

Senderismo y Cicloturismo



Rutas por la
Sierra Sur de Jaén

ISBN

• Presentación	pág. 4
• Municipios	pág. 5
• Senderismo	pág. 15
• Etapa 1 - Alcalá la Real - Castillo de Locubín.....	pág. 19
• Etapa 2 - Castillo de Locubín - Alcaudete.....	pág. 23
• Etapa 3 - Alcaudete - Las Casillas de Martos.....	pág. 27
• Etapa 4 - Las Casillas de Martos - Martos.....	pág. 31
• Etapa 5 - Martos - Jamilena.....	pág. 35
• Etapa 6 - Jamilena - Torredelcampo.....	pág. 39
• Etapa 7 - Torredelcampo - Los Villares.....	pág. 43
• Etapa 8 - Los Villares - Valdepeñas de Jaén.....	pág. 47
• Etapa 9 - Valdepeñas de Jaén - Frailes.....	pág. 51
• Etapa 10 - Frailes - Alcalá la Real.....	pág. 55
• Etapa 11 - Valdepeñas de Jaén - Fuensanta.....	pág. 59
• Etapa 12 - Fuensanta - Las Casillas.....	pág. 63
• Derivaciones	pág. 67
• Derivación 1 - Sierra Ahillos.....	pág. 69
• Derivación 2 - Olivos Centenarios.....	pág. 73
• Accesos	pág. 77
• Acceso 1 - La Pandera.....	pág. 79
• Acceso 2 - La Acamuña.....	pág. 83
• Acceso 3 - La Beata.....	pág. 87
• Acceso 4 - Torre de Caniles.....	pág. 91
• Acceso 5 - Jabalcuz.....	pág. 95
• Acceso 6 - Ribera Alta.....	pág. 99
• Cicloturismo	pág. 103
• Carretera	pág. 105
• Etapa 1 - Martos - Los Villares - Martos.....	pág. 107
• Etapa 2 - Fuensanta - Los Villares - Fuensanta.....	pág. 111
• Etapa 3 - Castillo de Locubín - Alcalá la Real - Castillo de Locubín.....	pág. 115
• Etapa 4 - Martos - Torredelcampo - Martos.....	pág. 119
• Etapa 5 - Martos - Fuensanta - Alto de la Pandera.....	pág. 123
• BTT	pág. 127
• Etapa 1 - Castillo de Locubín - Valdepeñas de Jaén.....	pág. 129
• Etapa 2 - Valdepeñas de Jaén - Paraje El Vadillo.....	pág. 133
• Etapa 3 - Paraje El Vadillo - Frailes.....	pág. 137
• Etapa 4 - Frailes - Alcalá la Real.....	pág. 141
• Etapa 5 - Alcalá la Real - Castillo de Locubín.....	pág. 145
• Etapa 6 - Ascenso a la Pandera.....	pág. 149
• Descenso	pág. 153
• Circuito descenso "Sierra Ahillos".....	pág. 155

La guía de senderismo y cicloturismo en la Sierra Sur de Jaén que tiene en sus manos incluye un conjunto de rutas diseñadas especialmente para disfrutar de actividades que combinan la práctica deportiva con la motivación por conocer nuevos lugares y vivir experiencias originales.

En su elaboración se han buscado trayectos totalmente accesibles evitando el paso por zonas que no garantizasen la libre circulación, y también la operatividad en cuanto al nivel de exigencia física a tolerar por ciclistas y senderistas.

En una sociedad en la que el ocio y el deporte son cada día más protagonistas, somos conscientes de que cada vez adquiere más peso en las intenciones del turista, la existencia de una oferta que le permita disfrutar de una vivencia inolvidable en contacto con la Naturaleza. Por ello este trabajo también pretende promocionar turísticamente la Comarca dentro y fuera de su territorio y favorecer la práctica de hábitos saludables entre sus habitantes.

Con esta guía proponemos un recorrido circular por la Comarca dividido en 12 etapas de Senderismo que transcurren a lo largo de 172 kilómetros, y 11 rutas para las personas aficionadas al Ciclismo con una distancia total de 378 kilómetros, diferenciando entre bicicleta de montaña, carretera y descenso.

Por tanto, quien desee completarlas, tendrá una visión muy cercana de nuestro territorio, dado que transcurren a través de sus diez municipios. De esta forma, ponemos en sus manos una nueva propuesta para descubrir la Sierra Sur de Jaén de una manera sana, atractiva y diferente.

No me gustaría dejar pasar la oportunidad de agradecer su implicación a todos los Ayuntamientos, organizaciones e instituciones y muy especialmente a aquellos aficionados al senderismo y cicloturismo que de forma activa han colaborado en la edición y elaboración de esta guía. Todos ellos han contribuido de forma decisiva en la publicación de este material que ahora podemos disfrutar. Gracias.





Alcalá la Real



Habitantes

22.324

Altitud

1.029 m



Superficie

261,36 km²

Gentilicio

Alcaláino/a



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 58 00 00

Sitio web:

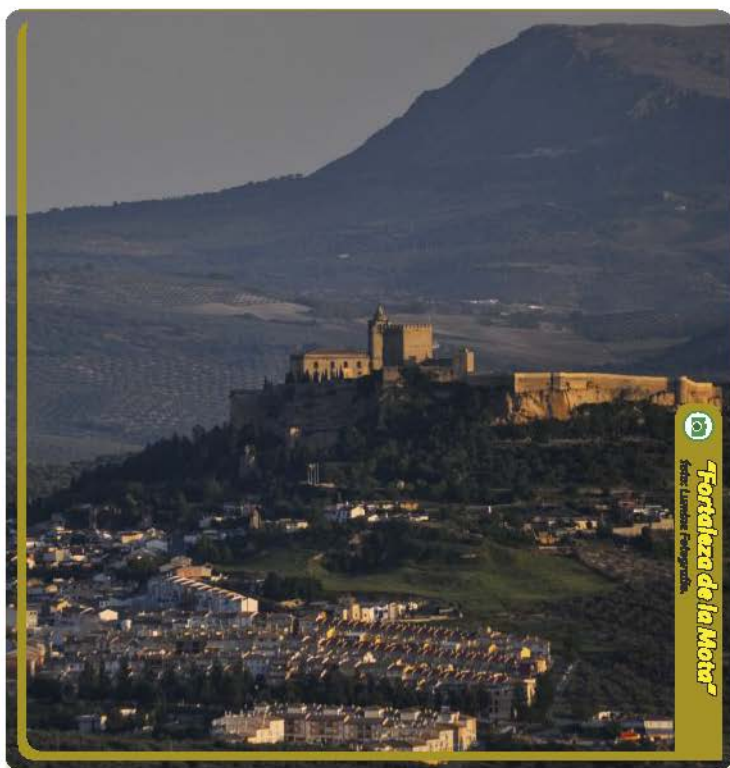
www.alcalalareal.es



 **Policía Local: 953 58 71 41**

C. de Salud: 902 50 50 60 

 **Guardia Civil: 953 58 71 20**



"Fortaleza de la Mota"

Historia, Turismo y Patrimonio

SIERRA SUR DE JAÉN



Alcaudete



Habitantes

10.896

Altitud

676 m



Superficie

236,81 km²

Gentilicio

Alcaudetense



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 56 00 00

Sitio web:

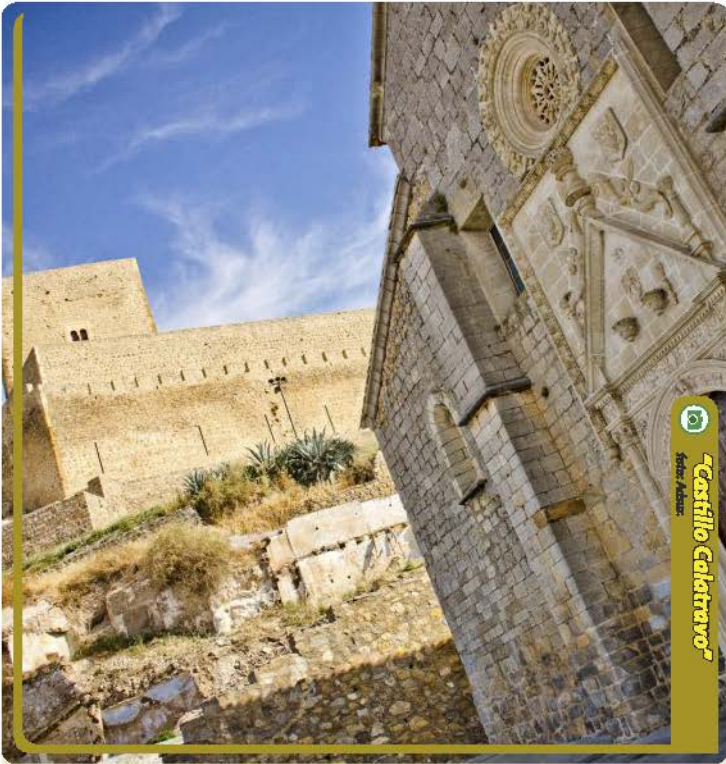
www.alcaudete.es



 **Policía Local: 953 56 00 00**

C. de Salud: 902 50 50 60 

 **Guardia Civil: 953 70 86 56**



SIERRA SUR DE JAÉN

Pág. 6


"Castillo Calatravo"
Patrimonio de España



Castillo de Locubín



Habitantes

5.024

Altitud

660 m



Superficie

104 km²

Gentilicio

Castillero/a



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 59 13 64

Sitio web:

www.castillodelocubin.es



 **Policía Local: 677 48 84 17**

C. de Salud: 953 59 95 65 

 **Guardia Civil: 953 59 13 06**



"Ermita de Jesús"
Ayuntamiento de Locubín

SIERRA SUR DE JAÉN



Frailles



Habitantes

1.648

Altitud

980 m



Superficie

41,37 km²

Gentilicio

Frailero/ra



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 59 30 02

Sitio web:

www.frailles.es



 **Policía Local: 953 59 30 02**

C. de Salud: 953 59 34 05 

 **Guardia Civil: 953 59 41 53**



SIERRA SUR DE JAÉN

Pág. 8



"Lavadero"
Frailles, Jaén



Fuensanta



Habitantes

3.312

Altitud

725 m



Superficie

54 km²

Gentilicio

Fuensanteño/a



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 56 50 00

Sitio web:

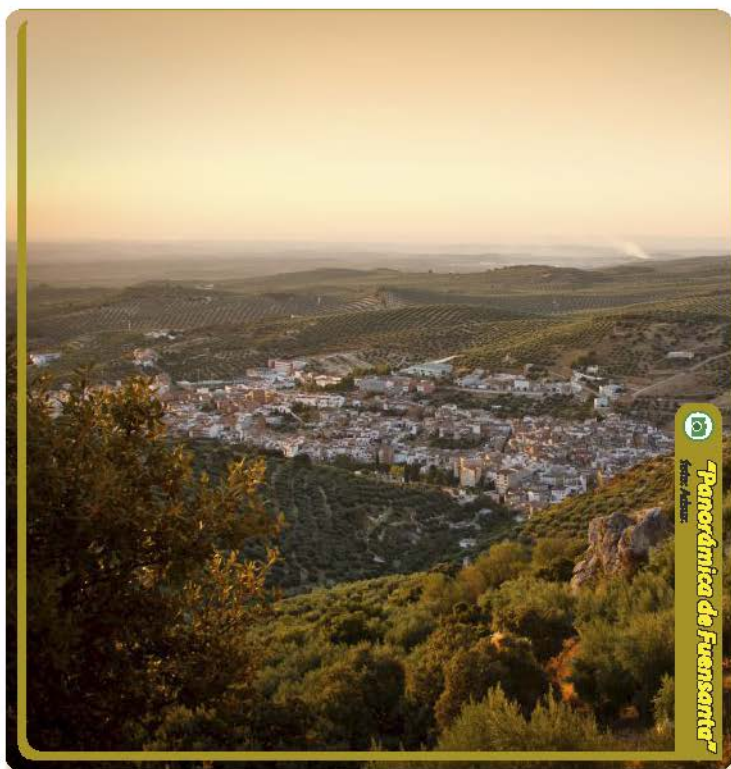
www.fuensantademartos.es



 **Policía Local: 953 56 50 00**

C. de Salud: 953 56 30 22 

 **Guardia Civil: 953 70 40 60**



"Panorámica de Fuensanta"
Fuensanta, Jaén

SIERRA SUR DE JAÉN



Jamilena



Habitantes

3.466

Altitud

765 m



Superficie

8,99 km²

Gentilicio

Jamilense



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 56 60 01

Sitio web:

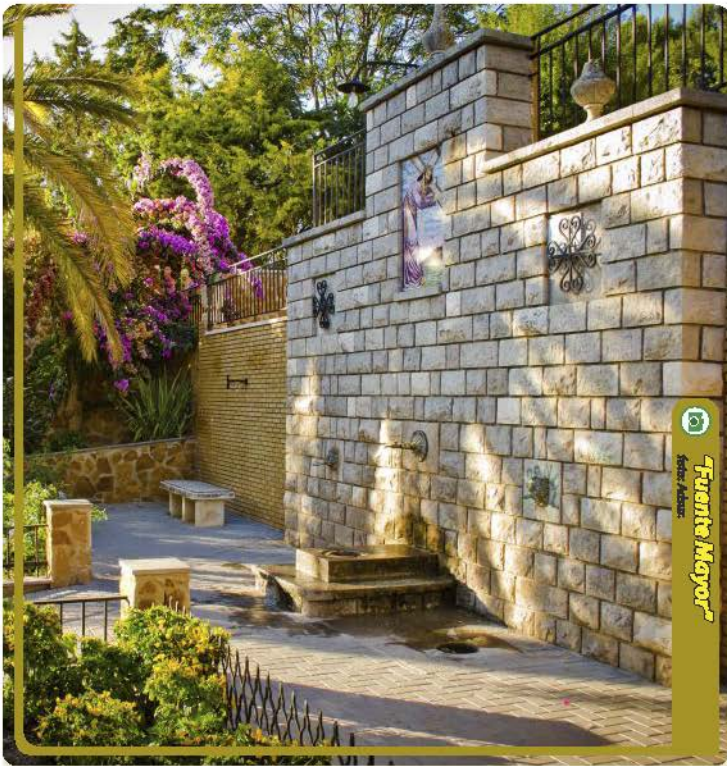
www.jamilena.es



 **Policía Local: 953 56 60 01**

C. de Salud: 953 56 62 32 

 **Guardia Civil: 953 41 71 37**



SIERRA SUR DE JAÉN

Pág. 10

 **"Fuente Mayor"**
Fuente Mayor



Los Villares



Habitantes

5.936

Altitud

541 m



Superficie

88,63 km²

Gentilicio

Villariego/ga



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 32 00 05

Sitio web:

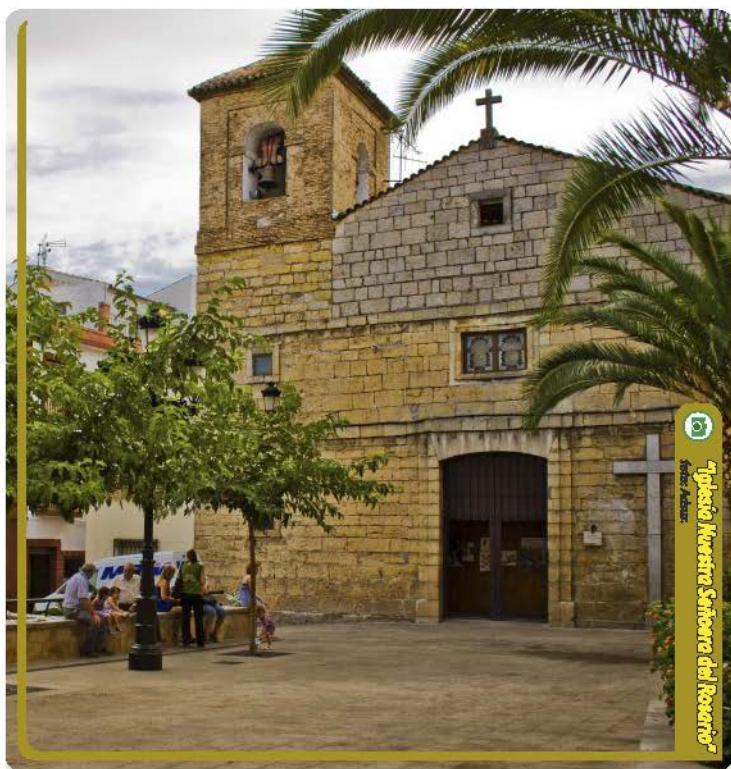
www.losvillares.es



 **Policía Local: 953 32 01 03**

C. de Salud: 953 33 20 25 

 **Guardia Civil: 953 32 13 04**



"Iglesia Nuestra Señora del Rosario"
Los Villares

SIERRA SUR DE JAÉN



Martos



Habitantes

24.562

Altitud

753 m



Superficie

259,10 km²

Gentilicio

Marteño/a –tuccitano/a



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 70 40 05

Sitio web:

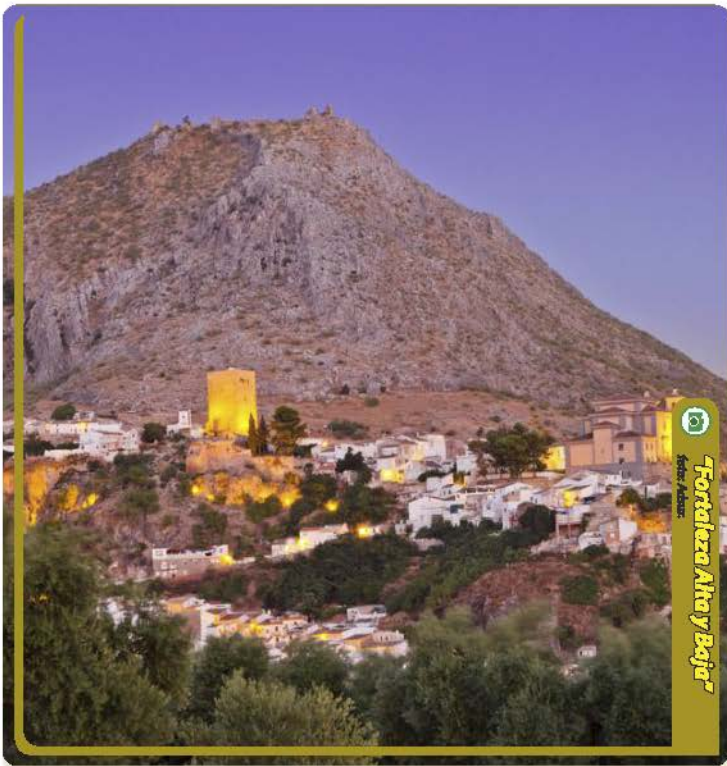
www.martos.es



Policía Local: 953 55 53 61

C. de Salud: 953 33 50 13

Guardia Civil: 953 70 40 60



SIERRA SUR DE JAÉN

Pág. 12



"Fortaleza Alto y Bajo"
Proyecto de Rehabilitación



Torredelcampo



Habitantes

14.616

Altitud

640 m



Superficie

182 km²

Gentilicio

Torrecampeño/ña



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 56 70 00

Sitio web:

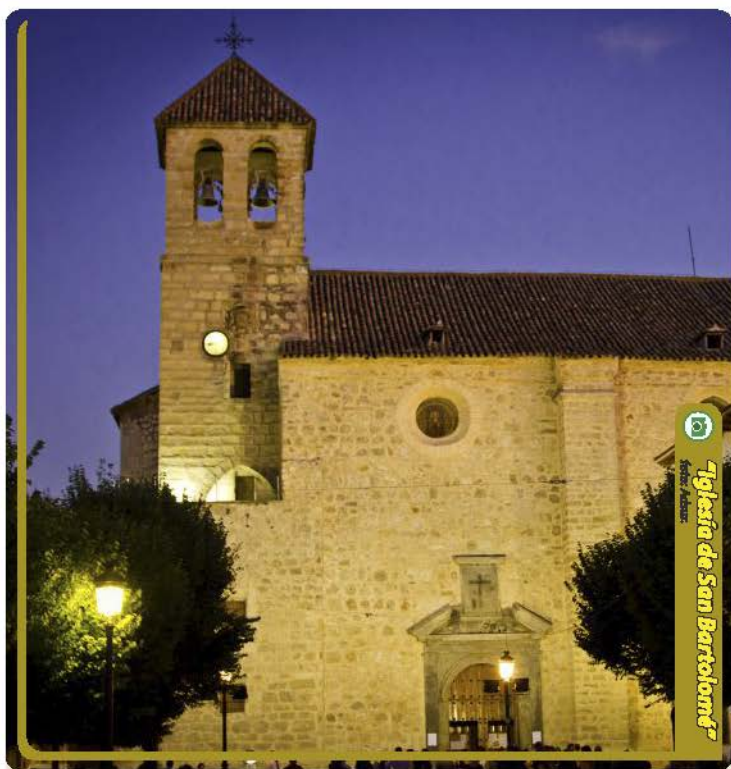
www.torredelcampo.es



 **Policía Local: 953 56 70 25**

C. de Salud: 953 41 07 65 

 **Guardia Civil: 953 41 10 97**



"Iglesia de San Bartolomé"
Torredelcampo

SIERRA SUR DE JAÉN



Valdepeñas de Jaén



Habitantes

3.988

Altitud

920 m



Superficie

183 km²

Gentilicio

Valdepeñero/a



Teléfonos de Interés:

AYTO.: 953 31 01 11

Sitio web:

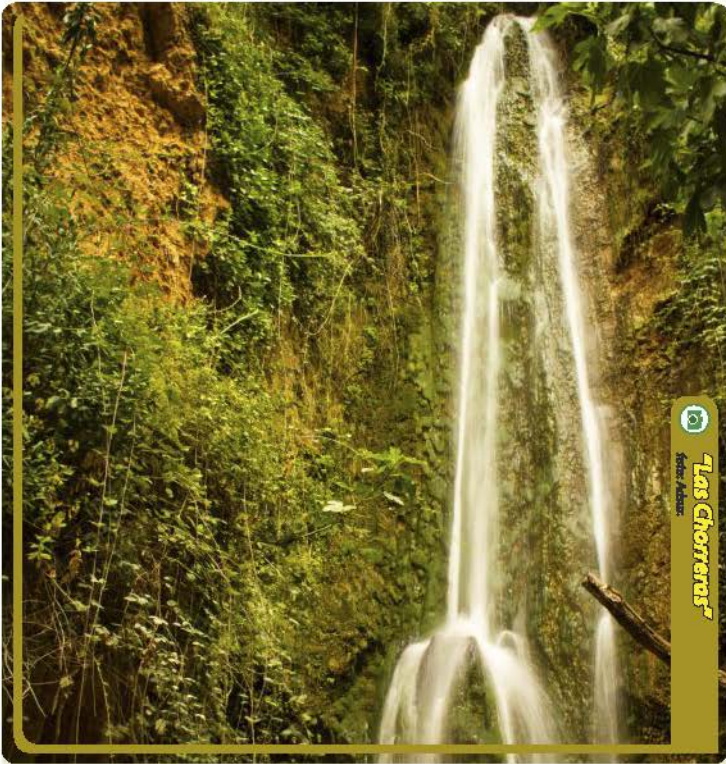
www.sierrasurjaen.com



Policia Local: 953 31 01 11

C. de Salud: 953 31 10 12

Guardia Civil: 953 31 11 12



SIERRA SUR DE JAÉN

Pág. 14



"Las Chorreras"
Sierra Sur de Jaén

Senderismo



Rutas por la
Sierra Sur de Jaén

Senderismo



Introducción

Con este proyecto la Asociación para el Desarrollo Rural de la Sierra Sur de Jaén, tiene como objetivo diseñar una ruta óptima para la práctica del senderismo que tenga carácter comarcal y que puede ser susceptible de homologación posterior en la Red de Senderos públicos por la Federación Andaluza de Montañismo.

Este sendero será operativo y susceptible de ser utilizado por la población local de forma autónoma en el día a día e intentará promocionar turísticamente nuestro territorio, dentro y fuera del mismo, vertebrar la zona reforzando la identidad comarcal de la población y favorecer la práctica de hábitos saludables entre sus habitantes.

Las premisas del recorrido son:

- Pasar solo por términos municipales de dichos municipios.
- Pasar por lugares de interés natural o turístico, o crear derivaciones que nos lleven a los mismos.
- Pasar por caminos públicos o vías pecuarias, y en el caso de pasar por fincas privadas, tener autorización del propietario.



El Senderismo

Es una actividad deportiva no competitiva que consiste en recorrer distintas zonas rurales o de montaña en el deseo de unir pueblos y zonas de una región a través de caminos señalizados, preferentemente tradicionales, recuperando el sistema de vías de comunicación.

Se desarrolla en el medio natural de una forma encauzada contribuyendo así a la conservación y protección del entorno y contribuye al desarrollo del turismo rural como oferta básica complementaria.

Tipos de Sendero

Los senderos de Gran Recorrido (GR) y Pequeño Recorrido (PR) son itinerarios señalizados que tratan siempre que es posible, evitar el tránsito por carreteras asfaltadas y con tráfico de vehículos.

Senderos de Gran Recorrido (de más de 50 km), unen puntos distantes y recorren parajes, comarcas, regiones o países muy lejanos entre sí.

Senderos de Pequeño Recorrido (entre 10 y 50 km), muestran entornos específicos o llegan hasta una población, refugio o punto de interés y a menudo conectan con un sendero GR. Los puede haber circulares (comienzan y acaban en el mismo lugar) y algunos tramos coinciden con Senderos Internacionales indicados con la letra "E".

¿A quiénes van dirigidos?

Los senderos de GR y PR están destinados a todo tipo de público, combinando el disfrute de la naturaleza con aficiones como la práctica de la fotografía, el dibujo o el interés por la flora y fauna. No es necesario tener unas condiciones físicas especiales ni una edad determinada, ni estar afiliado a un club (aunque sí es recomendable). El recorrido de un sendero señalizado puede hacerse en un sentido u otro y con la duración que se desee. A veces podemos encontrar derivaciones que nos permiten acceder a un monumento o lugares de especial interés.

Recomendaciones

Antes de realizar cualquier actividad deportiva en el medio natural hay que tener en cuenta el material y equipo adecuado y por supuesto prever una serie de condicionantes e imprevistos a lo largo del recorrido.

Preparación del itinerario

Hay que recopilar información y planificar la excursión con un mapa haciendo cálculos realistas en cuanto al horario. Es importante preguntar a alguien que conozca el entorno que vas a recorrer, el contacto con los habitantes de cada zona enriquece mucho las experiencias del caminante. En cuanto al equipo necesario, el calzado es la prenda más importante para el senderista, por tanto, debe ser un calzado adecuado para esta actividad. Las botas han de ser ligeras, cómodas, fuertes, con una suela gruesa y dura. El tobillo ha de estar bien protegido para evitar torceduras, esguinces o rascadas. La mochila también es un accesorio importante, en la cual deberemos llevar la topografía del recorrido, protector solar, labial, cantimplora y comida rica en hidratos de carbono. Además, según las previsiones meteorológicas, podremos añadir un paraguas o chubasquero e incluso una linterna. También es aconsejable llevar un pequeño botiquín de primeros auxilios.

**No olvidaremos el teléfono móvil,
el número de emergencias es el**

112.



Durante el camino

Es fundamental dosificar el esfuerzo con un desgaste físico mínimo aunado a la capacidad física y la técnica. Procurar empezar la caminata a un ritmo más lento de lo normal e ir aumentando a una marcha constante. El ritmo también debe estar coordinado con la respiración y evitar paradas prolongadas para evitar enfriamiento de los músculos. Una velocidad adecuada en un itinerario plano sería de 3 o 4 km/h. Por último, es importante hidratarse constantemente con agua y bebidas isotónicas y reajustarse el calzado en la primera parada de la marcha para evitar posibles ampollas.



