



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

## Sierra de Cazorla. BTT

14, 15 y 16 de mayo de 2022

*Vamos a realizar esta actividad de bici de montaña teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos y el entorno donde se desarrolla. Respetemos las pautas de seguridad y la regulación existente en el Parque Natural. Leed el DECÁLOGO COVID PEGASO descrito más abajo. Nos organizaremos durante el trayecto en grupos de siete personas como máximo.*



1. **Parque Natural de Cazorla Segura y Las Villas**
  - 1.1. **Orografía y Relieve**
  - 1.2. **Flora y Fauna**
  - 1.3. **Pueblos y patrimonio histórico**
  - 1.4. **Cultura y gastronomía**
2. **Programa y descripción de las Rutas**
  - 2.1. **ruta sábado 14 de mayo.**
  - 2.2. **ruta domingo 15 de mayo.**
  - 2.3. **ruta lunes 16 de mayo.**
3. **Fecha hora y lugar de encuentro**
4. **Logística: material transporte, alojamiento, precio e inscripciones**
5. **Normas de seguridad y advertencias**
6. **DECALOGO COVID PEGASO**

# 1. Parque Natural de Cazorla Segura y Las Villas

---

El Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas abarca un extenso territorio de 210 mil hectáreas situadas en el sector oriental de la provincia de Jaén. Se trata del mayor espacio protegido de España. En su superficie se localizan 23 municipios de tres comarcas diferentes. Fue declarado Parque Natural en 1986 por la Junta de Andalucía y está catalogado, además, Reserva de la Biosfera, Zona de Especial Protección para Aves y Lugar de Interés Comunitario.

## 1.1. Orografía y relieve

El relieve del Parque Natural está labrado esencialmente sobre materiales calizos, dolomíticos y margosos, pertenecientes al Dominio Prebético de las Zonas Externas de la Cordillera Bética. Su altitud media es de 1200 m s.n.m. Sus cimas más elevadas se sitúan en la parte suroriental del Parque, La Sierra de Cazorla, con cota máxima de 2107 m s.n.m., en el vértice Empanadas. El propio Parque conforma una línea divisoria de aguas hacia el Mediterráneo (Río Segura) y hacia el Atlántico (Río Guadalquivir). El sector sur del parque comprendido en la comarca Sierra de Cazorla vierte solo al Guadalquivir, a su curso principal o a su afluente el Guadiana Menor, y se estructura en tres principales cadenas montañosas en forma de "N" invertida: La Sierra de Cazorla y Quesada, la Sierra del Pozo, y la Sierra de La Cabrilla. Entre estas sierras se forma la cabecera del Río Guadalquivir que, en sus primeros 50km hasta la presa del embalse del Tranco, circula hacia el norte, y el Río Guadalentín que circula hacia el sur hasta el pantano del Negratín donde se encuentra con otros cursos fluviales y ya forma el Río Guadiana Menor.



## 1.2. Flora y Fauna

El Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas acoge una de las masas forestales más valiosas de España. Entre los Siglos XVI y XVIII la comarca fue declarada provincia marítima, por su explotación maderera. Más de un 60% del bosque es pinar, dominado por tres especies (pino carrasco, pino negral y pino laricio o salgareño) que ocupan sus correspondientes pisos de vegetación y que, en mayor o menor medida, comparten con otras especies: encinas, quejigos, acebos, arces, enebros y sabinas, y en el fondo de los valles bosques de ribera con álamos, fresnos y olmos.

