GUÍA DE SENDERISMO FAMILIAR. ALFANEVADA

veletas

alfanevada
Promoción Económica del Arco Noreste de la Vega de Granada

Diputación de Granada
Avanzamos junt@s

ÍNDICE

Introducción

Cómo utilizar esta guía

Antes de salir de casa:

- Cómo equipar a mini senderistas
- Alimentación Saludable en una excursión familiar
- Cómo actuar en caso de accidentes en la naturaleza

RUTA DEL NACIMIENTO DEL RÍO DARRO EN HUÉTOR SANTILLÁN

RUTA DIQUES DE BEAS DE GRANADA

RUTA ACEQUIA ALTA RÍO DÍLAR

RUTA FUENTE DE LA TEJA

La banda sonora de nuestras rutas

Introducción

El Arco Noreste de la Vega de Granada, que atesora dentro su territorio nada menos que dos Parques Naturales y un Parque Nacional, es un auténtico paraíso para los amantes del senderismo familiar.

Diverso, increíblemente rico en recursos naturales y lleno de historia, cultura y tradiciones, este territorio singular ofrece mil y una posibilidades para quienes deseen descubrirlo caminando.

Hemos seleccionado cuatro recorridos de senderismo familiar, con diferentes niveles de dificultad, pero todos perfectamente accesibles para peques, que os llevarán hasta miradores espectaculares, al nacimiento de un río, a seguir el curso de una acequia o a trepar para aprender más sobre construcciones humanas como diques o trincheras.

Creemos firmemente que el primer paso para conservar es conocer y valorar, y por eso a los trazados de las rutas les acompaña información sobre la geología, la flora, la fauna, la historia, las leyendas y curiosidades más significativas de cada camino.

Esperamos, de corazón, que las disfrutéis al máximo, y que esta Guía de senderismo familiar sea una herramienta práctica de educación ambiental que también sirva para hacer un poco de “escuela de montaña” con vuestros hijos e hijas.

¿Cómo utilizar esta guía?

Esta guía está diseñada para que la disfrutes ¡de muchas formas diferentes!

Puedes pensar en ella como en una casa, llena de puertas, ventanas, pasillos… por las que puedes salir cuando quieras, pero a la que siempre puedes volver para no perderte y descansar.

Mapa
Mira el recorrido en el mapa y no te pierdas siguiendo la ruta.

Post
Accede a la información ampliada y detallada sobre lo que vas a encontrar en cada recorrido.

Audio
Te contamos de viva voz las características generales de la ruta y algunas curiosidades de cada experiencia.

Vídeo
Nuestra experiencia haciendo las rutas en vídeo.

Actividad
Actividades prácticas para disfrutar de la naturaleza en familia.

Esta es una “guía-trampolín”, con la que saltarás de un medio a otro para obtener toda la información de cada ruta.

Podrás ver el trazado de cada recorrido para no pederte y leer largo y tendido sobre la flora, fauna, geología, historia o costumbres de cada camino.

Si lo prefieres, también puedes escuchar parte de estos contenidos, o incluso darle al play de la banda sonora que hemos preparado para ti mientras vas de camino en coche o regresas tras un buen pateo.

