hablan de la importancia de la prueba y las zonas tan espectaculares para practicar MTB. ¿Lo recomiendas a los aficionados a la bicicleta? ¿Qué consejos les puedes dar?

TF Recomiendo al 100% Andalucía Bike Race a todos los aficionados del MTB. Tal y como he dicho antes, creo que todo el mundo debería tener la oportunidad de poder participar en una prueba de este nivel y poder gozar de los espectaculares paisajes que te deja Andalucía Bike Race.



Foto: ANDALUCÍA BIKE RACE Octagon Esedos



RUTAS BTT



pág. 59

EXISTEN EMPRESAS QUE DAN SERVICIOS COMPLEMENTARIOS PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD



1

Es recomendable hacerla en primavera y otoño cuando las temperaturas son menos extremas.

De norte a sur y de este a oeste. Jaén ofrece enclaves únicos para disfrutar del ciclismo en toda su extensión. Los cuatro parques naturales ofrecen una alternativa ideal para recorrer cientos de kilómetros, pedaleando por el mar de olivos o conociendo los tejos milenarios junto al nacimiento del río Guadalquivir.

[CICLISMO OFF-ROAD]

1

LOS CAMPOS DE HERNÁN PEREA

Salida: Pontones.
Llegada: Cazorra. 77,53 kilómetros.
Desnivel acumulado: 2.162 metros.

Una ruta necesaria e indispensable para los amantes de las dos ruedas, con una cota máxima de 1.779 metros. Cruzar esta solitaria planicie de alta montaña es una emoción inédita

para cualquier deportista. Un paisaje kárstico, llanura infinita de roca y soledad. Esta zona se puede recorrer siguiendo el sendero GR 247 Bosques del Sur. Un trazado para

disfrutar del nacimiento del río Segura y de estos parajes ganaderos refugio de los trashumantes en los pastos de *agostada*. Durante el invierno aquí solo queda nieve y silencio.

Para saber más:
www.jaenparaisointerior.es
(Turismo activo > Bicicleta)



2**NACIMIENTO DEL BOROSA**

Salida: Vadillo Castril.
Llegada: Laguna de Valdeazores. 16,00 kilómetros.
Desnivel: 653 m.

El río Borosa es santo y seña del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Su visita es casi obligada para todo el que se acerque hasta aquí. Y porqué no hacerlo desde el

poblado de Vadillo-Castril que además acoge el Centro de Interpretación de la Cultura de la Madera. Unas tres horas en 16 kilómetros de pista forestal. Se inicia atravesando el río

Guadalquivir por el puente de la Cerrada del Utrero. Circula por parajes indescriptibles como la Nava del Espino, la Nava de San Pedro, el Estrecho o Cortado de los Perales, que

serán motivo de una parada más. Y al final dos opciones. Volver por el mismo camino o descender junto al río Borosa en una opción más trialera.

**3****RUTA DE LOS TORREONES**

Salida y Llegada: Torredelcampo (32,00 km).
Fortificaciones: castillo de la Muña, castillo del Berruoco, Casa Fuerte de Torredelcampo, Torre Olvidada, El Castil, El Término y castillo de Aldehuela.

Esta ruta parte del kilómetro 2,300 de la Vía Verde del Aceite. Permite conocer la historia no solo de Torredelcampo sino de toda la provincia, territorio con mayor número de fortificaciones de toda Europa. Esta es una pequeña muestra de ese paisaje. La ruta arqueológica de Los Torreones nos llevará por un conjunto de

fortificaciones medievales. Torres, castillos y atalayas diseminadas por el campo y que supusieron una posición estratégica en el territorio tanto para los musulmanes como para los cristianos. Muchos de los torreones se levantan sobre antiguos asentamientos íberos y romanos. Todos los ciclistas que recorran la Vía

Verde del Aceite cuentan con un complemento indispensable en este trayecto. Es una buena alternativa para disfrutar además de algunos de los mayores olivares de la provincia. Una ruta diferente pero espectacular.

**4****CENTRO DE VISITANTES DE MATA BEHID**

Salida: Torres.
Llegada: centro de visitantes del parque natural. 22,00 kilómetros.

atraviesa el macizo, el núcleo del parque natural por la alta montaña, llegando hasta la zona de acampada juvenil de Hondacabras. Este paraje fue descansadero de ganado de las vías pecuarias que atravesaban estas montañas. Entre pinares se asciende hasta el Puerto de la Mata. En el descenso está el Castillejo de Mata Behid, que es un paraje singular, que en su día alojó a una guarnición que en la Edad Media vigilaba este paso fronterizo entre

las dos vertientes de Sierra Mágina. Además este lugar está considerado como la dehesa de encinas y quejigos más elevada de la Península Ibérica sobre suelo calizo.

Sierra Mágina es uno de los grandes parques naturales de la provincia de Jaén y guarda grandes paraísos en su interior. La ruta permite conocer uno de los montes mejor conservados de la zona como es el de Mata Behid. Este itinerario



Las rutas de BTT en la provincia de Jaén permiten conocer parajes naturales de singular belleza. De arriba a abajo, Cerrada de Elías (Sierra de Segura), senderos más duros por la Sierra de Andújar y recorriendo las vías pecuarias por Sierra Mágina.

BIKEPACKING



Logan Watts es uno de los *influencers* más conocidos del mundo entre los practicantes de esta modalidad. Su web es consultada por miles de personas en distintos países, ya que allí cuelga las rutas que realiza por todo el planeta. Entre esas propuestas está el GR 247 Bosques del Sur como uno de los recorridos más destacados. Esta modalidad en auge permite llegar a los destinos a través de un ciclismo *off-road*. En el bikepacking apenas se pisa el asfalto y se viaja con una configuración de equipaje específica. Durante esos recorridos solitarios de varios días muchas veces se debe dormir al raso o en pequeñas tiendas de campaña.

www.bikepacking.com



TransAndalus



La TransAndalus recorre toda Andalucía y en este tramo de Jaén se encuentra una de las grandes zonas donde descubrir algunos tesoros naturales. Un camino que permitirá conocer desde los paisajes más indómitos de la sierra segureña hasta su despedida camino de Córdoba.



[BIKEPACKING]

Seis etapas y más de 340 kilómetros de recorrido hacen de la TransAndalus una de las mejores maneras de recorrer la provincia de Jaén en bicicleta de montaña. Una ruta que surgió entre ciclistas y para ciclistas que permite descubrir algunos de los paisajes naturales más bellos. Hasta nueve etapas, algunas de ellas de gran dificultad, como la primera que llevará del embalse de La Bolera hasta Pontones con un desnivel acumulado de casi 1.500 metros en sus 60 kilómetros de recorrido. Desde la Sierra de Segura hasta Sierra Morena donde se terminará este camino para enlazar con el tramo cordobés.

El trazado circula por la zona norte de la provincia de Jaén, atravesando la comarca de El Condado, para enlazar el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas con el parque natural Despeñaperros y alejarse rozando el de la Sierra de Andújar. Naturaleza en estado puro donde los restos de las minas que convirtieron esta zona en una de las más prósperas a finales del siglo XIX nos acompañan en parte de este camino.

Sendero GR 48



Son cinco etapas y más de cien kilómetros por la provincia de Jaén del sendero que recorre Sierra Morena desde Portugal hasta Santa Elena, en el límite con la provincia de Ciudad Real. Un camino que sumergirá al ciclista en una dimensión casi espiritual.



[BIKEPACKING]

Turismo deportivo y devoción. El sendero GR 48 de Sierra Morena es una de las mejores maneras para acercarse y conocer el santuario de la Virgen de la Cabeza donde cada año se celebra la romería más antigua del país. Las cinco etapas que transcurren por la provincia, de las veintiocho que tiene en total, son pura emoción por el parque natural Sierra de Andújar. Etapas cortas de apenas treinta kilómetros para disfrutar del paisaje y cuyo itinerario coincide, en algunos tramos, con el que siguen las carretas de peregrinos que van desde Andújar hasta el cerro del Cabezo donde descansa la virgen conocida como La Morenita.

El pantano del Encinarejo y varios miradores ofrecen al ciclista paisajes espectaculares en un terreno único, bastión de supervivencia del lince ibérico que está convirtiendo esta sierra de nuevo en su hábitat natural. Un animal que convive con otra especie doméstica: el toro de lidia, ya que aquí se encuentran numerosas fincas dedicadas a su crianza. La caza es otra de las costumbres ancestrales arraigadas en esta zona de Sierra Morena.



Lugar Nuevo, Sierra de Andújar.

Bikepacking en el GR 247



Hablar de Jaén es hacerlo de su gran sendero que recorre el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Un trazado que lleva a conocer los lugares más recónditos de este paraíso natural.

Un reto para los aventureros de las dos ruedas y que andando se realiza en 21 etapas. En BTT se aconseja hacer este GR de manera parcial. De sur a norte del parque en este GR 247 Bosques del Sur, que nos llevará por más de 100 kilómetros de recorrido, cuatro mil metros de desnivel acumulado, un 96 por ciento del trayecto pedaleando y casi un 100 por ciento por caminos sin pavimentar. En este caso son ocho etapas del recorrido original del GR 247, algunas de ellas de enorme dificultad técnica y física, que llevará desde El Hornico en Pozo Alcón hasta el pueblo de Siles.

Un trazado para los más atrevidos dispuestos a pasar varias jornadas sin conexión y sin contacto con población alguna.



[BIKEPACKING]



CENTRO BTT LA PANDERA, TERRITORIO CICLISTA

El centro BTT 'La Pandera', en Valdepeñas de Jaén, es territorio para el ciclista de montaña que transita por la Sierra Sur de Jaén y es un lugar para descubrir. Está ubicado en el complejo turístico 'Las Veredas' y posee aseos, duchas para el ciclista, taller o incluso una tienda de recambios. Todo pensado para facilitar la vida del ciclista, que se ve atraído por este deporte de las dos ruedas. Una instalación de más de mil metros cuadrados donde existe un restaurante para reponer fuerzas y seguir, por ejemplo, la escalada a uno de los míticos puertos de la Vuelta Ciclista España y que da nombre a este centro: la Pandera. Una apuesta por una de las zonas más transitadas por los que buscan emular a sus ídolos.

Su vocación es ayudar a los ciclistas que llegan para disfrutar de las increíbles rutas que ofrece esta zona. Además existe a disposición de los usuarios numerosa información acerca

de la Sierra Sur y de todos los recorridos que se pueden hacer por la zona. Para usar estas instalaciones deben dirigirse previamente al Ayuntamiento de la localidad.

UNA SIERRA PARA EXPLORAR EN TODA SU EXTENSIÓN

Uno de los principales atractivos de esta sierra es que cuenta con rutas para todos los gustos. De mayor y menor dificultad para que se pueda disfrutar en función del nivel de los ciclistas. Grandes cumbres como el pico de La Pandera o el de La Martina, con gran pendiente pero poca distancia, hasta un continuo sube y baja, rompe piernas, que permitirá disfrutar de este olivar mientras se recorren kilómetros y kilómetros por estas montañas.

LA SIERRA SUR ACOGE
TODOS LOS AÑOS UNA
DE LAS PRUEBAS
CICLISTAS MÁS
IMPORTANTES DE BTT
DE LA PROVINCIA: EL
"DESAFÍO SIERRA SUR"



www.dessafo.org

Más información:

Avenida de las Veredas,
s/n. Valdepeñas de Jaén.

TF. 953 12 92 56

EMAIL: centrobtt@sierrasurjaen.com

WEB: www.bttpandera.es





Ruta BTT en el paraje de Otiñar (Jaén), que enlaza la Sierra Sur y Jaén capital.