Cuidado del medio ambiente

- Mantener en buen estado el recorrido por el que vamos a pasar.
- No hacer fuego.
- No generar residuos.
- No coger plantas o minerales.

EL MIDE

Es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones. Crea una escala de graduación de las dificultades técnicas de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos, permitiendo clasificarlos para una mejor información.

Es una herramienta destinada a los excursionistas, para que puedan escoger el itinerario que mejor se adapte a su preparación y motivación. De este modo, el MIDE no sólo es un método de información, sino también una herramienta de prevención de accidentes en montaña, ya que a más información, mayor seguridad. (Información = Seguridad).

¿De dónde surge?

El MIDE se desarrolló en el año 2.002 dentro de la campaña "Montañas para vivirlas seguro". Los 3 años anteriores de esta misma campaña habían hecho reflexionar a sus promotores (Gobierno de Aragón -Protección Civil - Obra Social y Cultural de Ibercaja y la Federación Aragonesa de Montañismo) sobre la importancia que tenía la información en las labores de prevención en accidentes de montaña. En 2.003 se presenta al público el Manual de Procedimientos y el método queda listo para ser utilizado.

¿Qué información da?

El MIDE da información de referencia y valoración. La información de referencia describe la excursión que está siendo valorada (lugar de inicio y final del recorrido, puntos de paso Intermedios, desnivel de subida y de bajada acumulado, distancia horizontal y época del año para la que se ha hecho la valoración). La información de valoración da un valor numérico (del 1 mín. al 5 máx.) a los cuatro aspectos considerados:

- Severidad del medio natural donde se desarrolla.
- Dificultad de orientación para elegir y mantenerse en el itinerario.
- Dificultad de desplazamiento.
- Esfuerzo requerido para realizar la excursión.



Distancia 19,2 km	Desnivel 200 m+	
Duración 5h y 30 min	Sentido Lineal	
Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E	
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5	
Inicio de la ruta Paraje de los Llanos	Final de la ruta P.º de la Constitución	

Comenzamos el primer tramo del GR Comarcal de la Sierra Sur, con la etapa que une los municipios de Alcalá la Real y Castillo de Locubín.

Empezando nuestra etapa con maravillosas vistas hacia la Fortaleza de la Mota desde el paraje de los Llanos y con vistas hacia las cumbres de Sierra Nevada, en este paraje también podemos encontrar un área recreativa, para niños y adultos, con infraestructuras para el disfrute de los pequeños y para la práctica deportiva de los mayores.

Salimos del suelo urbano para tomar una estrecha vereda, echamos la vista atrás para observar por última vez la Fortaleza de la Mota a unos 2,6 km de distancia desde el inicio y seguir nuestro camino, descendiendo hasta el Arroyo de la Ribera, para después ascender hasta la pedanía de Charilla a 6 km del inicio.

Una vez en la puerta de la iglesia tomamos la calle Castillo, dirección a la carretera de la Hoya de Charilla. Saliendo del suelo urbano de Charilla y a unos 6,7 km del lugar de partida tomamos el camino de la izquierda, dejándonos de lado la carretera antes



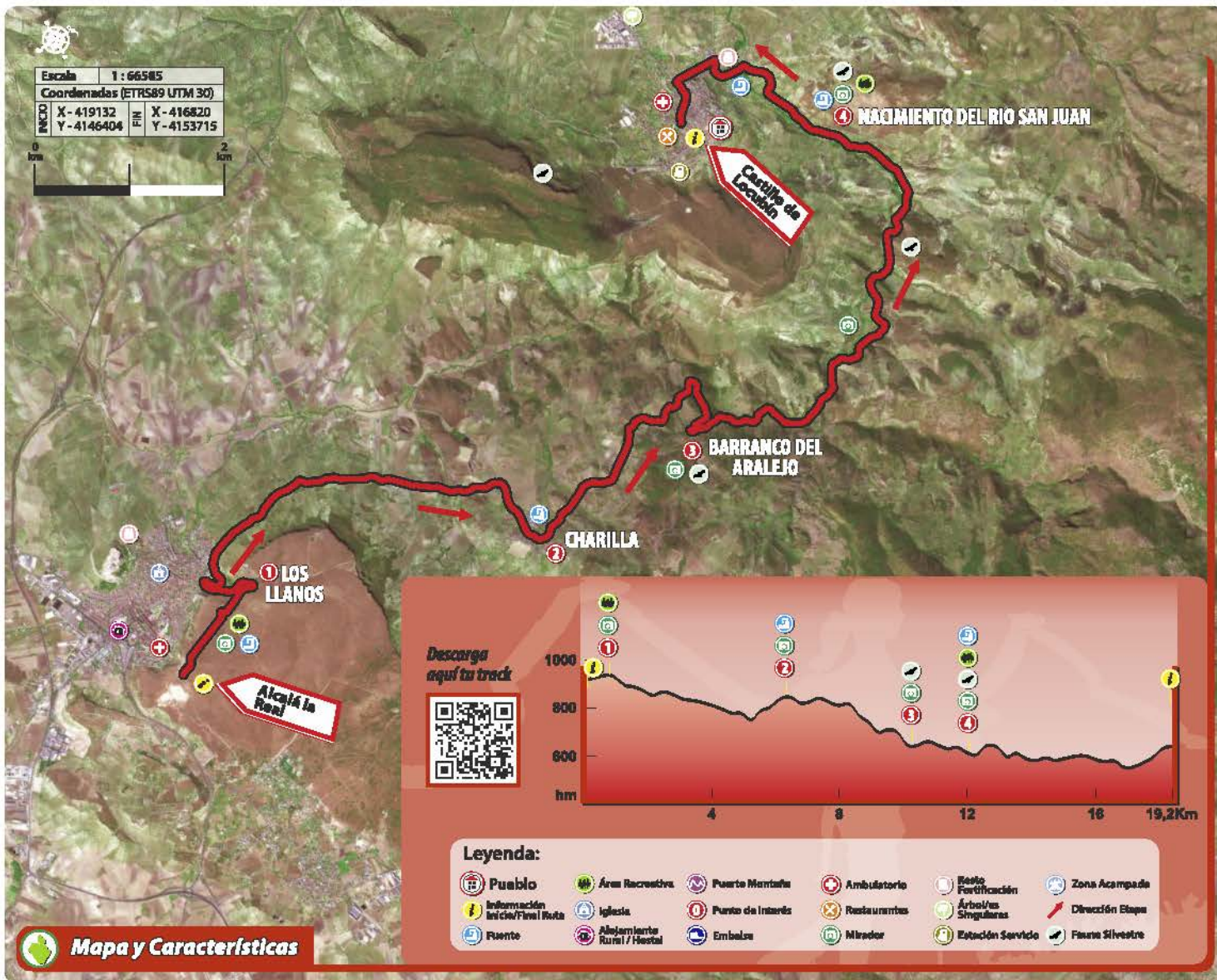
mencionada, realizamos una pequeña subida, para cruzar el Arroyo de las Estacas a unos 7 km del inicio.

Continuando sin desviarnos del carril principal, veremos a lo lejos La Torre de la Nava y el Cortijo de la Nava, justo detrás de dicha montaña encontraremos el municipio de Castillo de Locubín.

Comenzamos un pronunciado descenso a 7,5 km del comienzo, con dirección al barranco del Aralejo a 9,7 km que nos llevará hasta el Nacimiento del Río San Juan a 14 km del comienzo.

Pasamos el Nacimiento del Río San Juan y tomamos dirección Castillo de Locubín, llegando a la Torre del Batán, justo al lado del puente de Triana, por donde entraremos al municipio, donde concluiremos nuestra etapa en el Paseo de la Constitución a 19 km del inicio.





Distancia 17,95 km	Desnivel 180 m+
Duración 5h y 30 min	Sentido Lineal
Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta P.º de la Constitución	Final de la ruta P.º de la Fuensanta

La etapa Castillo-Alcaudete, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en el Paseo de la Constitución de Castillo de Locubín.

Tras un breve tramo descendente por suelo urbano, llegamos a una de las salidas naturales del pueblo, por el puente de Triana, junto a la Torre del Batán, a 1,6 km de distancia desde el inicio del recorrido.

Una vez cruzado el río San Juan por dicho puente giramos a la izquierda y nos disponemos a recorrer la vega a través del carril de la "Isla" dejándonos a la derecha la carretera de Fuensanta, hasta llegar al cruce del sendero con el carril que nos lleva hasta la aldea de Ventas del Carrizal girando a la izquierda, y girando a la derecha hasta la antigua ciudad de "Encina Hermosa" cuya primera ocupación tuvo lugar durante la edad de cobre.

Además desde dicho cruce podremos divisar el antiguo Torreón de Ventas del Carrizal. Continuamos recto, y aproximadamente 1 km después a unos 8,3 km del inicio de la etapa llegamos al final del carril de la "Isla" cruzando el Arroyo de Chiclana,

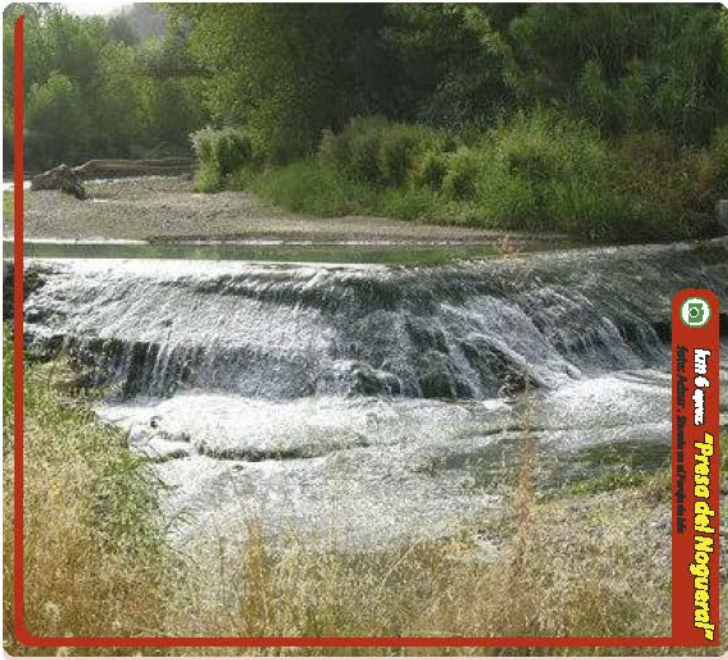


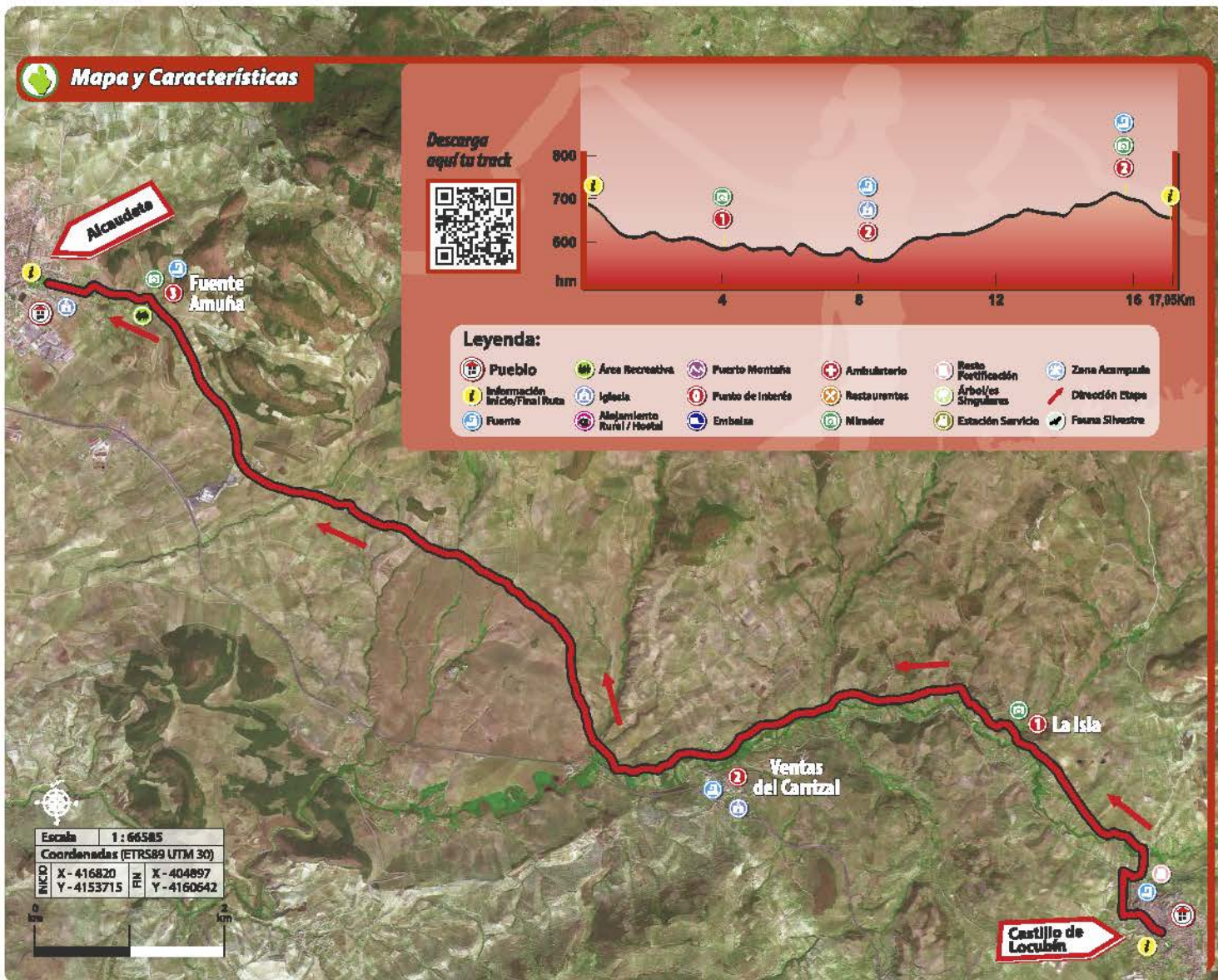
afluente del río San Juan, introduciéndonos en el término municipal de Alcaudete.

Una vez cruzado dicho arroyo, nos disponemos a realizar un tramo de subida hacia Alcaudete, a través de un nuevo mar de olivos con la Sierra Ahillos como telón de fondo.

Seguimos por el mismo carril, hasta llegar a una de las entradas naturales de Alcaudete por Fuente Amuña a unos 16 km de distancia con respecto al punto de partida en la localidad de Castillo de Locubín.

Continuamos nuestro recorrido pasando por la Ermita de la Fuensanta a 16,5 km del inicio, antes de introducirnos en el municipio para dar por finalizada nuestra etapa en el parque de la Fuensanta de Alcaudete a 17 km.





 Distancia 20,6 km	Desnivel 660 m + 
 Duración 5h y 15 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta Pº de la Fuensanta	Final de la ruta  Pedanía de Las Casillas de Martos

El siguiente tramo de nuestro GR de la Sierra Sur, une la localidad de Alcaudete con la pedanía marteña de Las Casillas. Salimos del parque de Alcaudete por suelo interurbano dirección la Ermita de la Fuensanta a unos 700 metros del inicio.

A continuación, pasada la Ermita dejamos la carretera para buscar Fuente Amuña y el área recreativa del mismo nombre, podemos ultimar los preparativos antes de despedirnos de Alcaudete. Pasamos Fuente Amuña y continuando por el carril nos desviaremos hacia la izquierda dirección Sierra Ahillos a 1,5 kilómetros desde el inicio, dejándonos a nuestra derecha el recorrido que nos trajo desde Castillo. Continuamos por dicho carril en una subida ascendente para echar la vista atrás y despedirnos de Alcaudete a unos 2,5 kilómetros, con su Castillo Calatrava como elemento más visible, en una estampa para el recuerdo de nuestra visita.

Más adelante, a unos 4 kilómetros del comienzo llegaremos a un antiguo cortijo llamado Vizcaldón, donde podemos hacer un alto en el camino antes de afrontar una nueva subida. Pasado dicho cortijo a unos 5,5 km del comienzo podremos obtener una vista completa de la Sierra Ahillos, lugar donde podremos

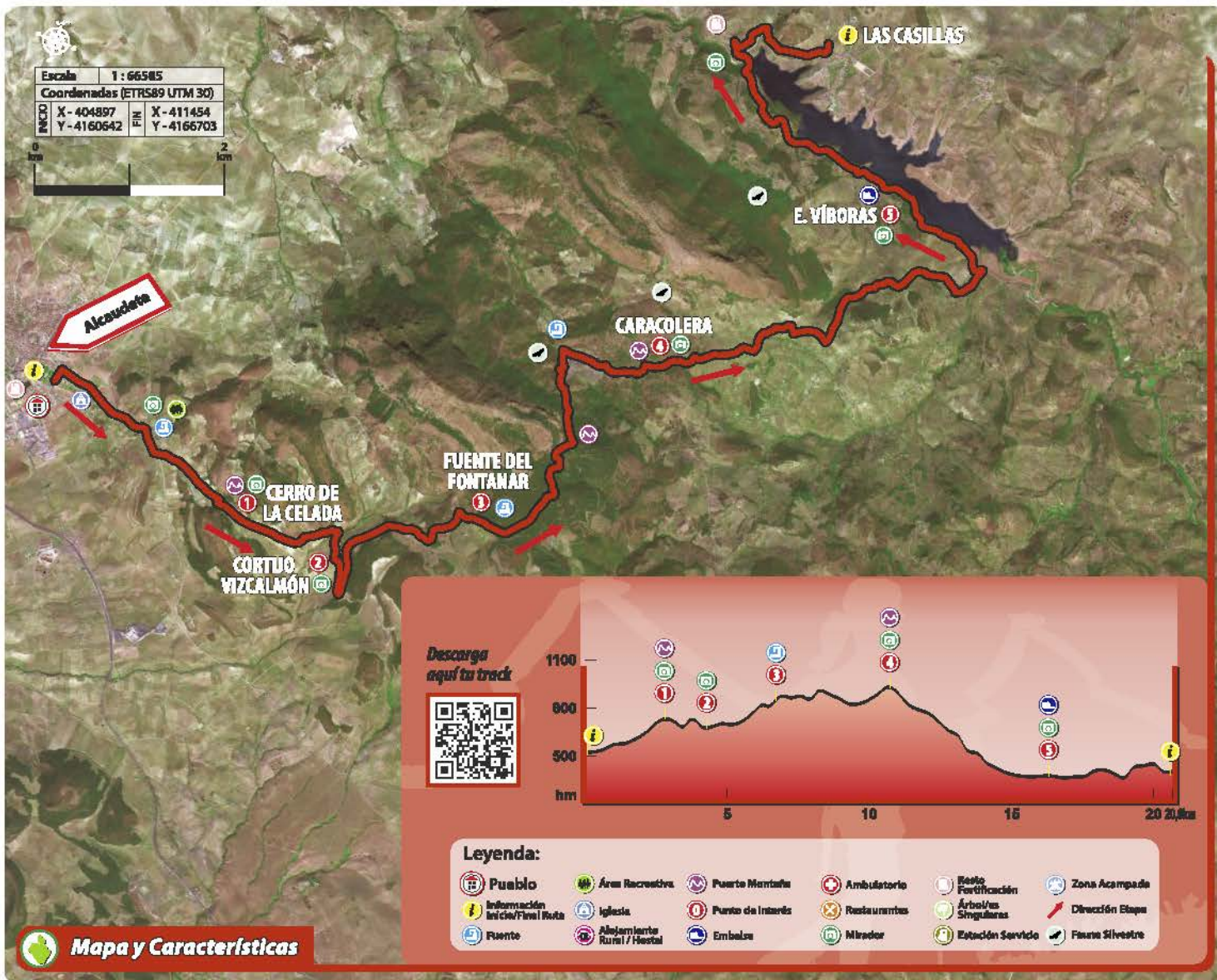


acceder a través de nuestra derivación. Adentrándonos en las faldas de la Sierra Ahillos, a unos 6,7 kilómetros del inicio podremos hacer un alto en el camino y refrescarnos en la fuente del "Fontanar" la cual cuenta con varias secciones utilizadas antiguamente como lavadero y como abrevadero de animales.

Continuamos por la pista forestal donde nos perderemos entre frondosos pinares, y llegaremos al cruce de la derivación que nos conduce al pico de la Sierra Ahillos. Pasado el tramo de pinares, llegamos hasta la carretera que une Alcaudete con Las Casillas, para tomar otro carril esta vez a las faldas de la Sierra Caracolera, descendiendo entre olivares hasta llegar al embalse del río Víboras.

Una vez llegamos al embalse podemos contemplar las aldeas de La Carrasca y Las Casillas, donde daremos por finalizada esta etapa a 20,6 km del inicio de la misma.





 Distancia 15 km	Desnivel 410 m+ 
 Duración 3h y 25 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta Pedanía de Las Casillas de Martos	Final de la ruta Av. Fuente de la Villa 

La etapa Las Casillas-Martos, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en la pedanía de Las Casillas y tras un breve tramo descendente de unos 250 metros por la carretera que llega desde Alcaudete, nos desviamos por un camino asfaltado ascendente hacia la derecha. Una vez ascendemos unos 500 m. por este camino, echamos la vista atrás para despedirnos de Las Casillas y poder contemplar el embalse del Víboras desde una perspectiva más alta.

Continuando por nuestro camino, a nuestra izquierda veremos un impresionante tajo, por donde el río Víboras continúa su camino después de la presa que lo retiene. Siguiendo el recorrido, a unos 2,3 kilómetros del inicio de nuestra etapa, alcanzaremos a ver el Castillo del Víboras, perteneciente también a nuestra "Ruta Calatrava de la Sierra Sur". Una vez allí, podemos hacernos una foto para el recuerdo de nuestra ruta, como un auténtico personaje de leyenda.

Pasado el Castillo, continuamos nuestro camino, ascendiendo por una pronunciada pendiente de hasta el 17%, para echar la vista atrás y despedirnos de este, a unos 3,4 km de distancia del

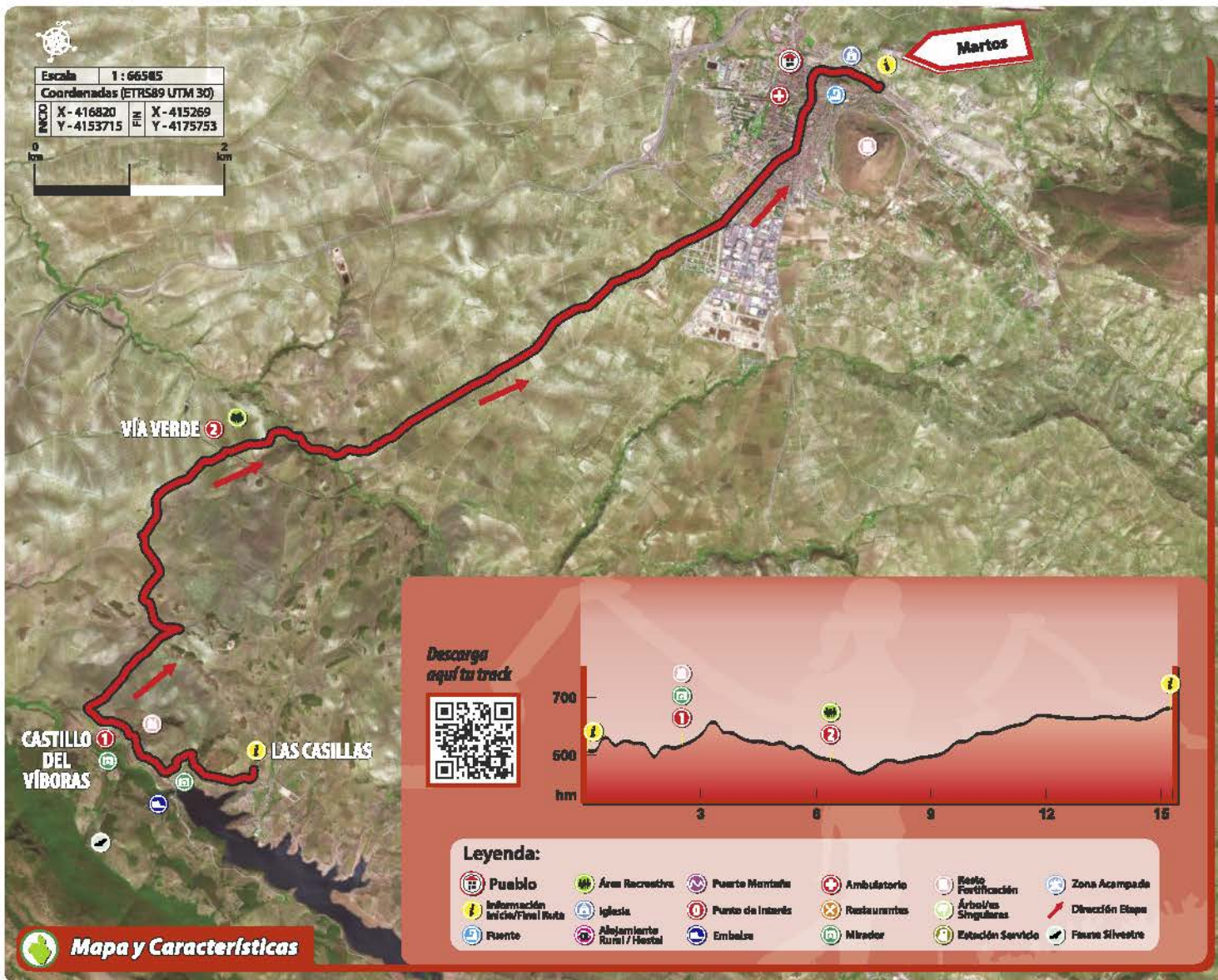


inicio. Continuamos el trayecto, y a 3,66 kilómetros del comienzo, nos introducimos en la carretera que une Las Casillas con la A-316, para recorrer un tramo de 1,4 kilómetros por el asfalto, hasta llegar a un cortijo a los pies de la carretera, donde giraremos a la derecha.

Una vez dejamos atrás la carretera, nos introducimos en un inmenso mar de olivos durante 7 kilómetros, camino de Martos, en el cual cruzaremos la Vía Verde del Aceite a 6,4 km y a 9 km del inicio de la etapa.

Finalmente daremos por concluida nuestra etapa a 15 kilómetros del inicio del recorrido, a los pies de la impresionante Peña de Martos, señal inconfundible del municipio.





Distancia 8,5 km	Desnivel 430 m+
Duración 3h y 25 min	Sentido Lineal
Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio-Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Av. Fuente de la Villa	Final de la ruta Iglesia de Jamilena

La etapa Martos-Jamilena perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comparte tramos de recorrido con el sendero local de la Sierra de la Grana y Vereda de la Raspa.

Comienza su recorrido en el Plaza de la Villa de Martos, tras un breve tramo por suelo urbano, llegamos a una de las salidas naturales del pueblo, por la carretera de Los Villares. Salimos del municipio siguiendo la carretera paralelamente al Arroyo de la Fuente del Caño, junto al Pilar del Sapillo a 880 metros nos desviamos hacia la izquierda, empezando a subir de manera más pronunciada hacia la Sierra de la Grana por la Vereda de la Raspa. Un firme asfaltado hace el primer tramo totalmente accesible, desde el cual podemos observar la Peña de Martos.