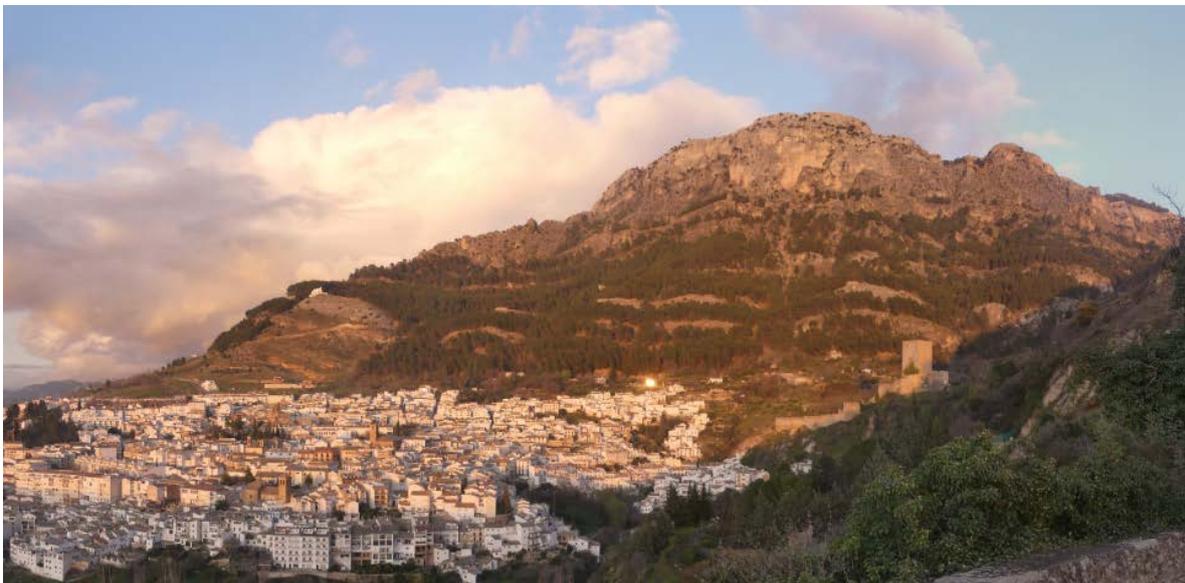
En el parque se encuentran más de 2000 especies distintas de plantas de las cuales hay 34 endemismos

locales, únicos en el mundo. Destaca por su peculiaridad, la *Viola Cazorlensis* emblema floral de Cazorla. A su vez, el parque acoge hasta un 25% del total de especies animales que se pueden encontrar en la península ibérica. Entre los grandes mamíferos encontramos la cabra montés, junto con el ciervo, gamo, muflón y jabalí. No es difícil cruzarnos con cualquiera de ellos. En las aves destaca el quebrantahuesos, gracias a un proyecto de reintroducción que ya cuenta con varias parejas que han nidificado y criado en libertad. Águilas reales, buitres leonados, búhos reales, lechuzas, halcones,... por nombrar solo algunas especies que se suman a abanico faunístico de estas sierras. Entre los reptiles hay que destacar la lagartija de Valverde, otro endemismo exclusivo de esta zona.

### 1.3. Pueblos y patrimonio histórico.

De los 23 municipios que comparten el Parque Natural, 9 pertenecen a la comarca Sierra de Cazorla, de ellos Cazorla y La Iruela, por los que pasaremos en nuestras rutas están declarados Conjunto Histórico Artístico.

**Cazorla** es el municipio más grande y cabecera de la Comarca Sierra de Cazorla. Se encuentra en las faldas de la Peña de los Halcones, en el valle del río Cerezuelo, afluente del Guadalquivir. Con asentamientos desde el año 2000aC, alcanzó su esplendor durante la edad media. Fue enclave fronterizo en la época musulmana, tiene dos castillos el **Castillo de la Yedra** junto a la población y el **Castillo de las 5 Esquinas** o de Salvatierra ubicado en el monte homónimo. Durante la guerra de independencia, los vecinos de esta Comarca se distinguieron por su patriotismo, luchando heroicamente contra el invasor. Restos de la crudeza del momento, son las **ruinas de la iglesia mayor de Santa María**, que fue destruida por las tropas francesas y nunca se terminó por completo. Otros elementos del patrimonio a considerar son el palacio **Casa de las Cadenas**, las fuentes monumentales: **Fuente de las Cadenas** y Fuente Espinosa, Iglesias, monasterios, conventos, casas consistoriales y ermitas.