JAÉN • DESTINO AVENTURA

MAPA DE LA PROVINCIA

PARA AVENTUREROS...

| | | |
|--|---|------------|
| | SENDEROS DE IDA Y VUELTA | PÁG. 08-09 |
| | CICLISMO BTT - Parques naturales (rutas BTT) - Torredelcampo (Ruta de los Torreones) | PÁG. 24-25 |
| | AVENTURAS EN EL AGUA Rafting, kayak, barranquismo | PÁG. 36-41 |
| | ZONAS DE BAÑO | PÁG. 40 |
| | PASEOS A CABALLO - Hinojares, Aldeaquemada - Parques naturales | PÁG. 54-55 |

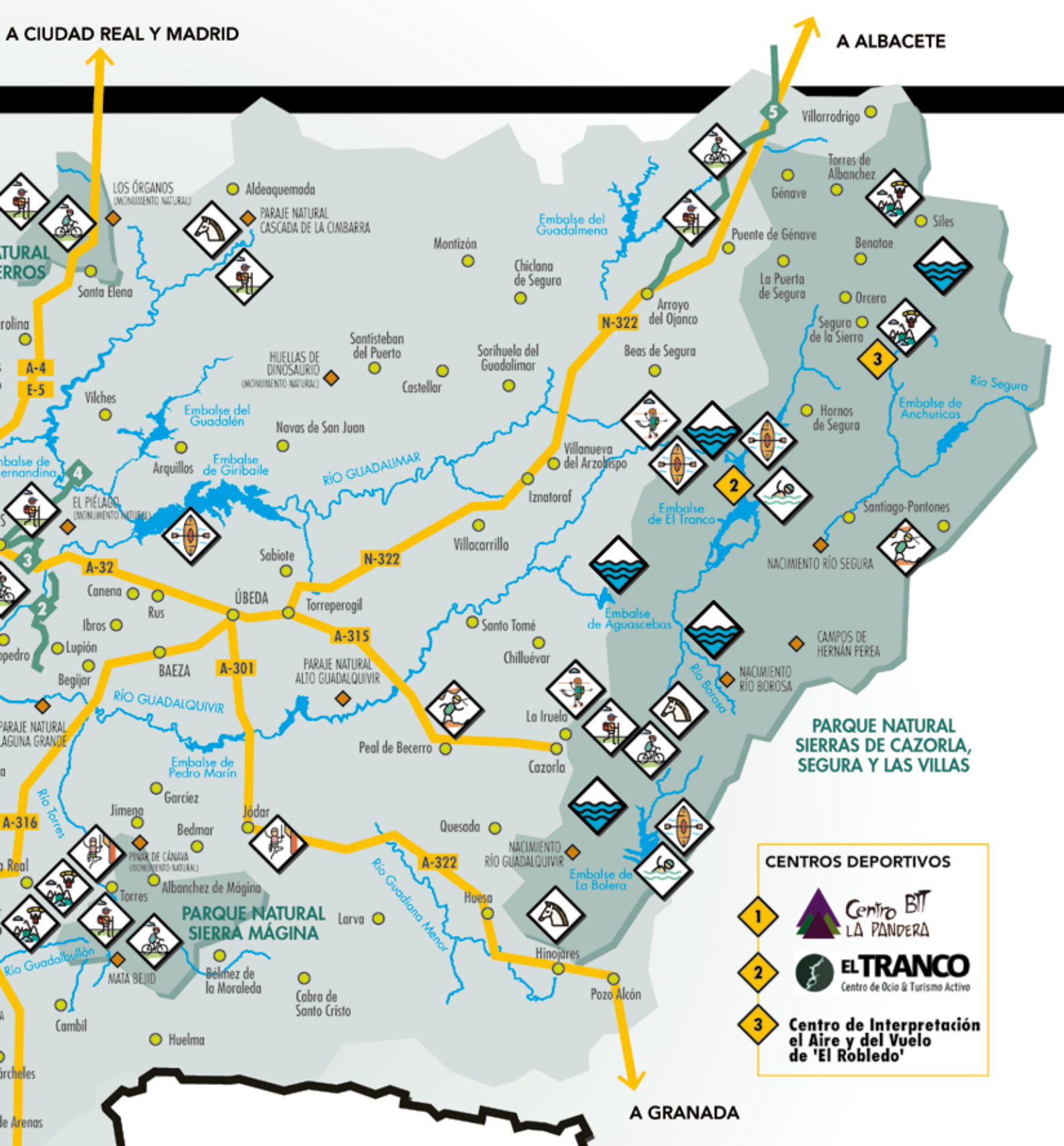
...Y GENTE PRO

| | | |
|--|---|------------|
| | SENDEROS DE GRAN RECORRIDO | PÁG. 04-07 |
| | ESCALADA - Otiñar, Cerro de Santa Catalina, Reguchillo y Tajos del Canjorro (Jaén) - Las Cimbras (Torres) - Embalse de La Lancha (Andújar) - Cerro Golondrina (Jódar) | PÁG. 10-11 |
| | BIKEPACKING - TransAndalus, GR 48, GR 247 | PÁG. 26-27 |
| | CICLOTURISMO | PÁG. 32-33 |
| | VÍAS FERRATAS - La Mocha (La Iruela) - Sierra Sur (Castillo de Locubín) - Fuente Nueva (Villanueva del Arzobispo) | PÁG. 34-35 |
| | NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS - Embalses de El Tranco, La Bolera y Yeguas | PÁG. 42-43 |
| | KITESURF - Embalse de Yeguas (Marmolejo) | PÁG. 43 |
| | AVENTURAS EN EL AIRE - El Yelmo (Cortijos Nuevos) - Siete Pilillas (Pegalajar) - Peña del Águila (Mancha Real) - Ahillos (Alcaudete) - El Puntal (Siles) - Cornicabral (Beas de Segura) - Las Cimbras (Los Villares) - La Pandera (Valdepeñas de Jaén) | PÁG. 46-53 |
| | ESPELEOLOGÍA - Arroyo de la Rambla (Peal de Becerro) - Pinar Negro (Santiago de la Espada) - Sima de Lemus (Valdepeñas) | PÁG. 58 |



A CIUDAD REAL Y MADRID

A ALBACETE



PARQUE NATURAL SIERRAS DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS

PARQUE NATURAL SIERRA MÁGINA

CENTROS DEPORTIVOS

- 1 Centro BIT LA PANDERA
- 2 ELTRANCO Centro de Ocio & Turismo Activo
- 3 Centro de Interpretación el Aire y del Vuelo de 'El Robledo'

A GRANADA



Jaén es una de las ocho provincias de Andalucía. Sus límites constituyen la frontera con la meseta castellana y los sistemas béticos del sur. Al norte, las provincias castellanas de Ciudad Real y Albacete. Al sur y al este, Granada. Y al oeste, Córdoba. La Autovía de Andalucía (A4, E5) atraviesa la provincia de norte a sur en su recorrido desde Madrid hasta Cádiz. A su paso por Bailén, enlaza con la A44 (E902) que lleva hasta la costa granadina y con la ciudad de Málaga. La A316 atraviesa Jaén de oeste a este pasando por las ciudades Patrimonio Mundial de Úbeda y Baeza, que enlazan con la N322 y las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.



VIAJAR EN BICICLETA POR LA PROVINCIA DE JAÉN

Esta ruta discurre por el mayor espacio protegido de España: el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.

1



2



Jaén es la gran puerta de Andalucía. Existen numerosos caminos para recorrer en bicicleta de montaña pero también varias rutas para los amantes de la carretera, esos cicloturistas que disfrutan del asfalto. Presentamos los ejes que cruzan la provincia de norte a sur y de este a oeste por el gran patrimonio natural e histórico de Jaén.

[CICLOTURISMO]

Para saber más:
www.jaenparaisointerior.es
(Turismo activo > Bicicleta)



Descarga aquí el folleto

1

EL MAYOR ESPACIO PROTEGIDO DE ESPAÑA (EJE ESTE)

Desde la Eurovelo Mediterránea hacia Sierra Nevada por Cazorla, Segura y Las Villas.

Son 175 kilómetros de placer. De cruzar como un bisturí de cirujano la provincia de Jaén desde la provincia de Albacete a Granada. Paisajes que muestran la biodiversidad y la cultura

de la montaña mediterránea. Se atraviesa la zona más oriental y montañosa finalizando el recorrido en las sierras de Segura, Cazorla y el Pozo. Casi cuatro mil metros de desnivel

ascendente para alcanzar los pueblos de montaña segureños. El puerto de Las Palomas, entre el valle del Guadalquivir y Cazorla, o el puerto de Tíscar, camino de Pozo Alcón, pondrán a prueba a los ciclistas.

2

HACIA EL SUR (EJE CENTRAL)

Desde La Mancha a Granada por Despeñaperros, Cástulo, Jaén, el Guadalbullón y Sierra Mágina.

Por la mitad. Así atraviesa la provincia la ruta más cultural camino del sur. Conecta el centro de España con las provincias andaluzas de costa siendo una alternativa al paso

de Despeñaperros para aquellos que viajan desde la mitad norte peninsular. En Jaén el viaje comienza en el paraje natural Cascada de La Cimbarra, en Sierra Morena, y transita

por los pueblos de la colonización de Carlos III hasta el conjunto arqueológico de Cástulo. Esta ruta, tras pasar por Jaén capital, termina en el parque natural Sierra Mágina.



4



3

RUTA DE LOS CASTILLOS Y BATALLAS (EJE OESTE)

Desde Fuencaliente (Ciudad Real) a Córdoba por Sierra Morena y la vía verde del Aceite, recorriendo la Ruta de los Castillos y Batallas.

Atravesar el parque natural Sierra de Andújar es descubrir una de las mejores representaciones del bosque mediterráneo en España. Y así es cómo comienza esta ruta de 164

kilómetros con más de dos mil metros de desnivel ascendente. Entrando desde la provincia de Ciudad Real para realizar una visita casi obligada al santuario de la Virgen de la Cabeza, donde se

celebra la romería más antigua del país, para continuar desde Andújar camino de los distintos municipios que conforman la conocida como Ruta de los Castillos y Batallas en Jaén, la

provincia con más fortificaciones y atalayas de toda Europa. Enlazar con la Vía Verde del

Aceite permitirá continuar camino de la vecina Córdoba por el municipio de Alcaudete.

4

RUTA DEL RÍO GUADALQUIVIR (EJE TRANSVERSAL)

Desde Castril (Granada) hasta Villa del Río (Córdoba).

Más de 230 kilómetros de patrimonio natural, cultural e histórico. Enlaza

además con los otros tres ejes en algún punto de su recorrido y visita las ciudades Patrimonio de la Humanidad de Úbeda y Baeza. Una ruta que además tiene su continuación con el

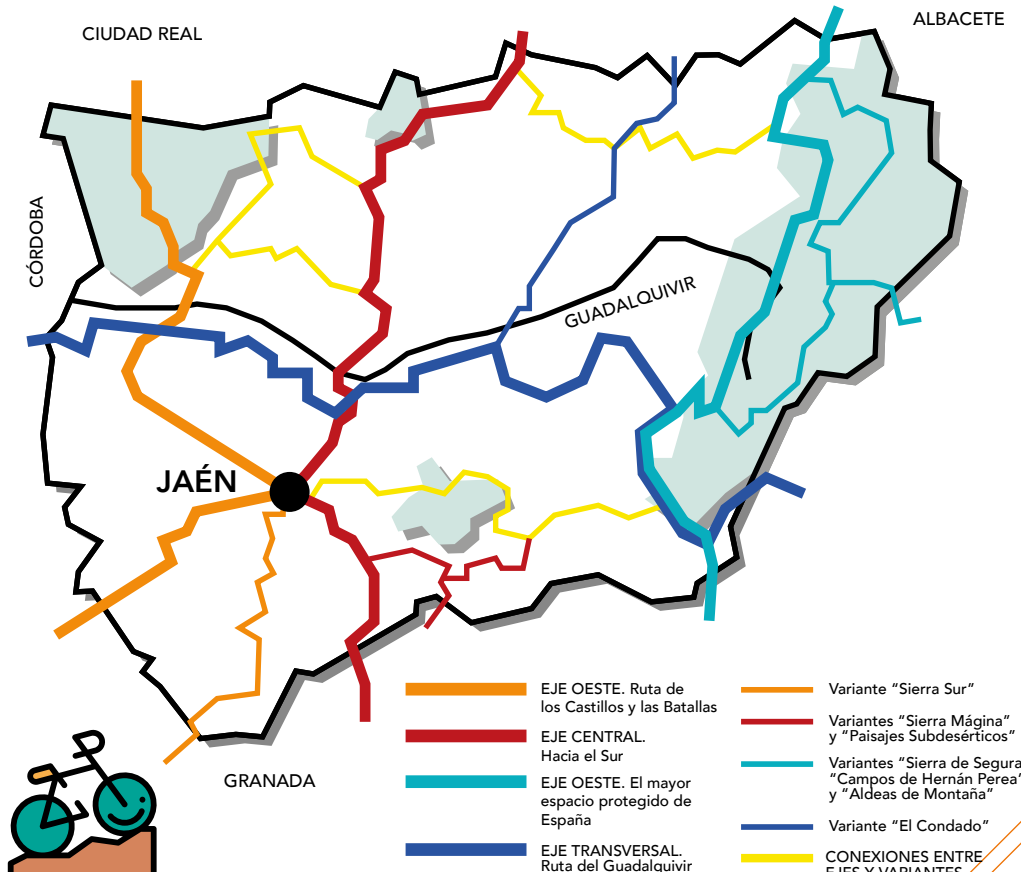
resto de Andalucía por la ribera del río Guadalquivir hasta Córdoba, Sevilla y su desembocadura en Sanlúcar de Barrameda, en la provincia de Cádiz. Una travesía

relativamente cómoda con un desnivel descendente mayor que el ascendente. Eso sí, tras superar en su comienzo la subida al puerto de Tíscar en la Sierra

de Cazorla. Después se inicia el progresivo descenso hacia el valle del Guadalquivir que ya no se abandona hasta el final de la ruta a orillas del océano Atlántico.