En el paraje de la Maleza, a 1,8 km, encontramos el primer mirador y un Panel que nos ayuda a reconocer el paisaje. El Sendero acomete, ahora, directamente la Sierra con una fuerte pendiente a unos 2 km del inicio. Tras salvar esta fuerte pendiente de hasta el 31% de desnivel y de una longitud de 420 metros, el recorrido nos ofrece un descanso en un nuevo mirador, situado junto a una era, que ha sido restaurada, a 2,5 km



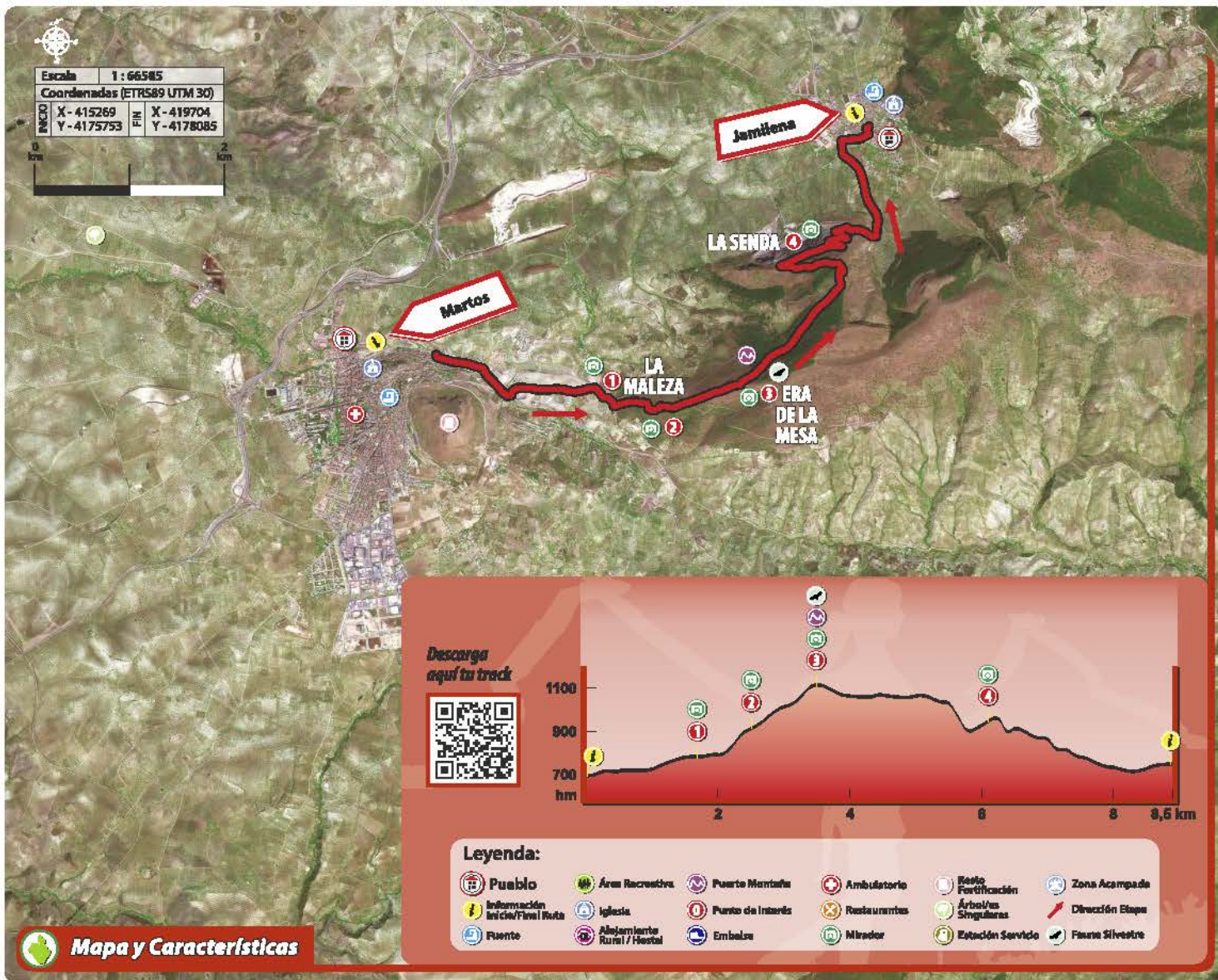
del inicio de la etapa. De nuevo el Sendero sigue ascendiendo durante otros 450 metros con desniveles de hasta el 25%, por la propia cresta o raspa de la Sierra. Cruzamos una pista que permite el acceso a la Sierra con vehículos de motor a 3 km del inicio, y seguimos ascendiendo por rampas de hasta el 26% durante otros 600 metros hasta llegar al punto con más altitud de nuestra etapa, a 1147 metros y a unos 3,6 km desde el comienzo. Continuamos el descenso hacia Jamilena por una pista forestal de 1,5 km de longitud a través de un intenso bosque de pinares, y a partir de terminar la pista forestal, tomamos una vereda para afrontar la bajada definitiva hacia Jamilena.

Antes de la última bajada podemos observar un plano general de Jamilena a unos 6 km del inicio. Descendemos por una vereda serpenteante, hasta llegar a una pista de olivos a unos 7,3 km de distancia desde el inicio, y a través de esta pista asfaltada descenderemos finalmente hasta la localidad de Jamilena, entrando en la localidad a 8,40 km desde el comienzo de la etapa.



23

km 3,6 desde "Vistas a Martos"



Mapa y Características

SENDERISMO

Pág. 38

Distancia 5 km	Desnivel 220 m+
Duración 1h y 35 min	Sentido Lineal
Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio-Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Iglesia de Jamilena	Final de la ruta Paseo de la Almàssera

La etapa Jamilena-Torredelcampo, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en la Plaza Nueva de España de Jamilena.

Tras un breve tramo ascendente por suelo urbano, llegamos a una de las salidas naturales del pueblo, por la carretera de Los Villares. Antes de salir del núcleo urbano de Jamilena, pasaremos por la Fuente Mayor, a unos 320 metros del lugar de partida y a 20 metros de la Fuente Mayor, realizaremos un giro brusco a la izquierda donde nos encontraremos con el Parque de la Fuente en homenaje a Félix Rodríguez de la Fuente.

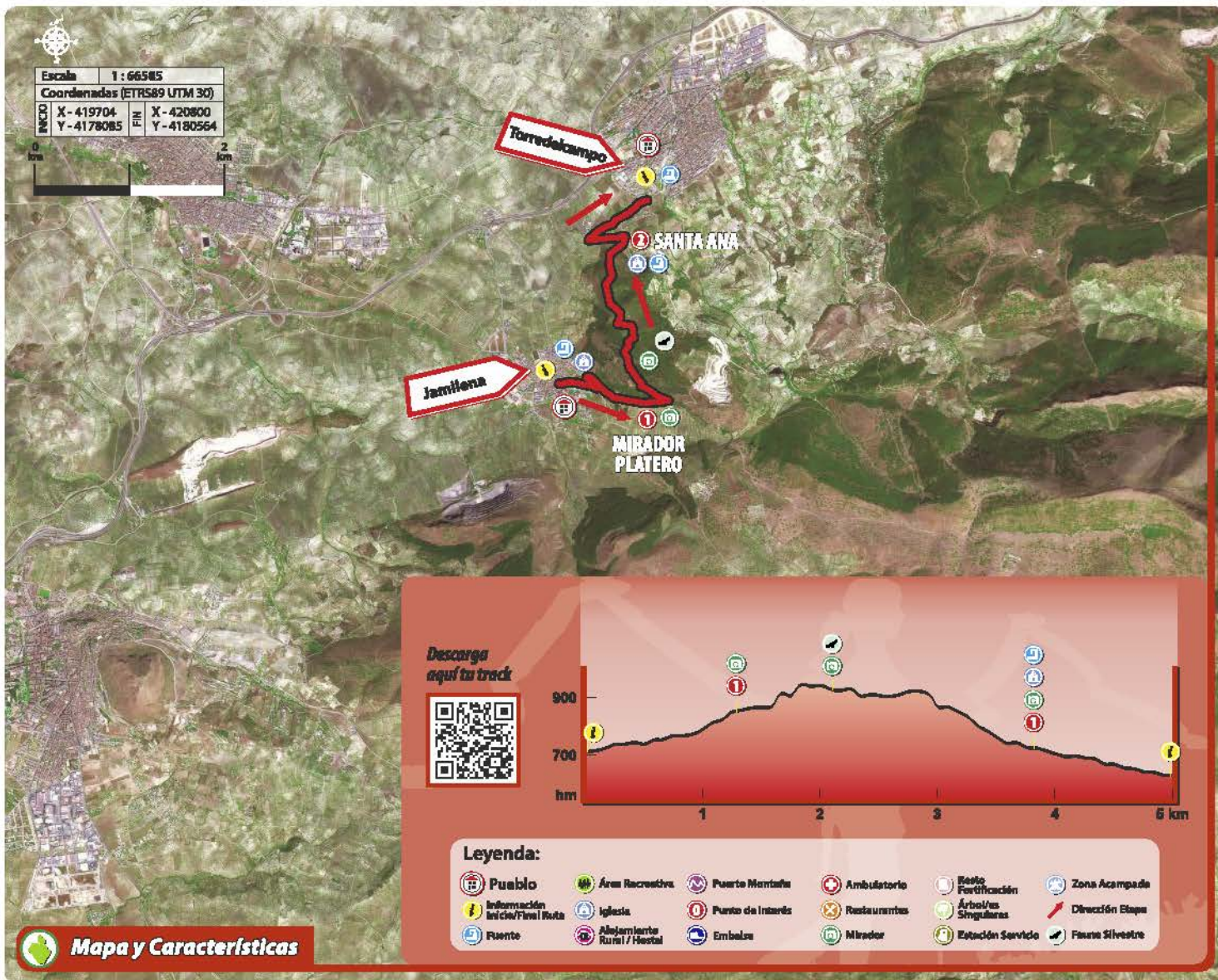
A continuación seguimos nuestro camino saliendo del núcleo urbano de Jamilena por la carretera de Los Villares a 700 metros del inicio de nuestro trayecto y siguiendo nuestro camino por dicha carretera, podemos hacer una parada en el Mirador Platero, a 1,3 km de la salida. A 100 metros de dicho mirador aproximadamente, tomaremos el desvío hacia el sendero local Cueva Palomera y Pecho de la Fuente, este desvío se sitúa aproximadamente a 1,36 km del lugar de partida. A continuación iniciamos nuestro camino coincidiendo con el sendero local Cueva Palomera y Pecho de la Fuente a 1,55 km del inicio de



nuestra etapa por un camino ascendente serpenteante de aproximadamente 500 metros con pendientes de hasta el 30% de desnivel, entre un frondoso bosque de pinos. Una vez hemos terminado la intensa subida podremos hacer un descanso para contemplar una vista panorámica sensacional de Jamilena a unos 2,10 km del inicio.

Continuamos nuestro camino llaneando por la vereda marcada durante unos 600 metros antes de realizar una última subida con poco desnivel de unos 100 metros, para después afrontar la bajada definitiva a Torredelcampo a unos 3 km del inicio de nuestra etapa y desde donde podemos contemplar una maravillosa panorámica de Torredelcampo. A continuación llegamos al llano de Santa Ana a 3,85 km del comienzo de la etapa donde encontramos la Ermita de Santa Ana y el Área recreativa del mismo nombre. Finalmente terminamos la etapa a 5 km del inicio.





Mapa y Características

SENDERISMO

Pág. 42

 Distancia 16,9 km	Desnivel 660 m+	
 Duración 4h y 54 min	Sentido Lineal	
 Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E	
 Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5	
 Inicio de la ruta Paseo de la Almàssera	Final de la ruta Arroyo Pedregoso	

La etapa Torredelcampo-Los Villares, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en el Paseo de Almàssera de Torredelcampo.

Tras un breve tramo ascendente por suelo urbano, llegamos a una de las salidas naturales del pueblo, hacia la Ermita de Santa Ana, una vez subimos esta pronunciada pendiente, podemos echar la vista atrás desde el Llano de Santa Ana para ver una panorámica de Torredelcampo, a 600 metros de la salida. Podemos hacer una parada en el área recreativa del Llano de Santa Ana, antes de despedirnos definitivamente del municipio.

Siguiendo nuestro camino, aproximadamente a 1 km del inicio, nos encontramos con el monumento natural del Bosque de la Bañizuela, lugar de obligada parada. Continuamos por el camino asfaltado, tomamos un desvío a la derecha y seguimos ascendiendo por un camino agrícola, durante una distancia de unos 2 km, hasta llegar a la carretera que une Jamilena con Los Villares, a unos 3,5 km del inicio de la etapa.

Continuamos por la carretera que une Jamilena con Los Villares durante 4,5 km, y en dicha carretera nos encontramos con el

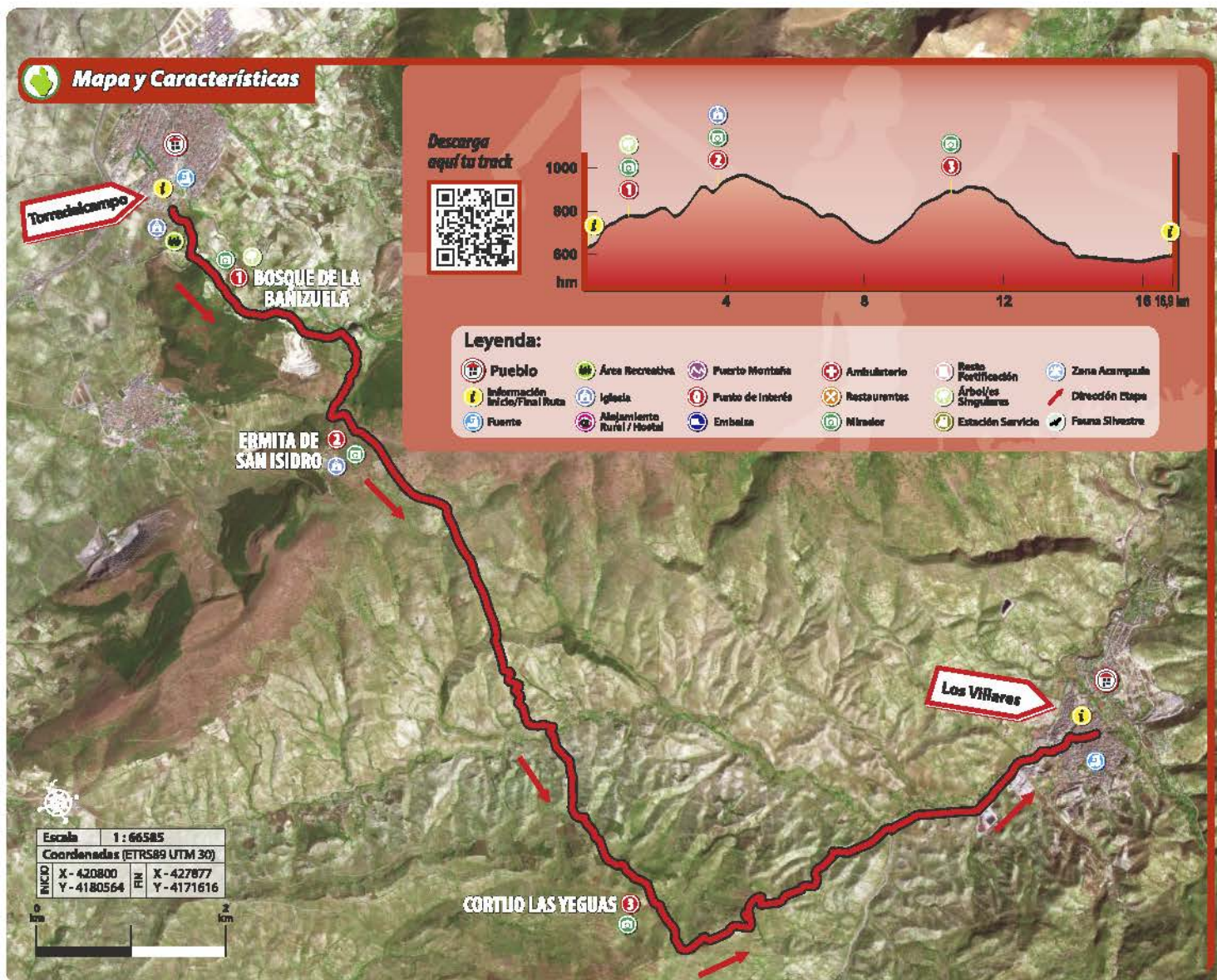


cruce hacia la Ermita de San Isidro a 3,8 km de distancia del inicio, además del cruce hacia la Solana de Jabalcuz a 4,17 km del inicio.

Llegamos al cruce con la carretera que une Martos-Los Villares a 8,10 km de distancia del inicio de la etapa, cruzamos la carretera y continuamos por el camino agrícola que tenemos en frente. Durante el trayecto por dicho camino agrícola, realizaremos una última subida en la cual nos encontraremos las ruinas de un viejo cortijo llamado "Cortijo las Yeguas" a 10,3 km del lugar de partida, desde aquí podemos contemplar una panorámica de Los Villares.

A continuación iniciamos la bajada hacia Los Villares y llegamos al final del camino agrícola a 14,3 km del inicio, donde nos introducimos nuevamente en la carretera que une Martos con Los Villares, cruzaremos el Arroyo de las Piedras y continuamos por la carretera durante 2,5 km, hasta entrar en la localidad de Los Villares cruzando el río Eliche a 16,9 km del comienzo de la etapa.





 Distancia 24,1 km	Desnivel 1200 m + 
 Duración 7h y 41 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio-Alto	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta Arroyo Pedregoso	Final de la ruta Paraje de las Chorreras 

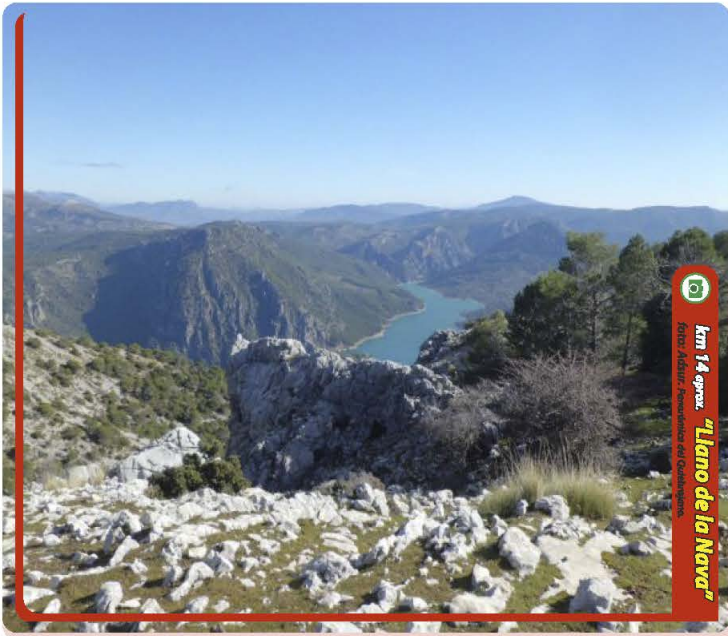
La etapa Los Villares-Valdepeñas, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en la calle Vadillo y tras un breve tramo ascendente por suelo urbano, cruzamos la carretera A-6050 y comenzamos el ascenso saliendo del municipio a unos 1,6 km del comienzo.

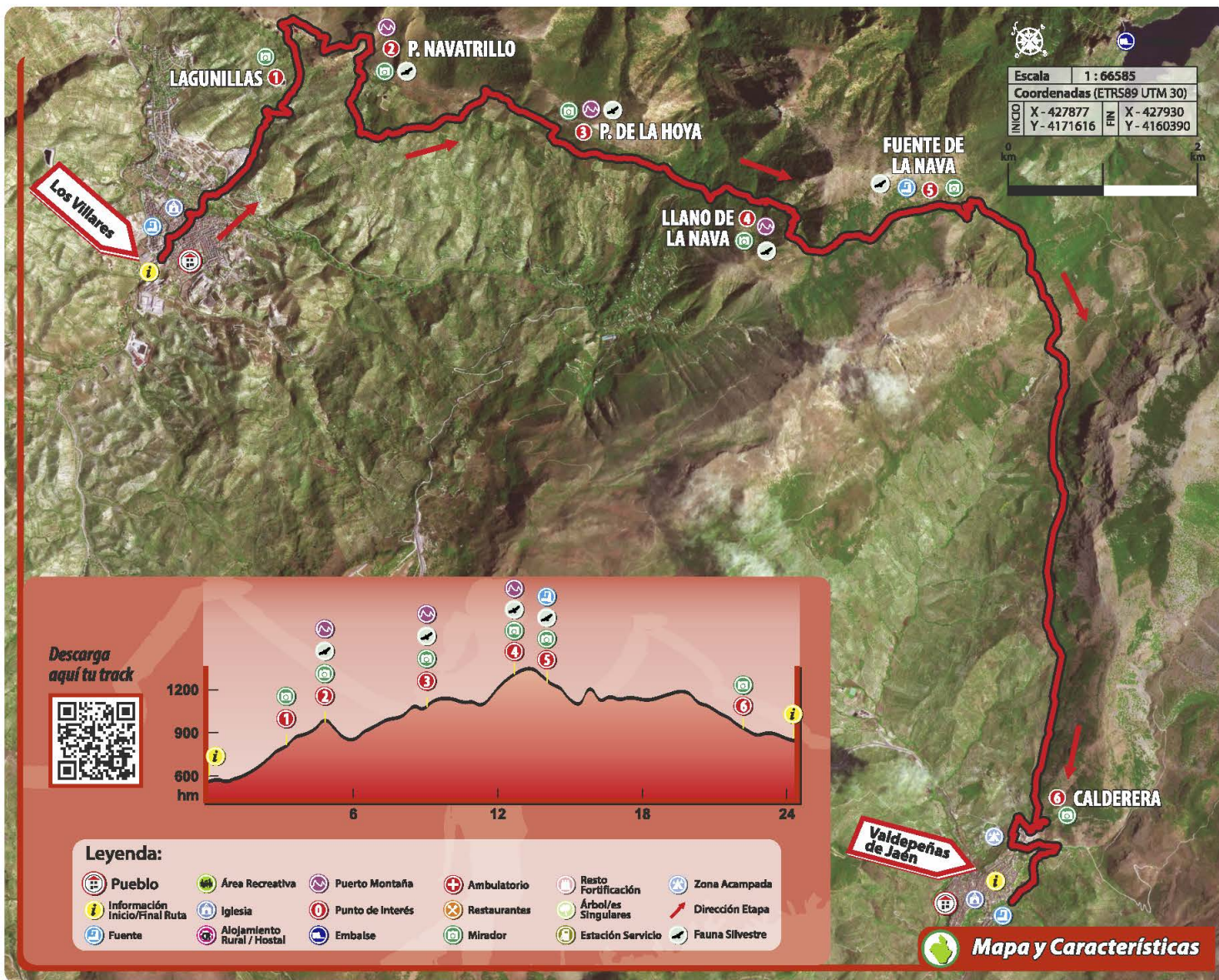
Desde la subida a las cimbras a unos 3 km del inicio, podemos contemplar una maravillosa vista de la capital (Jaén) con su castillo de Santa Catalina en la parte más alta. En este ascenso, también podemos contemplar una panorámica del municipio de Los Villares a unos 3,5 km del comienzo. Además, podemos tomar el desvío a la Cueva de Cortadero a unos 3,4 km del inicio.

Llegamos al llano del Mingo a unos 3,8 km del comienzo y desde este llano, podemos volver a contemplar la capital, esta vez, también podemos ver la catedral. Proseguimos el ascenso, y llegamos al puerto del Navatrillo, a 1079 metros de altura y a 4,9 km del comienzo. Mantenemos nuestro camino ascendiendo hacia el Puerto de la Hoya y una vez llegamos al mismo, a 9,9 km del comienzo, giramos a la izquierda dirección al Llano de la Nava. A 11 km del inicio pasaremos por las ruinas de un antiguo cortijo y comenzamos el último ascenso al Llano de la Nava a

unos 11,2 km del comienzo, durante el mismo, podremos disfrutar de una panorámica maravillosa de lo más profundo de la Sierra Sur. Llegamos al Llano de la Nava, a 12,7 km del comienzo, donde podemos ver diversas charcas, utilizadas por los jabalíes para refrescarse, y en el mismo trayecto del Llano de la Nava encontraremos una fuente que sirve de abrevadero para el ganado y la fauna autóctona a unos 13,8 km del comienzo.

A continuación observaremos una panorámica del embalse del Quebrajano desde las faldas de la Pandera a unos 14 km del comienzo e iniciamos el descenso hacia Ventisqueros. A unos 17,6 km del inicio comenzamos el descenso final a Valdepeñas por una pista forestal entre pinares, contemplando una panorámica de Valdepeñas a unos 21,8 km del inicio de nuestra etapa. Por último, entramos en Valdepeñas a 22,6 km del inicio por el polígono industrial y finalizamos la etapa a 24,1 km en el parque del Chorrillo.





Distancia 14 km	Desnivel 600 m+
Duración 4h y 11 min	Sentido Lineal
Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Paraje de las Chorreras	Final de la ruta Fuente del Nacimiento

La etapa Valdepeñas-Frailes, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en el Parque del Chorrillo. Tras un breve tramo por suelo urbano, llegamos a una de las salidas naturales del pueblo camino de Frailes.

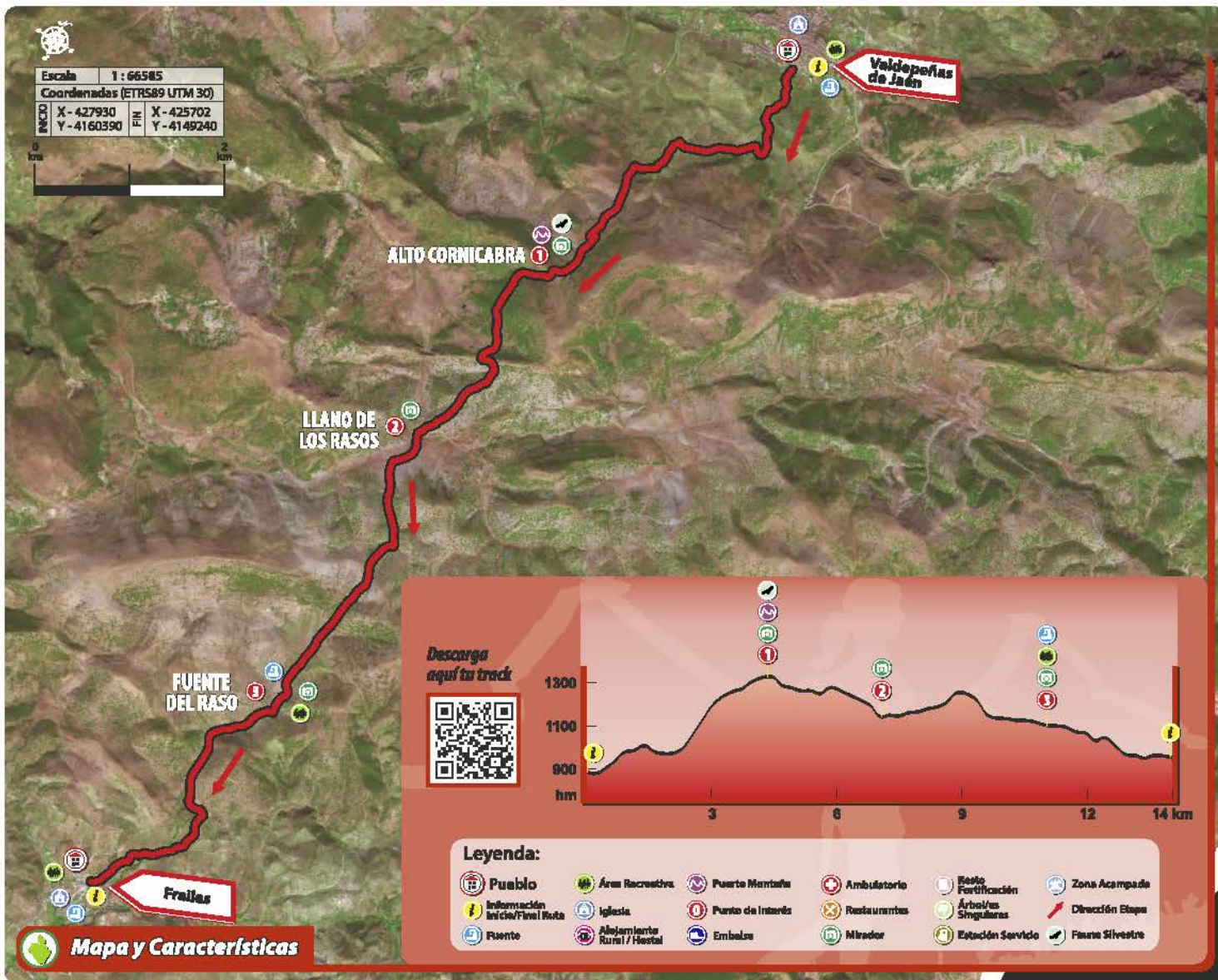
Comenzamos el ascenso a través de olivares hacia el cerro de las Quebradas, y seguiremos ascendiendo mediante un camino agrícola pavimentado. A continuación pasamos por la Umbría de los Noguerones, con pendientes de hasta el 35%, a 2,75 km del comienzo, antes de coronar el Alto de la Cornicabra, donde podemos echar la vista atrás para contemplar una panorámica de Valdepeñas, con la Sierra de la Pandera al fondo, a unos 4 km del inicio de la etapa. Coronamos el Alto de la Cornicabra a 4,40 km del comienzo, continuamos llaneando y comenzamos el descenso hacia el Hoyo. A 6 km del comienzo, comenzamos el descenso hacia el Llano de los Rasos a 7 km desde el comienzo de nuestra etapa.

