

RUTAS POR LA SIERRA DE CÓRDOBA

ALCOLEA -
PUENTE DE LOS PICONEROS -
PR-A 53



Es un hecho constatable que una alimentación saludable y la realización de actividades físicas de forma habitual nos permiten mejorar nuestras vidas.

*“Las políticas comerciales y agrícolas se deben seguir conjugando, con el fin de promover la salud, proporcionar una nutrición segura y proteger el medio ambiente. La promoción de unos hábitos alimentarios más sanos y la reducción de la obesidad generaran importantes beneficios sanitarios, en particular entre los grupos más vulnerables”.
“...debe aumentar la disponibilidad, el acceso y el consumo de frutas y de verduras y que reduzcan el consumo de alimentos con un alto contenido en grasas, en especial, en los grupos con menores recursos económicos”.*

“Montar en bicicleta, pasear, utilizar el transporte público, en lugar del automóvil, son actividades que promueven la salud, al aumentar la actividad física y las relaciones sociales. Asimismo reducen los accidentes mortales y la contaminación del aire”.

Salud 21
– Organización Mundial de la Salud.

Entre los objetivos, de este proyecto comunitario “Córdoba por la Salud”, destacan el capacitarnos para adoptar decisiones que favorezcan actitudes y conductas positivas para nuestra salud, y el deseo conveniente de promover espacios que motiven de forma individual, familiar y comunitaria estos cambios tan beneficiosos para todos.

Un estilo de vida saludable no sólo nos permiten desarrollar una mejor calidad de vida, sino además fomenta un consumo respetuoso con el medio ambiente y un legado más rico para nuestras generaciones futuras.



RUTA ALCOLEA - PUENTE DE LOS PICONEROS - PR-A 53 - ALCOLEA

DESCRIPCIÓN: saldremos andando por la calle lateral al Colegio de Educación de Adultos Alcolea, tomando un paso elevado que nos permitirá pasar por encima de las vías del AVE. A continuación conectamos con el trazado de la antigua N-IV, la cual cruzaremos con precaución y tomaremos un sendero en paralelo con la carretera durante unos 20 metros, que luego se convierte en camino y se desvía en busca del río Guadalbarbo.

Este camino pasa más adelante por debajo del ferrocarril convencional por un paso acondicionado y a partir de aquí iremos en paralelo al cauce del río Guadalbarbo unos 300 metros. Conectamos con la carretera que va a la parcelación "El Sol y los Encinares" de Alcolea. Nosotros giramos a la izquierda y llegamos al puente de origen romano, llamado popularmente de "Los Piconeros" y lo atravesamos. Nos encontramos en un cruce en la carretera y giramos hacia nuestra derecha. Tomamos una carreterilla que sube en dirección al Hospital Psiquiátrico de la Diputación entre chalets.

Llegados a la entrada principal del Hospital Psiquiátrico, nosotros continuamos al frente por un camino asfaltado que más adelante se convierte de nuevo en camino de tierra, popularmente se le conoce como "Camino de los Locos". Este conectará en unos 500 metros con el sendero PR 53.

Hemos llegado a la confluencia con una antigua vía pecuaria. Ahora se encuentra este camino señalizado por la Federación Andaluza de Montañismo como PR 53 y como GR 48 (Sendero de pequeño recorrido y de Gran Recorrido) y que transcurre desde Córdoba a Alcolea. Por ello veremos señales blancas/amarillas y blancas/rojas en pintura, en distintos puntos del sendero.

Más adelante, tras cruzar una cancela nos encontramos una fuente, lugar perfecto para descansar y refrescarnos.

En el camino nos encontramos un gran algarrobo y aparece a nuestra izquierda una panorámica de la campiña cordobesa. Continuamos nuestro itinerario y unos metros más adelante nos sale un camino a la derecha que no tomamos y que nos llevaría a la finca de Román Pérez. Seguimos al frente en nuestro camino y pasaremos por un bello cortijo que tiene alrededor otras construcciones y naves propias de una explotación agrícola y ganadera. Nosotros a partir de este punto



ALUMNOS "CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS ALCOLEA".

regresaremos a Alcolea, desandando el mismo camino que hemos hecho a la ida.



