



26 Y 27 DE
SEPTIEMBRE

PARQUE NACIONAL DEL ESTRECHO CÁDIZ

2026 - 2027
RUTA 1

91,00 € Socio

117,00 € NSF

123,00 € NSNF

Glorieta de la Media Luna

Sábado 26 05:30 H Bus



CLUB DE **SENDERISMO**
LLEGA COMO **PUEDES**

NOTAS DEL CLUB

GARUM SOCIORUM

La producción del garum en la antigua ciudad romana de **Baelo Claudia** (a pie de la playa de Bolonia) no era un simple oficio local, sino una auténtica industria de lujo que exportaba sabor a todo el **Imperio Romano**.

¿Qué era exactamente el garum?

Condimento estrella de la alta cocina romana, equivalente a lo que hoy podría ser la salsa de soja en Asia o la salsa Worcestershire. Era una salsa de pescado fermentada que aportaba el codiciado sabor umami a los platos de los emperadores y patricios.

El proceso de elaboración en Bolonia

En el yacimiento arqueológico de la playa de Bolonia se pueden ver perfectamente conservadas las piletas de salazón, excavadas en la roca y el suelo. El proceso consistía en lo siguiente:

Ingredientes. Se mezclaban vísceras de pescados (principalmente atún, caballa y boquerón) con pescados pequeños enteros, sangre y grandes cantidades de sal marina.

Maceración al sol. La mezcla se dejaba fermentar en las piletas de piedra al sol directo durante un periodo de entre uno y tres meses. La alta concentración de sal impedía la putrefacción pero permitía que las enzimas disolvieran el pescado de forma natural.

El filtrado. Una vez fermentado, se filtraba el líquido resultante. El líquido claro y ámbar del primer filtrado era el garum de máxima calidad, mientras que los sedimentos restantes (alec) se vendían más baratos para las clases populares.

¿Por qué Bolonia era el lugar perfecto?

Baelo Claudia reunía las tres condiciones idóneas para convertirse en una potencia industrial:

Paso de Atunes: La playa está situada estratégicamente en el Estrecho de Gibraltar, la ruta migratoria obligatoria del atún rojo hacia el Mediterráneo.

Las Salinas: La costa gaditana contaba con un clima perfecto para la evaporación del agua del mar, lo que garantizaba un suministro masivo de sal.

El Clima: El intenso sol y las altas temperaturas de la zona eran el motor natural necesario para acelerar el proceso de fermentación en las piletas.

Negocio millonario y un olor insoportable

Aunque el garum de esta zona (especialmente el conocido como Garum Sociorum) costaba auténticas fortunas en Roma —llegando a ser un producto de absoluto estatus social—, el proceso de fabricación desprendía un olor pestilente. Por esta razón, las leyes romanas obligaban a que las factorías de salazón se construyeran a las afueras de las ciudades o en zonas costeras muy ventiladas, como los acantilados y playas de Tarifa.

PERFIL DE RUTAS

Parque Nacional del Estrecho Cádiz	Sábado 26	Domingo 27
Ruta	Playa de Bolonia Playas de los Lances Valdevaqueros Bolonia	Cascada del Capitán
Distancia	16.50 km	8 km
Dificultad	3	2,5
Desnivel + y -	58 m 61 m	222 m 221 m
Sendero	20%	70%
Campo a través	80%	0%
Pista	0%	30%
Carretera	0%	0%
QR Track		

Sábado 26

Playa de los Lances Valdevaqueros y Bolonia

Recorrido playero ideal para realizar en verano por 3 de las 4 principales playas tarifeñas (incluidas entre las mejores de España). La cuarta sería la Playa Entre dos Torres o Playa de los Alemanes, muy cercana a **Zahara de los Atunes**.

Dependiendo de las mareas habrá que mojarse el calzado o descalzarse en varias zonas de playa o desembocaduras de río.

Recorreremos el arco de la Playa de Valdevaqueros y Punta Paloma. En la Punta de la Morena situamos el final de hoy. Allí veremos si alguien está interesado en visitar las ruinas de Baelo Claudia.