A continuación, comenzamos el ascenso hacia la carretera que une Valdepeñas con Frailes y que será parte de nuestro recorrido. Alcanzamos la carretera a unos 8,9 km de distancia

desde el inicio y tras un breve tramo de carretera de 20 metros comenzamos el descenso hacia la Fuente del Raso. Llegamos al merendero Fuente del Raso a 11 km desde el comienzo de la etapa y continuamos por un tramo de carretera durante 1,5 km de distancia, hasta el km 12,5 desde el comienzo. Dejamos la carretera y para tomar un desvío a la derecha que nos llevará hasta Frailes.

Continuamos por el camino agrícola durante 800 metros, y entramos en Frailes cruzando el Arroyo de la Martina a 13,3 km del inicio de la etapa. Finalmente, continuamos por suelo urbano durante 700 metros más antes de finalizar la etapa, y a 14 km del comienzo, finalizamos en la Fuente Nacimiento de Frailes.





Distancia 8,54 km	Desnivel 240 m+	
Duración 2h y 14 min	Sentido Lineal	
Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E	
Esfuerzo Medio-Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5	
Inicio de la ruta Fuente del Nacimiento	Final de la ruta Paraje de los Llanos	

El siguiente tramo de nuestro GR de la Sierra Sur, une la localidad de Frailles con el municipio de Alcalá la Real.

Salimos de Frailles por la carretera dirección Santa Ana, y a unos 300 metros nos desviamos a la derecha, hacia la carretera que conduce a la pedanía de Charilla y Santa Ana. Subimos una pendiente de entre el 15% y 19% durante unos 700 metros, para dejar esta carretera y desviarnos a la izquierda a 1 km de distancia del inicio de nuestra etapa, por un camino agrícola, entre olivos y tierra calma, donde cruzaremos el Arroyo del Salogar a 2,75 km del comienzo, para seguir en nuestro camino hasta el polígono del Chaparral a 4,75 km desde el inicio, en la pedanía de Santa Ana.

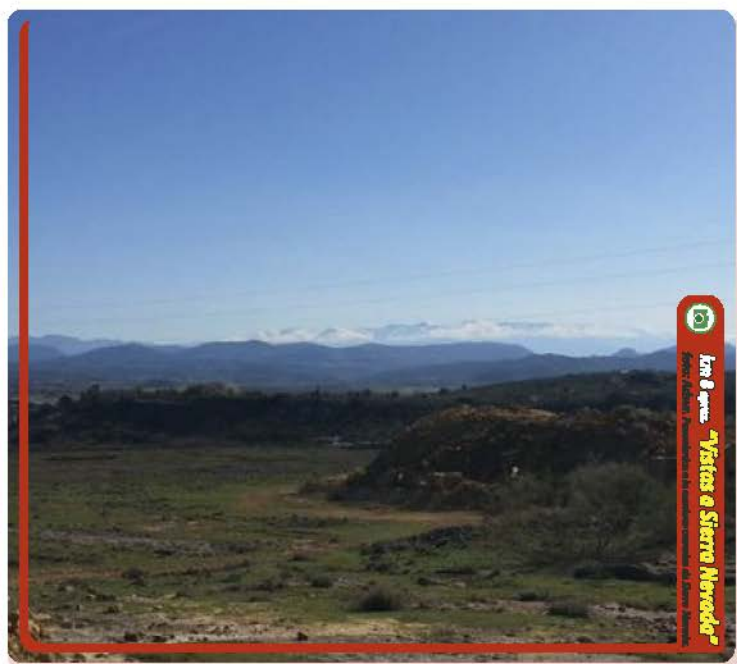
Una vez en el polígono, tomamos la calle Fuente Somera con una distancia de aproximadamente 1,5 km que nos llevará hasta la zona recreativa de Fuente del Rey a unos 6,5 km del inicio de nuestra etapa, recinto que cuenta con áreas deportivas reservadas a sus socios. Pasado dicho club, al final de la calle, nos salimos del camino asfaltado para tomar una pequeña vereda, pendiente hacia abajo, la cual recorreremos durante unos, 400 metros, hasta llegar al depósito del agua de



Santa Ana a 6,9 km del inicio. Una vez pasamos el depósito del agua, giramos a la derecha donde comenzamos la subida al paraje de los Llanos de Alcalá, y siguiendo ese camino, entre una dehesa de encinares, seguimos ascendiendo a unos 7 km del inicio.

Dejándonos a nuestra izquierda una pequeña cantera de piedra a 8 km del comienzo de nuestra etapa, y desde donde podemos ver las nevadas cumbres de Sierra Nevada en el horizonte.

Continuamos nuestro camino marcado y pendiente hacia arriba hasta llegar al parking de los Llanos a 8,25 km de distancia del inicio, y poco después a 8,70 km podemos contemplar unas maravillosas vistas de la Fortaleza de La Mota y de todo el municipio, concluyendo con esta bella estampa nuestra etapa.





Distancia 14,6 km	Desnivel 514 m+	
Duración 4h y 6 min	Sentido Lineal	
Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E	
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5	
Inicio de la ruta Paraje de las Chorreras	Final de la ruta Fuente de la Negra	

La etapa Valdepeñas-Fuensanta, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en el Parque del Chorrillo.

Tras un tramo por suelo urbano, llegamos a una de las salidas naturales del pueblo, dirección a Chircales. Cruzamos el río de Susana, a 300 metros del inicio, y salimos de Valdepeñas dirección a Chircales a 1 km del inicio, pasaremos por el puente del río de la Ranera a 1,1 km. Poco después, nos desviamos hacia Chircales por el camino viejo, a 1,3 km. Comenzamos a ascender y cruzamos el Arroyo de las Parras a 2,3 km del comienzo.

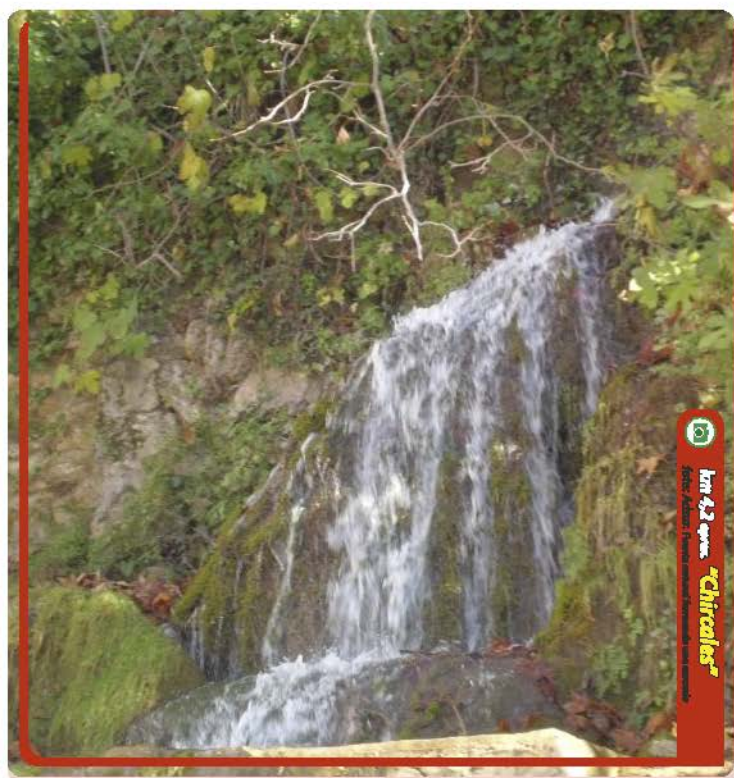
Continuamos nuestro camino y mirando hacia atrás observaremos una panorámica de Valdepeñas desde el camino viejo de Chircales a 3 km del inicio de la etapa, además de unas vistas de la Sierra Morenica. Continuamos por el camino viejo de Chircales ascendiendo hasta los 980 metros de altitud, para poco después comenzar el descenso final hacia Chircales a 3,40 km del comienzo de la etapa. Llegamos al llano de Chircales a 4 km del comienzo, y continuando nuestro camino veremos la Cascada en la Ermita de Chircales a 4,22 km del

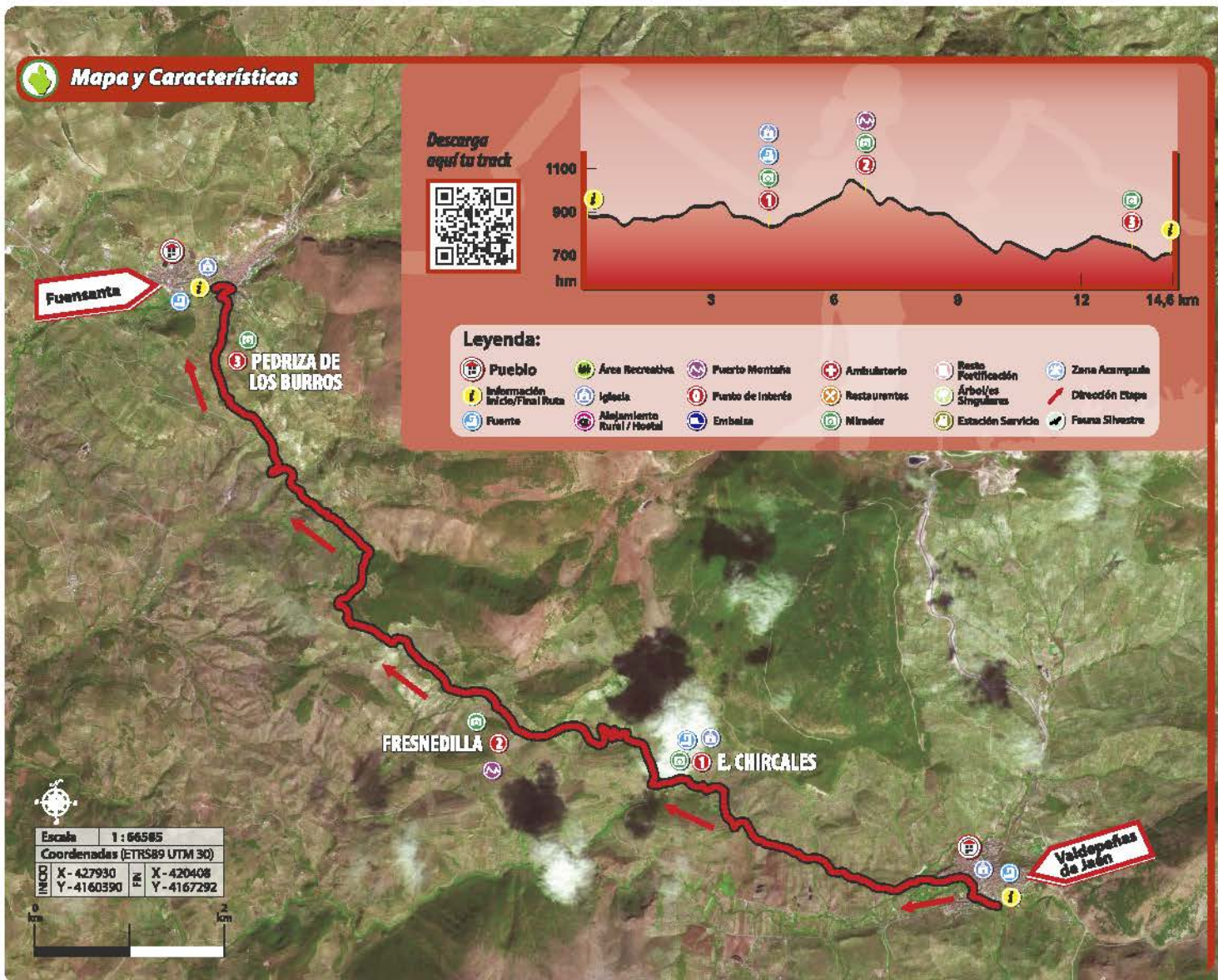


inicio, donde también podemos hacer una parada en la Ermita del Cristo de Chircales.

Continuamos la etapa y tomamos el desvío hacia el camino agrícola que nos llevará a Fuensanta a 4,6 km del inicio. En el mismo iniciamos el ascenso por el "Cerro de la Americana" y a 6,8 km llegamos a la Fresnedilla.

A continuación iniciamos el descenso hacia Fuensanta a 13,1 km del comienzo por la Pedriza de los Burros, en el mismo descenso, contemplaremos una panorámica de la Fuensanta a 13,2 km y finalmente descenderemos a Fuensanta. Por último, entramos a Fuensanta a 14,2 km donde finalizamos la etapa.





 Distancia 14,2 km	Desnivel 110 m+ 
 Duración 3h y 09 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio-Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta Fuente de la Negra	Final de la ruta Pedanía de Las Casillas de Martos 

La etapa Fuensanta-Las Casillas, perteneciente a nuestro Sendero de Gran Recorrido de la Sierra Sur de Jaén, comienza su recorrido en la carretera de Martos.

Tras un tramo por suelo urbano, cruzamos el polígono industrial de Fuensanta por su parte de atrás, hasta llegar nuevamente a la carretera que se dirige a Martos, a 1,4 km del lugar de partida y en este mismo punto, nos desviamos a la izquierda dirección los Cortijillos. Seguimos dirección Los Cortijillos por camino asfaltado unos 500 metros y cruzamos el puente del Arroyo de los Prados a unos 1,9 km del comienzo. A unos 20 metros del puente, podemos refrescarnos en el Pilar de Reyes, y justo en frente de dicha fuente, dejamos el camino asfaltado para desviarnos a la izquierda por un camino agrícola. Salimos del camino agrícola, y volvemos a un camino asfaltado donde giramos a la derecha, a unos 3 km del comienzo de nuestra etapa.

Llegamos a Los Cortijillos, a unos 3,35 km del comienzo y giramos a la izquierda, salimos de Los Cortijillos a 3,45 km y nos dirigimos al cortijo de la Castillería. Continuamos por camino asfaltado y llegamos a la Castillería, a 3,8 km del

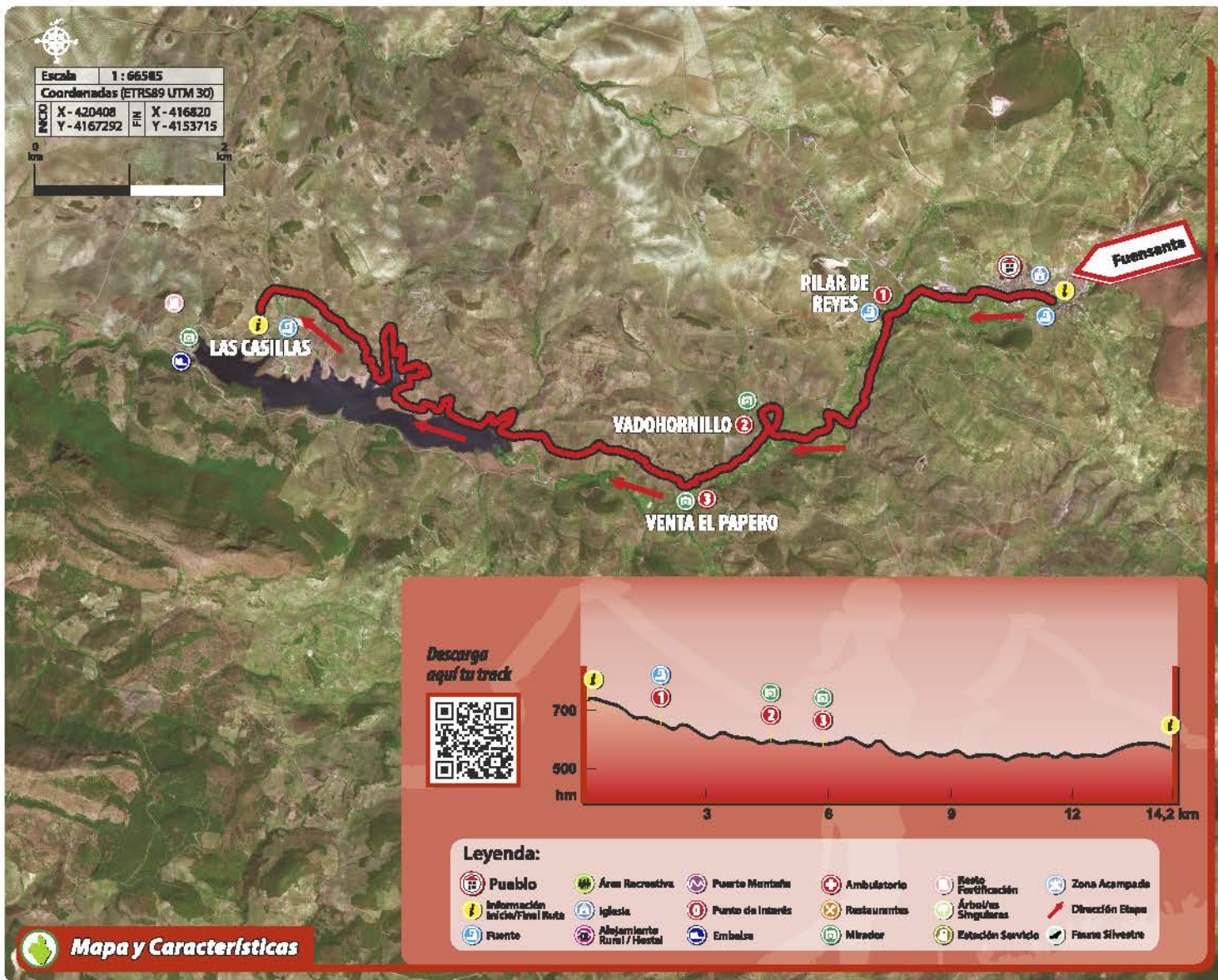


comienzo y a continuación pasamos por Vadohornillo a unos 4,9 km del Inicio.

Continuamos por el camino asfaltado y llegamos a la Venta del Papero, donde nos desviamos por el camino rural que hay a la derecha, a unos 5,8 km del Inicio. Dejamos el camino rural que va paralelamente al Río Víboras, hasta llegar al pantano, donde retomamos el camino asfaltado de la antigua carretera que unía Las Casillas con Alcaudete, antes de la construcción del embalse, a unos 12,8 km del comienzo.

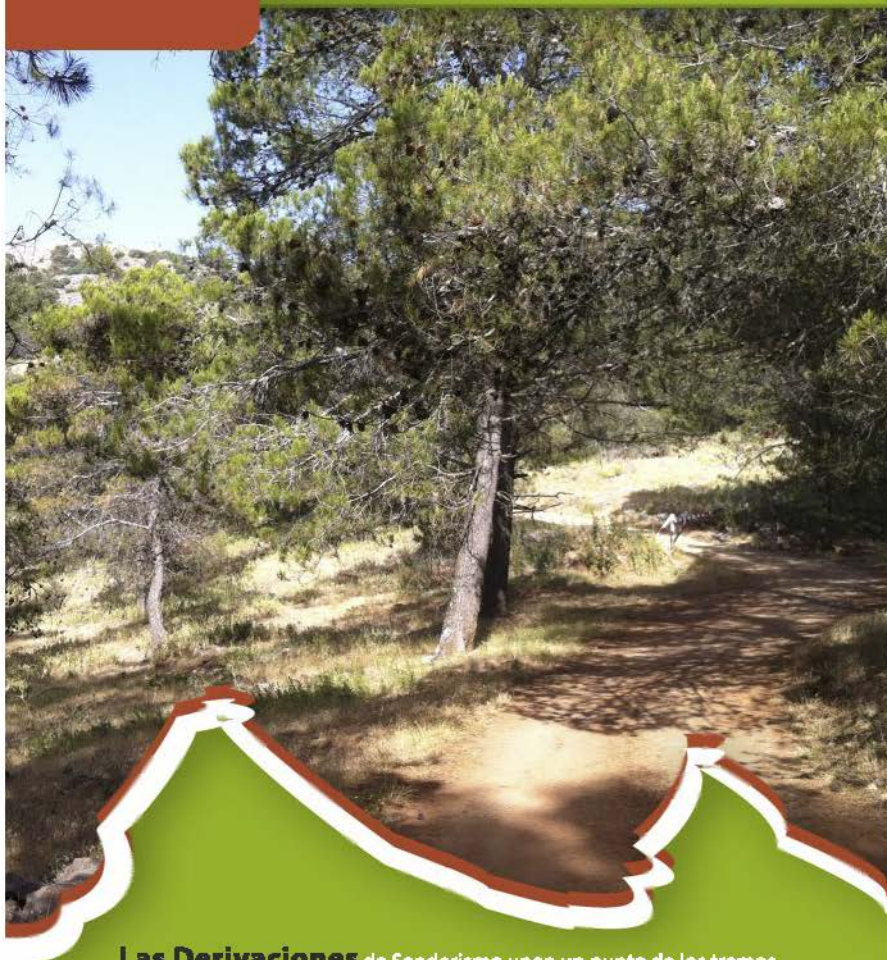
Continuamos por el camino asfaltado, hasta llegar a la carretera que une Las Casillas con La Carrasca a 13,5 km, y finalmente llegamos al final de etapa en Las Casillas de Martos, a 14 km del inicio de la etapa.





Senderismo

- Derivaciones



Las Derivaciones de Senderismo unen un punto de los tramos del sendero hacia un lugar emblemático. Como principal característica que tienen es que no pueden superar los 3 km. Es otro sendero que parte del que se está desarrollando pero de corto recorrido.

Distancia 2,9 km	Desnivel 410 m+
Duración 1h y 15 min	Sentido Lineal
Dificultad Media-Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio-Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta km 8,6 - Etapa 3	Final de la ruta Pico Ahillos

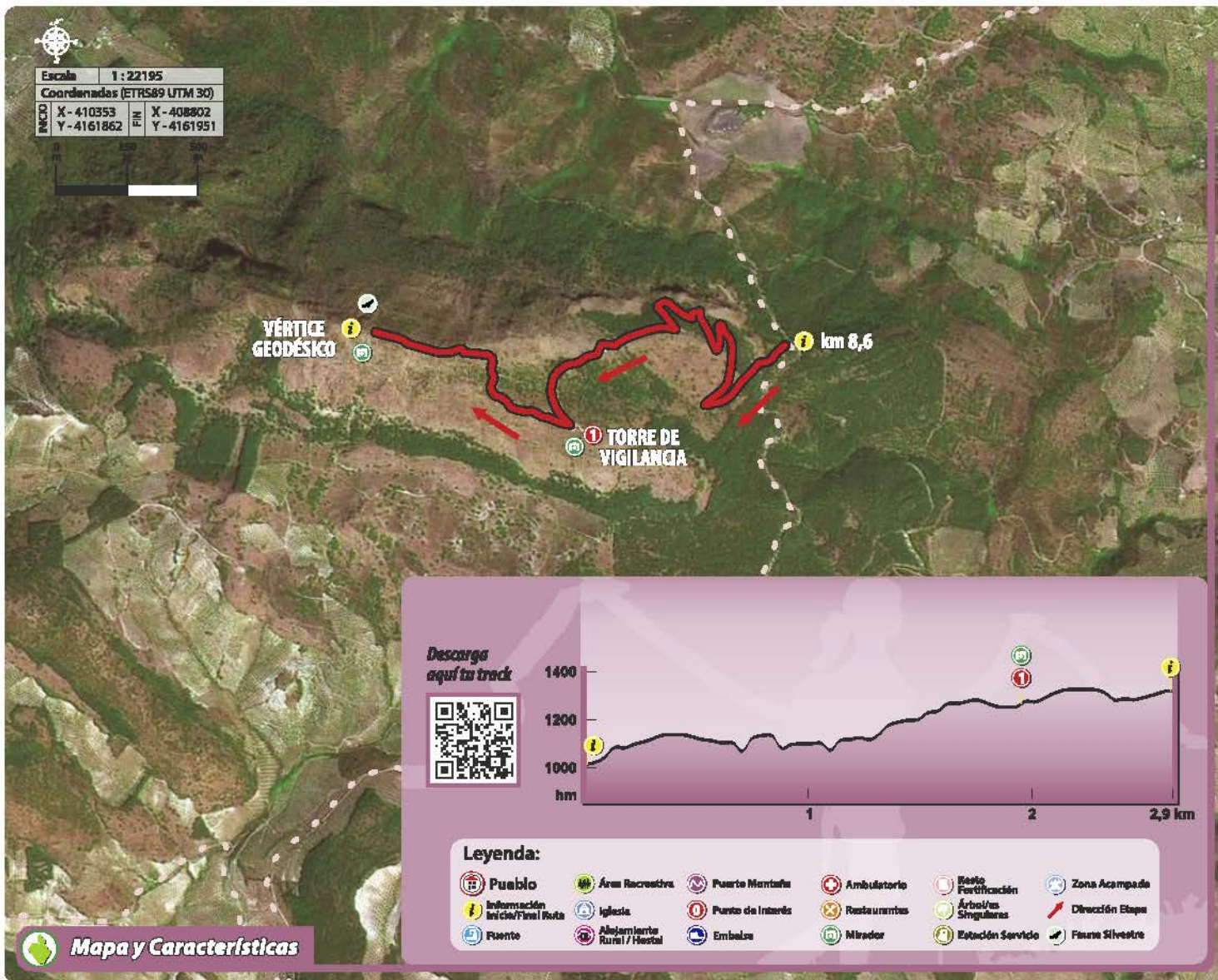
Superado un notable desnivel en las faldas de la Sierra Ahillos y donde empezaríamos a bajar hacia Las Casillas, a 8,6 kilómetros de distancia desde el inicio de la etapa que une Alcaudete con Las Casillas de Martos, tomaremos un camino a la izquierda y comenzaremos a subir de manera zigzagueante salvando un desnivel importante hasta llegar al collado donde se encuentra la torre de vigilancia.

