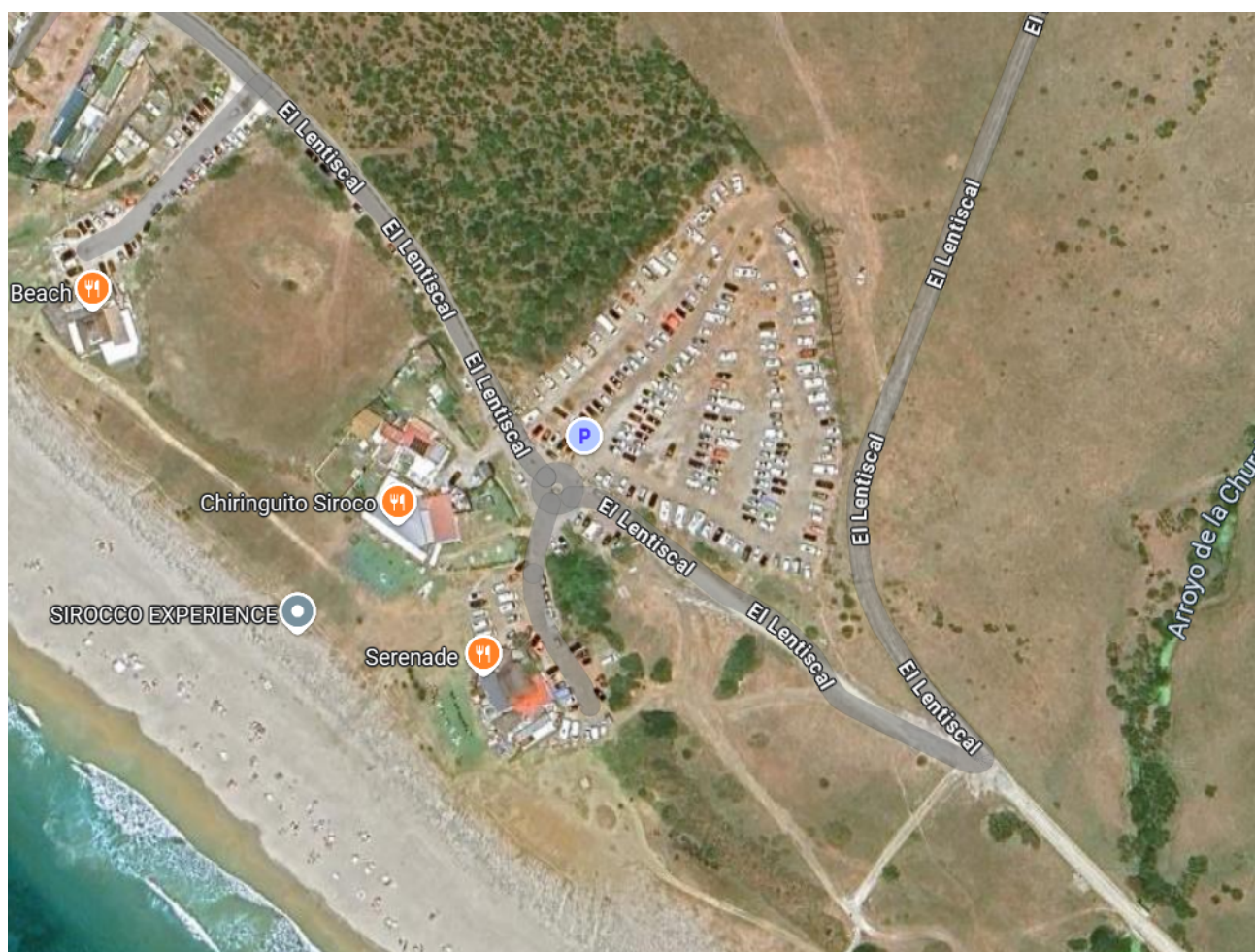


## I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

### FICHA TÉCNICA ACTIVIDAD

|                              |                                                                                                                                                                                  |                 |            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Denominación de la actividad | Sendero Gran Recorrido GR145 (Arco Atlántico)                                                                                                                                    |                 |            |
| Número del sendero           | GR145 E9                                                                                                                                                                         | Tipo de sendero | Circular   |
| Cómo llegar                  | Tomamos la N-340 y giramos en el cruce hacia la CA-8202 hacia Bolonia. Continúa por esta carretera hasta llegar a El Lentiscal, donde se encuentra el chiringuito en el número 1 |                 |            |
| Recepción de participantes   | Planta de Bolonia, junto al Chiringuito Siroco                                                                                                                                   |                 |            |
| Hora de encuentro            | 08:30 AM                                                                                                                                                                         | Fecha Actividad | 15.06.2025 |

### A.- PUNTO DE ENCUENTRO PARTICIPANTES



## I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

### B.- DATOS TÉCNICOS

|                                    |                                                                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Municipios</b>                  | Tarifa                                                                                          |