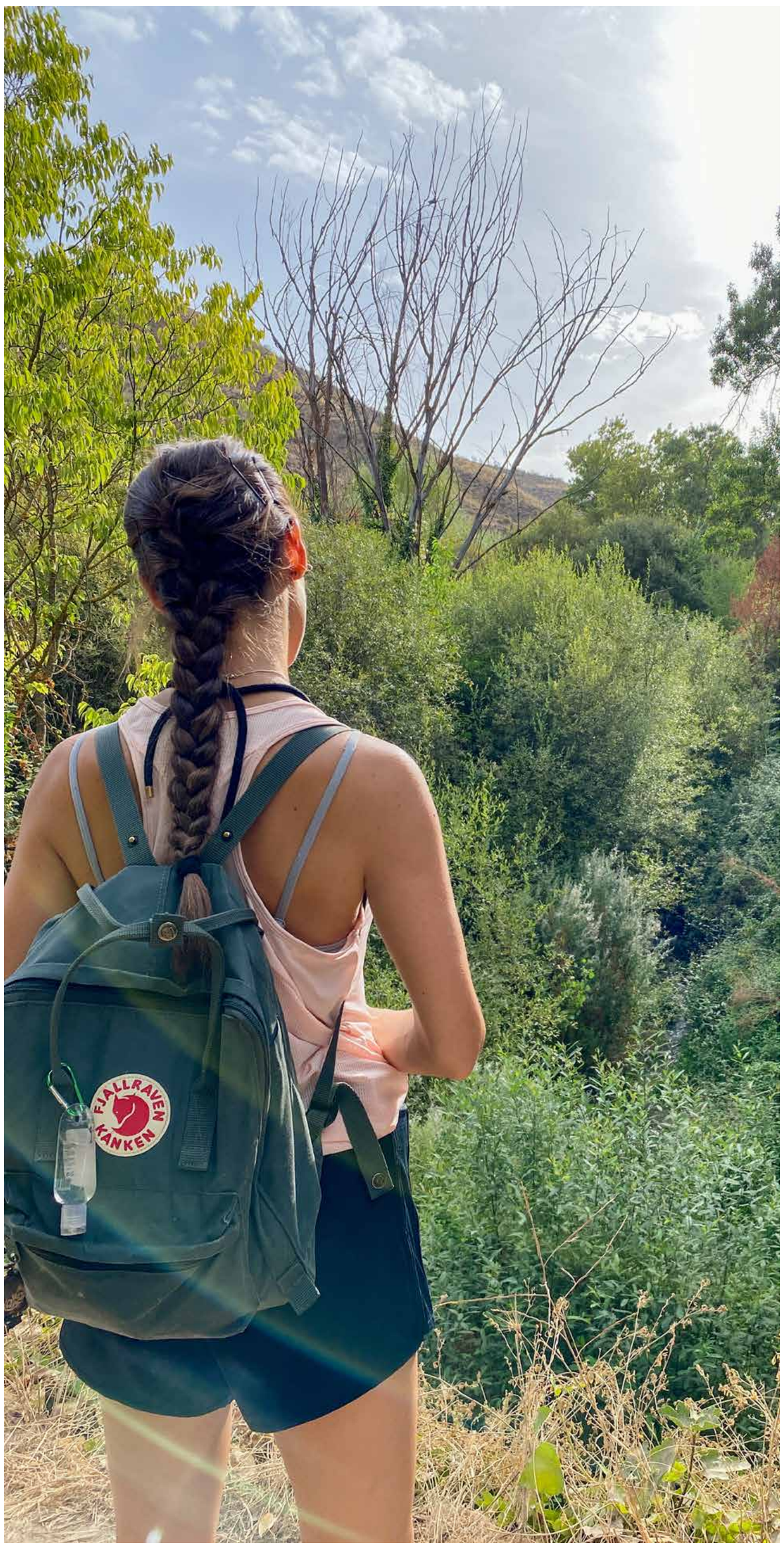
Y si lo tuyo es la imagen en movimiento, bastará con ver el vídeo de cada recorrido para que te decidas a calzarte las botas el próximo fin de semana.

Además, para que la experiencia sea completa, en cada camino te proponemos una sencilla actividad de educación ambiental con la que disfrutar en familia: descubrirás las mejores Apps para aprendices de botánicos, cómo averiguar qué animal se ha comido la piña, la mejor manera de conservar los tesoros de la naturaleza o cómo disfrutar con tu mascota de los espacios naturales protegidos.

Antes de salir de casa

Disfrutar de la naturaleza en familia es un placer, y hacerlo responsablemente, una obligación.

