

I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CADIZ

FICHA TÉCNICA ACTIVIDAD

Denominación de la actividad	Sendero "Ascensión Albarracín"		
Número del sendero	-	Tipo de sendero	Circular
Cómo llegar	Desde Jerez Toma la A-382 y luego la Carretera de Arcos-El Bosque . La distancia es de aproximadamente 63 km y el viaje dura unos 55 minutos		
Recepción de participantes	Junto al Ayuntamiento de El Bosque se encuentra en la Plaza de la Constitución, número 2		
Hora de encuentro	08:30 AM	Fecha Actividad	18.05.2025

A.- PUNTO DE ENCUENTRO PARTICIPANTES



I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CADIZ

B.- DATOS TÉCNICOS

Municipios	El Bosque
Comarca	Sierra de Grazalema
Punto de inicio del sendero	Plaza de la Constitución (Junto al Ayuntamiento)
Coordenadas UTM del inicio	30S 276349 4071044
Punto final del sendero	Plaza de la Constitución (Junto al Ayuntamiento)
Coordenadas UTM punto final	30S 276349 4071044
Distancia Total	12 km
Tiempo de marcha estimado:	Entre 3 y 5 horas de marcha efectiva según escala MIDE
Tipo de viario y firme	Pista asfaltada: 17 % Vereda: 35 % Pista de tierra: 48 % Otros: 0 %
Desnivel positivo	+511 m
Desnivel negativo	-511 m

Dificultad. Valoración según método **MIDE** (El **MIDE** valora de 1 a 5 puntos (de menos a más) los siguientes aspectos de dificultad):

	MEDIO Severidad del medio natural	2		DESPLAZAMIENTO Dificultad en el desplazamiento	2
	ITINERARIO Orientación en el itinerario	3		ESFUERZO Cantidad de esfuerzo necesario	2

Paso de ríos, arroyos	No	Puntos de agua	No	Sombra	Media
-----------------------	----	----------------	----	--------	-------

La codificación utilizada en el apartado de **información de valoración** es la siguiente:

Severidad del medio natural. 1. El medio no está exento de riesgos. 2. Hay más de un factor de riesgo. 3. Hay varios factores de riesgo. 4. Hay bastantes factores de riesgo. 5. Hay muchos factores de riesgo.	Orientación en el itinerario. 1. Caminos y cruces bien definidos. 2. Sendas o señalización que indica la continuidad. 3. Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales. 4. Exige navegación fuera de traza. 5. La navegación interrumpida por obstáculos que hay que bordear.
Dificultad en el desplazamiento. 1. Marcha por superficie lisa. 2. Marcha por caminos de herradura. 3. Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. 4. Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio. 5. Requiere el uso de las manos para la progresión.	Cantidad de esfuerzo necesario (calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado). 1. Hasta 1 h de marcha efectiva. 2. Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva. 3. Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva. 4. Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva. 5. Más de 10 h de marcha efectiva.

I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

C.- RECURSOS DE INTERÉS	
Donde obtener Información	- Diputación de Cádiz - Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo - Delegación de Cádiz
Lugares donde alojarse	En la localidad del Bosque existe una gran variedad de alojamiento rurales
Lugares donde comer	Restaurantes La Casa del Duende: Conocido por su cocina tradicional andaluza y su ambiente acogedor. Venta Mateo: Ofrece una variedad de platos típicos de la región, incluyendo carnes a la brasa y guisos. Restaurante El Tabanco: Ideal para disfrutar de tapas y platos locales en un entorno rústico. Bares y Cafeterías Bar El Pinsapar: Perfecto para tomar algo y disfrutar de la vista. Cafetería El Bosque: Un lugar tranquilo para desayunar o tomar un café. Mesones y Ventas Mesón El Duque: Famoso por sus platos caseros y su ambiente familiar. Venta Julián: Ofrece comida tradicional y es muy popular entre los locales
Áreas de recreo y otras	Cerca del Río existen zonas de picnic cerca del Río Majaceite
Lugares Arquitectónicos y / o Históricos, Culturales	Iglesia de Santa María de Guadalupe: Un hermoso ejemplo de arquitectura religiosa con detalles históricos. Castillo de Tavizna: Aunque en ruinas, ofrece una vista impresionante y un vistazo a la historia medieval de la región. Molino del Duque: Un antiguo molino restaurado que muestra la arquitectura tradicional de la zona. Centro de Interpretación de la Naturaleza: Un edificio moderno que combina elementos arquitectónicos contemporáneos con el entorno natural.
Lugar de interés geológico y / o ecológico	Cueva de la Pileta: Esta cueva es famosa por sus pinturas rupestres y formaciones de estalactitas y estalagmitas. Pinsapar de Grazalema: Un bosque de pinsapos, un tipo de abeto que es endémico de esta región y que se