**La Iruela** es una localidad muy próxima a Cazorla y que comparte gran parte de sus acontecimientos históricos, pues hasta finales del S XVIII no fue independiente totalmente de Cazorla. Entre su patrimonio destaca el **Castillo de La Iruela**, las ruinas de **la Iglesia de Santo Domingo**, la **Fuente del Molino** así como el entramado callejero de su casco histórico.



#### 1.4. Cultura, fiestas y gastronomía.

Los aspectos culturales de la comarca están impregnados de historia y leyendas, que se desarrollan en lugares por los que vamos a pasar, como la leyenda de [la Tragantía](#) acontecida en el castillo de la Yedra, o la del [Puente de las Herrerías](#) en plena Sierra. A lo largo del año, en Cazorla tienen lugar bastantes eventos culturales, fiestas y tradiciones. Para la fecha en la que se desarrolla la actividad hay que destacar la romería de San Isicio y su peculiar caracolada. [San Isicio](#) es el patrón de Cazorla, fue uno de los varones apostólicos discípulos de Santiago el Mayor que en el siglo I vinieron a evangelizar a Hispania. Cuenta la leyenda que fue apedreado en las faldas del cerro Salvatierra. Su festividad se celebra el 15 de mayo y, la tarde de la víspera, durante la procesión de la bajada del santo al pueblo, se encienden figuras de luces confeccionadas con candiles artesanos contruidos a base de conchas de caracol.



Entre las comidas típicas de la zona hay que señalar la gachamiga (migas de harina), el ajoharina, talarines, Rin-Ran. Comidas preparadas con ingredientes comunes, baratos y de producción local, entre los que destaca, el aceite de oliva, indiscutible producto estrella de la comarca y de Jaén. Platos que cumplen con la función de combatir el frío del invierno y reponer las energías perdidas en un duro día de trabajo.

La más conocida de la zona son las migas de harina, (gachamiga). Su base es la harina, agua, aceite y sal; lo difícil de la elaboración es encontrarle el punto. Se suele comer en la propia sartén, siguiendo el dicho: “cucharada y paso atrás”, acompañándolas con diversos productos al gusto, como aceitunas, pepinos, melón, uvas, panceta, morcilla, pimientos... En los trabajos forestales de la Sierra, de pastoreo o cuando se segaba a mano, en pleno verano, la gachamiga era la comida que se preparaba a los trabajadores para tomarla en el campo, en el mismo lugar de trabajo.



En toda la comarca de Cazorla, además de su oferta de restauración donde se pueden probar platos típicos y caseros, hay que considerar la *cultura del tapeo*. En todos los bares ofrecen una tapa con la consumición, (cerveza o vino) y la tapa se puede elegir de entre una lista de tapas, aunque normalmente no se pueden pedir más de una o dos tapas diferentes en la misma ronda. Algunas son a base de platos locales como el Rin-Ran y otras son exclusivas del establecimiento que en ocasiones las nombra de forma curiosa. En las listas de tapas se pueden encontrar nombres comunes como “Lomo con Pimientos” o “Pollo frito”, o nombres como “Popeyes”, “Ojo de Pato”, “Gloria bendita”.

## 2. Programa y descripción de las Rutas

---

En esta actividad se pretende realizar varias rutas de bici de montaña para recorrer y conocer lo más representativo de la Sierra de Cazorla, el sector sur del Parque Natural de Cazorla Segura y Las Villas compaginándolo con alguna visita cultural en el propio pueblo de Cazorla.

En algunos puntos de las rutas y durante unos centenares de metros será necesario desmontar y llevar la bici empujando (bien por no ser ciclable el terreno o bien por respetar las prohibiciones de circulación en determinados senderos). Se ofrecen alternativas que evitan (cuando es posible) parte de esos senderos circulando por carretera.

### Viernes 13 de Mayo:

Llegada a Cazorla y a los alojamientos. Cena no incluida. Se recomendarán bares para cenar o tapear.

## 2.1. Sábado 14 de Mayo: Cazorla-Nacimiento del Guadalquivir-Cazorla

Este día recorreremos el sector más occidental de la Sierra. Lo que geográficamente se conoce como Sierra de Cazorla circunvalaremos la cuerda del Gilillo, la mayor altura de este cordal.