Aquí podremos divisar toda la Sierra Sur de Jaén y después un merecido descanso, seguiremos nuestro camino por grandes desniveles, hacia la cumbre del cerro Ahillos a unos 1452 m.



km 2 aprox. "Sendero"

Ámbito: *Ámbito: Sendero* (Sendero de Sierra Ahillos) / Puntos de Interés: *Sendero*



Distancia 2,9 km	Desnivel 25 m+
Duración 23 min	Sentido Lineal
Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Plaza de Fuente Nueva	Final de la ruta Olivos Centenarios

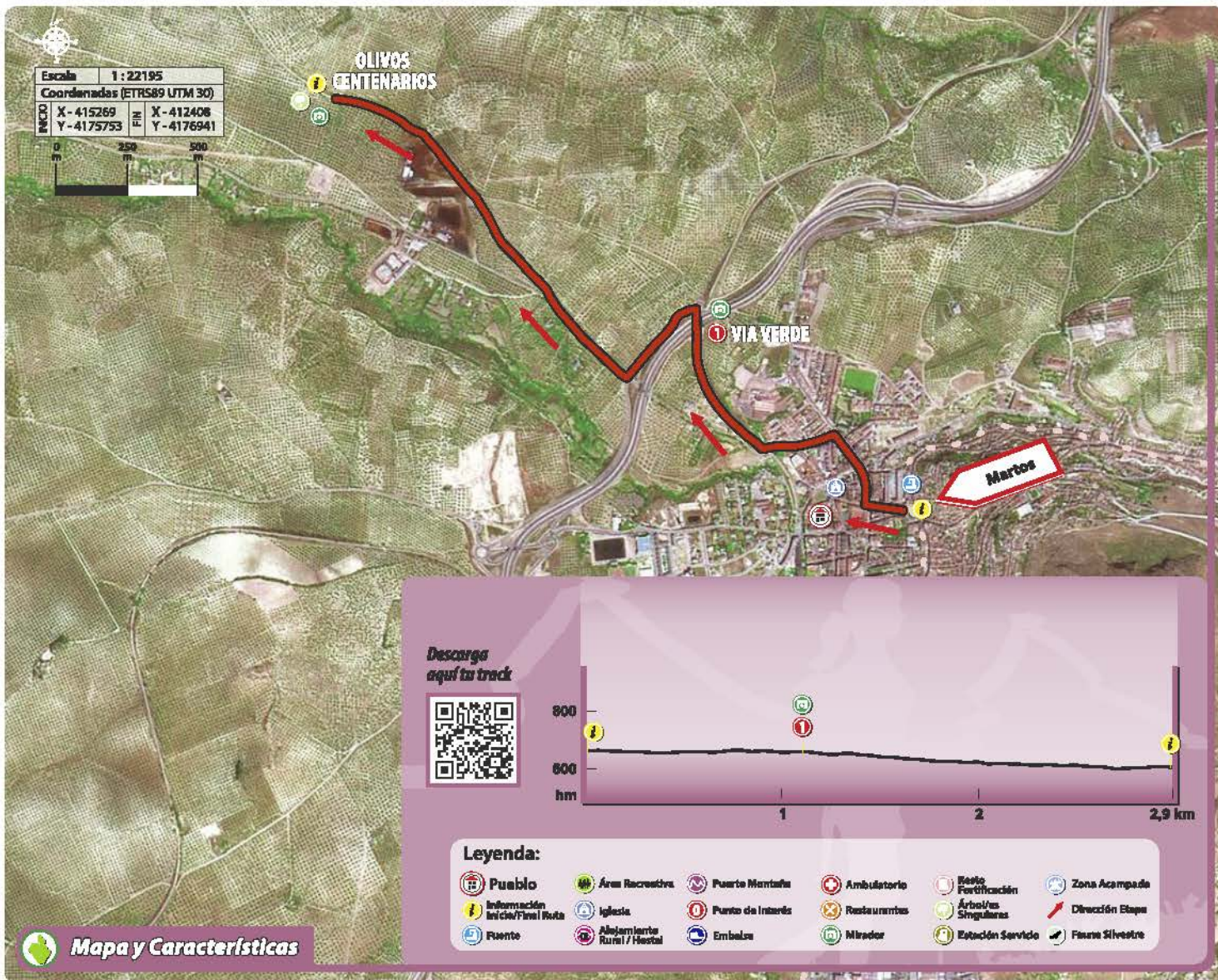
Iniciando en la Plaza de San Francisco, y tras un pequeño tramo por suelo urbano, llegamos a la calle Ramón y Cajal, donde a unos 600 metros del inicio, nos desviamos a la derecha para introducirnos en la Vía Verde del Aceite. Continuamos por dicha Vía, y cruzamos la Autovía A-316, por el puente de la Vía Verde del Aceite a unos 1,1 km desde el inicio.

A continuación tras un tramo de unos 400 metros de carretera, tomamos el camino de la derecha para dirigirnos a los Olivos Centenarios, y finalmente llegamos al final de nuestra derivación, a unos 2,9 km del inicio.



 **SENDERISMO**
Pág. 74

 km 2,9 aprox. "Olivos Centenarios"



Senderismo - Accesos



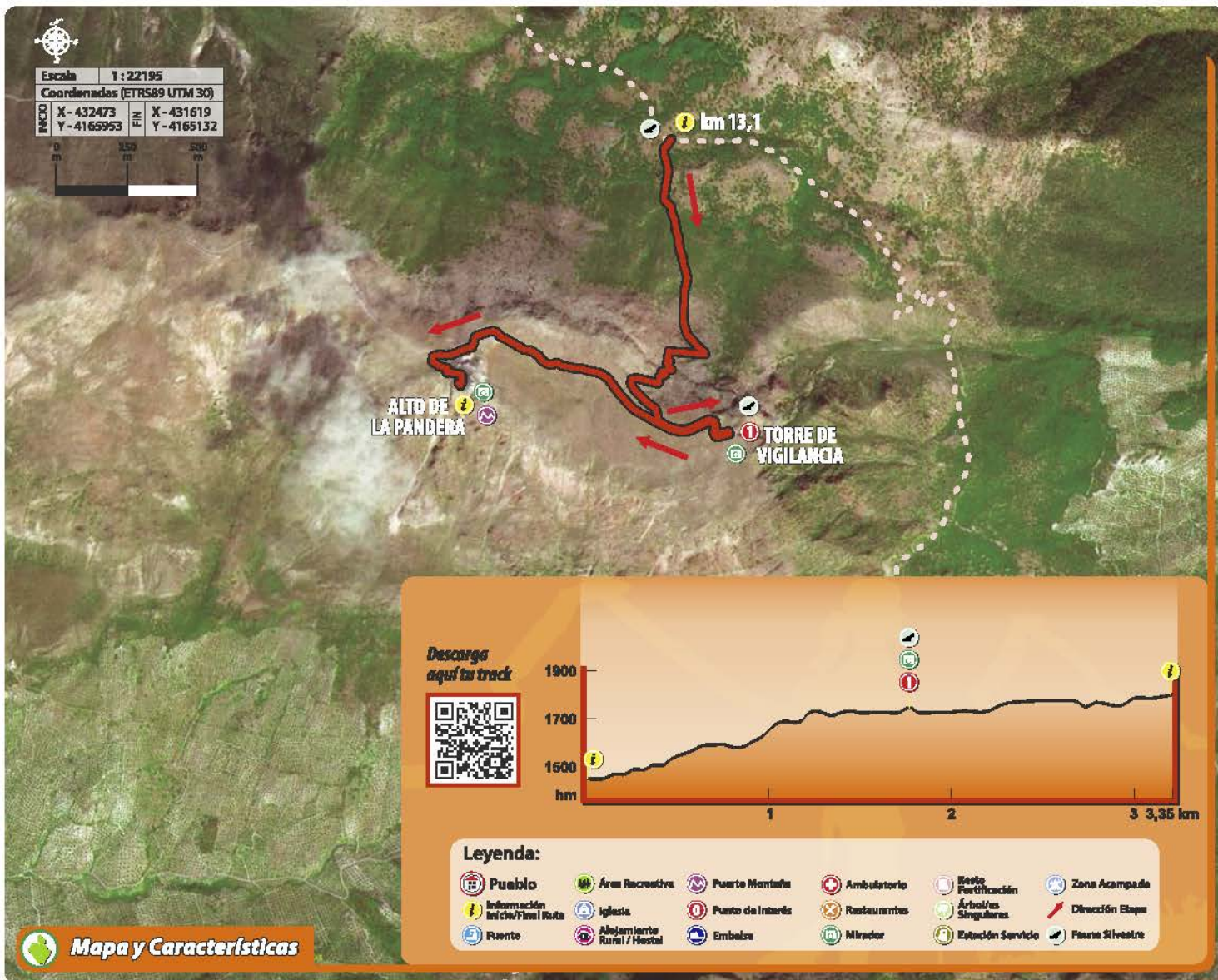
Los Accesos de Senderismo tienen aspectos muy parecidos a las derivaciones pero no tienen una homologación de sendero por la Federación Andaluza de Montañismo ya que este tipo de derivaciones superan los 3 km de recorrido.

Distancia 3,35 km	Desnivel 390 m +
Duración 1h y 30 min	Sentido Lineal
Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta km 13,1 - Etapa 8	Final de la ruta Alto de la Pandera

Este acceso al alto de la Pandera, tiene su punto de partida a 13,1 km desde el comienzo de la etapa que une Los Villares con Valdepeñas en el Llano de la Nava.

Comenzamos el acceso desde este Llano con unas vistas a unos paisajes inmejorables. Llegando a la cima, desde las pendientes más pronunciadas, podemos observar una preciosa panorámica del embalse del Quebrajano, a unos 1,2 kms desde que comenzamos el ascenso. Llegamos a la cima de la Pandera a unos 1800 metros de altura sobre el nivel del mar, después de subir por una pendiente media del 15,7% en una distancia de 3,35 kms.







 Distancia 6,92 km	Desnivel 440 m + 
 Duración 2h y 30 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta km 9 - Etapa 1	Final de la ruta  Cruz de San Cristóbal

Comenzamos el Acceso a la cima de la Acamuña desde el kilómetro 9 de la etapa que nos lleva desde Alcalá la Real a Castillo de Locubín, en el desvío que hay a la izquierda junto a las ruinas de un viejo cortijo.

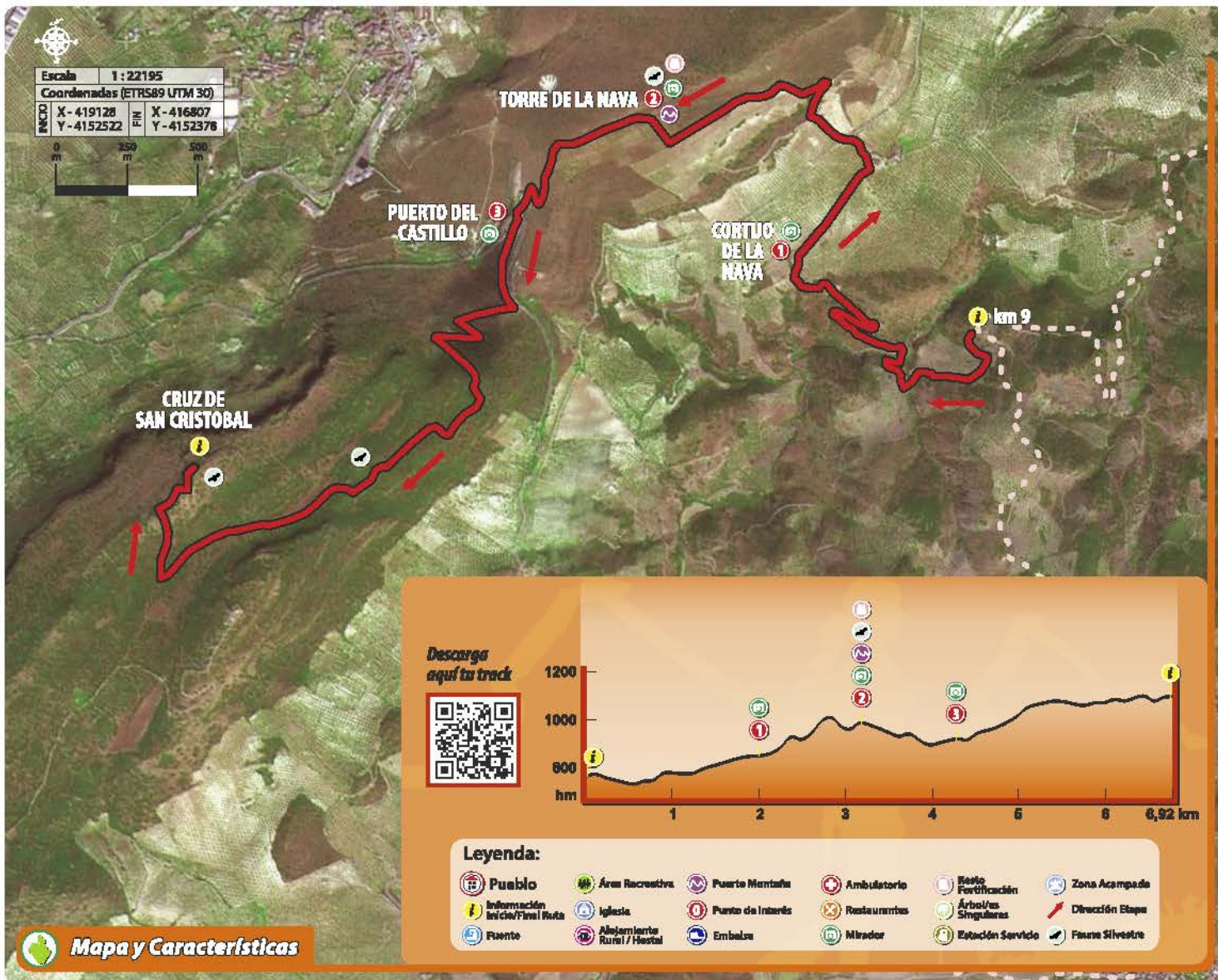
Desde el punto de inicio, podemos contemplar el cortijo de La Nava, y en la cresta de la montaña la Torre de la Nava. A 2 km aproximadamente, pasamos por el cortijo de La Nava antes mencionado, el cual, también es un antiguo molino de aceite, cruzamos la antigua carretera de la Nava e iniciamos la subida hacia la Torre.

Llegamos a la Torre de la Nava a unos 3,22 km del comienzo del acceso y comenzamos un pequeño descenso hacia la antigua N-432, la cual cruzaremos y tras un breve camino paralelo a la carretera, llegamos al punto más alto del puerto de Castillo e iniciamos el último ascenso hacia la cima por una vereda fácilmente reconocible, a unos 4 km del comienzo. Durante este ascenso, podemos contemplar una bella panorámica de Castillo de Locubín a unos 5 km del comienzo. Y finalmente, terminamos Acceso en la Cruz de San Cristóbal, a 6,79 km del comienzo con Castillo de Locubín como fondo.



km 0 zona "Torre de la Mand"

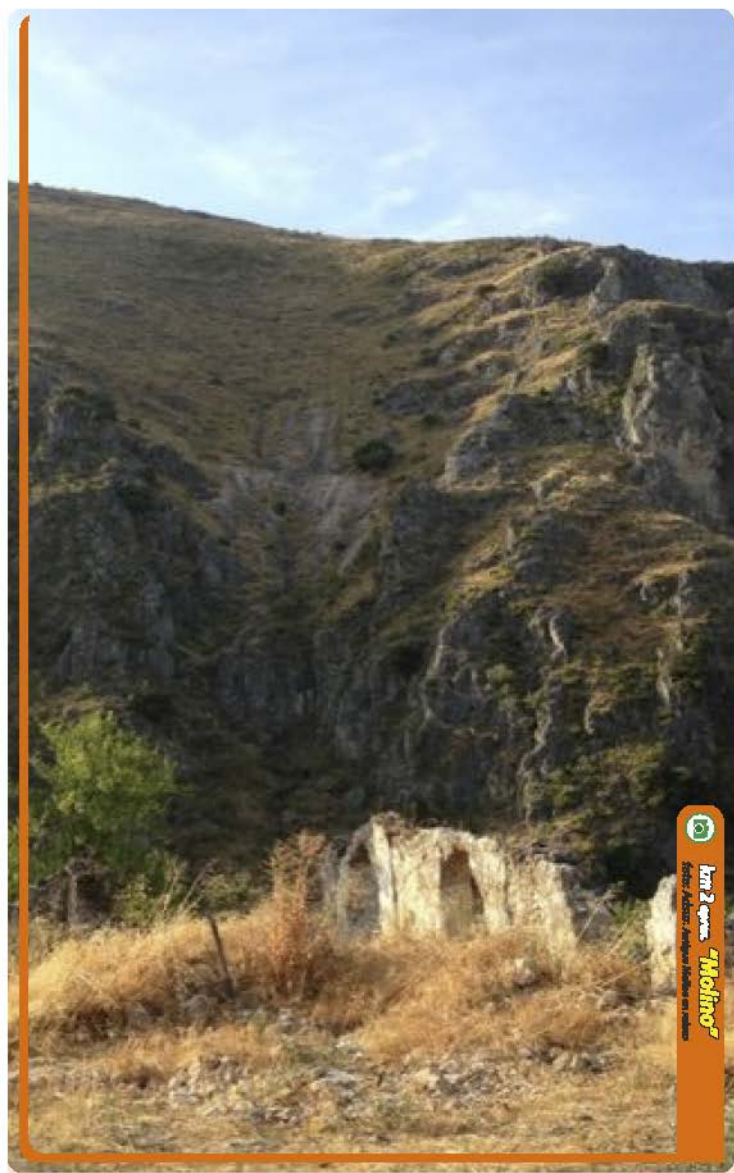
Distrito de Acamuña, Provincia de Zamora-Chamapa, Castilla y León

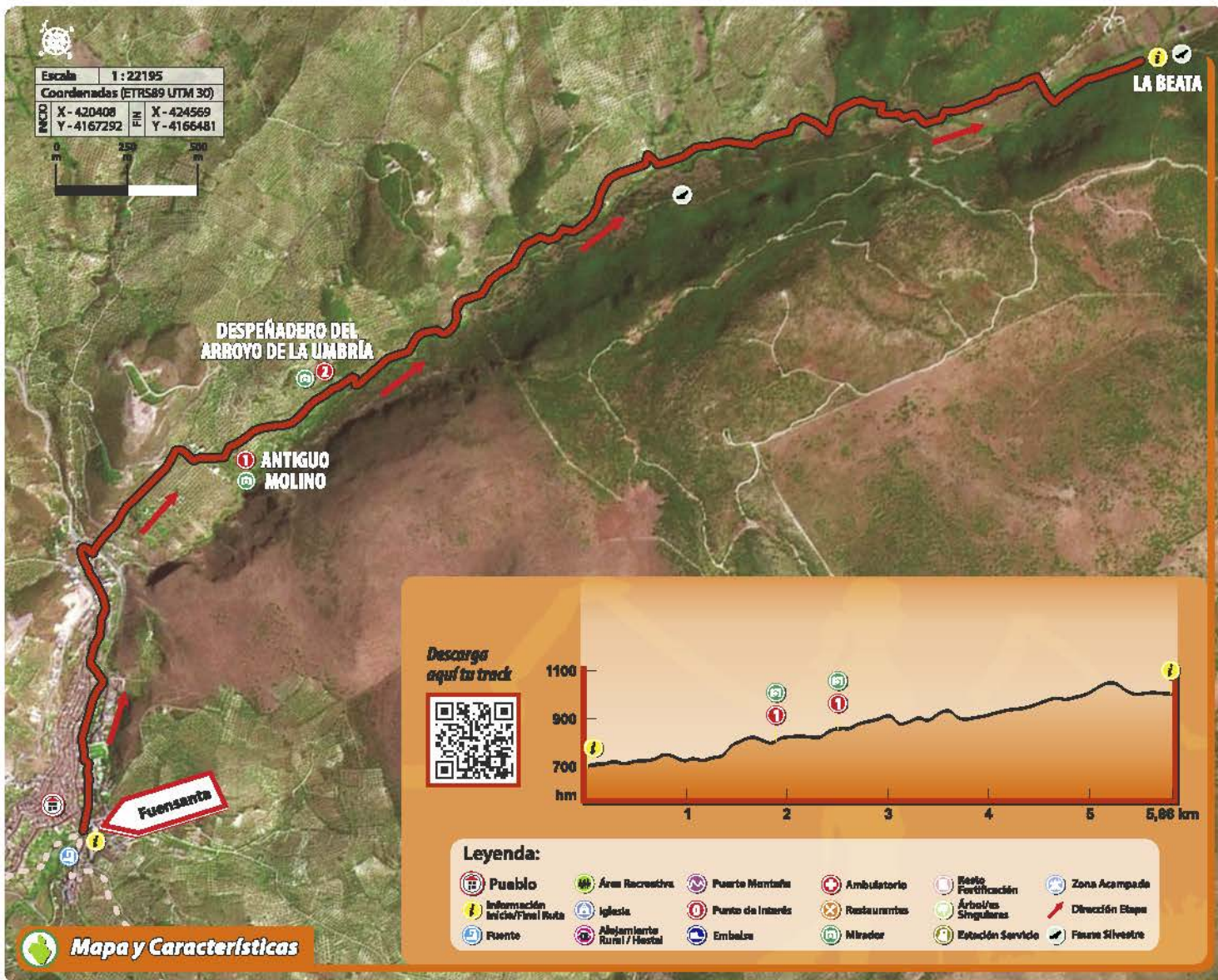


Distancia 5,86 km	Desnivel 350 m+
Duración 2h y 15 min	Sentido Lineal
Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Fuente de la Negra	Final de la ruta Cerro Beata

Salimos de Fuensanta por la carretera de Los Villares, cruzando el Arroyo de los Tejares, nos desviamos a la derecha a unos 1,3 km del inicio del acceso, por un camino agrícola donde ascenderemos por un pronunciado desnivel de aproximadamente el 21%.

A unos 100 metros dejamos el camino agrícola, y continuamos por una vereda, hasta llegar a un nuevo camino agrícola a unos 1,66 km del comienzo. Pasamos las ruinas de un antiguo molino a unos 1,9 km del comienzo a continuación, contemplaremos las vistas hacia el Despeñadero del Arroyo de la Umbría a unos 2,5 km del inicio. Seguimos por el camino agrícola, hasta llegar a la finca de la Beata, donde está el final del acceso a unos 5,8 km del inicio.







 Distancia 7,10 km	Desnivel 280 m+ 
 Duración 2h y 45 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media	Mínimo → Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio	Mínimo → Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta km 12,8 - Etapa 2	Final de la ruta  Torre de Caniles

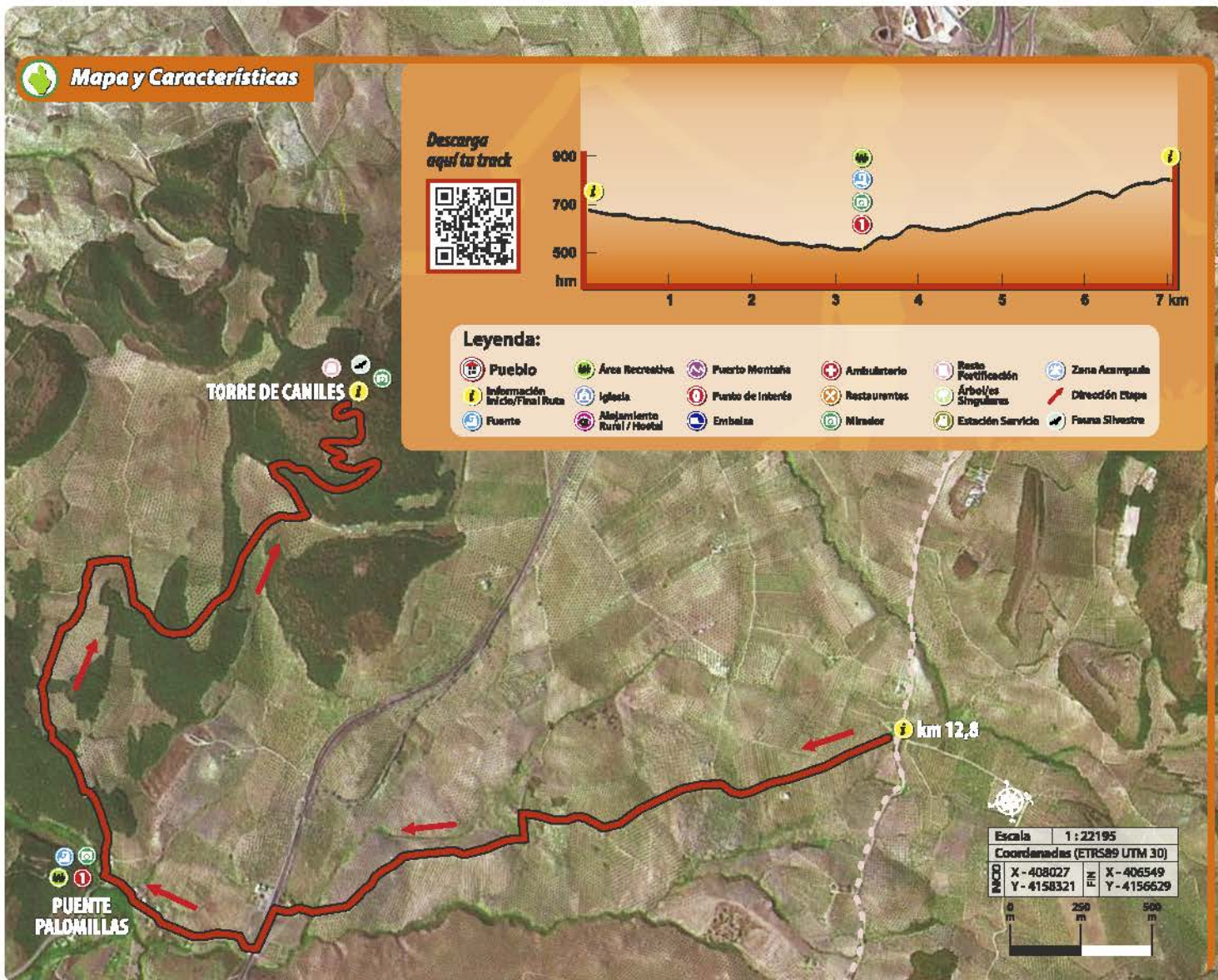
Comenzamos el acceso a la Torre de Caniles desde el km 12,8 de la etapa que une los municipios de Castillo de Locubín y Alcaudete, desde donde divisaremos la fábrica de yesos de Alcaudete a los pies de la Sierra Ahillos.

Continuamos a través de olivares hasta llegar al cortijo de San Antonio, donde cruzaremos la carretera N-432 mediante una pasarela subterránea, a unos 2,6 km del inicio del acceso. Seguimos adelante por la carretera que nos lleva a Sabariego y La Rábita hasta llegar al área recreativa de Puente Palomillas a unos 3,3 km del inicio del acceso. Ahí dejamos atrás la carretera asfaltada para comenzar el ascenso a la Torre por un primer tramo de carril con unas pendientes de hasta el 20%. Una vez subida la primera pendiente, seguimos adelante llaneando entre olivos y pinares, hasta llegar a la última subida hacia la Torre de Caniles, una subida serpenteante durante la cual disfrutaremos de maravillosas vista de la Sierra Ahillos o Encina Hermosa, entre otros. Una vez finalizamos la subida concluimos el recorrido llegando a la Torre Caniles, a unos 6,8 km de distancia desde el inicio del acceso. Antigua atalaya de vigilancia en la actualidad usada para la vigilancia forestal y reconstruida para tal función.



km 7 zona "Torre de Caniles"

Sendero de acceso Torre de Caniles (en sentido de llegada)



 Distancia 11,5 km	Desnivel 730 m+ 
 Duración 3h y 30 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media-Alta	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio-Alto	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta km 2,6 - Etapa 7	Final de la ruta Alto de Jabalcuz 

Comenzamos el Acceso al alto de Jabalcuz en la charca de la cantera, a 2,6 km de distancia del municipio de Torredelcampo, en la etapa que une esta localidad con Los Villares.