I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

	encuentra en peligro de extinción. • Río Majaceite: Un río que ofrece rutas de senderismo a lo largo de su curso, permitiendo a los visitantes disfrutar de la naturaleza y observar la vida silvestre local.
Prohibiciones, restricciones	Senderos con restricciones cercanas: El Torreón, El Pinsapar, Garganta Verde y Llano de Ravel
Centro médico más cercano	Centro de Salud El Bosque Dirección: Calle Rafael Alberti, s/n Municipio: El Bosque Hospital de referencia: Hospital Universitario de Jerez Teléfono (Urgencias): 955 03 20 00 Teléfono Emergencias Sanitarias ANDALUCIA: 061
Flora y fauna de interés	Fauna: El Parque Natural de la Sierra de Grazalema alberga una rica diversidad de fauna, que incluye tanto mamíferos como aves y especies acuáticas. Entre los animales más destacados se encuentran Ciervo (Venado). Es común verlo en los claros del bosque, Jabalí: Con su gran tamaño y pelaje oscuro, Aguilucho: Esta ave rapaz se alimenta de pequeños animales como roedores y reptiles, Halcón peregrino: Conocido por su velocidad y agilidad en el vuelo, es uno de los depredadores más impresionantes del parque, Búho real: Un ave nocturna con una visión excepcional, que caza principalmente roedores, Cangrejo de río: Adaptado perfectamente a los ríos y arroyos del parque, es una especie importante en el ecosistema acuático, Trucha y barbo: Peces comunes en los ríos del parque, muy apreciados por los pescadores. Esta diversidad faunística contribuye al equilibrio ecológico del parque Flora: El Parque Natural de la Sierra de Grazalema es un área de gran biodiversidad, especialmente notable por su variada flora. Entre las especies más destacadas se encuentran el Pinsapo, Un tipo de abeto endémico de esta región, que se encuentra en peligro de extinción, Quejigo: Un árbol de hoja caduca que es común en esta área. Sus hojas cambian de color en otoño, creando un paisaje muy pintoresco, Encina: Un árbol perenne que es muy resistente a la sequía y que forma parte importante del paisaje mediterráneo, Alcornoque: Otro árbol perenne, conocido por su corteza gruesa que se utiliza para producir corcho.



I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CADIZ

D.- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

La **Sierra de Albarracín** en El Bosque es una pequeña pero impresionante formación montañosa situada en el noroeste de la provincia de Cádiz se encuentra dentro del Parque Natural de la Sierra de Grazalema, conocido por su rica biodiversidad y paisajes espectaculares

Tomaremos el inicio en la Plaza de la Constitución, muy cerca del **Ayuntamiento de El Bosque**. Partiremos en dirección a la sierra por las calles del pueblo hasta llegar a la carretera que une El Bosque con Grazalema que la cruzaremos por un túnel.

Ascendemos por terreno empinado, entre pinos de repoblación y vegetación mediterránea, hasta el Llano de La Pólvara. Allí hay un cruce de senderos y en lugar de continuar por el que traíamos, seguimos de frente por otro que baja ligeramente entre los pinos.

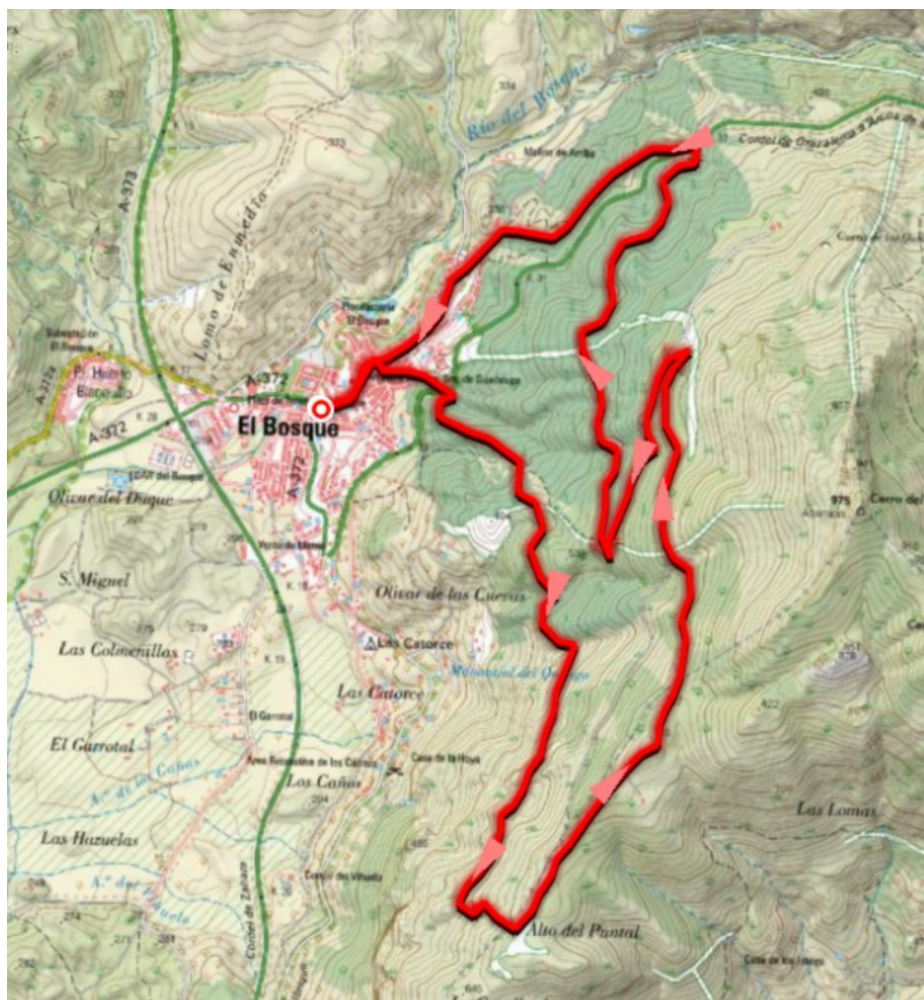
Continuamos ascendiendo por este precioso sendero de la ladera oeste del Albarracín en dirección Sur, hacia el Alto del Puntal. En el camino, entre los numerosos túneles vegetales formados por encinas, quejigos, algarrobos, lentiscos, etc., se abren claros con magníficos miradores a los campos de El Bosque y Prado del Rey. Pasamos también por el Cancho del Moro, donde podemos contemplar el paisaje: El Bosque, Bornos con su Pantano, zonas de la campiña...