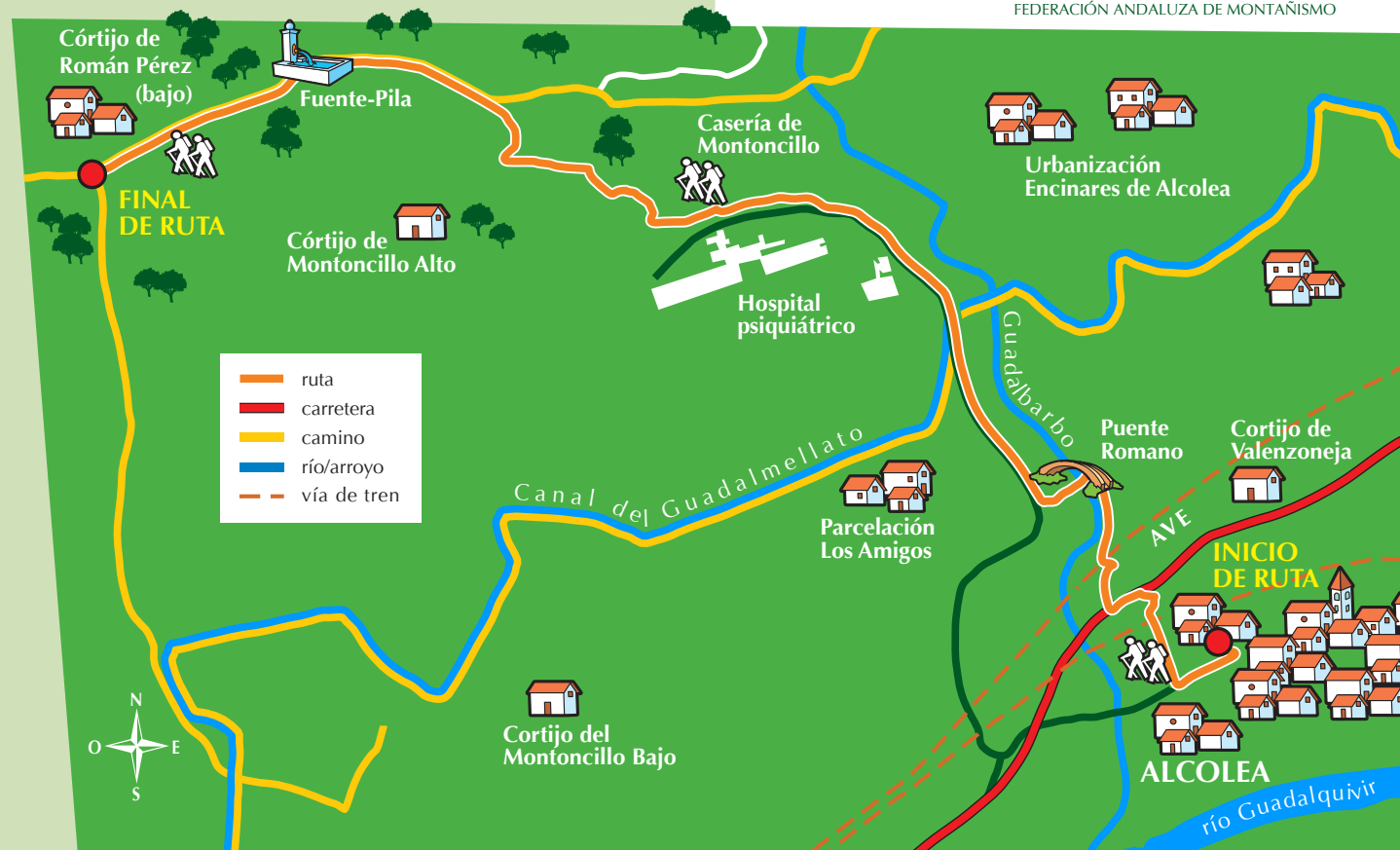
INTERÉS HISTORICO ARQUEOLOGICO: el puente sobre el río Guadalbarbo, tiene su origen en época romana, y a través de él transcurría la importante Vía Augusta que unía la capital de la Bética, Corduba, con la capital de la provincia Lusitania, Emerita Augusta (Mérida). Hoy lo conocemos popularmente como puente de "Los Piconeros", porque por el subían y bajaban a la sierra de Córdoba las personas que, desde época medieval hasta no hace muchos años, se dedicaban a este oficio, el de "hacer picón" de madera de encina.

FAUNA: el recorrido acoge una interesante fauna. Además de ranas, galápagos y culebras de agua, se pueden encontrar rastros de nutrias; y en sus riberas cantan mirlos, chochines, ruiseñores y petirrojos.

A nuestro paso es fácil que levantemos un bando de perdices o nos sorprenda el fuerte aleteo de las torcaces o las tórtolas. Carboneros, herrerillos, agateadores comunes y trepadores azules habitan las zonas de arbolado, y en los jales el monótono marraqueo de las currucas evidencia su presencia. Entre los mamíferos es fácil ver la tierra removida por los jabalíes y puede que algún que otro conejo sea sorprendido a nuestro paso.

FLORA: se conserva un bosque de ribera compuesto por álamos, fresnos, almeces, tamujos y adelfas. Encontramos grandes ejemplares de algarrobos en algunos tramos del camino. El paisaje es un mosaico de olivares y trozos de bosques de encinas. Numerosas son las especies arbustivas, entre las que encontramos las típicas de Sierra Morena: jara pringosa y jara blanca, romero, lentisco, cornicabra, lavanda, retama, madroño, durillo, etc...

FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO



EQUIPO RECOMENDADO: botas, calcetines de algodón, ropa de abrigo y chubasquero (según clima), mochila pequeña, frutos secos, algo dulce como galletas o chocolate, algún bocadillo y fruta. Un litro de agua por persona y algún zumo, crema protectora solar, una gorra, gafas de sol,... y si puede ser, llevar también cámara de fotos. No recomendamos llevar bebidas o refrescos con gas.