DESCRIPCIÓN

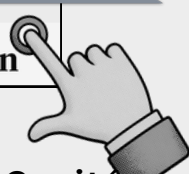
INDICACIONES

RUTEROS



EQ	EuropaSur
Vivir el sur	
GASTRO	Estas son las 22 tapas de la ruta Destino Algeciras
La leyenda que esconde la Garganta del Capitán	

DESCRIPCIÓN
INDICACIONES



Domingo 27

Tumbas Antropomorfas Cascada del Capitán Molino de San José

El inicio del sendero lo marcan las ruinas del molino de San José y el molino de Enmedio situadas cerca del cauce del río.

El molino de las cuevas anuncia la cercanía a la Poza del Capitán.

"Llano de las tumbas" con varias sepulturas antiguas, situadas unos kilómetros antes de la Tumba del Capitán.

Panoramica desde donde se divisa el Peñón de Gibraltar y el Parque Natural de Los Alcornocales.

Camino señalizado en todo momento y con cobertura.



Salida

Glorieta de la
Media luna
Sábado 26 de
Septiembre
05:30 horas

Alojamiento

Hotel Inn Express
Los Barrios

Incluye
alojamiento y
desayuno

Los Barrios
(Cádiz)

RESUMEN

Inscripción

Socios y no socios a partir del
7 Septiembre a las 20:00 h.

Recordamos que hay que
enviar copia del ingreso al
solicitar la inscripción.

Indicar: Nombre y apellidos,
DNI, móvil, poner claramente
si se es socio, y en caso de ser
NO socio federado enviar
copia de la tarjeta federativa.

Cuenta Kutxabank ES60 2095
8028 2091 6023 2225

*Imprescindible enviar copia
del ingreso a la cuenta
indicada para reservar plaza*

rhurtado0505@gmail.com (606649684)

ACTIVIDAD

A.1. Derivados de circunstancias naturales

Exposición a agentes atmosféricos, condiciones meteorológicas y factores geográficos y biológicos.

A.2. Inherentes a la actividad

Desplazamiento a pie por terreno natural, ritmo y duración de la ruta.

A.3. Derivados del individuo

- Insuficiente capacidad física.
- Inexperiencia o falta de formación técnica.
- No disponibilidad, mal estado o mal uso de materiales.
- Negligencia en el conocimiento de la información suministrada por el Club.
- Inobservancia de las normas y reglamentos internos. Indisciplina, temeridad o mala fe.
- Distracción o falta de atención.
- Malestar psíquico.
- Hallarse bajo efecto de medicamentos o drogas.

B. NORMAS DE ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

B.1. Salida

No se admitirá la participación de:

- Quien no disponga de cobertura de seguro de accidentes (Tarjeta Federativa o seguro de no Federados)
- Quien, a juicio de los ruter@s, no esté en condiciones físicas adecuadas o no disponga del equipo necesario.
- Quien no esté el lugar fijado por la organización antes de la hora de salida establecida y no se presentase al ruter@ para el control de presencia.

B.2. Desplazamiento en Autocar

- No se colocarán en las bandejas portaequipajes superiores del interior, ni en el pasillo, objetos pesados (mochilas, bolsos,...), de cristal (botellas,...) ni puntiagudos (bastones, paraguas,...) que pudieran caer sobre personas en caso de frenada o maniobra brusca del autocar, o dificultar una eventual evacuación de emergencia.
- Al subir y bajar no permanecer en la calzada o carretera y así evitar ser atropellad@. Si fuese necesario cruzar la calzada por delante o por detrás del autocar, no se hará sin comprobar la circulación de otros vehículos.
- Durante el periodo de tiempo inicial del trayecto de ida se respetará especialmente el descanso de los demás.
- Durante los trayectos de ida y de vuelta se hará uso adecuado del cinturón de seguridad, no se permanecerá en pie, ni en el pasillo y no se cambiará el lugar (asiento) ocupado inicialmente a fin de permanecer ubicad@ por el/la compañer@ de asiento, facilitando así el recuento y la localización de l@s compañer@s.
- Durante el trayecto no nos dirigiremos al conductor sino que comunicaremos al ruter@ cualquier pregunta (duración del viaje, paradas,...), anomalía o circunstancia (calor/frío, iluminación, necesidad fisiológica, etc...).
- Se informará a l@s ruter@s, de eventuales problemas sobrevenidos durante el viaje como mareos, alergias, dolencias o lesiones, etc... que pudieran menoscabar nuestro estado físico.
- Los lugares de recogida y descarga de compañer@s distintos del de salida-llegada deberán ser solicitados a l@s ruter@s junto con la inscripción; han de ser sitios seguros, con espacio suficiente para la maniobra del autocar y la de carga/descarga. Quienes suban/bajen en dichos lugares dispondrán de linterna o lámpara frontal en caso de que la maniobra haya de ser efectuada sin luz diurna; durante el viaje avisarán con suficiente antelación al ruter@ de la proximidad del punto de descarga.