Por eso, en las primeras páginas de la Guía encontrarás información que nos parece esencial antes de realizar cualquier ruta de senderismo familiar: qué tipo de ropa y calzado debes llevar, qué alimentos te van a proporcionar la energía que necesitas de la manera más saludable o cómo actuar en caso de accidente.



Cómo equipar a pequeños senderistas

Llevar una buena equipación a la hora de hacer senderismo es una cuestión de pura lógica, de comodidad y también de seguridad.

Nadie se viste igual para ir a una boda, a trabajar, a la playa o al colegio ¿verdad?

Llevar ropa, calzado y accesorios adecuados al medio en el que vamos a movernos es parte del éxito de un buen día de senderismo.

Aprende aquí

Cómo elegir el mejor calzado, qué implica la regla de las tres capas en la ropa de montaña o cómo te pueden ayudar accesorios esenciales como el gorro, los guantes, la mochila...

Alimentación saludable en una excursión familiar

¿Qué meter en la mochila para un picoteo o almuerzo cuando vamos de ruta?

El ejercicio físico hace que nuestro cuerpo demande energía pero ¿cuál es la mejor manera de satisfacerlo?

Existen alternativas saludables a las patatillas fritas, los bocatas de chacinas, las galletas y bollos o las bebidas azucaradas.

Un buen menú para familias ruteras debe incluir siempre alimentos de los tres grupos: carbohidratos, proteínas y grasas.

Bien combinados, y acompañados de la hidratación necesaria, nos darán la energía suficiente para llegar a nuestro destino ¡de la manera más saludable!

Descubre aquí qué alimentos elegir

Cómo actuar en caso de accidentes en la naturaleza

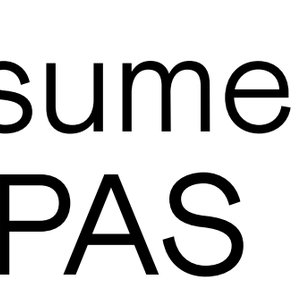
Cuando hacemos senderismo en familia evitamos rutas o circunstancias ambientales que entrañen peligro.

A la montaña, y a la naturaleza en general, no se le debe tener miedo, pero sí respeto. Por eso la prevención y la información son tus mejores aliados a la hora de disfrutar del senderismo familiar de forma segura.

Ya sabes, nunca pasa nada pero ¿y si pasa?

Un pequeño accidente puede ocurrir en cualquier momento, y cuando sucede, es fundamental saber cómo actuar. La norma básica en caso de accidente se resume en unas siglas bien conocidas: PAS

Proteger + Alertar + Socorrer



Sigue leyendo aquí para estar siempre preparado en caso de accidente

RUTA DEL NACIMIENTO DEL RÍO DARRO EN HUÉTOR SANTILLÁN

Este recorrido es ideal para aquellas familias con niños y niñas muy pequeñitos que desean iniciarse en el mundo del senderismo o, sencillamente, para quienes deseen salir de la ciudad para disfrutar de la naturaleza siguiendo una ruta sin complicaciones técnicas.

Además, tiene la gran ventaja de ser accesible ¡también para carritos de bebé!

