



DE LA CENTENERA AL SANTUARIO

DIFICULTAD

Nivel Distancia



NIVEL 2



15,5 KM.

Subida



408 M.

Bajada



407 M

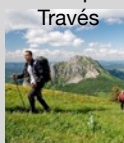
TERRENO

Sendero



50%

Campo Traves



0%

Pista



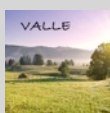
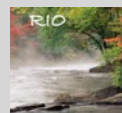
50%

Asfalto



0%

PAISAJE



SALIDA

Hora



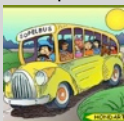
7:30 HR

Lugar



GLORIETA MEDIA LUNA

Transporte



BUS

Plazas



29 PAX.

PRECIO

Socio Fed. Socio no Fed



5,5€



8€

No socio Fed.



11€

No socio no federado



13,5€

GR-48, ETAPA 24. SIERRA MORENA, JAEN.

Esta primera etapa del GR-48 en la provincia de Jaén parte desde la localidad de Marmolejo y acaba en el Santuario de la Virgen de la Cabeza. La etapa completa son 32 kms., nosotros haremos la mitad 16,5. El bus nos dejará en el cruce de la Centenera de Espínola, a 700 metros de la cancela de entrada al Parque Natural.

Comenzamos el camino dejando a la izquierda la casa nueva de La Cabrera convertida en casa de los guardas forestales del parque.

El camino comienza con un descenso por la cañada de la fuente de La Perdiz, acompañado por una vegetación de umbría: brezos, cornicabras y quejigos. Se abre a nuestra izquierda el barranco de Espinarejo y la loma de La Parra. Al norte las estribaciones de la garganta de Valquemado en el valle del Yeguas, e incluso si el día es claro, desde la lejanía se apreciará Sierra Madrona.

Continúa el descenso por dehesas de encinas y alcornoques con algún que otro piruétano. A la derecha va a irse descubriendo el abrupto valle del Arroyo Valdepeñoso, que desemboca en el río Jándula. Al frente se nos presenta a lo lejos el cerro del Cabezo, sobre el que se encuentra el Santuario hacia el que nos dirigimos.

La pista forestal desciende hasta un enclave de pinares en el que nos encontramos de frente con una portera de pilares de granito y un cable grueso que la cierra. Al poco de pasar esta entrada, el camino se bifurca en dos, tomamos el de la izquierda, que es el que siguen peatones y caballerías.

Este pinar puede recompensarnos con la observación de ciervos y aves como arrendajos y picapinos, si somos capaces de caminar sin hacer mucho ruido...

A continuación llegamos a una nueva bifurcación de la vía forestal donde tomaremos la que asciende, y a unos 200 metros nos aparecerá el sendero señalado como vía pecuaria del Santuario por el que nos separaremos de pistas forestales por el momento. Tras una pequeña subida nos encontramos con una cancela verde que habrá que abrir y volver a cerrar. Aquí el sendero se hace pedregoso y encajado en una pequeña cárcava. El pinar ha sido reemplazado por matorral, en su mayoría de jara.

Ya en la parte mas alta enlazamos con un camino que viene de la derecha y el firme vuelve a ser de carril, con un perfil ascendente que nos lleva a un mirador natural desde que podremos disfrutar de unas bellas panorámicas al oeste del valle de La Cabrera y de la finca Navalasno Nuevo.

Caminando ahora por una zona llana, el matorral se va haciendo mas abundante ganando cobertura con la presencia de madroños, durillos y enebros. No será extraño encontrar huellas y señales de ciervos y quizás de zorros o meloncillos. También se podrán ver bañas a los bordes del camino, donde los jabalíes aprovechan el fango para aliviarse de los parásitos.

En un entorno ahora mas adehesado de jóvenes encinas, dejaremos un pequeño abrevadero a la derecha y un atajo que en ocasiones utilizan los romeros. Nosotros continuaremos por el



RUTERAS



MONSA Y MANUELA

DE LA CENTENERA AL SANTUARIO

CONTINUÁ...