- Antes de llegar al lugar de la actividad, los ruter@s, recordarán a los participantes los números de sus teléfonos móviles junto con las principales características, riesgos y normas de seguridad de la ruta.

B.3. Durante la Ruta

- Los participantes conocerán los números de los teléfonos móviles de los ruter@s.
- Recordarán que la participación en la ruta implica la integración en un grupo y la aceptación de sus normas.
- Informarán a los ruter@s, de eventuales problemas físicos sobrevenidos como mareos, alergias, dolencias o lesiones, etc... que pudieran menoscabar su estado físico.
- No tomarán atajos ni utilizarán trayectos distintos del que marque el/la ruter@ de cabeza.
- NO ADELANTARÁN AL RUTERO DE CABEZA, NI SE SITUARÁN TRAS EL/LA DE COLA.
- No abandonarán el grupo sin motivo razonable y sin avisar antes a algun@ de los ruter@s. Si ello no fuera posible debido a necesidad fisiológica perentoria u otra causa, informarán al compañer@ más próxim@, que deberá cerciorarse de su reincorporación, avisando a un ruter@ en caso contrario.
- Sostendrán un ritmo de marcha regular, suficiente para mantener contacto visual con el/la compañer@ precedente y respetando una distancia de seguridad para no ser alcanzad@ por un resbalón o por sus bastones.
- Uso de bastones: no utilizarán dos bastones a menos que su uso les sea cómodo; cuidarán de no alcanzar con ellos al compañer@ precedente o posterior, así como de no tropezar con ellos y enredar sus propios pies. Llevarán las manos fuera de las bridas, para tenerlas libres en caso de caída
- En caso de detectarse la proximidad de tormenta con aparato eléctrico no mantendrán en vertical elementos metálicos puntiagudos (bastones plegados, paraguas,...) que pudieran atraer rayos.

- Al atravesar zonas con piedras inestables cuidarán de no ocasionar el desplazamiento de las mismas.
- Atenderán a la señalización de seguridad o medioambiental, si la hubiere.
- No efectuarán acciones de riesgo como trepar a árboles, asomarse a precipicios o simas, etc...
- No arrojarán piedras, ramas o cualquier otro objeto.
- Nunca encenderán hogueras fuera de áreas habilitadas para ello.
- No darán comida a los animales silvestres ni dejarán abandonados restos de alimentos.

C. PREMISAS DE PROTECCIÓN

La inscripción y participación en la ruta implica que el/la concurrente asume que:

- Interviene libre y voluntariamente en una actividad colectiva organizada, aceptando, por tanto, integrarse en una organización sin ánimo de lucro y no como client@ de un servicio remunerado.
- La actividad se ajusta a sus deseos y posibilidades psicofísicas.
- Está informad@ sobre las características de la ruta y sobre las medidas de seguridad genéricas específicas transmitidas por la organización.
- Se compromete a atender y acatar las indicaciones de los ruter@s, entendiéndolas orientadas siempre a lograr una actividad segura al mismo tiempo que admite su propia responsabilidad en caso de no seguirlas.
- Colaborará con los ruter@s y ayudará al resto de participantes cuando le sea requerido.
- Autoriza a que las fotografías y videos realizadas durante la actividad puedan ser publicadas en la página web y redes sociales del Club a los solos efectos de promoción de las actividades deportivas.