Cruzamos el Arroyo Judío, y seguimos nuestro camino hacia la urbanización Megatín, subiendo por un camino asfaltado durante unos 3,46 km. Pasamos por el monumento a la Virgen de Santa Ana a unos 2,7 km del inicio del acceso, continuamos y a 3,46 km del inicio, tomamos el desvío a la derecha hacia Jabalcuz, dejando a la izquierda la urbanización Megatín.

Seguimos por un camino agrícola antes de comenzar la parte más dura del ascenso a Jabalcuz a partir de una antigua cantera a unos 4 km del inicio, y a continuación, realizaremos la subida hacia Jabalcuz por pendientes de hasta el 26% de desnivel por un camino serpenteante de unos 7 km de longitud. En este camino, podremos disfrutar de una maravillosa panorámica de la comarca y finalmente llegamos al alto de Jabalcuz a 11,3 km desde el inicio del acceso.

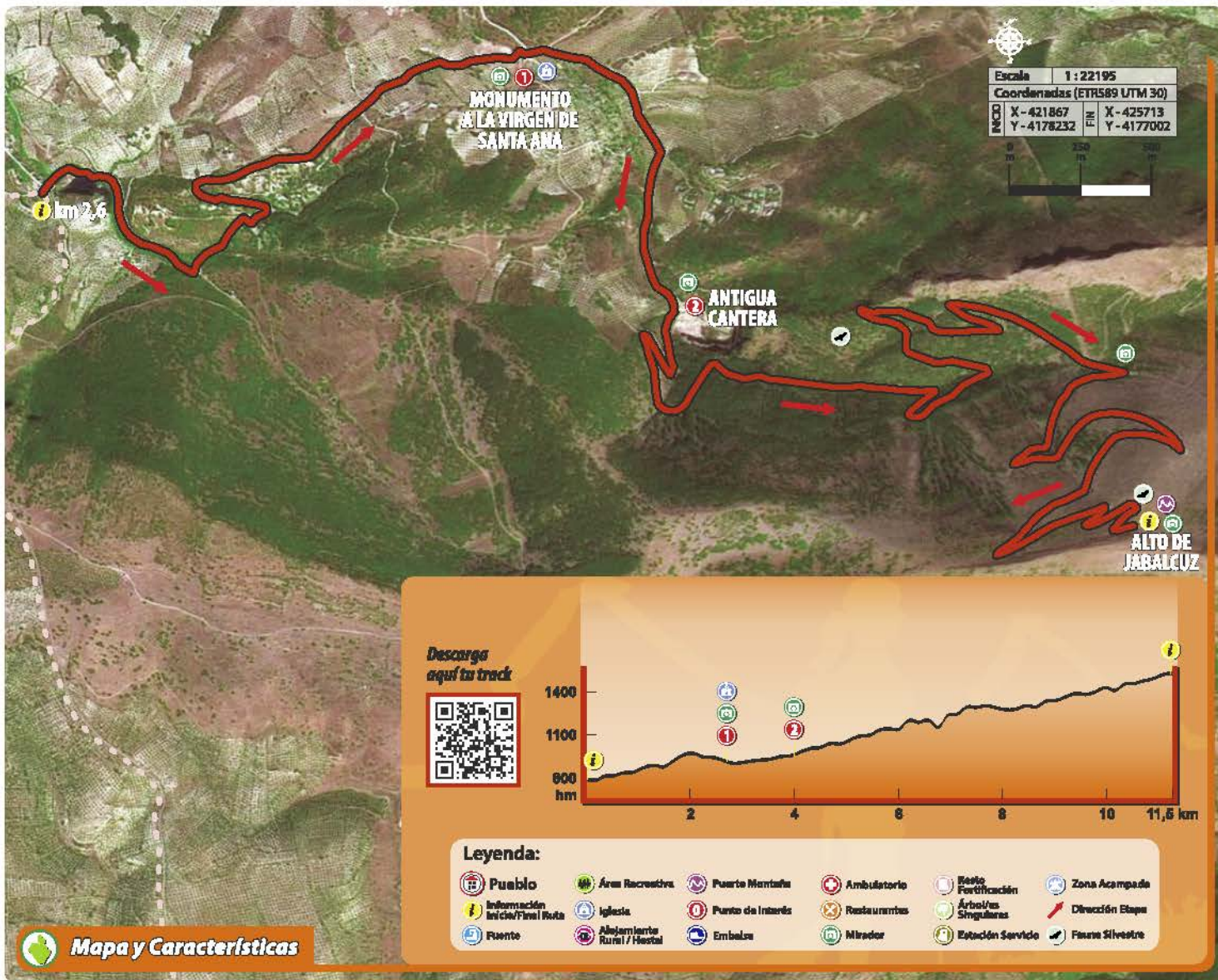


 **SENDERISMO**

Fig. 36



km 4,900 - "Carriera"
Punto de acceso al macizo de Jabalruz



Distancia 6,89 km	Desnivel 130 m+	
Duración 2h y 10 min	Sentido Lineal	
Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E	
Esfuerzo Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5	
Inicio de la ruta Fuente del Nacimiento	Final de la ruta Ribera Alta	

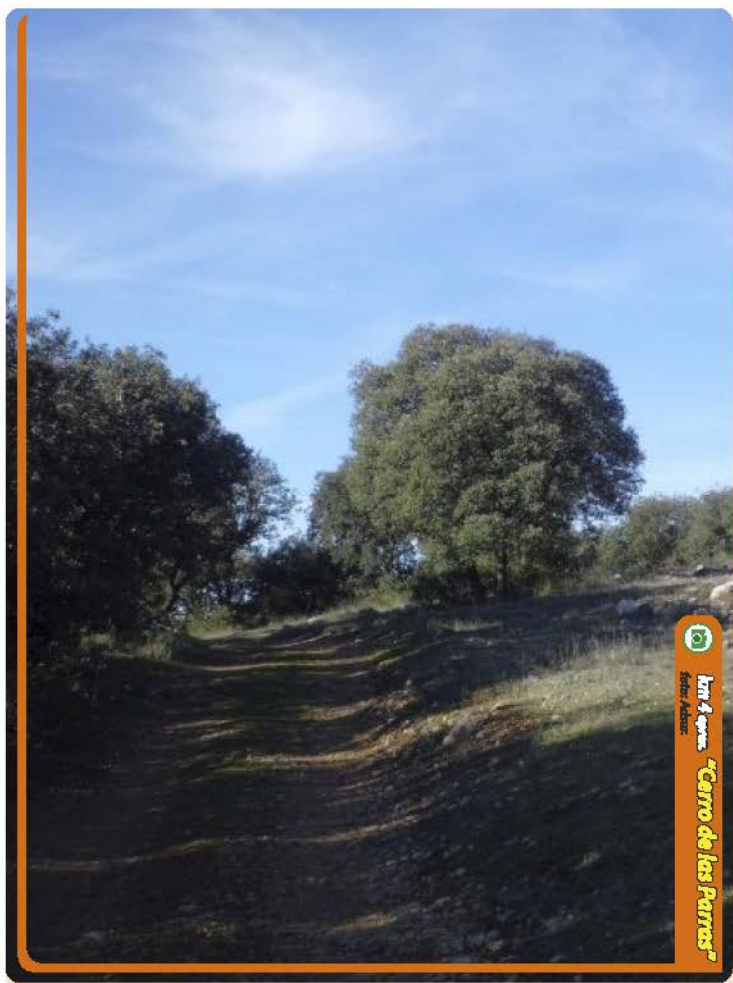
Comenzamos el acceso a la pedanía de La Ribera en la fuente del Nacimiento en la localidad de Frailes. Cruzamos dicha localidad, y antes de llegar al campo de fútbol, giramos a la derecha por un camino agrícola, dirección Las Parras.

Continuamos por camino agrícola en continuo ascenso con desniveles de hasta el 24% desde donde podemos contemplar una vista panorámica de Frailes a 1 km del comienzo del acceso. A continuación realizamos la subida hacia el cerro de las canteras, por la pendiente más pronunciada a unos 1,3 km del comienzo. Después, llegamos hasta la carretera que une Frailes con Puerto Blanco a unos 3,5 km del comienzo, aunque seguimos por el camino agrícola marcado, dirección el molino de Las Parras.

En nuestro camino, cruzaremos por el cerro de las Parras, y una vez salimos de la zona de monte, nos introducimos en zona de olivar a unos 4,3 km del inicio, en la Loma del Sancho. Después, llegaremos al molino Las Parras a unos 4,8 km del comienzo del acceso y a 5 km del inicio nos adentramos en un pequeño tramo de carretera de unos 300 metros de longitud, que une Ribera Alta con Trujillos.



A continuación, nos adentramos en un nuevo camino agrícola entre olivares, a unos 5,30 km del inicio, y a 5,00 km del comienzo, iniciamos el descenso final hacia Ribera Alta, donde llegaremos a 6,70 km del comienzo poniendo fin al acceso a 6,89 km del inicio.



12
km 4,900m
"Carro de las Perros"



Cicloturismo



Introducción

El objeto de este proyecto es la definición completa de una ruta óptima para la práctica del cicloturismo que tenga carácter comarcal y que pueda ser susceptible de aprovechamiento posterior para la organización de pruebas en diferentes categorías. Se detallará el recorrido, los puntos de interés, la accesibilidad de los caminos utilizados, y la ubicación de las balizas necesarias en cruces para una señalización completa de la ruta. Se valorará que cada tramo sea operativo y pueda ser utilizado por la población local de forma autónoma en el día a día, debiendo prever el estudio de accesos cercanos a los núcleos de población, de manera que se puedan organizar rutas auto-guías en cualquier época del año. De esta forma el trazado asegura que los ciclistas locales o que estén en tránsito por la Comarca puedan practicar ciclismo permanente e individualmente.

¿Qué es el cicloturismo?

Es una actividad vinculada al uso de la bici para realizar turismo, donde la responsabilidad y la organización recaen sobre cada uno y que se realiza con carácter recreativo mezclando actividad deportiva con experiencias socioculturales. El cicloturismo permite no solo conocer y disfrutar lugares y personas sino también viajar sin prisas, a velocidad suficientemente rápida como para recorrer decenas de kilómetros y suficientemente lenta para no caerte. Supone también poder disfrutar de recorridos, vistas, olores y sonidos que en otros medios de transporte no da tiempo a percibir. Todo esto gracias a un vehículo respetuoso con el medio ambiente y que nos da la posibilidad de fusionarnos con el entorno.

Igualmente, viajar en bici permite una multitud de posibilidades de organizar el viaje. Puedes desde salir de casa en bici a combinarlo con otros medios de transporte; contratar alquiler del equipo en el lugar deseado, dormir al raso, en camping o en hotel, comer fuera o llevar tu propia comida, programar cada etapa o ir "según se vea". En definitiva, numerosas opciones que hacen que viajar en bici esté al alcance de muchos. El cicloturismo lleva implícito ser autosuficiente (se ha de transportar lo necesario para poder solucionar cualquier imprevisto de tipo mecánico, médico o de nutrición) y además, poseer resistencia física al esfuerzo y a las inclemencias meteorológicas (viento, lluvia, sol...). Aspectos estos que hacen necesario disponer de algún objeto donde ubicar lo necesario y que hace tomar al cicloturismo el sobrenombre de "ciclismo de alforjas".

Consejos básicos

Para poder disfrutar de la experiencia del cicloturismo, es imprescindible disponer de una bici preparada para hacernoslo más llevadero. Algunos de los requisitos de esta deberían ser:

Versatilidad

Debe permitirnos rodar tanto por caminos más o menos abruptos como por carretera, disponiendo de una gama de desarrollos amplia.

Mantenimiento y reparación

Debemos elegir tanto un cuadro como componentes que sean de fácil mantenimiento, reparación y reposición.

Cómoda

Supone que nuestro viaje sea más o menos agradable, por lo que debemos asegurarnos que nuestra bici nos permita una postura cómoda, un sillín adecuado o una suspensión suficiente.

Antecedentes de la Sierra Sur

En los últimos años se ha producido una expansión de la práctica del ciclismo en todos los sectores de la población. En particular, la Comarca Sierra Sur de Jaén se ha visto muy impactada positivamente por acontecimientos atractivos para la práctica de este deporte, como las pruebas cicloturistas de carretera y de montaña que se vienen celebrando en la última década. La Sierra Sur de Jaén es cada vez más conocida por la existencia de lugares muy adecuados para la práctica ciclista.

Para los aficionados de este deporte, el lugar estrella es la Sierra de la Pandera, donde se han celebrado varios finales de etapa de la Vuelta a España en los últimos años. Un recorrido de la Sierra Sur además de bicicleta todoterreno, permite al aficionado internarse en los lugares de mayor atractivo. En nuestra comarca, existen puertos de interés en las sierras de Valdepeñas, la Ruta del Califato o las angostas cuevas por su dureza de la Sierra de la Pandera o la Hoya de Charilla. También hay zonas muy atractivas en los pueblos del norte de la comarca, como la Sierra de la Grana, aunque poco conocidas en el exterior.

Hasta ahora son pocos los ciclistas de fuera que se han sentido realmente atraídos a pasar varios días conociendo nuestra comarca. Los aficionados a este deporte son un sector variado, caracterizados por ser de mediana edad, con nivel adquisitivo desahogado y libertad de desplazamiento. Esto hace que se incremente la participación en pruebas deportivas como las organizadas por la Asociación para el Desarrollo Rural de la Sierra Sur de Jaén como el Ascenso a la Pandera, con recorrido variable por los distintos municipios de la comarca con final en el punto más alto de las montañas de la comarca "La Pandera" y otras que organizan asociaciones como es el caso del Desafío de la Sierra Sur de Jaén, que recorre durante 100 km los municipios de Alcalá la Real, Castillo de Locubín, Frailes y Valdepeñas de Jaén.

Cicloturismo - Carretera



Cicloturismo de Carretera. En nuestras diferentes etapas podemos recorrer por asfalto toda la Sierra Sur de Jaén. En ella contamos con una gran cantidad de carreteras secundarias que nos harán disfrutar de esta práctica deportiva a la vez que hacemos turismo.

Distancia 102 km	Desnivel 2010 m +
Duración 5h y 10 min	Sentido Circular
Dificultad Alta	Mínimo —————> Máximo 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – E
Esfuerzo Alto	Mínimo —————> Máximo 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Inicio de la ruta c/. Ramón y Cajal	Final de la ruta c/. Ramón y Cajal

Desde Martos nos disponemos a realizar una etapa de Cicloturismo por las carreteras comarcales de la Sierra Sur de Jaén.

Nos dirigimos hacia las Casillas de Martos donde podremos observar el pantano y continuamos con el primer puerto de nuestra etapa, subida a la Sierra Ahillos, un puerto de más de 10 km con unos porcentajes no demasiado duros que harán disfrutar de nuestra travesía.

Una vez coronado el puerto, podemos recargar fuerzas en la Fuente de la Teja antes de descender dirección a Alcaudete. Adentrándonos en el pueblo podemos observar el Castillo que preside la localidad.

Seguimos por la N. 432 hasta llegar a las Ventas del Carrizal donde tomaremos la carretera comarcal que parte dentro del municipio y que nos llevará hacia Castillo de Locubín.

En dicha carretera disfrutaremos de las bellas vistas que nos ofrece el Río San Juan con las huertas y vegas a sus orillas. Desde Castillo de Locubín afrontamos el segundo puerto de

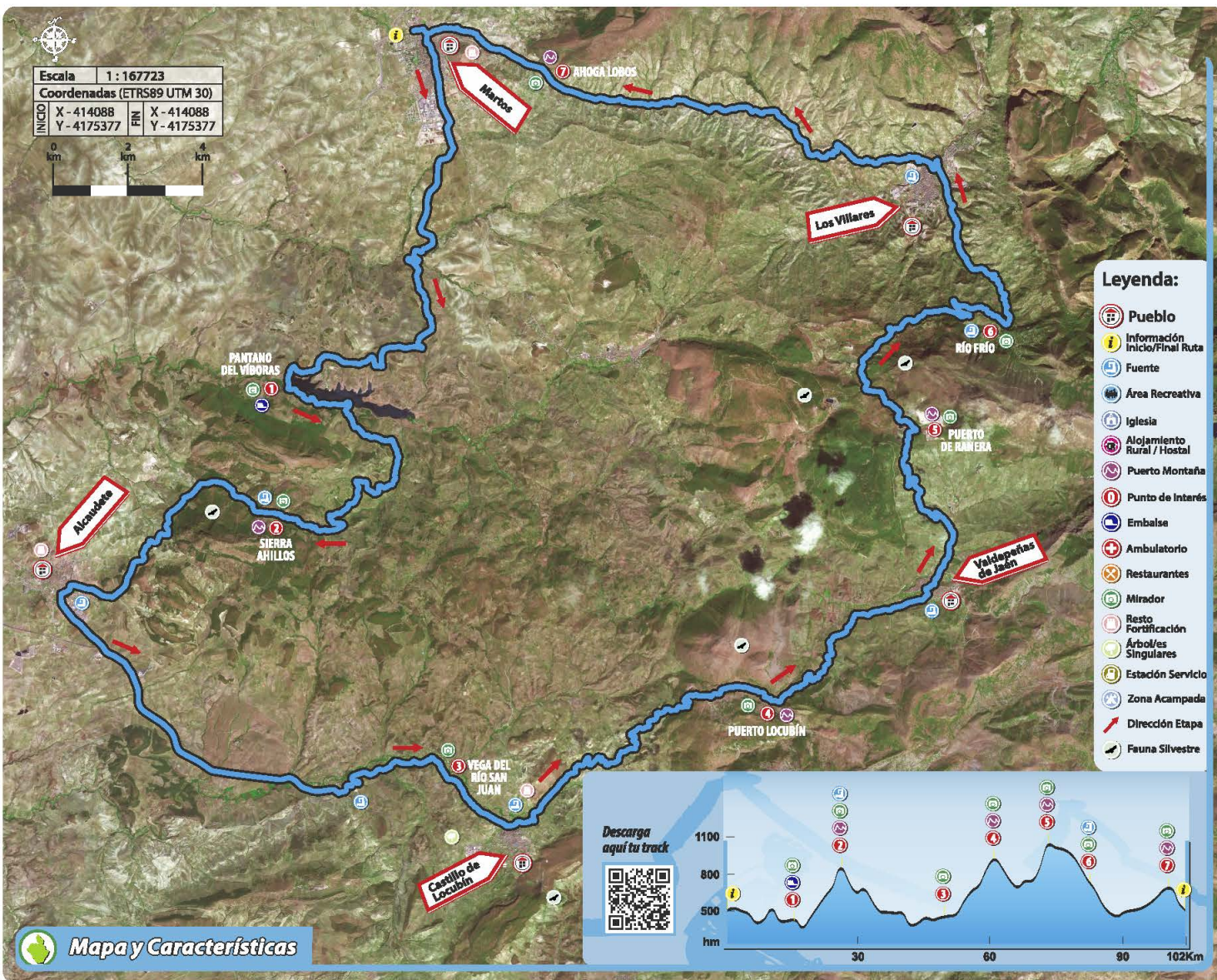
la Etapa, subida al Puerto de Locubín, varias veces participe de la Vuelta Ciclista a España. Los porcentajes de este puerto tienen una media del 6% aprox. durante los cerca de 10 km que dura el puerto y desde allí descendemos hacia Valdepeñas de Jaén.

A continuación tomamos dirección a Los Villares, subiremos el Puerto de Ranera, tercer puerto de nuestra travesía y el más corto, dejando a nuestra derecha la Sierra de la Pandera, descendemos por el Puerto Viejo hasta llegar a este pueblo. En este descenso pasaremos por Río Frío, un bonito paraje donde podemos rellenar nuestros botes de agua.

Una vez llegamos a Los Villares, desde allí tomamos dirección Martos para afrontar la última subida y la más fácil y por último, descender hacia Martos con las vistas hacia la Peña y con el recuerdo de nuestra Etapa poniendo punto final a ella. Media del 6% aprox.



13
km 13 aprox. "Embalse del Viboras"
fotos: Luminis Fotografía



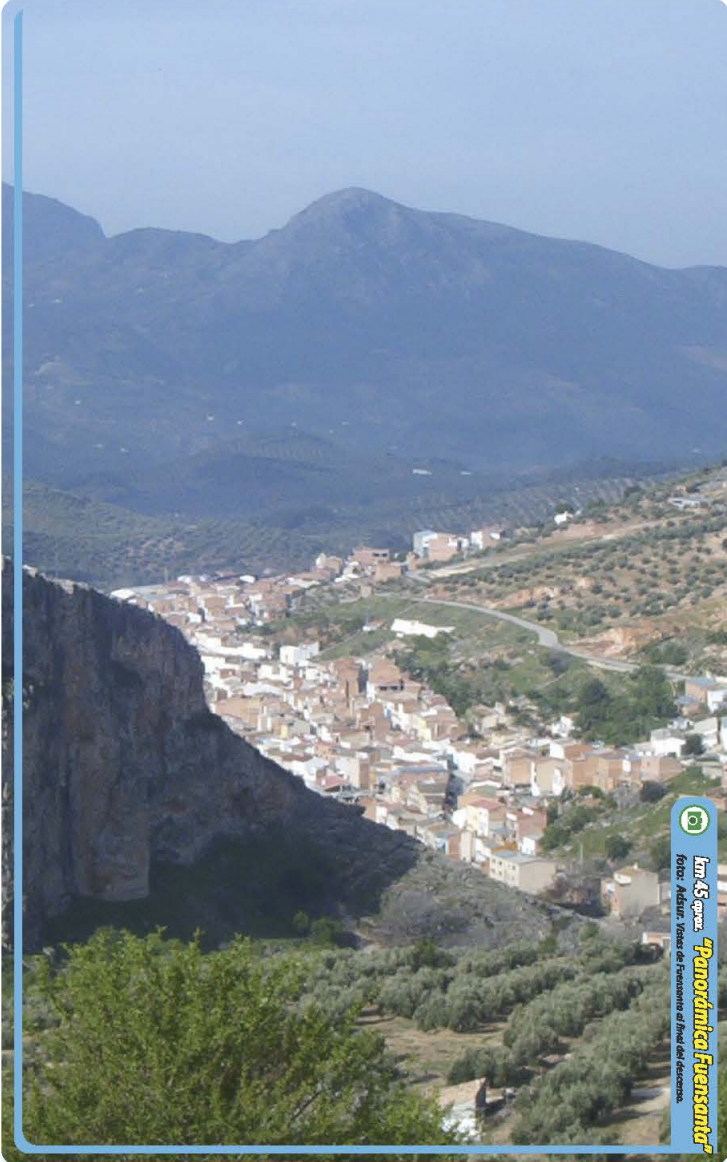
Distancia 47,7 km	Desnivel 970 m +
Duración 2h y 28 min	Sentido Circular
Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Fuente de la Negra	Final de la ruta Fuente de la Negra

Partiendo desde la Fuensanta tomamos dirección Martos, en la que durante este tramo pasaremos por un puente de origen Medieval.

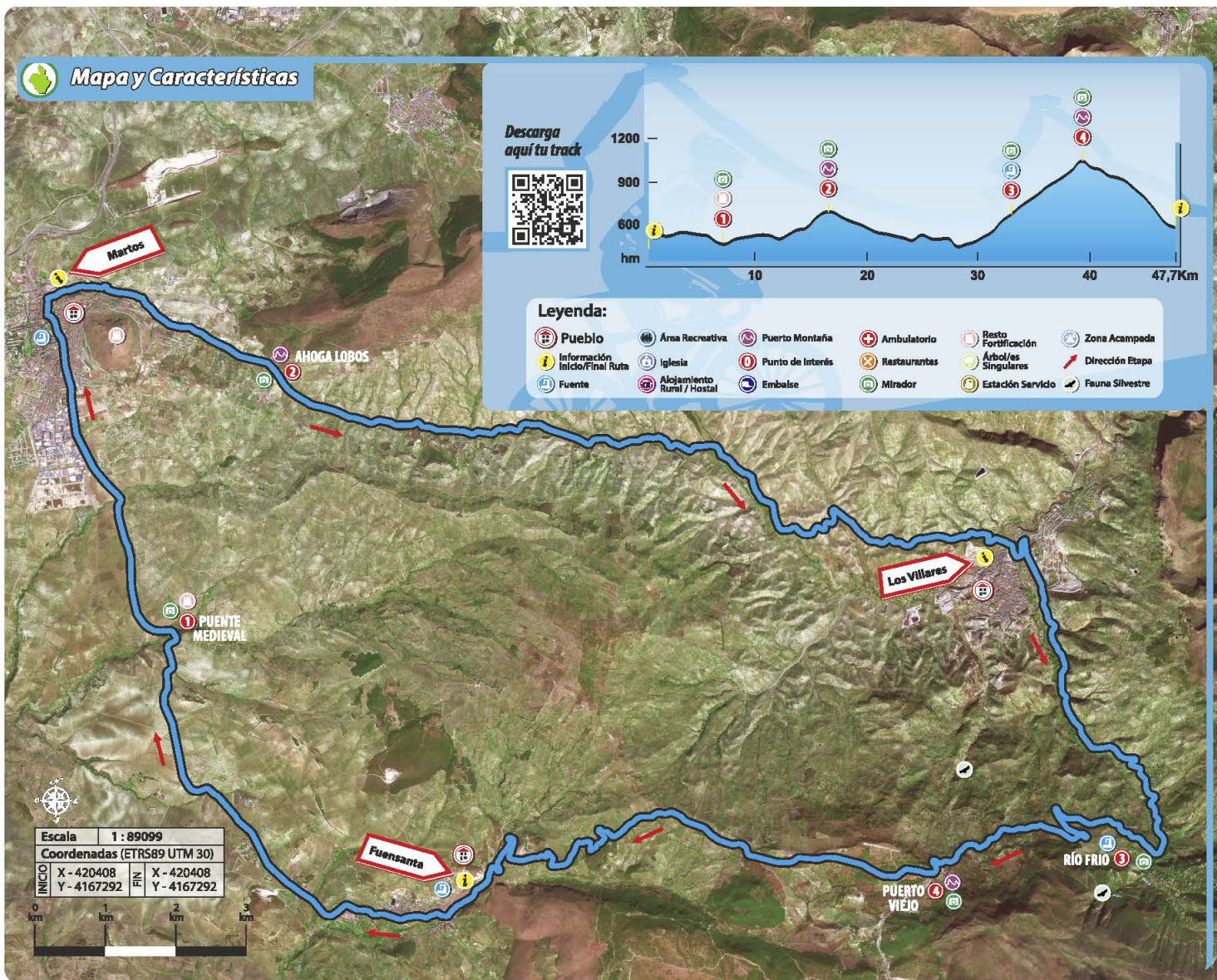
Una vez en Martos tomamos dirección hacia la Sierra de la Grana que nos llevará hasta los Villares de Jaén, dejando atrás a Martos y el bosque de olivos que lo rodea con la Peña como principal invitado.

Nos adentramos en los Villares de Jaén donde afrontaremos el principal puerto de esta etapa, Puerto Viejo, es una subida legendaria, preludio de la subida a la Pandra en etapas de la Vuelta Ciclista a España, con una distancia aproximada de unos 10 km.

En la Subida pasaremos por Río Frío donde podemos hacer un descanso en nuestra ruta y retomar fuerzas con los manantiales que margen de este paraje. Una vez coronado el puerto descenderemos hacia Fuensanta dando por finalizada nuestra Etapa. De media del 6% aprox.