Llegamos al Paso del Alto del Puntal y seguimos por el cortafuegos hasta el Perezoso del Alto del Puntal, una charca para el ganado con bellos reflejos de las encinas que la rodean. Seguimos ascendiendo por el cortafuegos hasta el Carril de Las Lomas o Pista de Alas Delta. Desde la intersección, contemplamos el Aprisco de Las Lomas y seguimos por la pista a la izquierda. Visitamos el Perezoso de Las Lomas y poco más adelante alcanzamos la cota del día en la Torre de Vigilancia. Desde aquí, el recorrido es ya completamente descendente.

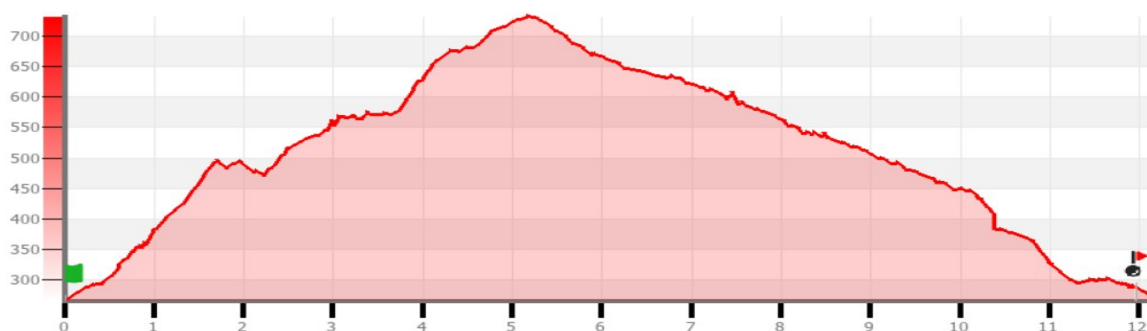
Bajamos por la Pista de Alas Delta, dejando a la izquierda la Zona de despegue, para llegar al pueblo tomaremos el sendero de vuelta del Rio Majaceite recientemente habilitado por el Parque de Grazalema

I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

E.- MAPA DE LA ACTIVIDAD



F.- PERFIL





I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CADIZ

Observaciones y Recomendaciones de interés general:

- ✓ La ruta estará guiada e interpretada por un técnico deportivo de Media Montaña y Monitores FADMES.
- ✓ Importante llevar GORRA o similar para protegernos del sol y calzado adecuado (preferiblemente botas)
- ✓ El uso de bastones es opcional
- ✓ Se recomienda el uso de pantalón largo.
- ✓ Ante cualquier duda consultar a la organización técnica.
- ✓ Recordamos que la normativa del programa NO permite la participación de menores de 14 años
- ✓ No olvidar llevar algo de COMIDA y mínimo 1'5 litros de AGUA
- ✓ Se recomienda que las personas que padezcan de alguna patología importante que pueda afectar al normal desarrollo de la actividad, lo comuniquen a la organización y/o al sanitario de la ruta para una mejor planificación y un desarrollo seguro de la actividad.
- ✓ Se recomienda que todos los participantes estén habituados a caminar, se trata de una ruta media que requiere un esfuerzo.
- ✓ Recordamos a todos los participantes, que la normativa del Programa NO permite la participación con animales.
- ✓ Durante la actividad contaremos con la participación de un Sanitario que portará un DESA (Desfibrilador Semi Automático)

I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

G.- IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD



FEDERACIÓN ANDALUZA DE
DEPORTES DE MONTAÑA,
ESCALADA Y SENDERISMO
DELEGACIÓN DE CÁDIZ