Punto de encuentro sábado 14: C/ Martínez Falero, junto Hotel Andalucía.

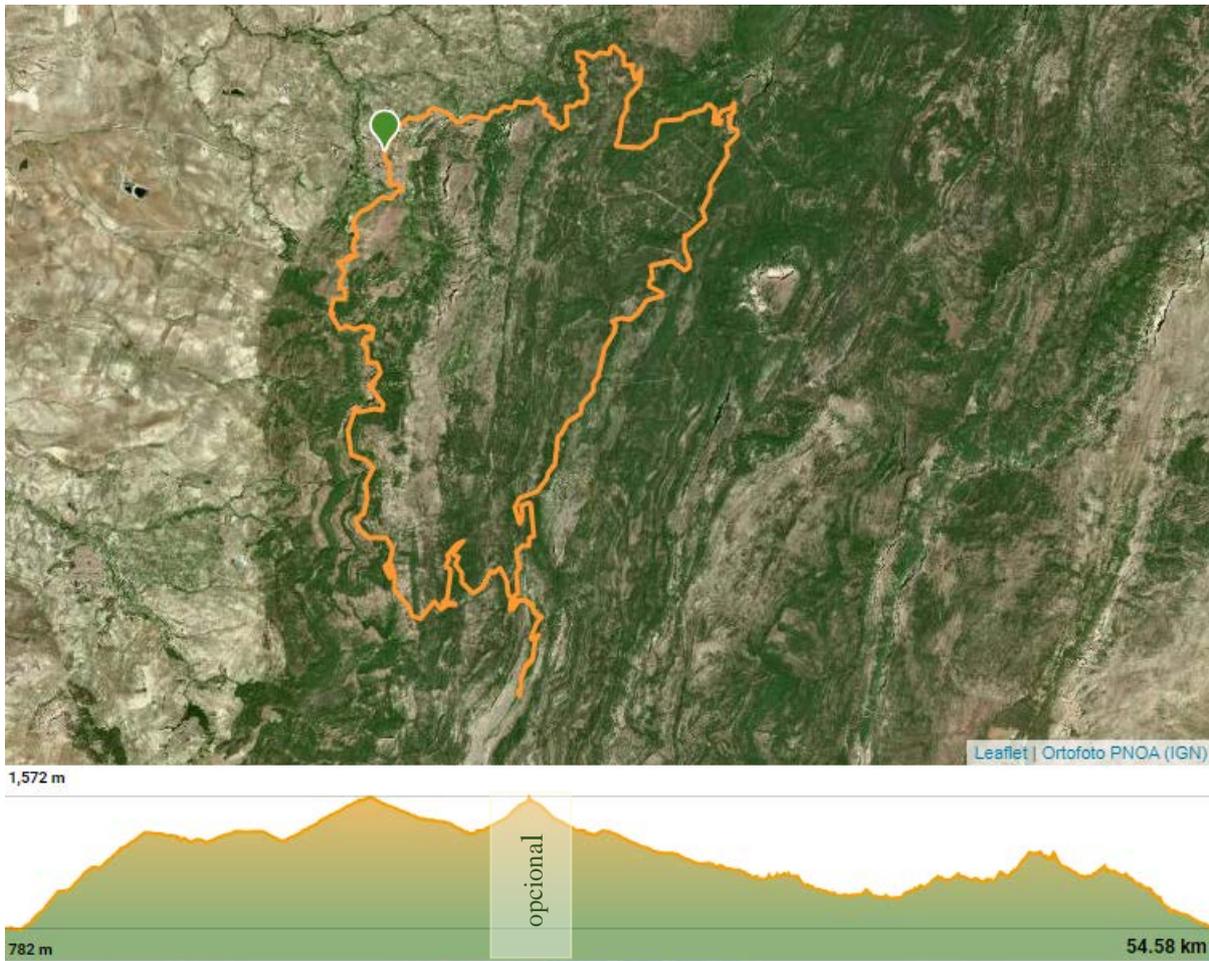
Desde Cazorla tomaremos un camino que en continua subida, con algunas rampas que posiblemente harán desmontar a más de uno, llegaremos hasta El Chorro, vieja casa forestal y zona de cortados donde nidifican buitres, proseguimos por pista y pasando junto a las antiguas casas forestales de El Leganillo y Collado Zamora alcanzamos el punto más elevado del día: Puerto Lorente. Ya en rápida bajada pronto se llega al Nacimiento del Río Guadalquivir y a la Cañada de las Fuentes. Desde aquí, opcionalmente se puede alargar la ruta con un recorrido de ida y vuelta al Paracillo de los 6 pinos y acercarse andando a los Tejos milenarios.