CONEXIONES Y VARIANTES

Estas cuatro grandes rutas cuentan con hasta once conexiones y variantes para conocer el patrimonio cultural y natural de la provincia. Desde 13 kilómetros en la variante a Granada por Sierra Mágina hasta los 115 kilómetros de la conexión que une los municipios de Huesa, Larva y Cabra del Santo Cristo con la provincia nazarí, tras recorrer los paisajes subdesérticos del sureste español. Un recorrido para disfrutar de pequeños tesoros como el mayor adelfal del sur de Europa, en Bedmar. Pero hay más, mucho más. El paisaje minero entre dehesas de la Sierra de Andújar, las aldeas de colonización de El Condado y la Sierra del Oro, pasando por los olivares de montaña de la Sierra Sur o los paisajes forestales de la Sierra de Segura y Sierra Morena.



EXPERIENCIA VERTICAL EN UNA VÍA FERRATA

La llamada línea de vida dirige el ascenso por la vía ferrata. Es una de las actividades de moda que combina adrenalina con paisajes espectaculares. Colgados de una pared, atravesando un puente tibetano, disfrutaremos de la emoción pero también del esfuerzo por alcanzar esa cima.

[VÍAS FERRATAS]

DÓNDE
PRACTICAR



La Mocha, una vía ferrata a las afueras de La Iruela.

Es un deporte para amantes del riesgo que se puede practicar en la provincia de Jaén, mientras no se tenga miedo a las alturas, y siempre, en todos los casos, acompañados por empresas autorizadas que cuentan con los permisos para su explotación. El hecho de que algunos tramos sean accesibles a pie, desde el exterior, no da derecho legal a su uso, aunque se cuente con el material de seguridad que se exige para su progresión. Su uso sin contar con las empresas autorizadas será penalizado por las autoridades competentes.

Las vías ferratas son itinerarios que transcurren por paredes o macizos rocosos equipados con peldaños, puentes tibetanos, clavijas, rampas o pasamanos siempre atados a una línea de vida que garantiza la seguridad, a lo lar-

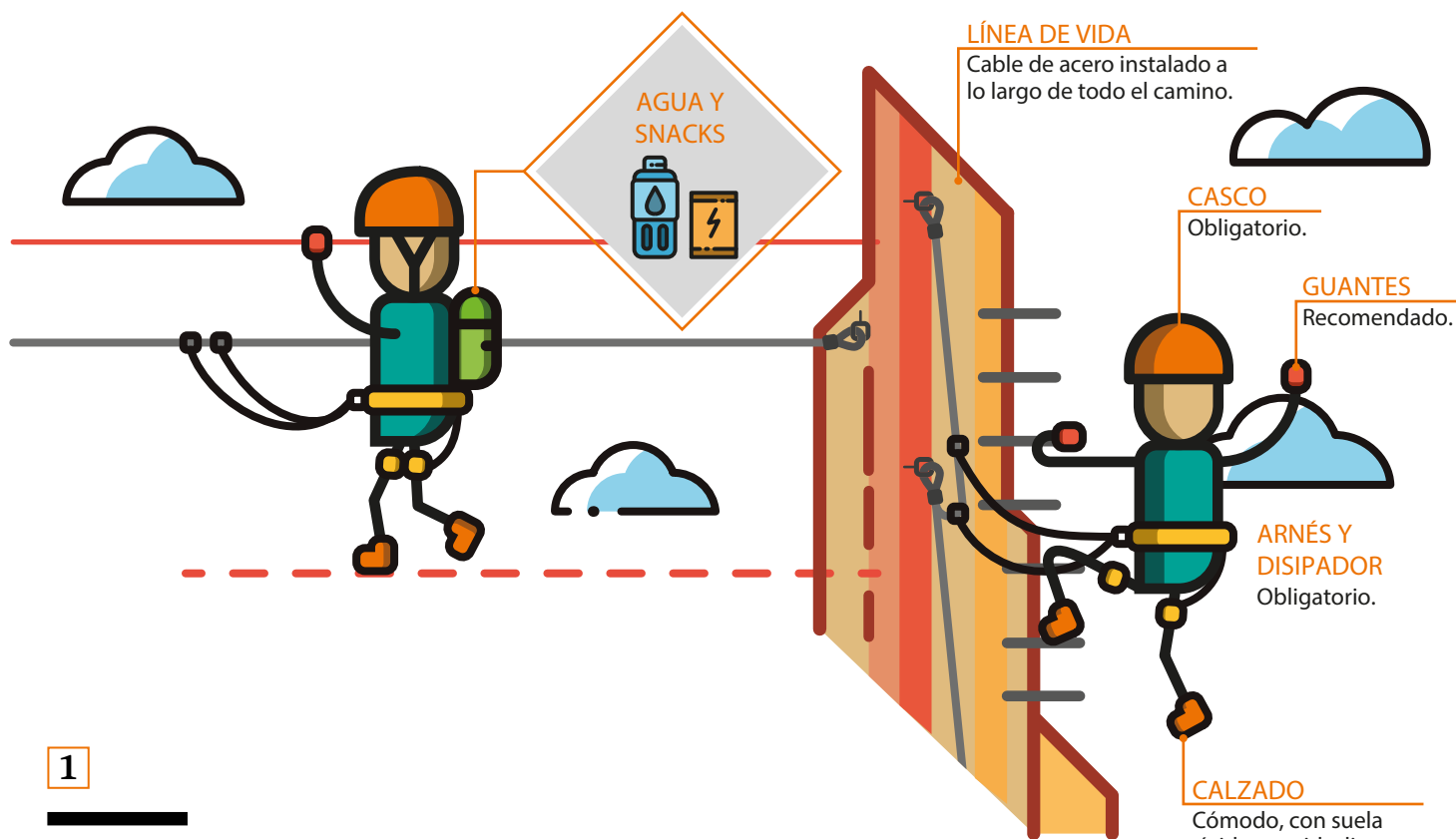
go de la vertiginosa ruta que mezcla escalada con senderismo. La provincia de Jaén cuenta con tres zonas para la práctica de esta actividad, dos en el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas y otra en la Sierra Sur. Todas tienen una dificultad de fácil a media. Téngase en cuenta que aunque esta actividad siempre se realizará acompañada por empresas especializadas, la verticalidad, el uso del material técnico y el esfuerzo continuado la hacen muy selectiva.

La Mocha es la primera vía ferrata instalada en la provincia. Es un ejemplo de los bellos paisajes que se pueden contemplar mientras se practica este deporte, no solo una vez alcanzada la cima de este pico en La Iruela (1.500 metros), sino durante todo el ascenso.

LAS VISTAS DESDE LA VÍA FERRATA DE LA MOCHA SON ESPECTACULARES CON UNA PARTE DEL PARQUE NATURAL Y EL MAR DE OLIVOS HACIA ÚBEDA Y BAEZA



Más información:
www.jaenparaisointerior.es



LÍNEA DE VIDA
Cable de acero instalado a lo largo de todo el camino.

CASCO
Obligatorio.

GUANTES
Recomendado.

ARNÉS Y DISIPADOR
Obligatorio.

CALZADO
Cómodo, con suela rígida y antideslizante.

1

LA MOCHA

T. M.: La Iruela.

Localización: Junto a la piscina municipal.

Recorrido: 565 metros.

Junto a un paraje espectacular, frente al castillo de La Iruela, se ubica la primera vía ferrata que se puso en funcionamiento en la provincia de Jaén. Surgió como una actividad innovadora para los turistas que elegían esta entrada al parque natural. Llamada de La Mocha, pues se ubica en el pico que le da su nombre, tiene un fácil acceso tanto a su entrada como a su salida. Con una dificultad media y un desnivel de 130 metros tiene un recorrido escalonado donde se alternan los tramos verticales con repisas para terminar con una vertical en el cono superior, una travesía horizontal y un puente tibetano. El recorrido equipado son unos 560 metros más una alternativa de nivel fácil que evita el tramo del cono superior de 150 metros. El camino de regreso es por la vieja senda de montaña de Las Ánimas, aunque también existe la posibilidad de continuar hacia Prado Redondo y enlazar con el sendero GR 7, con dirección a Cazorla o al interior del parque natural. El nivel se va alternando entre el 2 y el 3 siendo el tramo del cono superior el más exigente tanto física como psicológicamente. El tiempo de ascenso aproximado es de 180 minutos, por 35 minutos de descenso.

2

SIERRA SUR

T. M.: Castillo de Locubín.

Localización: Paraje del río San Juan.

Recorrido: 500 metros.

El río San Juan y su nacimiento es una de las grandes joyas de la Sierra Sur. A cuatro kilómetros de Castillo de Locubín se halla esta vía ferrata junto al nacimiento del río, en el conocido como cerro de la Sierrezuela. De fácil acceso, su inicio está a pie de carretera, cerca de una pequeña caseta en este idílico paraje rodeado de vegetación. Tiene un desnivel de 125 metros y una longitud de 500. Se tarda unas tres horas en realizar esta actividad que contiene un puente tibetano. Esta actividad no tiene ningún tramo excesivamente vertical, ni tampoco ningún paso desplomado por lo que la única dificultad puede estar en el cruce de los dos puentes, de los cuales el tibetano es opcional y se puede evitar por un lateral que también está equipado con cable. Desde su cima se pueden contemplar hermosos paisajes de la Sierra Sur donde destaca a los pies este nacimiento del río San Juan. El comienzo de esta vía ferrata está cerrado por una valla. Hay empresas autorizadas que realizan esta actividad concertada por el ayuntamiento de Castillo de Locubín.

3

FUENTE NUEVA

T. M.: Villanueva del Arzobispo.

Localización: Charco del Aceite.

Recorrido: 350 metros.

Muy cerca de una de las zonas más conocidas de Cazorla, Segura y Las Villas, en el Charco del Aceite, se encuentra la última de las vías ferratas que han entrado en funcionamiento en la provincia de Jaén, en concreto en el verano de 2018. Su primer tramo es una zona de roca compacta y en buen estado, donde se inicia con 7 metros de progresión vertical y gira a la derecha para después avanzar horizontalmente otros 25 metros, hasta la salida del pequeño techo. Continúa con un nuevo ascenso de 28 metros y un segundo tramo horizontal que discurre por una pequeña vereda utilizada por los animales. El tercer tramo de 23 metros discurre por una zona de conglomerado de rocas y arena suelta. En esta zona los peldaños iniciales están anclados a la tierra directamente. El tramo cuarto sirve únicamente de unión con el quinto, ya que no hay dificultad alguna, que asciende por la ladera poco inclinada, con una longitud de 13 metros hasta coronar esta pared.



AVENTURA

DESCUBRIENDO EL GUADALQUIVIR

Emoción, paisaje, vida... El rafting es una de las grandes actividades que se pueden realizar en el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. En la zona del Alto Guadalquivir esta aventura permitirá descubrir no solo este río, sino el paisaje sobre el que discurre, desde una perspectiva muy diferente. Nueve kilómetros de adrenalina para todas las edades desde el puente de Los Agustines en el que el agua será la gran protagonista de esta travesía.

[AVENTURAS EN EL AGUA > RAFTING Y KAYAKING]



Más información:
www.jaenparaisointerior.es



EN GRUPO O EN SOLITARIO. CUALQUIERA DE ESTAS DOS MODALIDADES ES IDEAL PARA CONOCER EL ALTO GUADALQUIVIR DESDE DENTRO



UNA ACTIVIDAD IDEAL PARA REALIZAR EN FAMILIA O EN GRUPOS DE AMIGOS

KAYAK, EN BUSCA DE TESOROS




La práctica del kayak es otra manera de conocer la provincia. Recorrer el embalse de El Tranco <1> o el de La Bolera <2> permite descubrir tesoros escondidos en el agua. Simples paseos o recorridos que pueden superar los 13 kilómetros y las cuatro horas de duración para llegar, por ejemplo, a las cristalinas aguas del río Guadalentín.



pág. 59

EXISTEN
EMPRESAS
QUE LLEVAN A
CABO ESTAS
ACTIVIDADES



An aerial photograph of a rafting team on a river. The raft is yellow and white, with several people inside wearing helmets and life jackets. The river is surrounded by dense green forest. The water is turbulent, with white rapids. The text is written in a white, hand-drawn style in the upper right quadrant of the image.

LOS PAISAJES Y LAS
SENSACIONES QUE SE
PUEDEN DISFRUTAR SUBIDOS
A UN "RAFT" O EMBARCACIÓN
NEUMÁTICA, SON MUY
DIFERENTES

ADRENALINA EN LOS RÍOS DE MONTAÑA

Jaén cuenta con dos zonas para practicar barranquismo. Una de iniciación, para los que disfrutan del agua, en la cerrada del Utrero. Otro descenso en el Guadalentín, en Pozo Alcón, de dificultad media, con rápeles de hasta 15 metros.