...camino que llanea a la vez que da vista a numerosos afloramientos de granito rosado, productos de la erosión del agua en las vaguadas. También abundan aquí los grandes ejemplares de enebro.

Observando bien las indicaciones, nuestro itinerario se sale del camino y tomará una senda a la izquierda. A la señalización del GR se añade ahora otra, de color blanco y verde con la indicación 'a la Virgen'. En este tramo habrá que tener cuidado y seguir la dirección descendente de la vaguada que nos conducirá a una especie de embudo entre dos mallas cinegéticas.

Justo al vadear un pequeño arroyo nos encontramos con un camino que tomamos a la derecha y que, tras unos 500 metros,

abandonaremos en una curva cerrada para acceder a la portera verde situada a la izquierda, que da entrada a la finca La Navarra. Los eucaliptos a la puerta del cortijo de Navalasno Viejo sobre la loma nos servirán de referencia.

Ya en el interior de la finca, un pozo con abrevaderos y dos pilares en un entorno de pastizal donde los peregrinos suelen hacer un alto en su travesía hacia el Santuario.

Las cuadras y corrales del cortijo presentan un estado semirruinoso y delante de la casa se pueden ver los restos de un antiguo horno y la era.

Dejando a la izquierda el cortijo y al otro lado una nave agropecuaria, seguimos caminando por el cortafuegos hacia el este y tras 600 metros encontraremos la puesta de la Fuencubierta, que nos devolverá al Lugar Nuevo.

La senda vuelve a discurrir por una joven dehesa de encinas y se irá encajando poco a poco, buscando el valle. A medida que aumenta la pendiente, afloran bolos de granito.

El último tramo del descenso nos lleva por un terreno pedregoso y a veces encajado en el terreno. Al llegar a la ribera del arroyo de Los Santos, nos espera un bosque lineal de grandes ejemplares de fresnos centenarios que sorprenden por el grosor de sus troncos.

Al llegar al cauce, remontamos un tramo aguas arriba hasta llegar a un puente de madera. Al pasar por el puente, continuamos por el pinar que está al frente, prestando atención a la señalización de continuidad de la senda. El trazado gira levemente hacia la derecha por

una loma ascendente, escoltada en ocasiones por muretes de piedra que delimitan la vía pecuaria y que nos conducirá hasta la cancela que enlaza con la

pista forestal terriza. Esta cancela, que permanece cerrada, permite el acceso lateral para peatones, bicis y caballos.

Volvemos a estar en un entorno en el que, con un poco de suerte, podremos avistar ejemplares de ciervo e incluso alguno de gamos, pastando entre los pinares.

Estamos ya en el último tramo. A la derecha se nos aproxima un sendero conocido como Camino Viejo, o Cordel de los Molinos. Este es el camino tradicional de peregrinación desde Andújar al Santuario.

Ascendiendo por la pista, el pequeño barranco a la izquierda nos adentra en un entorno donde se puede observar un berrocal, con la roca fragmentada en grandes bloques y adoptando formas caprichosas. El pinar es sustituido por matorral mediterráneo que coloniza las grietas que dejan entre sí los bloques de granito.

En la parte mas alta van a ir apareciendo las primeras casas de cofradías. Llegaremos a la zona del Santuario donde nos recogerá el bus.