El regreso al pueblo se hará descendiendo todo el Vale del Guadalquivir hasta el Puente de las Herrerías, y volviendo por carretera o tomar un camino alternativo, (se decidirá dependiendo de la meteorología y condición física y técnica de los participantes). Se entrará a Cazorla pasando por La Iruela y junto a su inexpugnable castillo.

Por la tarde noche se puede hacer una visita turística por Cazorla, El Castillo se puede visitar a las 7 de la tarde (Se ha concertado una pre-reserva de visita gratuita para un grupo. Habrá que confirmar unos días antes para saber el número de interesados). Esa tarde además se celebra en Cazorla la víspera de San Isicio. (Patrón de Cazorla), con la tradicional caracolada (ver apartado 1.4). Por la noche hay verbena popular en la Plaza Vieja.

Cena no Incluida. Se recomendarán bares para cenar o tapear, o si hay un número de personas interesada se puede reservar cena unos días antes.



Distancia: 48 kms (+7 kms opcional)	Dificultad física: 3/5
Desnivel positivo: 1400m (+200m opcional)	Dificultad técnica: 3/5

Enlaces a tracks en wikiloc:

[Opción A](#), regresando por Camino (hay que empujar la bici durante 15 minutos cuesta arriba)

[Opción B](#), regresando por Carretera (sin empujar, pero carretera con tráfico durante 8kms)

(Nota, wikiloc calcula mal el desnivel acumulado, si se carga el track en otra aplicación si salen bien)

## 2.2. Domingo 15 de Mayo: Puente de las Herrerías-Loma de Gualay-La Mesa-Nava del Espino

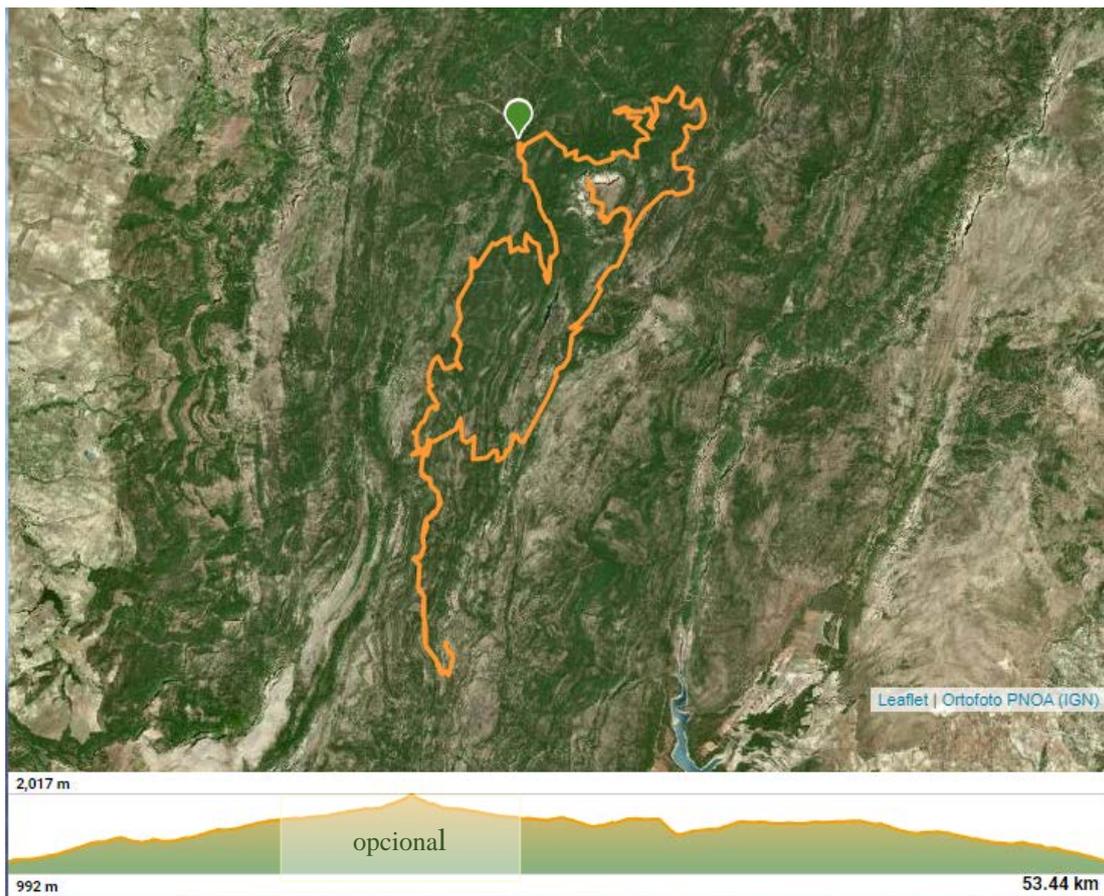
Punto de encuentro domingo 15: C/ Martinez Falero, junto Hotel Andalucía. 8:30h, y 9:00h en el aparcamiento del Puente de las Herrerías. Este día nos desplazaremos con los coches hasta el legendario Puente de las Herrerías (a 23kms de Cazorla). ([Como llegar dese Cazorla](#)).