Nacimiento del Darro

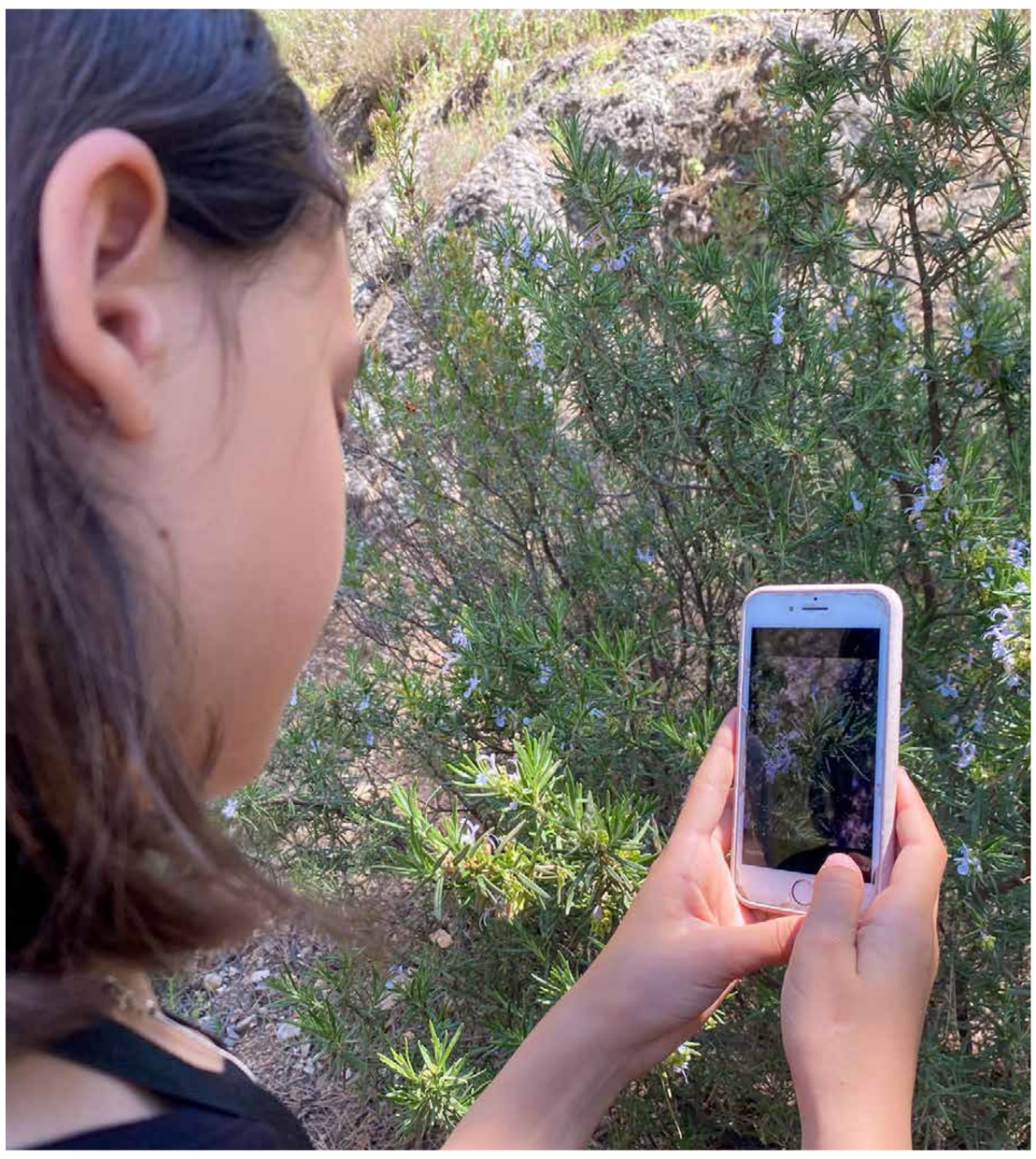
Caras talladas en la roca

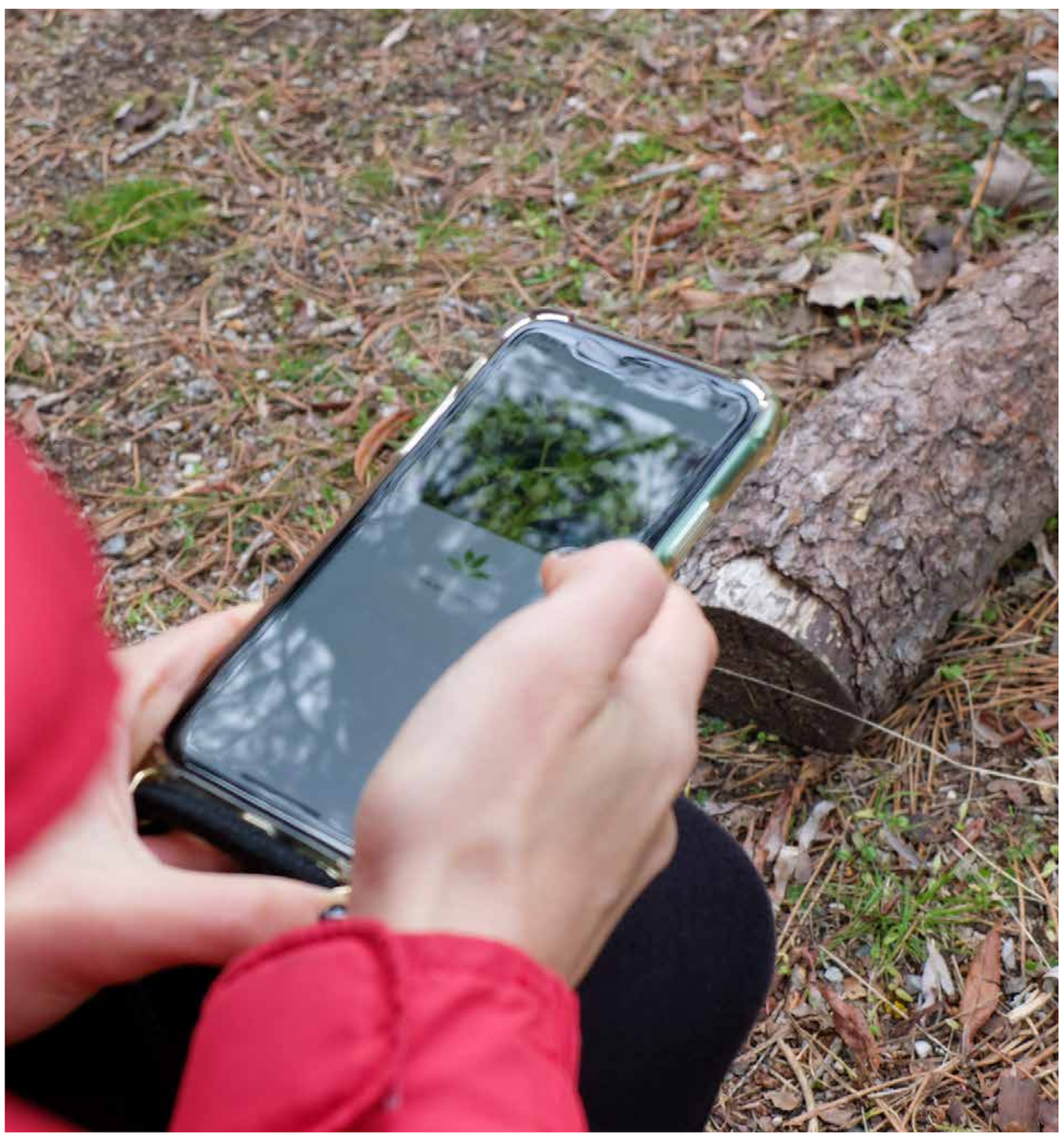
Durante el recorrido veréis un buen ejemplo de bosque mediterráneo y junto a la zona del nacimiento, una preciosa muestra de bosque de ribera.

Como aliciente, esta ruta cuenta con un plus de entretenimiento que convierte el paseo en una auténtica búsqueda del tesoro… en forma de caras talladas en la roca.

Localizarlas puede convertirse en una auténtica competición y es un gran estímulo para que los más pequeños recorran el camino casi sin darse cuenta.

Apps para aprendices de botánicos





¿Quién dijo que las nuevas tecnologías están reñidas con la naturaleza? Nada más lejos de la realidad, sobre todo para nuestros pequeños nativos digitales.

Existen interesantes apps, diseñadas por prestigiosos organismos científicos, que te pueden ayudar a identificar los árboles y plantas que encuentras en tus excursiones.