[AVENTURAS EN EL AGUA > BARRANQUISMO]



Cerrada del Utrero, Sierra de Cazorla.

Salto vertical a pozas desde varios metros de altura y rápeles de hasta 15 metros. El barranquismo es una de las actividades que más demanda tiene en el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas por el contacto directo y permanente con el agua, aunque, claro está, es un deporte recomendado para los meses de más calor.

Existen dos ubicaciones autorizadas para practicarlo que varían según el nivel y las edades: la cerrada del Utrero y la cerrada del Guadalentín en Pozo Alcón. El primero de ellos, es un famoso descenso de cañones que se realiza en un tramo del río Guadalquivir a 14 kilómetros de su nacimiento. Pozas de cuatro a nueve metros cuya dificultad técnica es progresiva, lo que permite un aprendizaje gradual

durante el descenso. De los siete niveles de dificultad, la cerrada del Utrero está catalogada con un 2.

La cerrada del Guadalentín se aconseja para deportistas ya iniciados. Adrenalina en estado puro dentro de un cañón excavado por el río junto al embalse de La Bolera. Abundan las duchas naturales con toboganes, saltos, destrepes, sifones o caos de bloques. Además, durante todo el recorrido grandes paredes de roca caliza de varias decenas de metros de altura que, a veces, casi llegan a tocarse acompañan este descenso que termina en un gran charco que se puede saltar por varios puntos. En este caso la edad mínima para realizar la actividad es de 12 años siendo de abril a octubre la época ideal para disfrutarlo.

ZONAS DE BAÑO



El único mar que tiene Jaén es el de olivos. Pero ello no impide que existan numerosas zonas de baño por toda la provincia, por la cantidad de embalses y ríos repartidos por las distintas comarcas. Así, en los meses de calor no es difícil encontrar zonas donde refrescarse. Algunas, además, de espectacular belleza. El Charco del Aceite <1>, donde existe un área recreativa, está encajada en el cauce del río Guadalquivir. La piscina natural de Amurjo (Orcera) <2> está formada por las aguas del río al pasar entre los montes Picorzo y Peñalta. El Charco de la Cuna <3>, en el río Borosa, es una de las piscinas más conocidas, visitada por miles de personas cada verano. El Puente de las Herrerías <4>, la ZAC del río Linarejos <5>, la Peña del Olivar en Siles <6>, la ZAC del Aguascebas <7>, el río Jándula en el paraje del Encinarejo <8> y el embalse del Rumblar (Baños de la Encina) <9>, conforman el resto de las zonas de baño.



Más información:
www.jaenparaisointerior.es



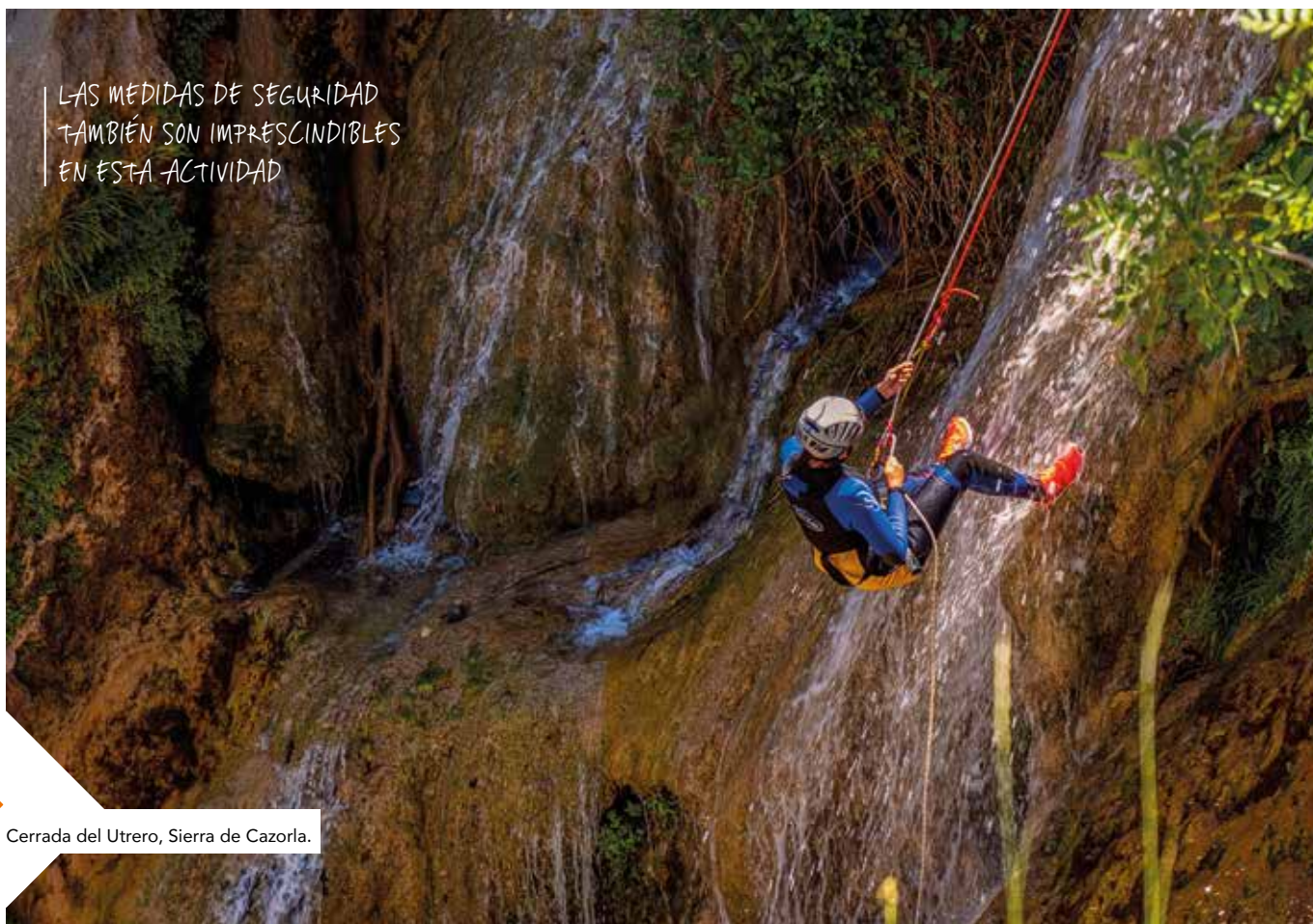
pág. 59 |

EXISTEN EMPRESAS QUE LLEVAN
A CABO ESTAS ACTIVIDADES

EL RÍO GUADALENTÍN CUENTA
CON UNA ZONA DE BARRANQUISMO
ENTRE ESPECTACULARES PAREDES



Cerrada del Guadalentín, Sierra del Pozo, Pozo Alcón.



LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD
TAMBIÉN SON IMPRESCINDIBLES
EN ESTA ACTIVIDAD

Cerrada del Utrero, Sierra de Cazorla.

NATACIÓN EN LOS EMBALSES DE JAÉN

Los embalses de La Bolera, El Tranco y Yeguas acogen cada año las pruebas de natación en aguas abiertas en la provincia de Jaén. Aquí se dan cita cientos de participantes que se retan en estas exigentes pruebas.

[AVENTURAS EN EL AGUA > NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS]

DÓNDE



1 > TRAVESÍA VILLA DE MARMOLEJO

Fecha: Junio 2019.
Lugar: Embalse de Yeguas.

Es la primera de las tres pruebas de las que se compone el Circuito Provincial de Travesías a Nado por los Pantanos de Jaén. Se distinguen dos distancias de 1.200 metros o 400 metros según la categoría en un recorrido con punto de salida y llegada en el mismo embalse. La prueba está organizada por el ayuntamiento de Marmolejo, Diputación de Jaén y el club Triatlón Kayto Team.



2 > TRAVESÍA SIERRA DE CAZORLA

Fecha: Julio 2019.
Lugar: Embalse de La Bolera.

Es la segunda de las pruebas de natación en aguas abiertas en los pantanos de la provincia de Jaén. Su punto de partida y llegada se ubica en el embarcadero del embalse de La Bolera en Pozo Alcón. Se distinguen dos distancias en función de las categorías de 1.200 metros y 400 metros. Es una prueba con gran éxito de participación y muy vinculada a la provincia de Granada.



3 > TRAVESÍA EMBALSE DE EL FRANCO

Fecha: Julio 2019.
Lugar: Embalse de El Tranco.

La tercera y última prueba del Circuito Provincial de Natación en aguas abiertas se disputa en el embalse de El Tranco de Beas. La competición tiene un recorrido de 1.200 metros en forma de triángulo. Es la prueba que suele decidir el campeón final de este circuito. Un vistoso recorrido por el embalse donde se celebra, que deja imágenes espectaculares de los nadadores.

SON NUMEROSOS LOS NADADORES QUE SE DAN CITA EN ESTE CIRCUITO SOBRE TODO POR SU BELLEZA



Circuito Provincial de Travesías a Nado por los Pantanos de Jaén, en su tercera y última prueba en el embalse de El Tranco.

Abajo, practicando kitesurf en el embalse de Yeguas (Marmolejo).



KITESURF EN EL YEGUAS

Es quizá una de las actividades menos conocidas y su práctica se circunscribe a zonas de costa donde tradicionalmente el viento es el gran protagonista. Pero nada es imposible con las condiciones adecuadas. Así el kitesurf, deporte que se realiza sobre el agua y con una cometa de grandes dimensiones, no se practica ya solamente en Tarifa o Canarias. Marmolejo, en la provincia de Jaén, ha encontrado en el embalse de Yeguas un lugar donde poder disfrutar de esta modalidad deportiva con todos los equipamientos necesarios y, sobre todo, las condiciones climáticas que se dan en la zona. Vientos suaves y constantes de poniente que permiten surfear sobre las aguas del embalse jiennense.





Barco solar en el embalse de El Tranco.

OCIO Y DIVERSIÓN EN EL EMBALSE EL TRANCO

Una gran tirolina de 140 metros recibe al turista y visitante que se acerca al mayor embalse de la provincia de Jaén. El Centro Náutico y de Ocio El Tranco se ha convertido, en los últimos años, en el punto de partida para realizar numerosas actividades de turismo activo y de ocio dentro del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Actividades como kayak, paddle surf, senderismo, ciclismo, barranquismo, rafting, vías ferratas y muchas más opciones para disfrutar.

Ubicado en el corazón del pulmón verde más extenso del sur de Europa, ofrece una amplia oferta donde disfrutar de un entorno de singular belleza. Doscientas mil hectáreas de parque natural rodean el equipamiento de turismo El Tranco. Este centro dispone de más de veinte actividades de turismo activo que permiten explorar la zona de la mejor manera posible, y engloba también una exquisita oferta

gastronómica para saborear los productos locales en un ambiente relajado y familiar. Un lugar donde descubrir la comida típica de la Sierra de Segura evolucionada.

PUNTO DE PARTIDA PARA EL OCIO

Una ubicación singular y espectacular que se completa con las ofertas de alojamientos rurales para disfrutar de una escapada a esta zona del parque natural.

Además, su barco solar recorre ocho kilómetros del embalse de El Tranco, el más grande de la provincia de Jaén, permite surcar este paraíso de agua y contemplar los restos del castillo de Bujaraiza situados en una isla en mitad del embalse.

EL BARCO SOLAR DE EL TRANCO SE HA CONVERTIDO EN UN ICONO MÁS DE LA ZONA. DESDE ÉL SE PUEDE CONTEMPLAR UN BELLO PAISAJE SURCANDO LAS AGUAS



CENTRO NÁUTICO Y DE OCIO EL TRANCO

Carretera A-319, km 75,
Poblado de El Tranco
TF: 953 002 276
EMAIL: info@tranco.es
WEB: www.tranco.es

DEPORTE Y AOVE, UN BINOMIO PERFECTO

La alimentación es clave para el deportista. La dieta mediterránea es fundamental y el aceite de oliva virgen extra su razón de ser. El Congreso Internacional O_Live! analiza los beneficios del AOVE para la salud y recopila las conclusiones que se han extraído.

[OLEOTURISMO]



Hablar de deporte y alimentación es hacerlo de dieta mediterránea. Y por tanto de aceite de oliva virgen extra, elemento indispensable en una dieta saludable. Un producto que forma parte del equipo de cualquier deportista. Son varios los estudios que han analizado la importancia del AOVE y los beneficios que se obtienen con su consumo diario. El Congreso Internacional O_LIVE sobre Aceite de Oliva Virgen, Olivar y Salud, que se celebra en Jaén, ofrece interesantes conclusiones acerca del beneficio para el organismo de una dosis diaria de los mejores aceites. Además de prevenir enfer-

medades cardiovasculares se ha demostrado que para los deportistas de élite o aficionados permite retrasar la oxidación de las células, es decir, mejora su oxigenación y por tanto acorta el tiempo de recuperación tras el esfuerzo. Así el AOVE permite que la actividad física sea más continuada al retrasar la aparición del cansancio. Un producto que, además, al hacer más resistentes las lipoproteínas del cuerpo encargadas de transportar las grasas por el organismo, permite ser más resistentes al proceso degenerativo o incluso actúa contra las inflamaciones y dolores.