Desde aquí tomaremos una pista en ascenso que nos conduce por el monte Navahondona hasta el Pino de las Cruces, opcionalmente podemos seguir hasta Puerto Llano para ascender a pie al Pico Cabañas (2028m), máxima altura del sector sur del Parque. Volveremos al Puente de las Herrerías recorriendo zonas de este sector central de la Sierra de Cazorla, Nava del Espino, Cuesta del Bazar, Arroyo de la Mesa.

Terminada la ruta nos desplazaremos con los coches hacia Arroyo Frío (a 13kms) donde se encuentra el hotel donde nos alojaremos este día. [Como llegar desde El Puente de las Herrerías](#)



Cena no Incluida. Se recomendarán bares para cenar o tapear, o si hay un número de personas interesada se puede reservar cena unos días antes.



Distancia: 40 kms (+13 kms opcional)	Dificultad física: 4/5
Desnivel positivo: 1340m (+400m opcional)	Dificultad técnica: 4/5

Enlaces a tracks en wikiloc:

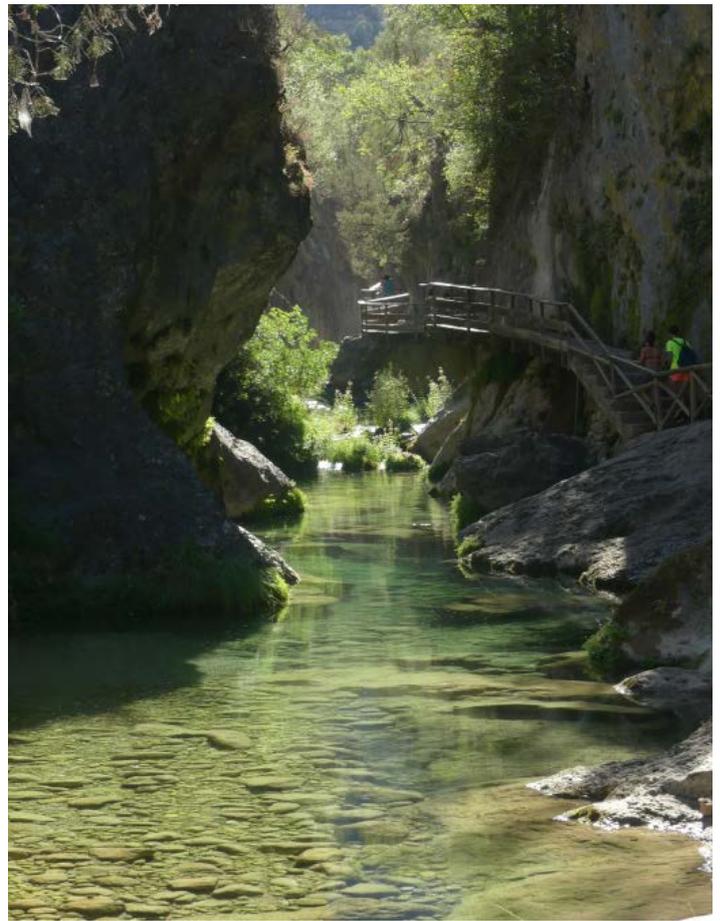
[Opción A](#), regresando por Carretera (5kms. cuesta abajo y sin mucho tráfico + 3kms llanos)