| <b>Comarca</b>                     | Parque natural del Estrecho                                                                     |
| <b>Punto de inicio del sendero</b> | Playa de Bolonia (Junto al Chiringuito Siroco)                                                  |
| <b>Coordenadas UTM del inicio</b>  | 30S 251313 3996421                                                                              |
| <b>Punto final del sendero</b>     | Playa de Bolonia (Junto al Chiringuito Siroco)                                                  |
| <b>Coordenadas UTM punto final</b> | 30S 251313 3996421                                                                              |
| <b>Distancia Total</b>             | 11 km                                                                                           |
| <b>Tiempo de marcha estimado:</b>  | Entre 3 y 5 horas de marcha efectiva según escala MIDE                                          |
| <b>Tipo de viario y firme</b>      | <b>Pista asfaltada:</b> 5 % <b>Vereda:</b> 35 % <b>Pista de tierra:</b> 20 % <b>Otros:</b> 40 % |
| <b>Desnivel positivo</b>           | +118 m                                                                                          |
| <b>Desnivel negativo</b>           | -118 m                                                                                          |

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

|                                                                                     |                                                   |          |                                                                                     |                                                       |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|
|  | <b>MEDIO</b><br>Severidad del medio natural       | <b>2</b> |  | <b>DESPLAZAMIENTO</b> Dificultad en el desplazamiento | <b>2</b> |
|  | <b>ITINERARIO</b><br>Orientación en el itinerario | <b>2</b> |  | <b>ESFUERZO</b><br>Cantidad de esfuerzo necesario     | <b>3</b> |