VEINTE AÑOS DEL FIA EL YELMO

Porque veinte años no es nada... El Festival Internacional del Aire de El Yelmo cumple dos décadas. Esta concentración se ha convertido en cita obligada para los parapentistas cada mes junio. Las velas llenan los cielos de la Sierra de Segura por docenas en estas fechas.

[AVENTURAS EN EL AIRE]



Ya lo decía el tango de Gardel que veinte años no es nada. Y es que parece que fue ayer cuando se puso en marcha el Festival Internacional del Aire de El Yelmo, que puede ser hoy en día el gran evento del aire en nuestro país y, sin duda, un referente mundial. Dos décadas han pasado de un encuentro que consigue atraer, durante todo un fin de semana, a más de veinte mil personas de toda Europa que peregrinan a este valle de Cortijos Nuevos para disfrutar de los locos del aire. “Ya en la década de los 80 comenzaron a volar sobre todo deportistas de Albacete y un francés, Marc Petiot, que se fijó en el festival más importante de Europa, el que se celebraba en Grenoble, y propuso realizar un evento parecido en Jaén. Y así es como surgió una primera cita que se realizó dentro del municipio de Se-

gura de la Sierra”, indica Ramón López, actual director del festival. La segunda de las citas ya se disputó en Cortijos Nuevos de donde ya no se ha movido. “Nos deja mucho espacio para subir el pico El Yelmo y sobre todo zona de aterrizaje amplia y limpia. Además ahora hemos creado otra zona de aterrizaje distinta al campo de fútbol donde se llegaba, para dar más alternativas”.

ACTIVIDADES PARA TODOS LOS PÚBLICOS

El éxito del FIA radica en que, aunque ha crecido en actividades y público mantiene su esencia. Solo venir a volar sin festival ya merece la pena. “Está en pleno parque natural, la zona es ideal y preciosa. Se puede disfru-

HISTORIA DE UN FESTIVAL



El Yelmo
Cortijos Nuevos
Email: coordinador@fiaelyelmo.com

Organiza el
Ayuntamiento de
Segura de la Sierra.

Se celebra cada
año el primer fin de
semana de junio.

El Festival de Cine
del FIA El Yelmo se
ha convertido en
otro gran atractivo.

ESTE 2019 EL FESTIVAL
INTERNACIONAL DEL
AIRE CELEBRA SU
VIGÉSIMO ANIVERSARIO
EN LA ZONA DE VUELO
MÁS IMPORTANTE DE
JAÉN



Más información:
www.fiaelyelmo.com



Zona de despegue desde la cumbre de El Yelmo. ◆

Las acrobacias o las coreografías con paramotor son los grandes atractivos de este festival del aire. ◆



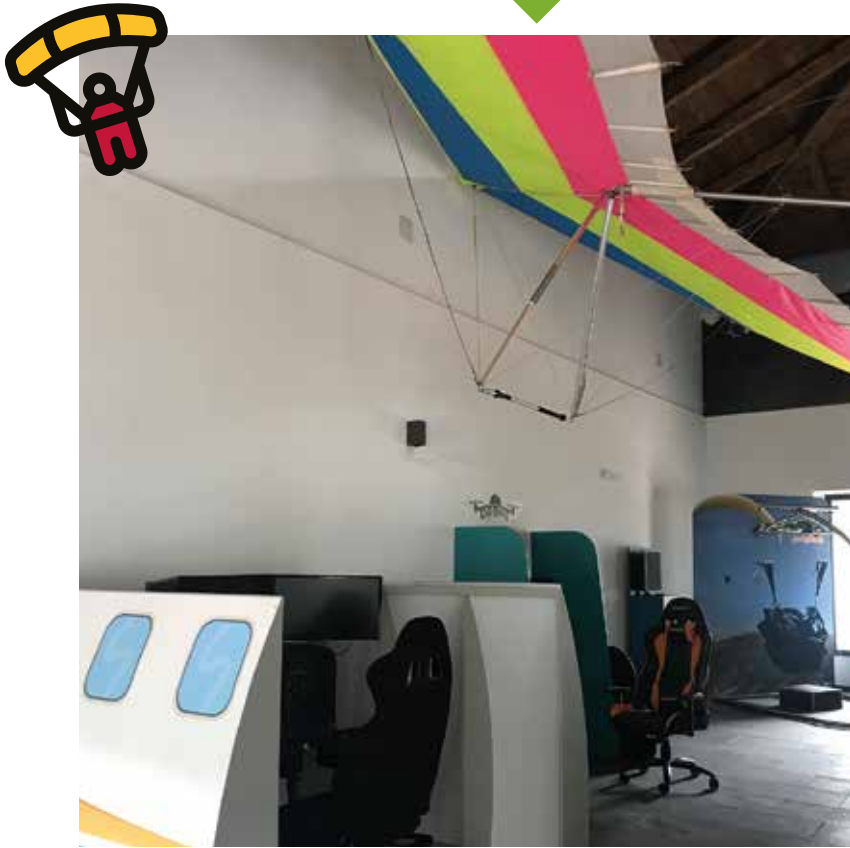
MÁS DE 20.000 PERSONAS DE TODA EUROPA SE DAN CITA CADA AÑO EN EL FESTIVAL MÁS IMPORTANTE DEL PAÍS

tar de la gastronomía. Y si el lugar merece la pena sin festival, con él ya es el colofón de un fin de semana divertido”, resume Ramón López.

Año tras año se ponen a prueba nuevas actividades que permanecen en el tiempo si tienen éxito. Buena prueba de ello es la primera exhibición que se hizo en 2015 con drones, en 2018 ya fue prueba del Campeonato de Andalucía y se pretende que en breve se incluya como una de las paradas del campeonato de España. Así como el Festival de Cine. Surgió como complemento del FIA y ha adquirido grandeza durante este tiempo. Cada vez son más las producciones que se proyectan, en formato largo o corto pero siempre relacionadas con el aire. No es difícil ver películas canadienses o asiáticas

entre las numerosas proyecciones que se realizan. “Es una de las patas sin las que el Festival del Aire no tendría sentido”, afirma López.

Este 2019, el FIA se celebrará del 31 de mayo al 2 de junio. Tres días con exhibiciones de parapente, coreografías de paramotor, acrobacias, saltos base y mucho espectáculo para disfrute del público que cada año acude a la Sierra de Segura. Y como no, las aeronaves de los tres ejércitos harán acto de presencia, como otros años, donde se han podido disfrutar de sus aviones y helicópteros realizando maniobras asombrosas. Una cita ineludible donde los niños también son grandes protagonistas por los que se celebran numerosos talleres a lo largo del día solo para ellos.



CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL AIRE Y DEL VUELO DE EL ROBLEDO

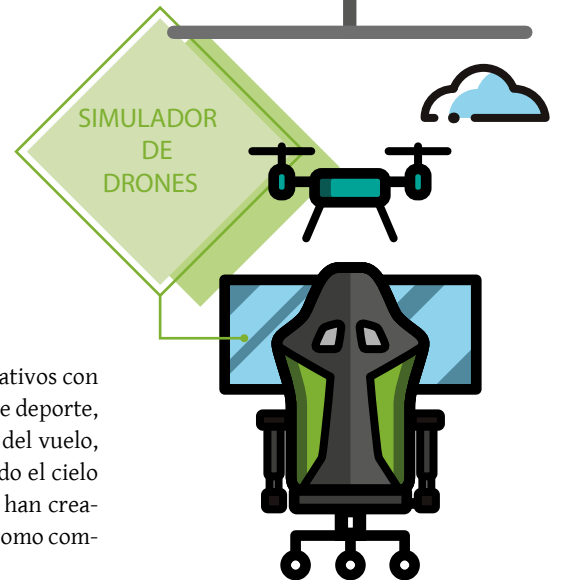
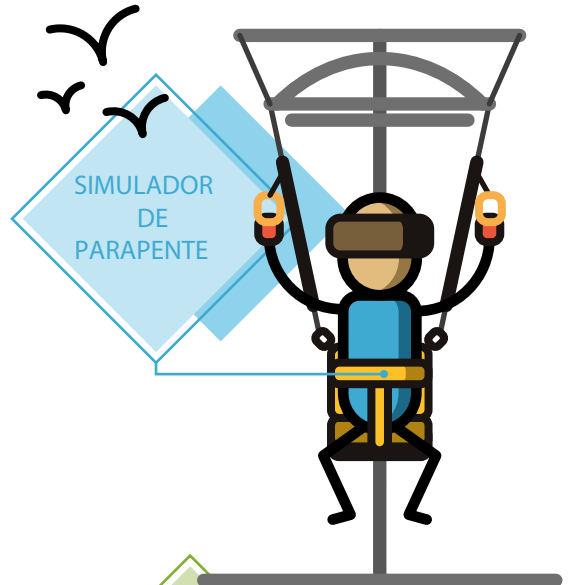
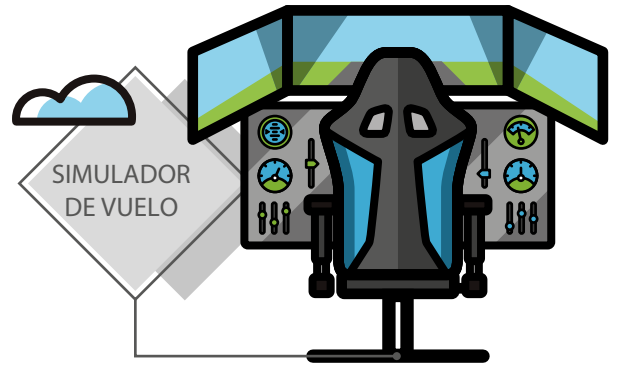
El Centro de Interpretación del Aire y el Vuelo, ubicado en la aldea de El Robledo, en el término municipal de Segura de la Sierra, es un espacio inédito en España. Se convierte en el complemento ideal para los deportistas que se acercan a la Sierra de Segura en busca de la emoción del parapente desde el pico El Yelmo. El objetivo de esta nueva infraestructura es la divulgación del vuelo en general y de la zona de El Yelmo, en particular, para continuar fomentando los deportes aéreos.

El centro es el primer paso para todos aquellos aventureros que apuestan por sumergirse en el fascinante mundo del vuelo sin motor en cualquiera de sus variedades, como puede ser el parapente o el ala delta. En sus instalaciones se ofrecerán conocimientos básicos sobre el vuelo a los visitantes noveles y también se podrá obtener información técnica relevante de la zona para estos deportistas.

En el interior hay paneles informativos con la historia y las características de este deporte, así como siluetas de personalidades del vuelo, muchos de los cuales han sobrevolado el cielo de esta Sierra de Segura. Además se han creado maquetas de diversas aeronaves como complemento al mundo aéreo.

TRES SIMULADORES PARA VIVIR UNA EXPERIENCIA REAL

Pero si algo llama la atención de los que visitan este centro son sus tres simuladores. Uno de ellos consiste en una silla real de parapente colgada como en vuelo, acompañada de unas gafas de realidad virtual para experimentar las vistas desde el aire y la sensación de controlar con los mandos y la inclinación de la silla. También hay un simulador de drones y otro simulador real de aviación.



PRÓXIMO A EL YELMO, OFRECE EXPERIENCIAS SIMULADAS EN DISTINTAS MODALIDADES DE VUELO



Más información:
www.fiaelyelmo.com

"VOLAR EN JAÉN ES MÁGICO"

Es cuatro veces campeón del mundo de paramotor.

Catorce veces campeón de España de parapente y paramotor. Tiene el récord mundial de distancia entre Jerez-Lanzarote con 1.105 kilómetros sobre Atlántico.

Récord del mundo de altitud sobrevolando la montaña Masherbrum de 7.821 metros de altura en el año 2009. Es Ramón Morillas y cada año tiene una cita con el cielo de Jaén.

[AVENTURAS EN EL AIRE]



Ramón Morillas es poco menos que una leyenda dentro del mundo del parapente y paramotor a nivel mundial. Un currículum que habla por sí solo de este granadino al que le faltan pocos récords por batir.

JDA Su presencia en el FIA es casi una tradición.

RAMÓN MORILLAS Todos los años. No he fallado desde el primero. Es un evento cercano, es una montaña donde en el año 89 ya volábamos. Un lugar querido. Creamos incluso una escuela. Las primeras huellas del Paseo de las Estrellas son las mías. Me gusta, me encanta, y el evento está ganando con los años.

JDA ¿Cómo se define esta zona?