[Opción B](#), regresando por Camino (en algún punto hay que desmontar y pasarlo andando)

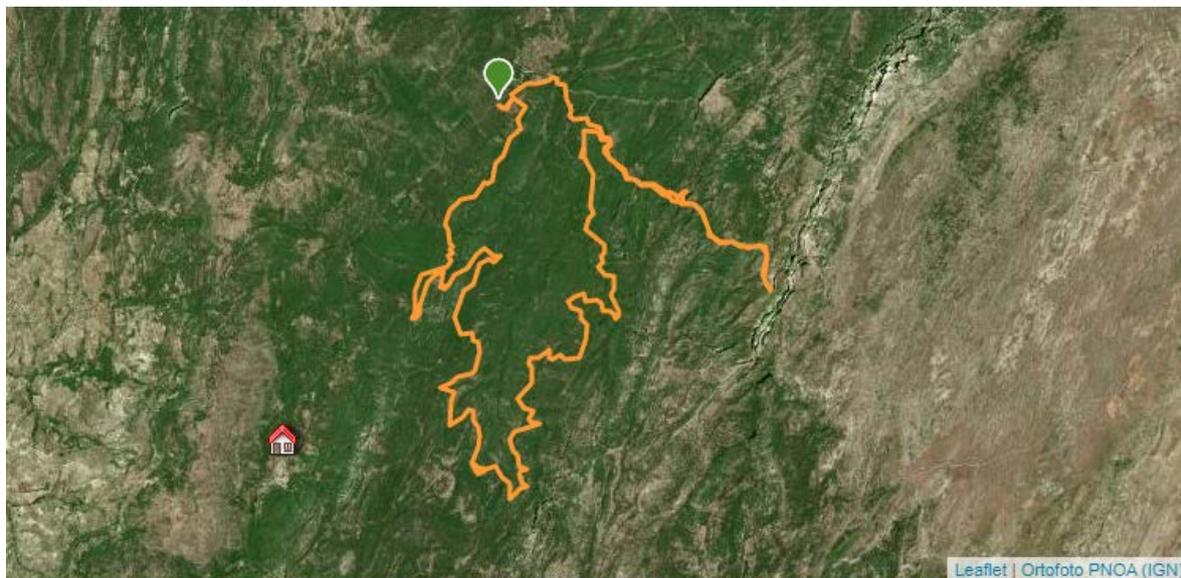
### 2.3. Lunes 16 de Mayo: Borosa – Guadahornillos – Hoyos de Muñoz

Punto de encuentro lunes 16: Hotel Montaña. 8:00h. El lunes temprano partiremos con los coches hacia la Torre del Vinagre a 10kms de Arroyo Frío, ya en la Sierra de Segura. ([como llegar a la Torre del Vinagre](#))

La ruta de este día comienza circulando por el recorrido más visitado del Parque Natural, por lo que conviene salir pronto para evitar aglomeraciones. Pedaleando llegaremos hasta la central hidroeléctrica del Borosa, durante el camino es posible apearse de la bici y acercarse a pie a la Cerrada e Elías en apenas unos centenares de metros.