|                              |    |                       |    |               |       |
|------------------------------|----|-----------------------|----|---------------|-------|
| <b>Paso de ríos, arroyos</b> | No | <b>Puntos de agua</b> | No | <b>Sombra</b> | 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diputación de Cádiz</li> <li>Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo - Delegación de Cádiz</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lugares donde alojarse                               | En la localidad Tarifa existe una gran variedad de alojamiento y apartamentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lugares donde comer                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Restaurante Las Rejas</b><br/>Clásico de Bolonia desde 1987. Cocina casera con productos frescos de la zona.<br/>Destacan: tortillitas de camarones, atún en manteca, pescados fritos enteros.<br/>Ambiente sencillo y familiar.</li> <li><b>Chiringuito Los Troncos</b><br/>Muy cerca de la playa.<br/>Carta amplia con pescados y carnes a la brasa.<br/>Terraza con vistas al mar.</li> <li><b>Chiringuito La Duna</b><br/>En primera línea de playa.<br/>Platos destacados: calamar a la plancha, pescado frito, tortillitas de camarones.<br/>Ideal para reservar con antelación.</li> <li><b>Restaurante Miramar</b><br/>Cocina tradicional con productos locales.<br/>Vistas al mar y a las ruinas de Baelo Claudia.<br/>Dispone de salón interior y terraza.</li> <li><b>Restaurante Otero</b><br/>Fundado en 1958, de los más antiguos de la zona.<br/>Cocina tradicional y ambiente familiar.<br/>Productos de calidad con recetas locales.</li> </ul> |
| Áreas de recreo y otras                              | Toda la playa de Bolonia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Lugares Arquitectónicos y / o Históricos, Culturales | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Conjunto Arqueológico de Baelo Claudia</b><br/>Antigua ciudad romana fundada en el siglo II a.C.<br/>Incluye foro, templos, termas, teatro, mercado, acueducto y una fábrica de garum (salsa de pescado).<br/>Considerado uno de los yacimientos romanos mejor conservados de la Península Ibérica.<br/>Entrada gratuita para ciudadanos de la UE.</li> <li><b>Teatro Romano de Baelo Claudia</b><br/>Integrado en el conjunto arqueológico.<br/>Capacidad para unos 2.000 espectadores.<br/>Aún se utiliza ocasionalmente para representaciones teatrales.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Centro de Interpretación de Baelo Claudia</b><br/>Espacio expositivo moderno junto al yacimiento.<br/>Explica la historia y estructura urbana de la ciudad romana.<br/>Audiovisuales y maquetas para una visita más didáctica.</li> <li>• <b>Duna de Bolonia</b><br/>Monumento natural declarado en 2001.<br/>Una de las dunas móviles más impresionantes de Europa.<br/>Vista panorámica espectacular desde su cima.<br/>Aunque natural, tiene gran valor ecológico y es parte del entorno cultural de la zona.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lugar de interés geológico y /<br>o ecológico | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Playa de Bolonia y su sistema dunar</b><br/>Ecosistema dinámico con dunas móviles y vegetación adaptada a la salinidad y el viento.<br/>Gran valor por su biodiversidad y proceso natural de formación duna.<br/>Hábitat de especies endémicas del litoral andaluz.</li> <li>• <b>Acantilados de Punta Camarinal</b><br/>Al oeste de Bolonia.<br/>Acantilados con vegetación mediterránea y vistas espectaculares al Estrecho de Gibraltar.<br/>Zona ideal para observar aves rapaces y marinas.</li> <li>• <b>Estuario y marismas del arroyo del Saladillo</b><br/>Zona de humedales cerca de Bolonia.<br/>Hábitat temporal para aves acuáticas, ideal para la observación de aves (birdwatching).</li> </ul>                                                     |
| Prohibiciones, restricciones                  | <p><b>Senderos con restricciones temporales (1 de marzo al 31 de agosto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tajo del Búho / Canuto del Arca</b><br/>Zonas de escalada y senderismo restringidas durante el periodo mencionado para proteger la nidificación del alimoche.</li> <li>• <b>Sectores Los Bordillos, Arapiles, Mosaico y El Panal</b><br/>Áreas con acceso limitado en la misma franja temporal por las mismas razones de conservación.</li> <li>• <b>Zona Bulder del Helechal</b><br/>También sujeta a restricciones durante el periodo crítico de reproducción del alimoche.</li> <li>• <b>Circular Bolonia–San Bartolomé–Bolonia</b><br/>Ruta que atraviesa áreas de reproducción de fauna silvestre; el acceso está prohibido entre el 1 de marzo y el 31 de agosto</li> </ul> |