RM En general Andalucía es muy montañosa y tenemos buen clima. El Yelmo tiene buen acceso, directo, gran desnivel y grandes condiciones meteorológicas todo el año y además el entorno. Es mágico. En vuelo a motor por la mañana no hay ningún lugar al que envidiar.

JDA Aquí vienen grandes especialistas de todo el mundo.

RM Sí, porque es un entorno ideal y auténtico. Un lugar diferente. Que no es lo típico. Hay que ver las caras de felicidad de deportistas de talla mundial. La primera impresión es increíble con el valle cuando pasas Beas de Segura.

JDA ¿Cómo son las zonas de vuelo en Jaén?

RM Cada zona de vuelo tiene lo suyo. Por ejemplo, Pegalajar no falla y es difícil que te equivoques con carretera asfaltada y despegue acondicionado. En paramotor desde el aeródromo del Cornicabral tengo gran recuerdo. Salió desde aquí el Mundial de 2001 en el que fui campeón.

JDA ¿Qué cualidades tiene Jaén para el vuelo?

RM Jaén es una provincia bastante montañosa y permite distancias largas hacia al este. Pero cuando cambian se puede ir al oeste. Está la planicie que permite volar hacia el norte y se puede hacer mucha distancia. Una vez, un grupo salimos en modalidad cross de Siete Pilillas (Pegalajar), entramos en Granada por Sierra Nevada y aterrizamos en la costa granadina.

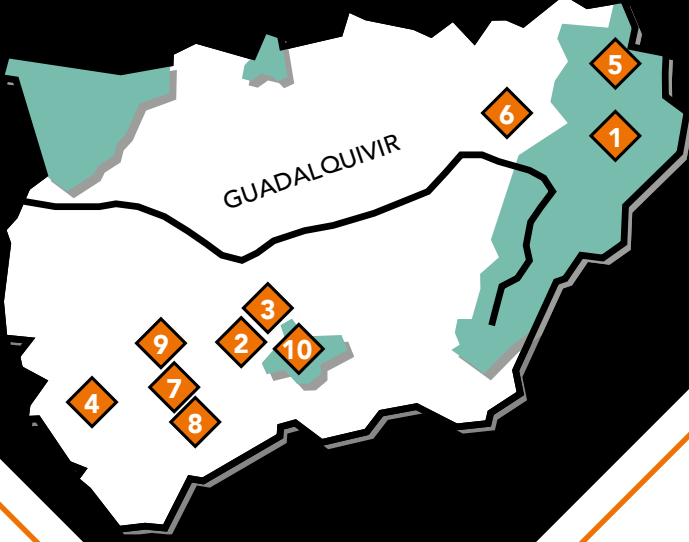


RAMÓN MORILLAS NUNCA FALTA A SU CITA CON EL FIA EL YELMO Y CON EL CIELO DE JAÉN



pág. 59 |

EXISTEN EMPRESAS QUE LLEVAN
A CABO ESTAS ACTIVIDADES



ZONAS DE VUELO

Volar sobre el mar de olivos es una sensación única. Un paraje sin comparación en el resto de España. Zonas de vuelo en toda la provincia para disfrutar de las alturas.

[AVENTURAS EN EL AIRE]

1 >

EL YELMO

Cortijos Nuevos.
Término municipal:
Segura de la Sierra.

Lugar de celebración del Festival Internacional del Aire

La zona de vuelo de El Yelmo es la zona más conocida de parapente y paramotor de la provincia de Jaén, una de las cumbres más emblemáticas de la Sierra de Segura. Al gran atractivo del lugar se unen unas condiciones idóneas. El vuelo, de orientación oeste,

tiene unos 1.000 metros de desnivel y los especialistas consideran que es uno de los mejores de España. El Yelmo tiene dos zonas de despegue y tres de aterrizaje. Las zonas de despegue de Levante y Poniente están ubicadas a unos 500 metros de distancia una de la otra. La altitud máxima es de 1.809 metros con zonas amplias de despegue. La brisa de poniente permite volar todo el año, salvo



Volando en la Sierra de Segura.

condiciones climatológicas adversas. Esta zona, además, acoge cada año el Festival Internacional del Aire El Yelmo que reúne durante el

primer fin de semana del mes de junio a más de veinte mil personas llegadas de todo el país para disfrutar de las actividades que se celebran.

A favor: Su ubicación en el corazón del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.

En contra: Largo acceso en vehículos particulares hasta la cima, pero resoluble con transfers de empresas locales.

2 >
SIETE PILILLAS

T. M.: Pegalajar.

Ha acogido pruebas del Campeonato de España de Parapente.

La zona de vuelo de Siete Pilillas está situada en el municipio jiennense de Pegalajar, ubicado en el acceso sur de la comarca de Sierra Mágina, muy cerca de los picos más altos de la provincia de Jaén. Acoge habitualmente pruebas del Campeonato de España de Parapente, compuesta por seis

etapas. El despegue tiene orientación nor-noroeste a una altitud de 931 metros. Las montañas cercanas de este parque natural alcanzan los dos mil metros, en algunos casos. El desnivel de la zona es de 360 metros. La zona de despegue tiene unas dimensiones de más de 650 metros

cuadrados. Esta zona tiene dos áreas de aterrizaje, una muy cerca de la N-323a, antigua carretera de Granada y una segunda a la entrada de Mancha Real en una amplia zona de unos 770 metros. La brisa del valle hace que en primavera y verano se den las

mejores condiciones, con grandes vuelos en térmica. Ideal para pilotos con poca experiencia que quieran iniciarse en vuelos en ladera.

Lo mejor:
Su zona de despegue orientada a la comarca de La Loma.



3 >
ZONA DE VUELO PEÑA DEL ÁGUILA

T. M.: Mancha Real.

Ideal para principiantes con zona de aterrizaje amplia y en todas las direcciones.

A pocos kilómetros de la zona de Siete Pilillas.

En junio de 2016 comenzaba a funcionar la zona de vuelo de Peña del Águila en Mancha Real. El despegue tiene orientación nor-noroeste con una altura de 1.260 metros, un desnivel de 350 metros y con vistas al valle del Guadalquivir. El acceso a la zona de despegue es asfaltado en su totalidad y está a cinco minutos desde Mancha Real, además de ser ideal para todos los

niveles. La zona de aterrizaje está junto al pueblo de Mancha Real. Es amplia y lo más importante, sobre todo para los noveles, es que se puede realizar en todas las direcciones. Los parapentistas ven la zona de aterrizaje desde la misma zona de despegue. Hacia el oeste, una vez en vuelo, se contempla Jaén capital. Y hacia el norte, Úbeda y Baeza, ciudades Patrimonio de la Humanidad.

Lo mejor:
Ideal para todos los niveles de parapentistas.



4 >
SIERRA DE AHILLOS

T. M.: Alcaudete.

Enclavada en la comarca de la Sierra Sur, la sierra de Ahillos dispone de zonas de despegue en todas las orientaciones del viento, por lo que aquí las oportunidades de volar se multiplican. Especialmente recomendable es el vuelo durante los meses de invierno

con viento norte ya que permite horas de vuelo haciendo ladera. En la segunda mitad del mes de julio se celebra una concentración de parapente y paramotor.

5 >
EL PUNTA
T. M.: Siles.

Esta zona de vuelo está ubicada en el Punta de la Ajedrea, a 1.507 metros de altitud.

Con un desnivel de 700 metros y orientación suroeste, oeste, noroeste y nornoroeste.

6 >
CORNICABRAL
T. M.: Beas de Segura.

Zona para la práctica de paramotor y paratrike. Tiene dos pistas de 1.500 y 700 metros de largo por 15 metros de ancho. Tiene una calle de rodadura.

7 >
LAS CIMBRAS
T. M.: Los Villares.

El despegue es muy fácil, ideal para escuela, de pendiente suave y extensa. La altitud es de 920 metros con un desnivel de 255 metros.

8 >
LA PANDERA
T. M.: Valdepeñas de Jaén.

Zona propicia para

vuelo en térmica. Despegue con orientación sur-suroeste. Altitud 1.782 metros y 800 metros de desnivel.

9 >
JABALCUZ
T. M.: Jaén.

Zona de vuelo desde el pico Jabalcuz. Es de difícil acceso y solo se puede hacer

una aproximación en vehículos 4x4 y completarlo hasta la cumbre caminando. Una altitud de 1.614 metros.

10 >
ALMADÉN

T. M.: Mancha Real.

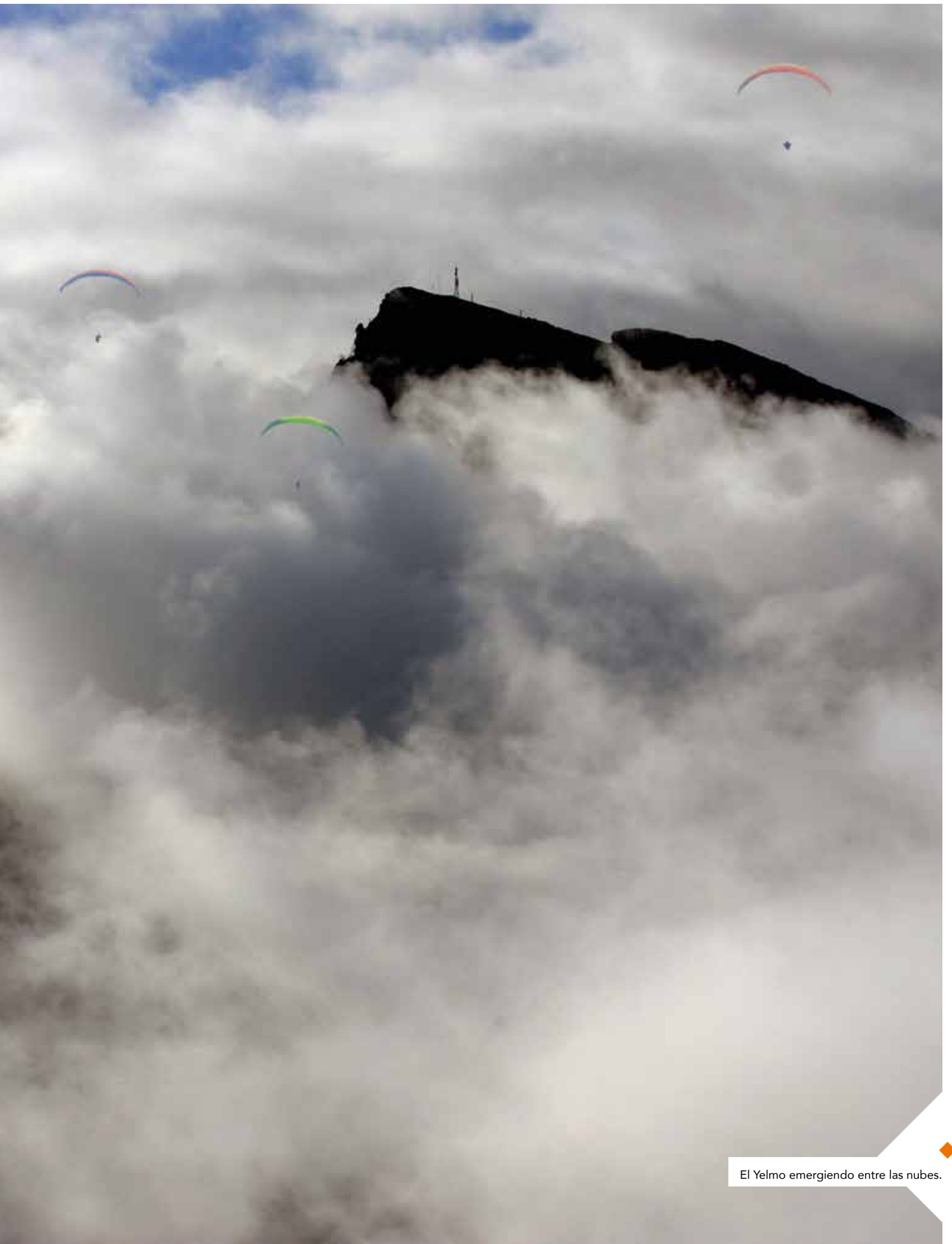
Zona de despegue desde más de dos mil metros de altitud en el pico Almadén, en Sierra Mágina, y un desnivel de 1.100 m.

CONDICIONES IDEALES



Paramotor o parapente. Cualquier modalidad es apta para practicarla en Jaén. Incluso el ala delta. Hay muchos factores a favor en la provincia que facilitan este abanico de posibilidades. Entre otros el buen clima que permite grandes corrientes para esta modalidad, así como montañas altas, algunas de las cuales superan los dos mil metros de altitud mezcladas con zonas de llanura que permiten recorrer grandes distancias hacia casi todas las direcciones. El valle entre el parque natural Despeñaperros y los parques naturales Sierra Mágina y Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas es un corredor excelente hacia provincias limítrofes como Córdoba o Albacete. Una vez superados los macizos, el recorrido puede ser de más de cien kilómetros.