A partir de la central el sendero que sigue remontando el río ya no es ciclable por lo que retrocedemos hasta el Puente de los Caracolillos donde emprendemos la subida por el Valle de Guadahornillos, por un entorno mucho menos concurrido, hasta la Casa Forestal de Roblehondo. En este Punto tomamos una Pista a la derecha, ya en descenso, que pasando por Los Hoyos de Muñoz, el Tranco de la Carrasca y El Cantalar, y un estrecho sendero final, nos deja en la carretera cerca a pocos kilómetros del punto de inicio. Se ofrece una opción que evita la carretera, pero han puesto una valla al final de la ruta que para salvarla hay que dar un rodeo de unos centenares de metros empujando la bici.



1,283 m



Distancia: 46 kms	Dificultad física: 3/5
Desnivel positivo: 1150m	Dificultad técnica: 3/5

Como final de la actividad y dependiendo del interés y disponibilidad de los participantes el coordinador se ofrece a preparar una gachamiga, comida típica de la sierra de Cazorla.

Enlaces a tracks en wikiloc:

[Opción A](#), regresando por Camino (al final hay una valla y dar un rodeo empujando bici)

[Opción B](#), regresando por Carretera (implica vadeo de río y 3kms de carretera, pero con tráfico)

### 3. Fecha, hora y lugar de encuentro

---

**Fecha y Hora:**

Viernes 13 de mayo a partir de las 14:00 horas

**Lugar de encuentro:**

Hostal –Andalucía.

Calle Martínez Falero, 42 23470 Cazorla (Jaén)

Desde Madrid: 354kms (3h 40m aproximadamente) [Como llegar desde Madrid](#)

Se creará un grupo whatsapp, para coordinarse y estar en contacto.

## 4. Logística: material, transporte, alojamiento, precio ...

---

### Material

Obligatorio: bicicleta revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, (no se podrá recargar en lugares intermedios) comida, (barritas, geles, bocadillo...) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

Opcional: Eslabón rápido para cadena adecuado a el cambio que llevemos, G.P.S con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.)

### Transporte.

En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte.

### Alojamiento:

**Hotel Andalucía o La Casa de las Bicicletas** en Cazorla.

Habitaciones (dobles y triples) en hostel en régimen A/D y habitaciones dobles (matrimonio) en casa rural las noches de viernes y sábado.

**Hotel Montaña** en Arroyo Frío, (La Iruela).

Habitaciones (dobles y triples) en Hotel en régimen A/D la noche del domingo.

Las habitaciones se van asignando según orden de inscripción y preferencias. El precio incluye la pernoctación de las noches del viernes, sábado y domingo. Desayuno de Sábado y Domingo y Lunes. Para los alojados en la casa rural el viernes y sábado no se sirven desayunos pero la casa dispone de cocina con menaje para desayuno.

Tanto en Cazorla como en Arroyo Frío hay supermercados que abren incluso el domingo.

### Precio:

El precio en cualquier alojamiento o habitación para asegurados en BTT es de 83 €. Para no asegurados será de 92 €. ( incluyendo seguro de 3 € por el día de actividad.)

Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

### Inscripciones.

En la web [www.montanapegaso.es](http://www.montanapegaso.es). El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.

Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades". (<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

### Coordinador.

Luis Cano. [vivacazorla@gmail.com](mailto:vivacazorla@gmail.com) 676555343

## 5. Normas generales de Seguridad, advertencias

---

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

## 6. Decálogo COVID, Pegaso

---

**Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:**

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** E **obligatorio el uso de mascarilla** mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, **leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos**, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la **DISTANCIA DE SEGURIDAD** es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos **cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses**. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargará de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar **las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel**; que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento **evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves**, siendo los coordinadores quienes se encargará de distribuirlos.
- 8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.** Recomendamos el **LAVADO DE MANOS frecuente** con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto.
- 9. DURANTE LA ACTIVIDAD.** Mantendremos siempre la **distancia de seguridad de al menos 2 metros** y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
- 10. INTERCAMBIO.** No intercambiaremos **objetos ni material de uso personal con otros participantes**, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

**¡¡MUY IMPORTANTE!!**

**Las personas que presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.**

**Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.**