18
km 45 aprox. "Panorámica Fuensanta"
Foto: Arturo, Iglesia de Fuensanta al final del descenso.



Distancia 49,4 km	Desnivel 1060 m +
Duración 2h y 30 min	Sentido Circular
Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta P.º de la Constitución	Final de la ruta Pl. de la Constitución

Desde Castillo de Locubín nos disponemos a realizar una variante de 50 km aproximadamente por la parte más al Sur de la comarca.

Comenzamos con el Puerto de Locubín, varias veces participe de la Vuelta Ciclista a España. Los porcentajes de este puerto tienen una media del 6% aproximadamente, durante los cerca de 10 km que dura el puerto.

Desde la cima nos desviaremos dirección a Caños Blancos y los Llanos del Ángel, en este último en época de lluvia podemos observar "El Salto del Ángel". Una bonita cascada que seguro que nos detendrá en nuestro recorrido para fotografiarla.

Continuamos nuestra marcha hacia el puerto de la Martina, un invitado de lujo en esta travesía participe también de la Vuelta Ciclista a España. Una vez coronado y con un descenso plagado de bellos paisajes, llegaremos a Frailes.

Atravesaremos Frailes pudiendo retomar fuerzas en cualquiera de sus abundantes fuentes, con el Río Velillos o

Río Frailes como principal invitado. Tomamos dirección Alcalá la Real pasando antes por la Ribera Alta y Santa Ana. Una vez en Alcalá la Real podremos observar La Fortaleza de la Mota.

Continuamos nuestro camino hacia Castillo de Locubín pero antes tenemos que afrontar el Puerto del Castillo, donde al coronarlo podremos observar la bonita panorámica del municipio y prácticamente de todas las Montañas de la Sierra Sur. Seguimos hasta nuestra Meta en Castillo de Locubín dando por finalizada nuestra travesía. Una vez en Castillo no podemos olvidarnos de visitar el Nacimiento del Río San Juan, lugar donde podemos refrescarnos y pasar un día en familia.

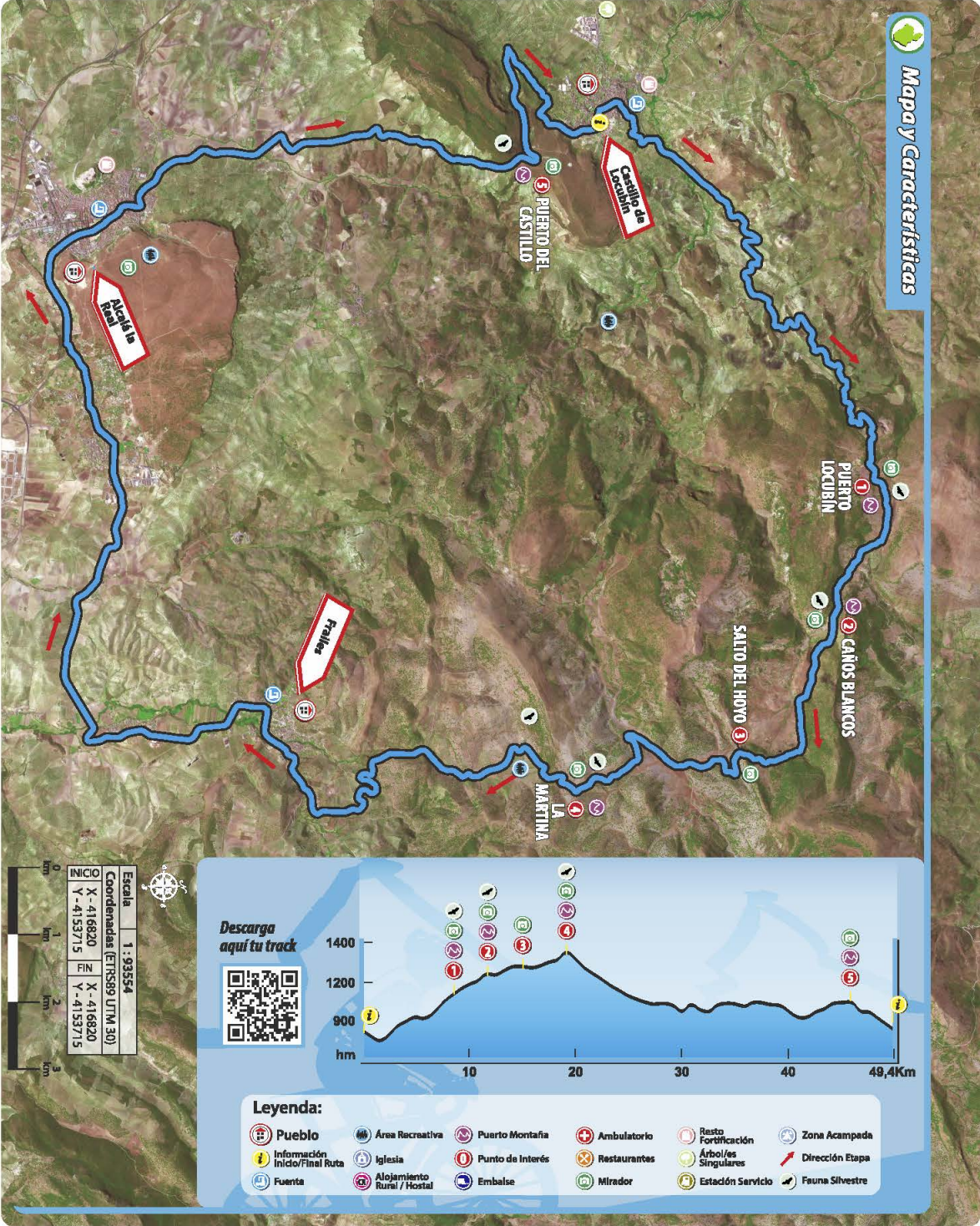


km 15 aprox. "Salto del Hoyo"
Foto: Lurdes Fernández. Concede permiso de imagen de la foto





Mapay Características



Escala 1 : 93554

Coordenadas (ETRS89 UTM 30)

ORIGEN	X - 416820	Y - 4153715
FIN	X - 416820	Y - 4153715

0 1 2 3 km



- Leyenda:**
- Pueblo
 - Área Recreativa
 - Puerto Montaña
 - Ambulatorio
 - Rastro Fortificación
 - Zona Acampada
 - Información Inicio/Final Ruta
 - Iglesia
 - Punto de Interés
 - Restaurantes
 - Árbol/es Singulares
 - Dirección Etapa
 - Fuente
 - Alojamiento Rural / Hostal
 - Embalse
 - Mirador
 - Estación Servicio
 - Fauna Silvestre

Distancia 24,8 km	Desnivel 320 m +
Duración 1h y 30 min	Sentido Circular
Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta c/. Ramón y Cajal	Final de la ruta c/. Ramón y Cajal

Aprovechando el trazado ya existente de la Vía Verde del Tren del Aceite y con Salida en Martos, nos disponemos a hacer un recorrido principalmente dirigido a ciclistas principiantes a través de la Vía Verde del Aceite.

Llegaremos a Torredelcampo que es municipio más al norte de la Sierra Sur de Jaén y desde allí tomaremos dirección Jamilena pasando antes por Santa Ana.

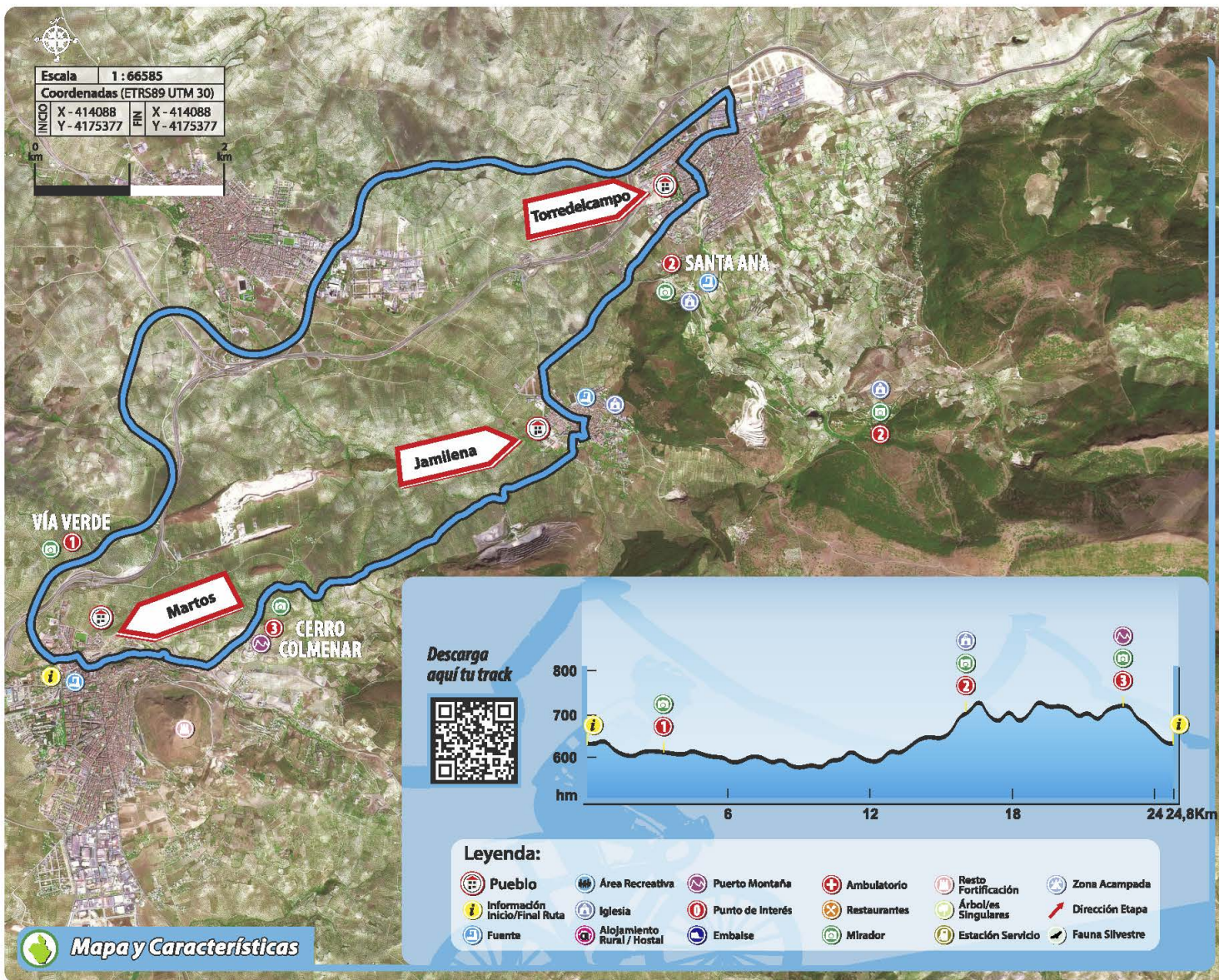
Una vez en Jamilena volveremos a Martos por la JV-2211 cerrando este bucle de 23 km.



13
km 18 aprox. "Panorámica Janileng"
Foto: Adalberto Vicens de Sanlúcar de Barrameda



13
km 14 aprox. "Santa Ana"
Foto: Adalberto Vicens de Sanlúcar de Barrameda



Mapa y Características

Distancia 33,4 km	Desnivel 1370 m +
Duración 3h y 10 min	Sentido Lineal
Dificultad Alta	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Alto	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta c/. Ramón y Cajal	Final de la ruta Alto de la Pandera

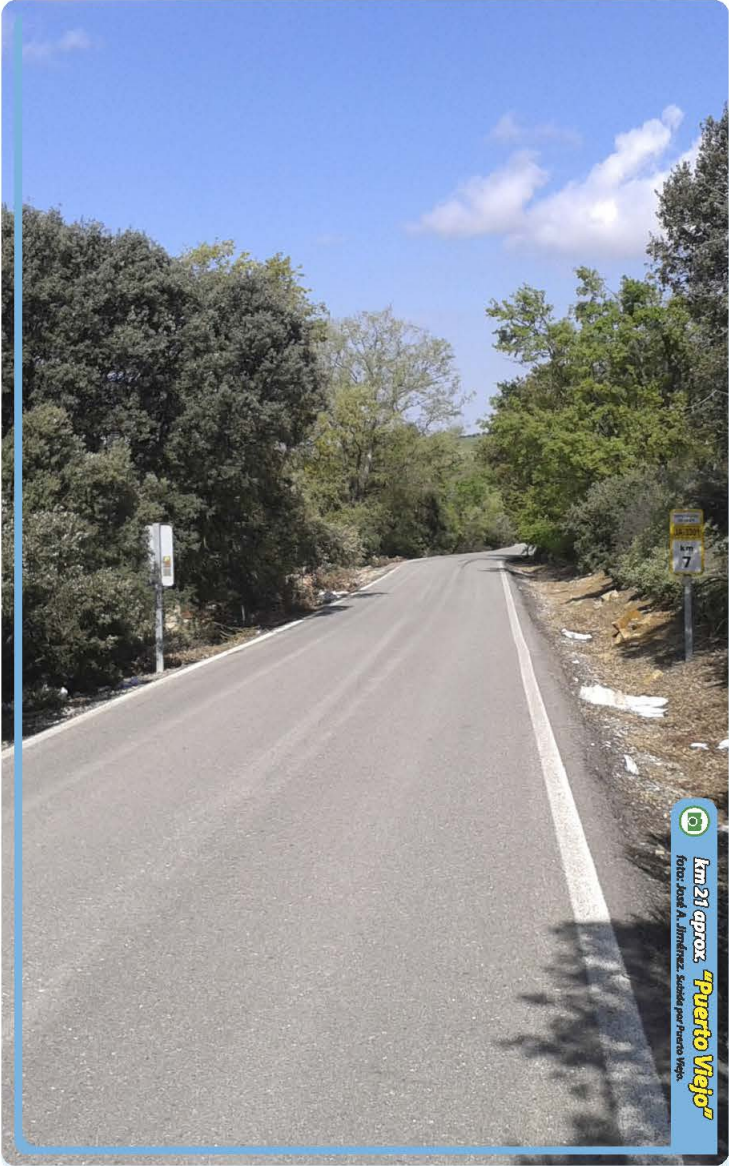
Tenemos la posibilidad de hacer una variante desde Martos que nos llevará a la cima de la Pandera.

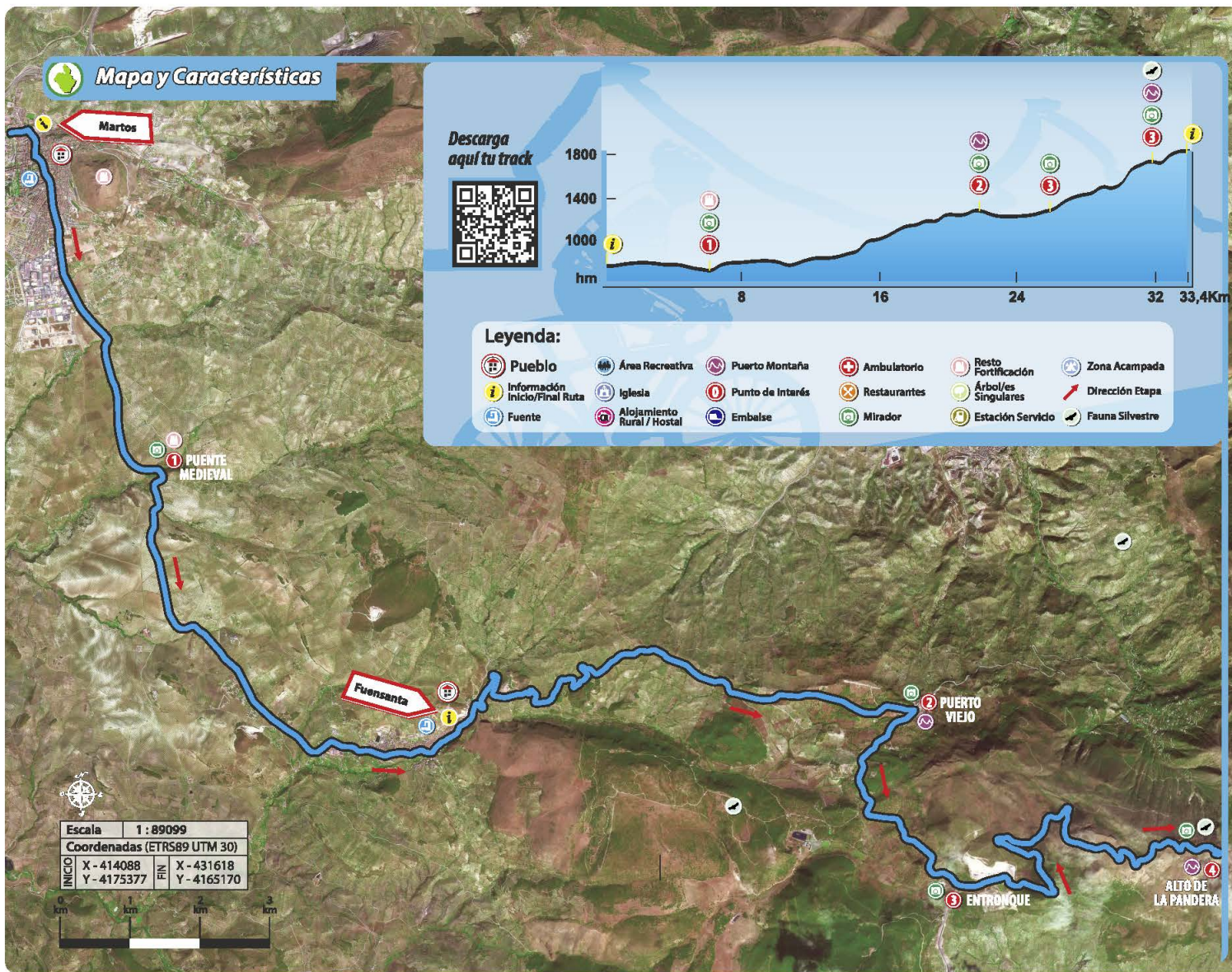
Tomaremos dirección Fuensanta y desde allí iremos dirección Puerto Viejo. Esta es quizás la vertiente más desconocida pero quizás más bella de esta montaña.

Es una subida de unos 10 km cuya media en la subida es del 6% aproximadamente y una vez coronado tomamos dirección Valdepeñas de Jaén, donde nos encontraremos con el desvío hacia la izquierda conocido como entronque o verja de la subida a la Sierra de la Pandera, cumbre más elevada de la Sierra Sur a 1840 metros sobre el nivel del mar.

Desde allí y durante más de 8 km gozaremos de la espectacular subida que nos ofrece esta bonita montaña con una media de desnivel del 8%, donde en varias ocasiones la Vuelta Ciclista a España ha tenido "Final de Etapa".

Una vez en la cumbre se puede disfrutar de las más privilegiadas vistas del centro de Andalucía.





Cicloturismo - BTT



Cicloturismo BTT. Es la modalidad con más auge entre los amantes del ciclismo en general. Su gran versatilidad nos permite recorrer senderos, pistas no asfaltadas o carreteras. Gracias a ello llegaremos a los lugares más escondidos y bonitos de la Sierra Sur.

 Distancia 17,7 km	Desnivel 592 m+ 
 Duración 1h y 30 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Media	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Medio	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta P.º de la Constitución	Final de la ruta Pl. de la Constitución 

En la primera Etapa que transcurre entre Castillo de Locubín y Valdepeñas de Jaén. El recorrido cruzará por el paso del Río San Juan pasando el Puente de Triana y la Torre del Batán de origen Árabe.

Justo después, el ciclista emprenderá una fuerte subida, conocida como "La Camorra" con porcentajes superiores 15%. Desde la cumbre de La Camorra, se podrá contemplar una vista panorámica de Castillo de Locubín. A continuación, la etapa seguirá dirección "Cortijo del Diablo" y "La Nava del Peral".

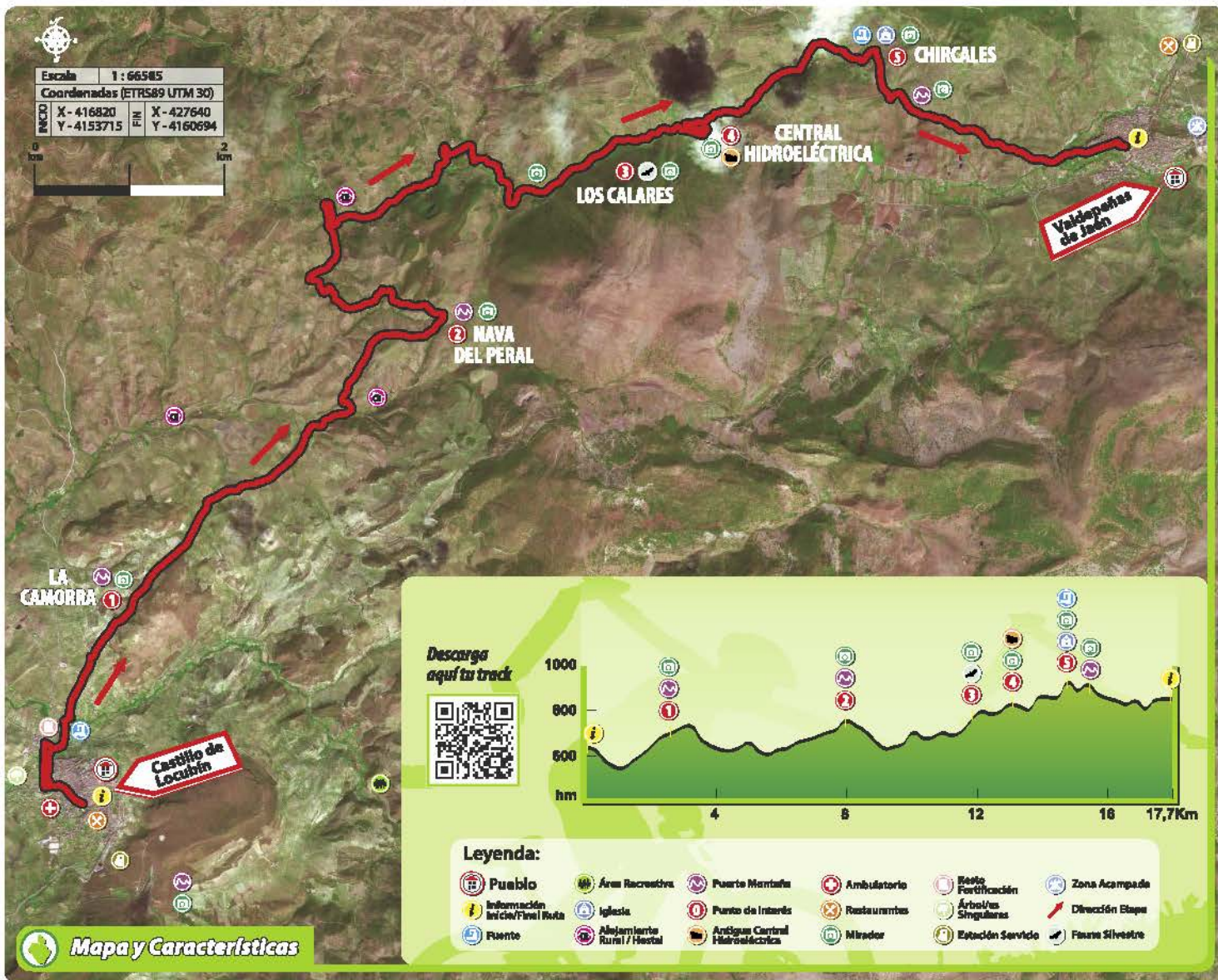
Desde allí el ciclista enlazará con unos km de carretera para coger el camino que nos lleva a la Ermita de Chircales donde irá bordeando la orilla del Río Grande con una perspectiva increíble de los Calares de la Sierra de la Morenica. Pasando por la antigua central Hidroeléctrica donde el ciclista se encontrará con los porcentajes más duros de la subida para al fin llegar a la Ermita de Chircales donde después de un merecido descanso, podrá reponer fuerzas y llenar agua para afrontar la última subida de la etapa.

Una vez coronada, el ciclista podrá observar una panorámica de Valdepeñas de Jaén y sus impresionantes montañas rodeándola.

Con la Pandera como estrella de todas ellas. Continuando la etapa por el camino que lleva a Valdepeñas para finalizar esta primera Etapa, donde el cicloturista se quedará con una gran satisfacción por la gran cantidad de paisajes inesperados por el corazón de la Sierra Sur de Jaén.



1 **Etapa** Castillo de Locubín - Valdepeñas de Jaén



*Distancia***27,6 km***Desnivel***910 m +***Duración***1h y 50 min***Sentido***Lineal***Dificultad***Media-Alta***Mínimo* ————— *Máximo***1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E***Esfuerzo***Medio-Alto***Mínimo* ————— *Máximo***1 — 2 — 3 — 4 — 5***Inicio de la ruta***P.º de la Constitución***Final de la ruta***Paraje El Vadillo**

En la segunda Etapa de nuestra travesía y en el corazón de la Sierra Sur de Jaén nos adentramos en plena Montaña donde los puertos son mucho más exigentes y que harán las delicias de cualquier ciclista.

Repostamos agua desde cualquier fuente que nos ofrece Valdepeñas de Jaén y nos dirigimos hacia la primera subida dirección los Villares, donde nos desviaremos a la derecha antes de comenzar el Puerto de la Ranera para dirigirnos al Puerto de Coberteras.

Esta, es una subida por carretera a las faldas de La Pandera que en sus últimos kms puede alcanzar porcentajes superiores al 10%. Una vez coronado nos encontramos con el Pantano del Quebrajano y unas espectaculares vistas hacia el horizonte de montañas pobladas con abundante vegetación. Seguimos con nuestro recorrido y nos adentramos en un camino no asfaltado desde Pitillos al Alto de Navalayegua, uno de los puertos más largos y por lo tanto más exigentes de toda la travesía.

En esta la subida podemos hacer una parada sobre la mitad del puerto para contemplar "El Quejigo del Amo", árbol centenario

de grandes dimensiones que con el paso del tiempo se ha convertido en una visita obligatoria en la Sierra Sur de Jaén. En la vuelta hacia Valdepeñas, en la cual disfrutaremos de una rápida bajada que nos hará liberar una buena dosis de adrenalina.

Termina la bajada y en el paraje del Vadillo podemos reponer fuerzas, terminando así esta segunda Etapa. Sin olvidarnos visitar el paraje de "Las Chorreras" sus impresionantes cascadas nos dejarán boquiabiertos.



 km 17 parada "Quejigo del Amo"
fotos: Lurdes Escrigón



Distancia 26,7 km	Desnivel 860 m +
Duración 1h y 45 min	Sentido Lineal
Dificultad Media-Alta	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio-Alto	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Paraje El Vadillo	Final de la ruta Frailes

En la tercera Etapa ponemos rumbo desde Valdepeñas hacia Frailes. Comenzamos desde el Paraje del Vadillo sin olvidarnos de llenar nuestros bidones de agua.

Nada más comenzar, realizaremos la primera subida de la etapa, con el puerto "Los Peñones" donde sus rampas nos fatigarán bastante las piernas nada más comenzar la etapa.