El Yelmo emergiendo entre las nubes.

AVENTURA EN FAMILIA

Navegar por el embalse de La Bolera bajo la luz de la luna. Pasear por los numerosos senderos o recorrer en bicicleta las numerosas vías verdes. Un paraíso para las familias que buscan actividades para todas las edades.

[OCIO PARA TODOS]

www.jaenparaisointerior.es/multimedia



Existen publicaciones que informan de las diferentes propuestas para hacer senderismo (código QR, arriba) o pasear en bicicleta (código QR, abajo).



Cualquiera de las vías verdes de la provincia son ideales para caminar o pedalear en familia.

www.viasverdes.com

El turismo de familia llega a Jaén buscando naturaleza y actividades de ocio. A pie o en bicicleta, a caballo o por las vías verdes. La oferta para todos los públicos es enorme a lo largo y ancho de sus diferentes comarcas. En pareja o con amigos, también ofrece la posibilidad de hacerlo en familia con actividades para todos los públicos incluidos los más pequeños que pueden disfrutar de todo lo que se ofrece.

A PIE, EN BICICLETA O A CABALLO

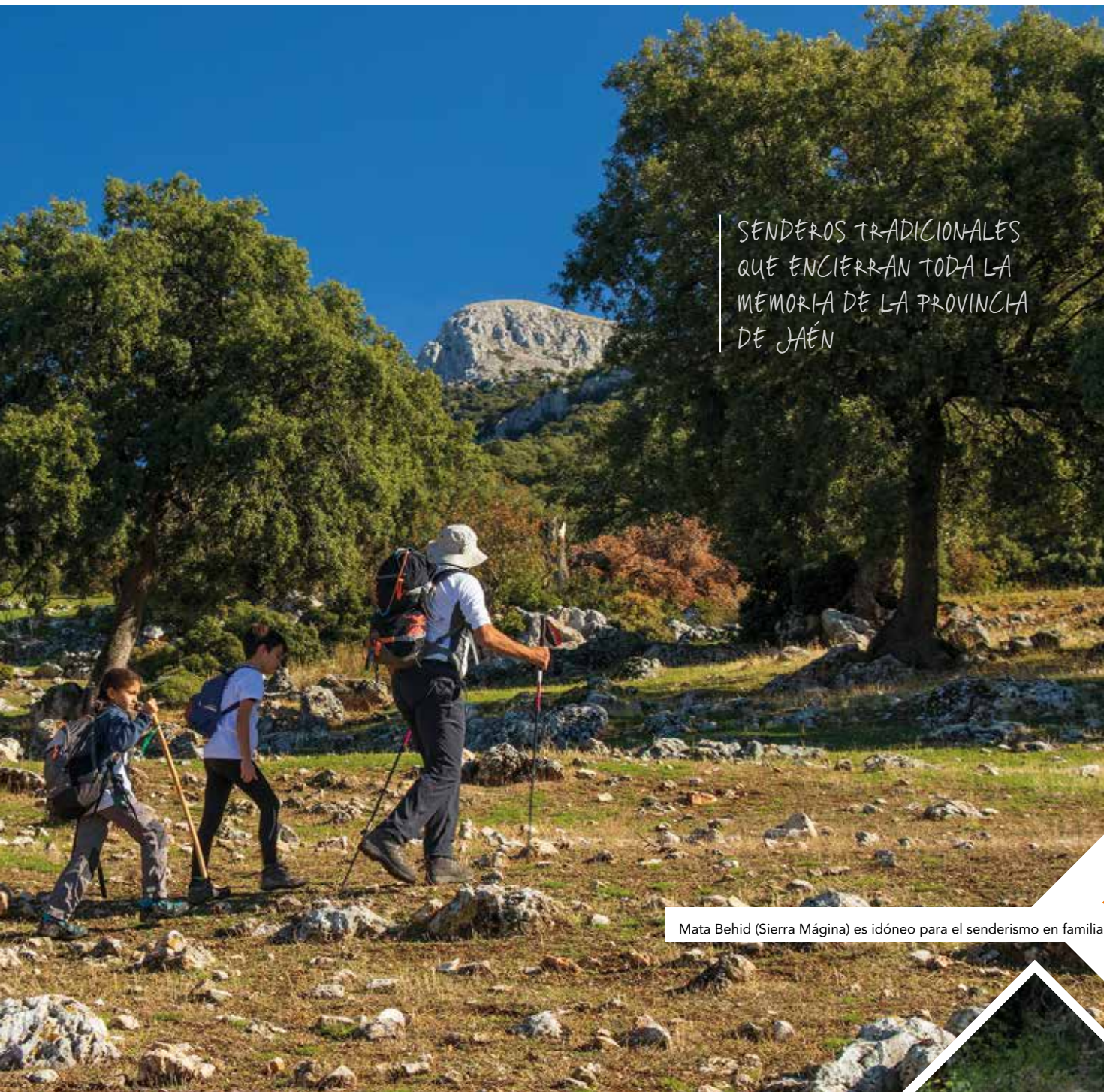
Los paseos en kayak por los diferentes pantanos es una de esas actividades que se puede realizar en familia y donde se pueden contemplar los diferentes atractivos paisajísticos pero desde un punto de vista distinto. Las rutas por el embalse de El Tranco permitirán a los más pequeños, junto a los padres, alcanzar las chorreras donde contemplar las cascadas de la zona. En otro punto del parque natural, en las tranquilas aguas del embalse de La Bolera, se puede navegar por su contorno y, durante los meses de verano, es posible realizarlo bajo la luz de la luna. Las empresas ofrecen esta alternativa donde el kayak y el espectáculo nocturno es indescriptible.

Los paseos de senderismo son otra gran opción para todos. Recorridos cortos, de baja dificultad, para introducir a los más pequeños en este mundo que les permitirá llegar a lugares insospechados. A lo ancho y largo de la provincia de Jaén hay numerosas



alternativas como el nacimiento del río Segura en Pontones o llegar a Miranda del Rey por la calzada romana en Despeñaperros. Sierra Mágina ofrece bellos recorridos por Mata Behid y en la Sierra de Andújar se podrá llegar desde el santuario de Nuestra Señora de la Cabeza al paraje de Lugar Nuevo.

Los amantes de las dos ruedas podrán alcanzar puntos emblemáticos del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas como el Chorreón de Gilcobos, el Puente de las Herrerías o el Charco del Aceite,



SENDEROS TRADICIONALES
QUE ENCIERRAN TODA LA
MEMORIA DE LA PROVINCIA
DE JAÉN

Mata Behid (Sierra Mágina) es idóneo para el senderismo en familia.

muy visitado sobre todo en los meses de más calor por su zona de baño.

Hay alternativas en bicicleta como son las cinco vías verdes. Por ejemplo, la Vía Verde del Aceite o la de Linares, donde aún quedan restos de la industria minera de finales del siglo XIX. También se puede pedalear entre Úbeda y Baeza, las dos ciudades Patrimonio de la Humanidad separadas por apenas 9 kilómetros de distancia, sin apenas desnivel donde disfrutar no solo del patrimonio sino del camino.

RUTAS A CABALLO

Existen distintos núcleos ecuestres. Hinojares, al sur del parque Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, o las dehesas de Aldeaquemada, junto al parque natural Despeñaperros, son algunos de ellos. El valle del Guadalquivir en la Sierra de Cazorla ofrece distintas rutas guiadas por empresas locales. La Sierra de Andújar, no solo durante la romería de la Virgen de la Cabeza, también acoge actividades ecuestres a lo largo del año.



LA PANDERA, EL SANTUARIO DEL CICLISMO

Jaén es sinónimo de espectáculo en el mundo del ciclismo. Cada año la Vuelta Ciclista a España o la Vuelta a Andalucía - Costa del Sol recorren kilómetros del mar de olivos buscando cimas que se han convertido ya en míticas en el imaginero ciclista, como La Pandera, Allanadas en La Guardia o el "muro" de Valdepeñas de Jaén.

[COMPETICIONES CICLISTAS EN JAÉN]



Hablar de ciclismo es recordar esos lugares donde se han realizado gestas que quedaron para la historia. Hitos kilométricos que marcaron un antes y un después en las ruedas. Y, también, etapas que se ansían y esperan porque se sabe que el espectáculo está garantizado. En el imaginero del amante del ciclismo, que cada mes de septiembre se da cita en las cunetas o delante de la gran pantalla para ver la Vuelta Ciclista a España, hay dos puntos en la provincia que son sinónimo de emoción, pasión, sufrimiento y épica. La subida a La Pandera es uno de esos colosos fuera de categoría que no sentencian pero que ponen a

cada deportista en su lugar. Ocho kilómetros de recorrido con pendientes que en algunos tramos pueden llegar al 15 por ciento y donde en cada subida se aglomeran miles de personas para animar el sufrimiento de sus ídolos. Una ascensión hasta los 1.872 metros de altitud, un mundo después de kilómetros recorridos en cada etapa. Territorio comanche para los escaladores que tardan cerca de 26 minutos en realizar la subida hasta la zona militar que corona esa sierra de La Pandera. De hecho, el primer kilómetro y medio es una auténtica tortura para el ciclista con pendientes del 14 por ciento que suponen un muro recién iniciada la

JAÉN ES UN GRAN DESTINO PARA EL ENTRENAMIENTO DE CLUBES DE CICLOTURISMO Y TAMBIÉN PARA CICLISTAS PROFESIONALES

EL MAR DE OLIVOS ES SIEMPRE UN RECLAMO TELEVISIVO AL PASO DE LA VUELTA



ascensión. Dos kilómetros de relativa calma al 5 y 6 por ciento hasta llegar al tramo más decisivo donde la cuesta se empina hasta el 15 por ciento durante un kilómetro. Un puerto que nunca deja indiferente a los aficionados al ciclismo y que siempre marca diferencias entre los favoritos al maillot rojo. Aquí han ganado grandes deportistas como Roberto Heras, Alejandro Valverde, Damiano Cunego o Rafal Majka. Es el santuario de las dos ruedas de la provincia de Jaén y un alto de referencia dentro del cicloturismo nacional.

No es el único. Y si no habría que preguntarle a los ciclistas por la llegada al "muro de Valdepeñas de Jaén". Una durísima rampa del 23 por ciento de El Chaparral que ha acogido tres espectaculares finales de etapa donde han subido al podio ciclistas de la talla de Igor Antón, Purito Rodríguez y Dani Moreno. Durante 2018, Unipublic, que gestiona esta gran vuelta por etapas, cambió la Sierra Sur por la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas. Apasionante la llegada a Pozo Alcón, sin ser una subida explosiva, pero una cota de tercera categoría en el Alto de Ceal y que se llevó el francés Tony Gallopin a lo más alto del podio.

VUELTA CICLISTA A ANDALUCÍA

La Ruta del Sol - Vuelta Ciclista a Andalucía, también ha dejado momentos para el recuerdo durante los últimos años, donde han participado dos genios del ciclismo como Alberto Contador y Chris Froome, ganadores ambos del Tour, Giro y Vuelta. En su preparación para la temporada que llegaba, Froome dio una exhibición en el Alto de Allanadas, en La Guardia. Una brutal ascensión de 3 kilómetros. En 2017, fue un recital el que se marcó Contador en la subida a la Peña del Águila en Mancha Real y que le permitió ganar aquella vuelta ciclista.



"JAÉN TIENE TODO PARA EL CICLISTA"

Javi Moreno es uno de los ciclistas del gran pelotón internacional y que muchos años ha estado participando en las grandes boucles europeas. "Jaén tiene no solo paisajes sino zonas donde llevar a cabo un completo entrenamiento para profesionales. Es verdad que no son grandes montañas como Sierra Nevada pero tenemos cimas míticas como La Pandera y la Sierra Sur, un lugar ideal para

practicar el ciclismo", señala este deportista jiennense. "Quien conoce Jaén conoce, por ejemplo, La Pandera con unos kilómetros durísimos con porcentajes que para nosotros son una tortura pero que se disfrutan como ciclista". Los continuos toboganes, típica carretera rompe piernas rodeada de olivares, supone un aliciente para disfrutar del paisaje mientras se pedalea.

LOS TESOROS ESCONDIDOS

Hay muchas manera de descubrir tesoros en la provincia de Jaén. Y una es hacerlo por debajo de la tierra. Una actividad en auge que encuentra en las diferentes cuevas jiennenses un auténtico filón para el disfrute de grandes y pequeños.

[ESPELEOLOGÍA]

Foto: GRUPO DE ESPELEOLOGÍA DE VILLACARRILLO



Adentrándose en las entrañas de Jaén.

La provincia cuenta con uno de los mejores grupos y, posiblemente, la mejor escuela de espeleología de todo el país. El Grupo de Espeleología de Villacarrillo acoge desde niños de cinco años hasta adultos, que recorren cada fin de semana el subsuelo de la provincia en busca de esos pequeños tesoros que se encuentran ocultos a decenas de metros de la superficie. Esta actividad es para muchos una actividad de ocio y está en auge en la provincia aunque hay que recordar que es un deporte federado y se deben extremar las medidas de seguridad.