RUTA DIQUES DE BEAS DE GRANADA

La ruta de los diques de Beas de Granada es perfecta para familias que buscan caminos alejados de las masificaciones y tienen algo de experiencia caminando.

A lo largo de este recorrido caminaréis entre rocas, visitaréis una pequeña cueva (más bien un abrigo), aprenderéis qué son los diques de corrección hidrológica ¡y veréis dos diferentes! e incluso localizaréis el nacimiento del río Beas, afluente del río Darro.

Diques de corrección hidrológica

¿Qué te parecería hacer de detective de la naturaleza? Los animalitos que la habitan nos dejan muchas pistas que nos ayudan a identificarlos, por ejemplo ¡las piñas!

¿Qué animal se ha comido la piña?

Si estudias con detenimiento una piña, sabrás qué animal se la ha comido: un ratón, un pájaro, una ardilla… Te contamos cómo.

RUTA ACEQUIA ALTA DEL RÍO DÍLAR

Dílar ofrece auténticos paisajes de cuento. Normal, tiene territorio dentro de un Parque Nacional y de un Parque Natural.

Hay rutas duras para gente muy pro, pero también hay preciosos recorridos para pequeños senderistas que desean hacer un poco de escuela de montaña.

Una de ellas es la ruta de la acequia alta del río Dílar. Un camino bonito y accesible, apto para casi todo el mundo, en el que acompañamos a la acequia durante buena parte de su recorrido.

Paisajes serranos que contemplar desde numerosos miradores, abundantes tierras de cultivo y plantas en el camino tan curiosas como el ombligo de Venus.

Parque Nacional y Parque Natural

¿Qué es un endemismo?

¿Cuántas veces no has salido de paseo al campo y has sentido la necesidad irrefrenable de llevarte a casa esa flor tan bonita, esa piedra tan especial…?

Sin embargo, antes de coger nada debemos valorar con mucho cuidado qué nos llevamos, si debemos hacerlo o no y en qué cantidad.

Tesoros y tesorillos de la naturaleza

Por eso, te proponemos una actividad con la que aprenderás a llevarte los tesorillos de la naturaleza justos, y a conservarlos de la manera más bonita.