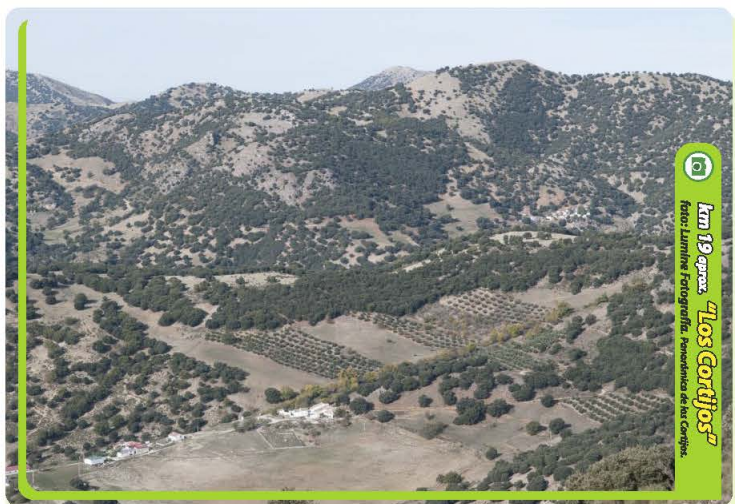
Coronando el Puerto podemos observar por última vez el pueblo de Valdepeñas de Jaén para después dirigirnos hacia Las Lomas de Carboneros y Carboneros. Donde podemos disfrutar del bosque mediterráneo con monte bajo, encinares, quejigos, etc.

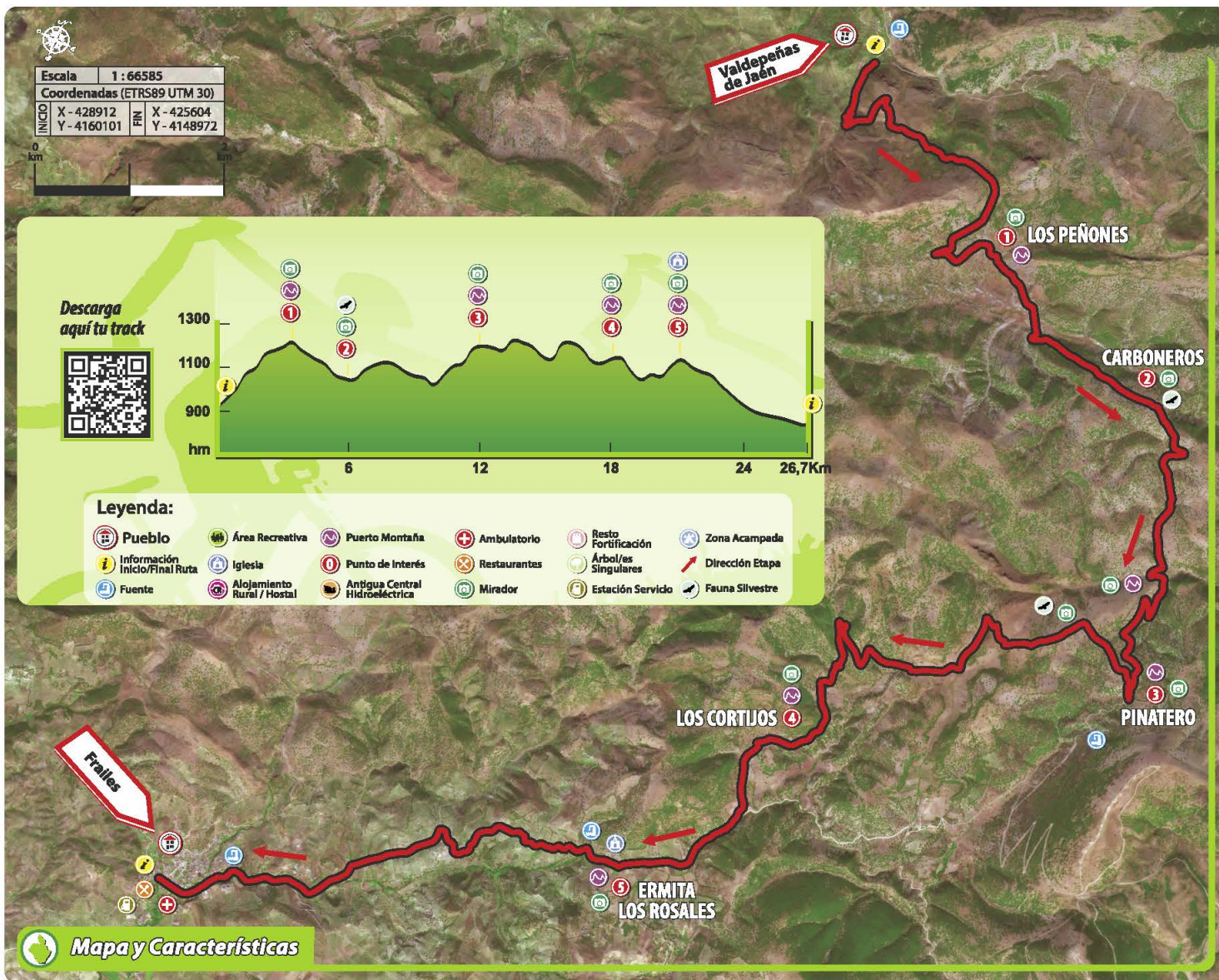
Continuamos por el Arroyo del Quemado hacia el Valle de la Fresnadilla. Mantenemos la marcha por nuestra pista llegando a Los Chozones donde nos desviaremos hacia la derecha para dirigirnos hacia Los Cortijos, nombre como se conoce en el argot ciclista de la comarca esta zona.

Pasando por los cortijos entre otros del Saltadero, Colmenar y Cereceda, llegamos a Cuevalayedra. Estamos a pocos kilómetros

del final de la etapa y seguimos desde el Espinal por el camino que nos lleva hasta la Ermita de los Rosales.

Finalmente, comenzamos el descenso hacia Frailes donde daremos por terminada esta etapa.





 Distancia 8,54 km	Desnivel 240 m+ 
 Duración 50 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Baja	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Bajo	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta Parada del autobús	Final de la ruta Paraje de los Llanos 

El siguiente tramo de nuestro recorrido por la Sierra Sur en bicicleta de montaña, une la localidad de Frailles con el municipio de Alcalá la Real.

Salimos de Frailles por la carretera dirección Santa Ana, y a unos 300 metros nos desviamos a la derecha, hacia la carretera que conduce a la pedanía de Charilla y Santa Ana.

Subimos una pendiente de entre el 15% y 19% durante unos 700 metros, para dejar esta carretera y desviamos a la izquierda a 1 km de distancia del inicio de nuestra etapa, por un camino agrícola, entre olivos y tierra calma, donde cruzaremos el Arroyo del Salogar a 2,75 km del comienzo, para seguir en nuestro camino hasta el polígono del Chaparral 4,75 km desde el inicio, en la pedanía de Santa Ana.

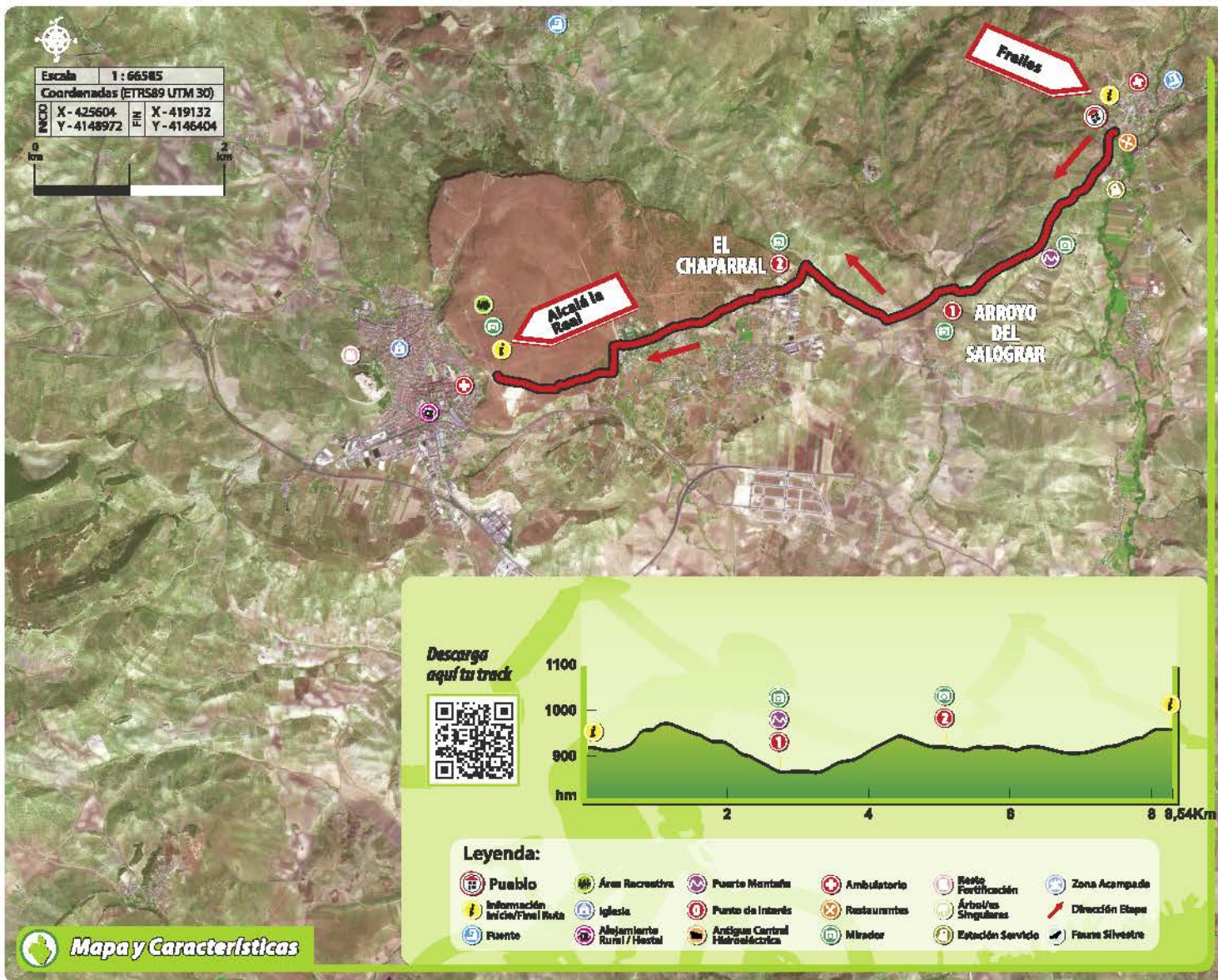
A continuación, comenzamos la subida al paraje de los Llanos de Alcalá, y siguiendo ese camino, entre una dehesa de encinares, seguimos ascendiendo a unos 7 km del inicio.

Dejándonos a nuestra izquierda una pequeña cantera de piedra a 8 km del comienzo de nuestra etapa, y desde donde podemos

ver las nevadas cumbres de Sierra Nevada en el horizonte.

Continuamos nuestro camino marcado y pendiente hacia arriba hasta llegar al parking de los Llanos a 8,25 km de distancia del inicio, y poco después a 8,70 km podemos contemplar unas maravillosas vistas de la Fortaleza de La Mota y de todo el municipio, concluyendo con esta bella estampa nuestra etapa.





 Distancia 19,2 km	Desnivel 200 m+ 
 Duración 1h y 15 min	Sentido Lineal 
 Dificultad Baja	Mínimo → Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Bajo	Mínimo → Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta Paraje los Llanos	Final de la ruta P.º de la Constitución 

Comenzamos el siguiente tramo del Recorrido Comarcal de la Sierra Sur en bicicleta de montaña, con la etapa que une los municipios de Alcalá la Real y Castillo de Locubín.

Empezando nuestra etapa con maravillosas vistas hacia la Fortaleza de la Mota desde el paraje de los Llanos y con vistas hacia las cumbres de Sierra Nevada, en este paraje también podemos encontrar un área recreativa, para niños y adultos, con infraestructuras para el disfrute de los pequeños y para la práctica deportiva de los mayores.

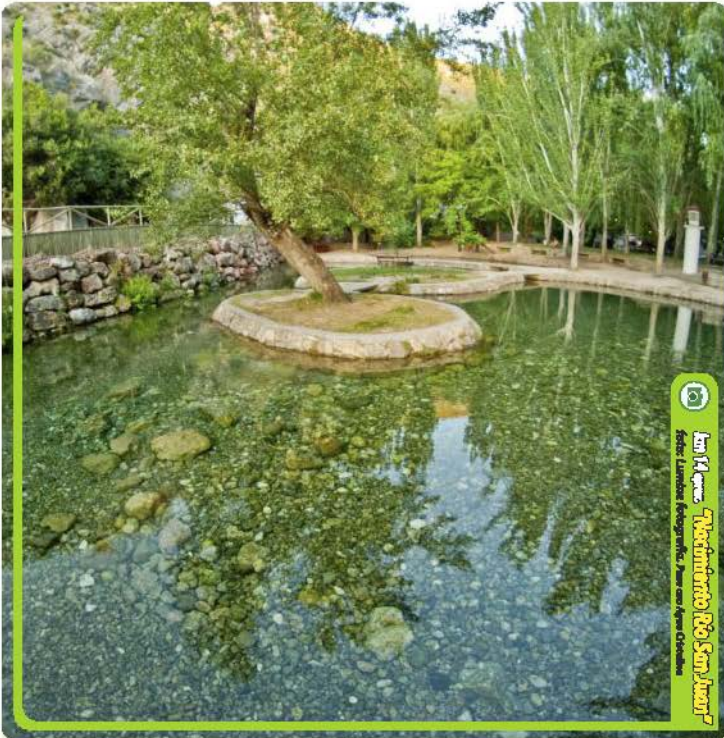
Salimos del suelo urbano para tomar una estrecha vereda, echamos la vista atrás para observar por última vez la Fortaleza de la Mota a unos 2,6 km de distancia desde el inicio y seguir nuestro camino, descendiendo hasta el Arroyo de la Ribera, para después ascender hasta la pedanía de Charilla a 6 km del inicio.

Una vez en la puerta de la iglesia tomamos la calle Castillo, dirección a la carretera de la Hoya de Charilla. Saliendo del suelo urbano de Charilla y a unos 6,7 km del lugar de partida tomamos el camino de la izquierda, dejándonos de lado la carretera antes



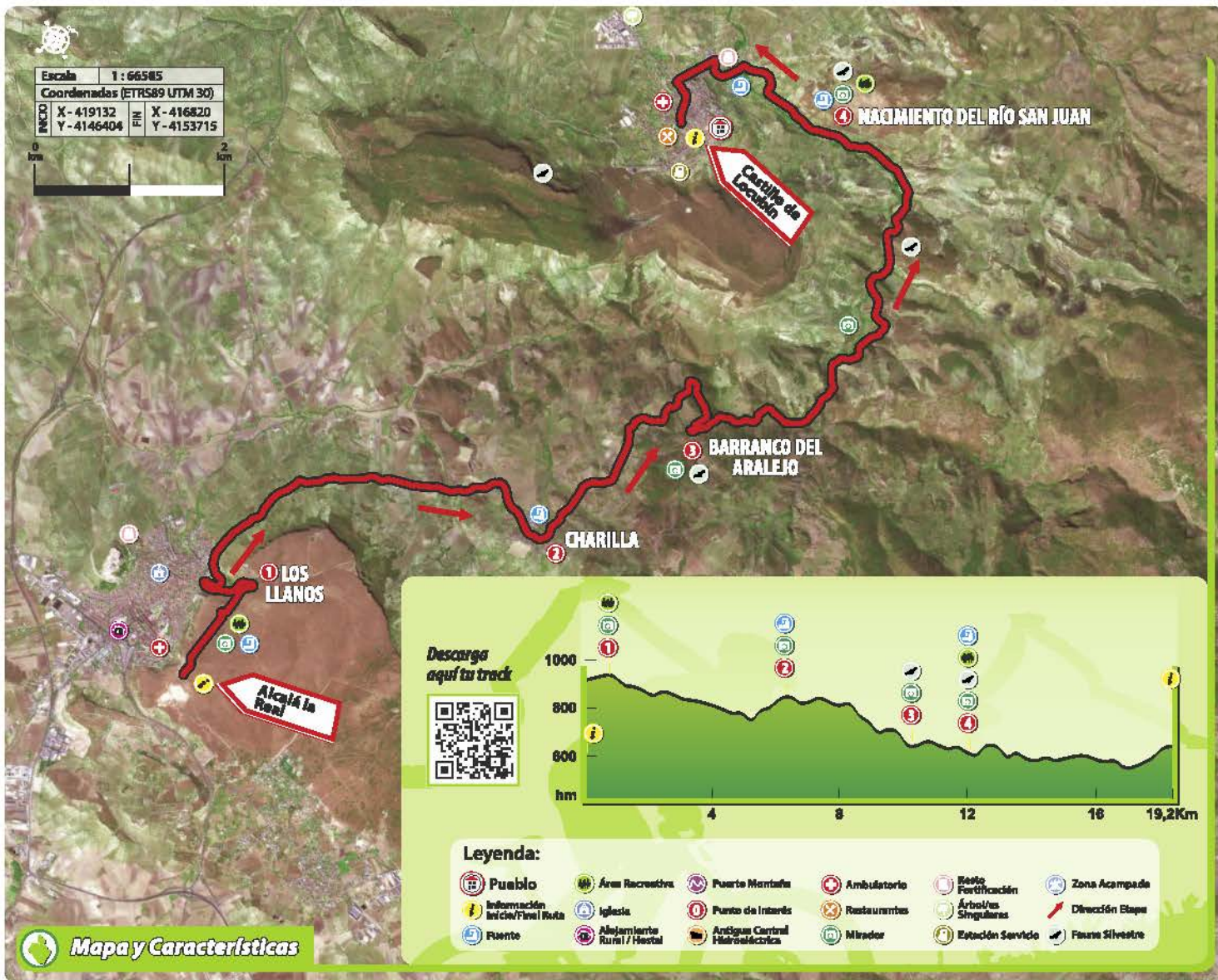
mencionada, realizamos una pequeña subida, para cruzar el Arroyo de las Estacas a unos 7 km del inicio.

Continuando sin desviarnos del carril principal, veremos a lo lejos La Torre de la Nava y el Cortijo de la Nava, justo detrás de dicha montaña encontraremos el municipio de Castillo de Locubín. Comenzamos un pronunciado descenso a 7,5 km del comienzo, con dirección al Barranco del Aralejo a 9,7 km que nos llevará hasta el Nacimiento del Río San Juan a 14 km del comienzo. Pasamos el Nacimiento del Río San Juan y tomamos dirección Castillo de Locubín, llegando a la Torre del Batán, justo al lado del Puente de Triana, por donde entraremos al municipio, donde concluiremos nuestra etapa en el Paseo de la Constitución a 18 km del inicio.



Km 14,000: "Nacimiento del Río San Juan"
Foto: Antonio Rodríguez / www.anticipacion.com





 Distancia 14 km	Desnivel 840 m + 
 Duración 2h min	Sentido Lineal 
 Dificultad Alta	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
 Esfuerzo Alto	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Inicio de la ruta P.º de la Constitución	Final de la ruta Alto de la Pandera 

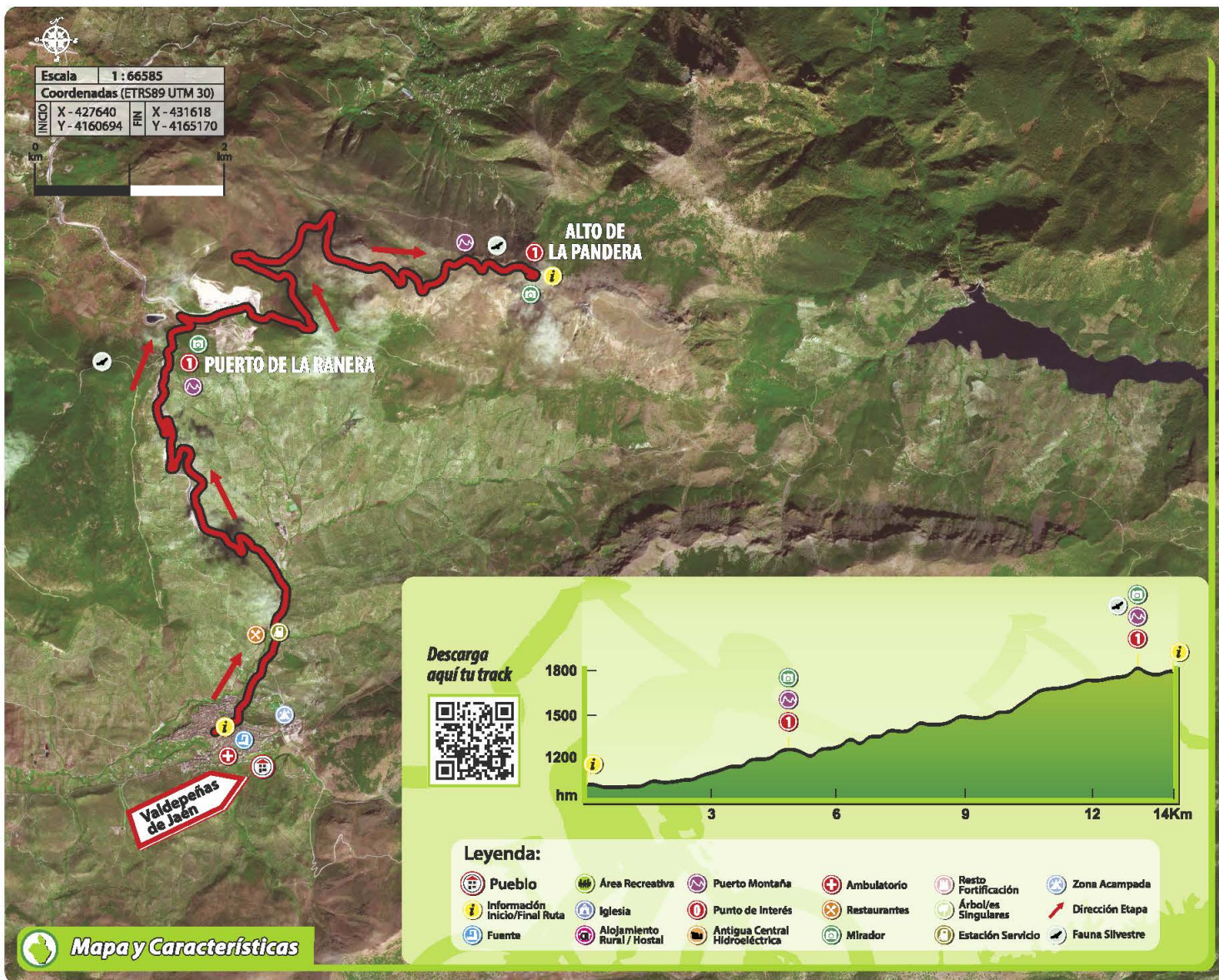
Partiendo de la plaza del Ayuntamiento de Valdepeñas de Jaén se ofrece una extensión especial de la ruta, íntegramente por carreteras y caminos asfaltados, hasta la cumbre más elevada de la Sierra Sur, la Sierra de la Pandera, a 1840 metros sobre el nivel del mar.

Dirección hacia el municipio de Los Villares nos enfrentamos al Puerto de la Ranera, que servirá de calentamiento de nuestras piernas para afrontar la dura subida de después. Al terminar la subida de este puerto, realizaremos una pequeña bajada para, a pocos metros encontrarnos con un desvío hacia la derecha, conocido como entronque o verja de la subida a la Pandera.

Desde allí y durante más de 8 km gozaremos de la espectacular subida que nos ofrece esta bonita montaña. Donde en varias ocasiones ha sido participe de la Vuelta Ciclista a España, con finales de etapa de leyenda.

Una vez en la cumbre se puede disfrutar de las más privilegiadas vistas del centro de Andalucía.

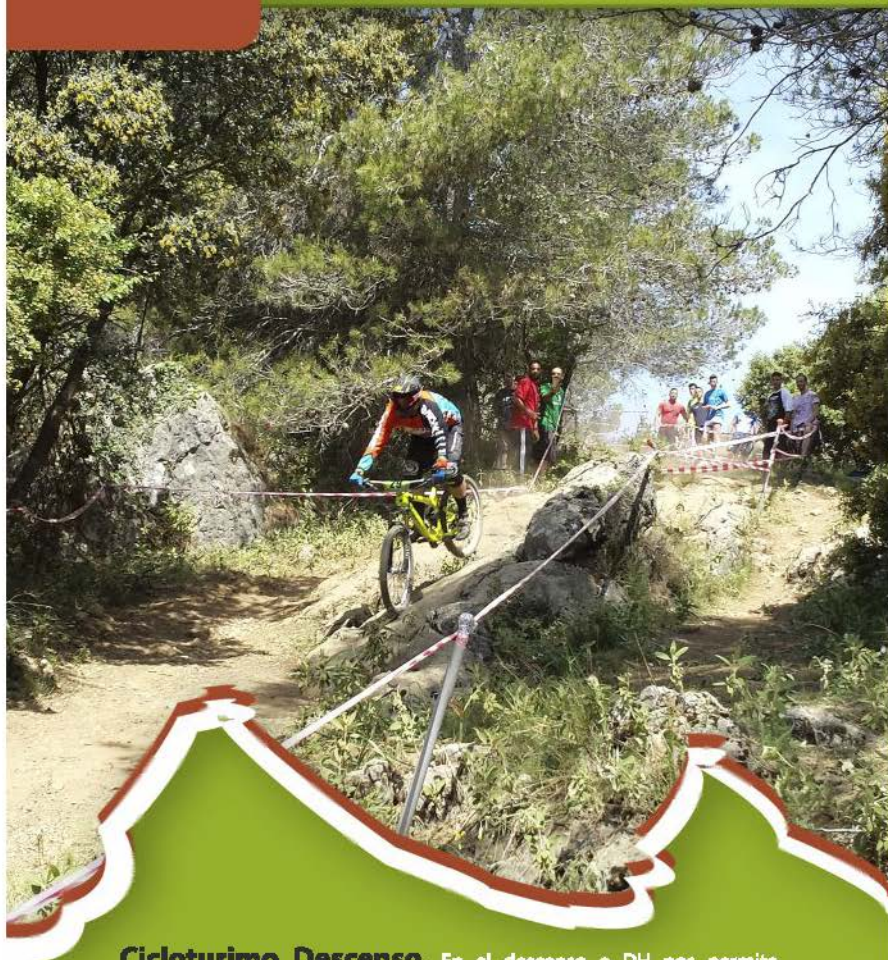




Mapa y Características

Cicloturismo

- Descenso



Cicloturismo Descenso. En el descenso o DH nos permite descender por fuertes pendientes con una bici a gran velocidad. Siempre y cuando tengamos la equipación adecuada (Casco Integral, peto, protecciones).

Distancia 1,7 km	Desnivel 300 m - %
Duración 15 min	Sentido Lineal
Dificultad Media-Alta	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — E
Esfuerzo Medio-Alto	Mínimo —————> Máximo 1 — 2 — 3 — 4 — 5
Inicio de la ruta Caseta Vigilancia	Final de la ruta Ladera Ahillos

Este circuito ha sido diseñado y ejecutado por el club de Descenso BTT y Peña Ciclista Alcaudetense, apoyándose en los caminos y senderos ya existentes en la zona, incluyendo pequeñas modificaciones para permitir la circulación de las bicicletas, y teniendo en cuenta el acceso y evacuación del circuito, para que los practicantes de este deporte puedan realizar los remotes oportunos, y los espectadores puedan acceder en su vehículo mediante una pista forestal.

El recorrido se encuentra dentro del término municipal de Alcaudete, y discurre por un sendero existente en la zona conocido como "La Loma del Gitano", desde las cotas de 1240 m a los 950 m de altitud, con un desnivel aproximado de 300 metros. La ubicación corresponde a las siguientes coordenadas UTM:

- Punto más alto: X 4108331,19/Y 4161477,152
- Punto intermedio: X 410184,049/Y 4161606,58
- Punto más bajo: X 409828,669/Y 4162117,712.



Asociación Andaluza de Cicloturismo

"Campeonato DH"



Asociación Andaluza de Cicloturismo

"Curva con Paralelos"