Antonio Pérez, presidente del Grupo de Espeleología de Villacarrillo sonríe. Toda una vida bajando al otro Jaén. Decenas de cuevas de norte a sur y de este a oeste. “No tiene nada que ver el Jaén de superficie con el interior. Eso sí, exigen cierto nivel y conocimiento”, re-

calca Toni. Un turismo, además, que empieza a gustar a todos los que llegan para descubrir la provincia de forma diferente. Y es que las exploraciones realizadas desde hace años en las sierras de Jaén han sacado a la luz un buen número de cavidades de interés al nivel de las más interesantes de toda Andalucía. La más importante de ellas, quizá sea la de Arroyo de la Rambla en Peal de Becerro con casi nueve kilómetros de extensión y un río subterráneo. La Cueva de la Murcielaguina, de 5 kilómetros de desarrollo, con un yacimiento arqueológico, o las simas existentes en la Sierra Sur. Distintas zonas de la provincia están recomendadas para ser visitadas bajo tierra.

El turismo científico es el siguiente paso, ya que Jaén cuenta con la primera reserva entomológica subterránea del país.

ZONAS PARA PRACTICAR ESPELEOLOGÍA



1 > Arroyo

de la Rambla

Término municipal:

Peal de Becerro.

Desarrollo:

9.000 metros.

2 > Pinar Negro

Término municipal:

Santiago de la Espada.

Desarrollo:

Simas, pozos y galerías con varios cientos de metros.

3 > Sima de Lemus

Término municipal:

Valdepeñas de Jaén.

Desarrollo:

Más de 1.300 metros.



pág. 59

LA ESPELEOLOGÍA
ES UNA AVENTURA
PARA REALIZAR
EN COMPAÑÍA DE
GUÍAS EXPERTOS.
EXISTEN EMPRESAS
QUE LLEVAN A CABO
ESTAS ACTIVIDADES

Más información:
www.espeleovillacarrillo.blogspot.com



En la provincia de Jaén existe una gran oferta de empresas dedicadas al turismo deportivo. Todas ellas organizan actividades y visitas para todos y ofrecen servicios complementarios para hacer de nuestra visita a Jaén una experiencia inolvidable.

[DIRECTORIO]

ACTIVIDADES CPM

Avenida Juan Carlos 1, 28.
Bajo. **Mancha Real**.
Tf.: 953 352 972.
www.actividadescpm.com
turismoactivo@actividadescpm.com

AKTIVJAÉN

Paseo de España, 40. **Jaén**.
Tf.: 655 558 711.
www.aktivjaen.es
info@aktivjaen.es

ALMA GAIA

Plaza de Andalucía, 15.
Cazorla.
Tf.: 615 339 086.
www.almagaia.es
info@almagaia.es

ANDABOSQUES DEL SUR

Távaras, 21.
Segura de la Sierra.
Tf.: 609 343 478.
www.andabosquesdelsur.com
info@andabosquesdelsur.com

AVENTURA SPORT

Carretera de Huesa, 4.
Quesada.
Tf.: 620 350 065.
www.aventurasport.es
info@aventurasport.es

AVENTURA2

Polígono Llanos de Armiño,
parcela 22. **La Puerta de Segura**.
Tf.: 605 672 069.
www.aventura2jaen.com
aventura2jaen@aventura2jaen.com

AVENTURAS

EL HORNICO
El Hornico, Embalse de
La Bolera. **Pozo Alcón**.
Tf.: 953 124 137.
www.elhornico.com
información@elhornico.com

AVIVA TURISMO

Real, 93. **Alcalá la Real**.
Tf.: 675 426 743.
www.avivatuviva.es
vincente@romero@yahoo.es

CAMPING PUENTE DE LAS HERRERÍAS

Carretera del Nacimiento del
Guadalquivir, km. 2. **Cazorla**.
Tf.: 953 727 090.
www.puentedelasherrerias.com
info@puentedelasherrerias.com

CAZORLAVENTUR

Avenida del Campillo, 4.
Local 1. **Arroyofrío (La Iruela)**.
Tf.: 953 011 812.
www.cazorlaventur.com
info@cazorlaventur.es

CENTRO DE OCIO Y TURISMO ACTIVO EL TRANCO

Carretera A-319, km. 75.
Poblado de El Tranco, s/n.
Hornos de Segura.
Tf.: 953 002 276.
www.tranco.es
info@tranco.es

CONTADERO AVENTURA

Carretera de Beas, s/n.
**Cortijos Nuevos
(Segura de la Sierra)**.
Tf.: 648 183 026.
www.contadero.com
info@contadero.com

COTA 2000

Camino de las Cumbres, 26.
La Guardia de Jaén.
Tf.: 607 157 983.
www.cota2000.es
info@cota2000.es

DESAFÍOS SIN LÍMITES, S.L.

Real, 58 A. **Cambil**.
Tf.: 653 915 861.
www.desafiossinlimites.com
miguelgamizruiz@gmail.com

EBIKE CAZORLA

Calle Magistrado Ruiz Rico, 3.
Cazorla.
Tf.: 953 721 162 / 696 800 904.
https://ebikecazorla.negocio.site/

ESTACIÓN NAÚTICA EL TRANCO

Carretera de El Tranco, A-319,
km. 76. **Hornos de Segura**.
Tf.: 699 287 223.

GUADALKAYAK

Carretera de Villanueva del
Arzobispo a El Tranco, km. 8.
Villanueva del Arzobispo.
Tf.: 616 966 201.
www.guadalkayak.com
info@guadalkayak.com

ECOGUADALQUIVIR. SERVICIOS ECOTURÍSTICOS DE LA SIERRA DE CAZORLA

Santa Rita, 8. 1ª derecha. **Cazorla**.
Tf.: 609 570 632.
www.huertacazorla.eu
ecoguadalquivir@gmail.com

GUÍAS DE CAZORLA

Posteles, 18 **Cazorla**.
Tf.: 615 551 536.
info@guiasdecazorla.es
www.guiasdecazorla.es

LÚDIKA

Pío XII, 4. **Linares**.
Tf.: 644 381 503.
www.ludika.net
ludika@ludika.net

MAFOR ANDALUCÍA

Martín Falero, 28. **Cazorla**.
Tf.: 953 721 111.
cazorla@bujarkay.com

MAGINAVENTURA

Paseo del Chorro, 16. **Torres**.
Tf.: 667 933 485.
www.maginaventura.com
juanloritegarzon@hotmail.com

OCIO MÁGICA

La Libertad, 1. **Huelma**.
Tf.: 655 891 036 / 656 366 544.
www.ociomagina.com
info@ociomagina.com

PEDALEA ANDALUCÍA

Herrón, 17. **Cazorla**.
Tf.: 699 444 282.
www.pedaleandalucia.com
info@pedaleandalucia.com

PICADERO EL CAMPILLO
Avenida de la Caída, 13.
Arroyofrío (La Iruela).
Tf.: 696 422 296.
picaderoelcampillo@hotmail.com

PICADERO EL CORTIJILLO

Carretera de El Tranco, A-319, km.
39,8 (desvío Chaparral). **La Iruela**.
Tf.: 690 697 850.
www.turismoencazorla.com/
empresas/picaderoelcortijillo

RAFTING LAS VILLAS

Carretera de El Tranco, 18.
Sorihuela del Guadalimar.
Tf.: 600 243 411.
www.raftinglasvillas.com
info@raftinglasvillas.com

SEGURA ACTIVA

Francisco de Quevedo, s/n.
Segura de la Sierra.
Tf.: 607 301 716.
www.seguractiva.com
info@seguractiva.com

SEGURAVENTURA

Río Los Mulos, 5.
La Matea (Santiago-Pontones).
Tf.: 665 851 139.
www.seguraventura.eu
informacion@seguraventura.eu

TIERRAVENTURA CAZORLA

Carretera de Burunchel, s/n.
La Iruela.
Tf.: 953 710 073.
www.aventuracazorla.com
info@aventuracazorla.com

TURIMED GESTIÓN DE TURISMO

Madrid, 41, 2º. **La Carolina**.
Tf.: 650 14 90 31.
infoturimed@gmail.com

TURISMO ACTIVO CAZORLA ACTIVIDADES

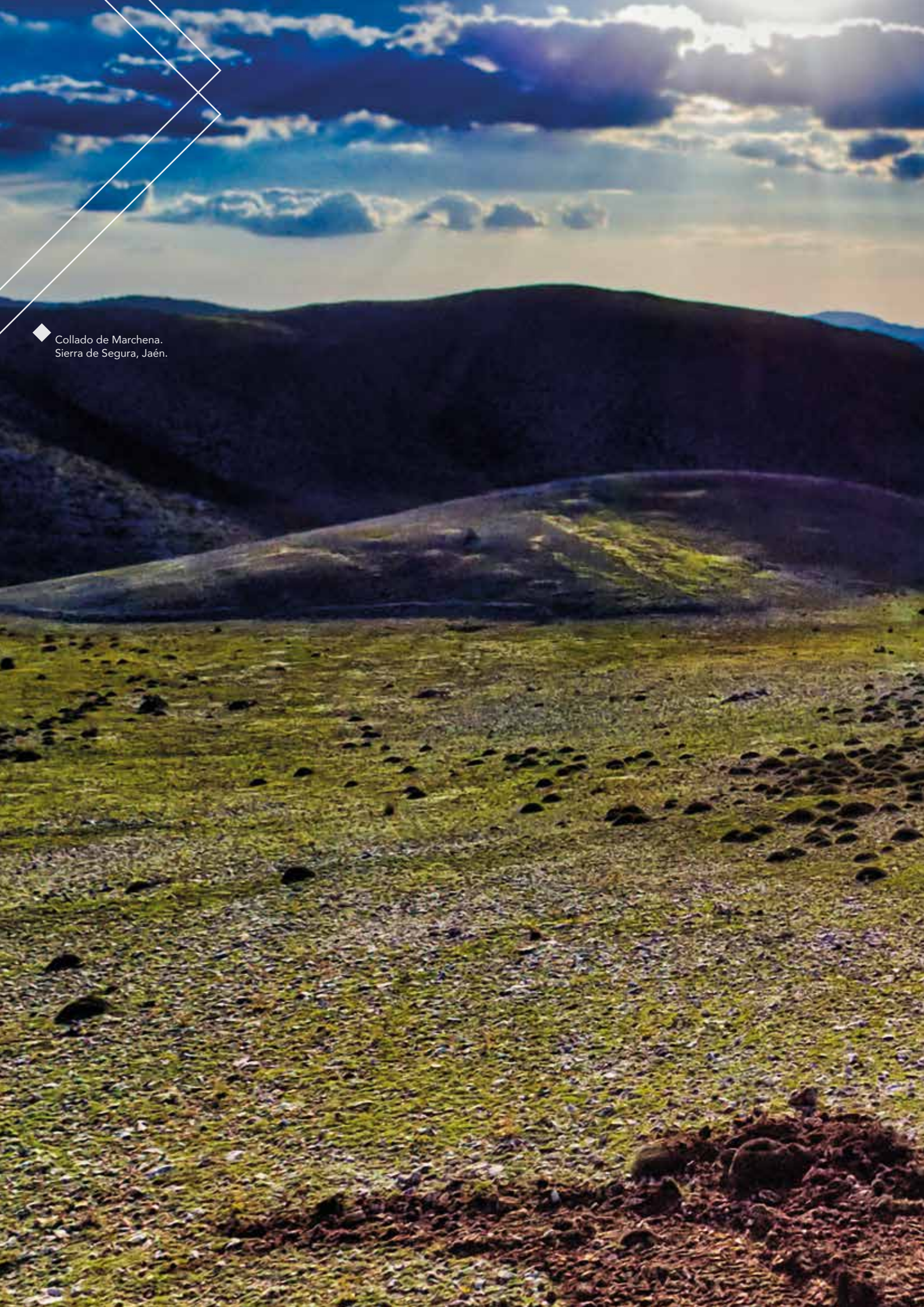
Tf.: 953 496 315.
www.campingelrobledo.es
campingelrobledo@gmail.com

TURISMO ECUESTRE CAZORLAVATUR

Carretera de Huesa. **Hinojares**.
Tf.: 685 314 922.
www.cazorlavatur.com
info@cazorlavatur.com

TURISNAT

José Martínez
Falero, 11. Bajo. **Cazorla**.
Tf.: 953 721 351.
www.turisnat.es
info@turisnat.es



◆ Collado de Marchena.
Sierra de Segura, Jaén.



Jaén,

la mayor extensión de espacios naturales protegidos de España
Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas • Sierra de Andújar • Sierra Mágina • Despeñaperros

*¿Te lo vas
a perder?*