TEXTO ADAPTADO de Wikiloc

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5726794>

y de GR 48

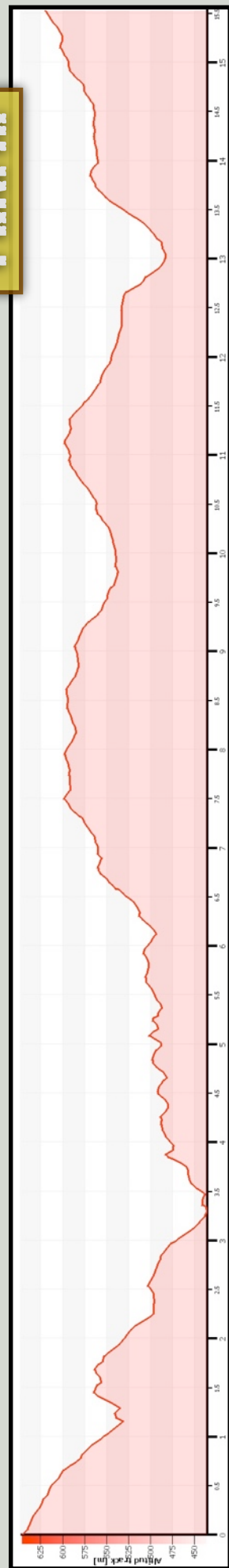
<http://senderogr48.sierramorena.com/itinerario/24-marmolejo-santuario-de-la-virgen-de-la-cabeza/>

**PROTEGERSE
DEL SOL Y LLEVAR
SUFICIENTE AGUA. SEGUN
VENGA EL DÍA PUEDE HACER
CALOR Y NO SIEMPRE
TENDREMOS SOMBRAS**

DE LA CENTENERA AL SANTUARIO



PERFIL





INFORMACIÓN A PARTICIPANTES EN LA RUTA

RIESGOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

➤ Derivados de circunstancias naturales:

- Exposición a agentes atmosféricos, condiciones meteorológicas y factores orográficos y biológicos.

➤ Inherentes a la actividad:

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

➤ 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 la organización.
- Inobservancia de las normas.
- Indisciplina o temeridad.
- Distracción o falta de atención.
- Malestar psíquico.
- Hallarse bajo efecto de medicamentos o drogas.

NORMAS DE ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

Salida:

No se admitirá la participación de:

- Menores de edad si no van acompañad@s de su tutor/a, así como en el caso de que la organización estime excesivos para su edad la dificultad de la ruta o/y el esfuerzo necesario.
- 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.
- Es preciso estar en el lugar fijado por la organización antes de la hora de salida establecida y presentarse al ruter@ para el control de presencia.

Desplazamiento en autocar.

- No se colocarán en las bandejas portaequipajes superiores del interior, ni en el pasillo, objetos pesados (mochilas,...), 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 para 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 ubicado@ 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, comunicarán a los participantes los números de sus teléfonos móviles y les recordarán las principales características, riesgos y normas de seguridad de la ruta.

Durante la ruta.

- L@s participantes anotarán los números de los teléfonos móviles de l@s ruter@s.
- Recordarán que la participación en la ruta implica la integración en un grupo y la aceptación de sus normas.
- Informarán a l@s 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 RUTER@ 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.

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 y específicas transmitidas por la organización.
- Se compromete a atender y acatar las indicaciones de l@s responsables de ruta, entendiéndolas orientadas a lograr una actividad segura y que admite su propia responsabilidad en caso de no seguirlas.
- Colaborará con l@s responsables y ayudará al resto de participantes cuando le sea requerido.

INSCRIPCIONES

SOCIOS y NO SOCIOS: a partir del 12 de Octubre a las 8 h.

los NO SOCIOS quedan en Lista Espera hasta 16 Octubre a las 20 h.

A: monsalud@gmail.com tfno: Monsa 659956147

Indicando: Nombre y Apellidos, DNI, móvil, indicar claramente si es socio o no. Enviando imagen de la tarjeta federativa si la tiene.

Nºcta INGRESO: ES31 0237 6028 00 9160232225 de CAJASUR

PLAZO DE PAGO SOCIOS Y NO SOCIOS: Una vez recibida del rutero la contestación a su solicitud en las siguientes fechas:

SOCIOS: del 12 Octubre a las 8 h. hasta el 16-October a 20 h

NO SOCIOS: 16 Octubre a 20h. hasta el 19 Octubre a 14 h

*****Los No Socios menores de 30 años pagan como Socio no Federado.**

No se devolverá el importe de la ruta a las bajas posteriores a las 20:00 horas de miércoles anterior a la ruta



**CLUB DE SENDERISMO
“LLEGA COMO PUEDES”**