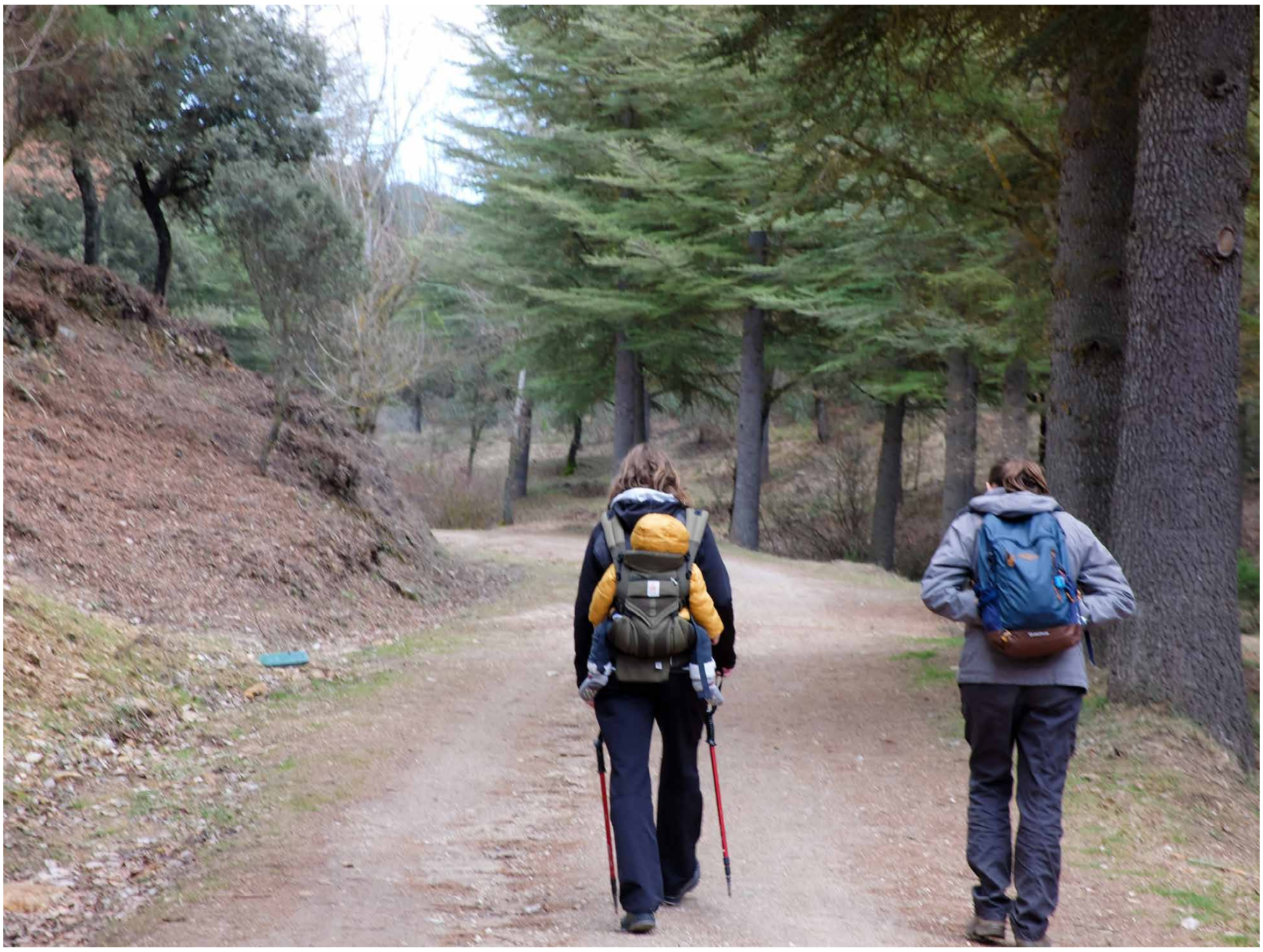
RUTA FUENTE DE LA TEJA

La ruta de la fuente de la teja es sencilla, muy segura para los peques, ideal para recorrer con tu perrete y está llena de estímulos: un precioso mirador que ofrece una panorámica increíble de la Sierra de Huétor, restos de trincheras que nos hablan de nuestra historia más reciente y como meta, el nacimiento del río Darro.

Ideal para aprendices de botánicos y para biólogos en ciernes, regala a quienes la recorren muy atentos, una ventanilla por la que asomarse a la vida de su fauna y su flora.

La edad de un árbol

Las trincheras de las Veguillas



¿Tenéis un mejor amigo peludo en casa? Entonces seguro que os acompaña en vuestras salidas al campo ¡los perros disfrutan muchísimo en la naturaleza!

Eso sí, debemos tener en cuenta que un espacio natural protegido es un ecosistema delicado, que hay que proteger.

Por eso existen unas normas que todos sus visitantes deben observar ¡también los de cuatro patas!

Cómo disfrutar con tu mascota en espacios naturales protegidos

Aquí te contamos todo lo que debes saber para disfrutar con tu mascota de un espacio natural protegido de forma respetuosa.

La banda sonora de nuestras rutas

¿Quién no escucha música en el coche? Te invitamos a darle al play a la ida o a la vuelta de tus rutas de senderismo para escuchar algunos de nuestros temas favoritos.

Te lanzamos otra idea ¿Qué tal crear tu propia playlist de cada excursión? Es una manera preciosa de conservar una memoria sonora de cada experiencia.

Aquí tienes el enlace

veletas®

¿te sumas?

#somosfamilia
#somosnaturaleza
#somosalfanevada