## I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Centro médico más cercano</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consultorio Auxiliar de Bolonia</b><br/>  Localidad El Lentiscal, 11391 Bolonia, Cádiz<br/>  956 904 280</li> <li>• <b>Centro de Salud de Tarifa</b><br/>  Calle Antonio Maura, s/n, 11380 Tarifa, Cádiz<br/>  956 027 700</li> </ul> <p>Teléfono Emergencias Sanitarias ANDALUCIA: 061</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Flora y fauna de interés</p>  | <p><b>Fauna:</b></p> <p>Gracias a su ubicación estratégica entre Europa y África, este parque es un paso esencial para las aves migratorias. Se pueden observar especies impresionantes como el <b>alimoche</b>, una rapaz protegida que anida en los acantilados, y grandes grupos de <b>buitres leonados</b>. Durante las temporadas de migración, miles de aves cruzan el Estrecho: <b>águilas</b>, <b>cigüeñas</b>, <b>milanos</b> y <b>garzas</b>, entre muchas otras.</p> <p>El parque también es refugio de reptiles como el <b>camaleón común</b>, una especie protegida y símbolo local, además de <b>lagartos ocelados</b> y varias especies de <b>culebras</b>. En las zonas húmedas pueden verse <b>sapos</b> y <b>ranas</b>, que forman parte del delicado equilibrio ecológico.</p> <p>Entre los mamíferos más habituales se encuentran el <b>zorro</b>, el <b>meloncillo</b>, el <b>tejón</b> y la <b>gineta</b>, especies que se mueven entre la vegetación del monte. Además, las <b>colonias de murciélagos</b> juegan un papel fundamental en el control de insectos.</p> <p>Frente a la costa, las aguas del Estrecho también están llenas de vida. Es habitual avistar <b>delfines comunes y mulares</b>, así como <b>tortugas marinas</b> en tránsito. En los fondos marinos viven <b>pulpos</b>, <b>peces</b>, <b>erizos</b> y una variada fauna marina que hace de esta zona un enclave único tanto en tierra como bajo el agua.</p> <p><b>Flora:</b></p> <p>El Parque Natural del Estrecho alberga una rica variedad de especies vegetales adaptadas a diferentes ecosistemas, desde zonas costeras hasta montes mediterráneos. En las áreas de matorral es común encontrar el <b>lentisco</b>, el <b>acebuche</b> (olivo silvestre) y el <b>palmito</b>, la única palmera autóctona de Europa. También destacan árboles como el <b>alcornoque</b>, presente en las zonas más húmedas, y la <b>sabina negral</b>, típica de terrenos arenosos.</p> <p>En las dunas y áreas litorales crecen plantas adaptadas a la sal y el viento, como el <b>barrón</b>, que ayuda a fijar la arena, el <b>cardo marítimo</b> y diversas especies de <b>limonium</b>, conocidas por sus flores pequeñas y resistencia a los suelos salinos. Estas especies contribuyen a estabilizar los suelos y sostener la biodiversidad del parque.</p> |

## I PROGRAMA PROVINCIAL DE SENDEROS DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

### D.- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Esta ruta recorre una parte del **GR145**, uno de los senderos de Gran Recorrido más emblemáticos de la provincia, que además forma parte del sendero europeo **E9**.

La ruta comienza en el pintoresco poblado de **El Lentiscal**. Al inicio, el camino transcurre por una cómoda pista entre extensos pinares, siguiendo la colada de la Reginosa hasta llegar al hermoso paraje de **Paloma Baja**, muy cerca de **Punta Paloma**. Durante el trayecto, podrás descubrir vestigios históricos de la época romana, como sillares antiguos, un acueducto en ruinas y restos de una acequia, que añaden un toque cultural a la experiencia.

Para el regreso, la ruta se enfoca en la línea de costa, donde recorrerás playas de arena fina y cristalina, perfectas para darte un refrescante baño. Además, disfrutarás de espectaculares vistas de los **flysch**, formaciones rocosas que el mar ha esculpido a lo largo de miles de años, creando un paisaje único y sorprendente.

Uno de los puntos más destacados de esta ruta son los **baños naturales de Baelo Claudia**. Aquí, la geología ha creado unas piscinas naturales que, con la marea baja, se convierten en un lugar ideal para relajarte y sumergirte en un entorno natural espectacular.

Finalmente, la ruta concluye en el punto de partida, donde podrás aprovechar para disfrutar de una de las mejores playas de Andalucía o saborear la gastronomía local en alguno de los tradicionales chiringuitos cercanos.

## 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, crema solar y calzado adecuado (preferiblemente botas).
- ✓ El uso de bastones es opcional.
- ✓ Se recomienda el uso de pantalón largo. Aunque en esta ocasión siendo ruta costera sin caminos estrechos, se puede ir con pantalón corto.
- ✓ 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 CADIZ

### G.- IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD

