



SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD 2013

Existen múltiples evidencias de que se pueden promover entornos que capaciten y motiven a las personas, familias y comunidades a adoptar decisiones positivas respecto a la realización de actividades físicas que permitan mejorar sus vidas y aumentar su nivel de salud.

Desde el proyecto "Por tu salud, Córdoba: Alimentación Sana y Ejercicio Físico" se van a desarrollar cuatro rutas por cuatro distritos municipales con el objetivo de facilitar el incremento de las prácticas de actividad y ejercicio físico en la vida cotidiana, en la línea de la Carta Internacional del Caminar, por la creación de comunidades sanas, eficientes y sostenibles donde la gente elija caminar.

RUTAS "CÓRDOBA PARA CAMINAR"

La actividad de "andar" contribuye a desarrollar la competencia en el Conocimiento y La Integración con el Mundo Físico, integrando al ser humano hacia una de las actividades de su origen. Es en el medio ambiente donde llevamos a la práctica el senderismo aunque a veces ese medio lo localizamos en zonas cercanas a nuestros barrios e incluso dentro de ellos.

Basándonos en que el senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura, medio ambiente y probados efectos sobre la salud, pretendemos acercar a los diferentes distritos de Córdoba unas propuestas para aunar estos conceptos y hacer partícipes a la ciudadanía de una actividad gratificante.

De esta manera se han diseñado cuatro itinerarios; dos por la ribera del Guadalquivir (Distrito Sur y Sureste), otro por la falda de la Sierra (Distrito Noroeste) y el tercero por el arroyo Pedroche (Distrito Levante). En todos ellos se intenta que la actividad física de "andar" se complemente con muchas otras que redunden en una buena salud física en consonancia con el crecimiento personal, el conocimiento del entorno más cercano y la convivencia entre vecinos que comparten experiencias.

La apuesta es conseguir el fomento de una actividad física gratificante, complementando los circuitos urbanos con otros naturales y periféricos a la ciudad. De igual manera se pretende el conocimiento de los valores ambientales y culturales más inmediatos a cada barrio a la vez que se crea una herramienta de difusión de estos recursos para el resto de la población.

ITINERARIOS PARA CONOCER NUESTRO PATRIMONIO NATURAL

La flora de...

En cada distrito se diseñará un itinerario que gire en torno a la flora presente en sus parques, jardines y zonas verdes. Las curiosidades de algunas plantas y los usos que se les han dado a lo largo del tiempo serán el hilo conductor de estos itinerarios en cada distrito.

La fauna de...

Una ruta nos enseñará algunas de las especies presentes en el medio urbano, bien mediante la visualización de las mismas o identificando indicios de su existencia. Aprenderemos a diferenciar vencejos de golondrinas y aviones, a identificar al cernícalo común... Según los barrios podremos acceder a un tipo u otro de especies.



- 1.- **Poniente Norte**.....Camino del patriarca
- 2.- **Sur**.....Albolafia y Miraflores
- 3.- **Sureste**.....Avenida-Parque MercaCórdoba y Camino de Carbonell
- 4.- **Levante**.....Carlos III-Arroyo Pedroche-PuenteRomano.

Organiza: Delegación de Recursos Humanos y Comercio. Unidad de Salud

Colaboran: Dpto de Igualdad, Dpto Servicios Sociales e Instituto Municipal de Deportes.

Profesorado del Programa de Educación Permanente de Adultos. Monitoraje ZUMAYA.

1.- Poniente Norte CAMINO DEL PATRIARCA. (4 Km)

SALIDA Centro Cívico Vallermosto. Día 21 de septiembre. De 10 a 12 horas.

El itinerario nos conduce a las estribaciones de la sierra entre el Patriarca y la Cuesta del Reventón donde aún quedan vestigios de vegetación natural mediterránea. El inicio tiene lugar junto al Aljibe Califal en la Barriada de San Rafael de la Albaida. En dirección a la Avenida de la Arruzafilla y la calle Turruñuelos donde comienza un camino ascendente de buen firme que muestra a sus bordes una representación de flora ruderal muy interesante. En este tramo se dará cabida a una interpretación acerca de aquellas plantas utilizadas tanto en medicina popular como en la cocina (vinagreras, collejas, borrajas, ...).

El enlace con el camino del Patriarca nos conduce al inicio del Sendero Local señalado por el ayuntamiento de Córdoba SL-A93. Este interesante entorno muestra una representación de lo que es el ecosistema mediterráneo de la falda Sur de la Sierra. En la Flora, encinas, algarrobos y acebuches forman el tapiz arbóreo, no faltando la cohorte del matorral representado por jaras, retamas, estepas,... La fauna es la característica de estos enclaves pudiéndose observar sobre todo las aves (carbonero, petirrojo, mirlo, abubilla,...).

La interpretación patrimonial nos habla también de este camino tradicional que ascendía a las Ermitas y conocido como la cuesta del Reventón donde según cuenta la leyenda uno de los caballos de Alfonso XIII murió agotado al intentar subir cargado con una reliquia.

Distancia: 4 km. Recorrido cómodo y con apenas nula pendiente. Realizable en un par de horas.

2.- Sur: JARDINES DEL BALCÓN DEL RÍO Y SOTOS DE LA ALBOLAFIA (4 KM).

SALIDA Centro Cí. M. Complementario Stº Domingo de Guzman. Día 21 de septiembre. De 10 a 12 horas.

Los Sotos de la Albolafia, suponen un importante elemento natural y cultural de la ciudad de Córdoba digno de ser conocido y apreciado por sus habitantes. Este Monumento Natural supone un importante recurso interpretativo dada la cantidad elementos presentes en él: ecosistema de ribera, avifauna presente, ingenios hidráulicos, así como todo el patrimonio arquitectónico que rodea este entorno protegido.

Al mismo tiempo, puede resultar interesante desde el punto de vista educativo contrastar este tipo de paisaje con una zona verde urbana como los Jardines del Balcón del Río, desde donde puede interpretarse el paisaje de la ciudad desde otra perspectiva. La fauna que habita este espacio puede observarse desde puntos estratégicos para ello, por lo que el atractivo de esta ruta es destacable, a demás de su inserción en la propia ciudad.

Un paseo a lo largo de la margen izquierda del Guadalquivir muestra la rica vegetación de ribera asociada al río. Desde el Puente de San Rafael hasta Miraflores, se propone un recorrido que puede complementarse con algunas zonas baldías y ruderales para complementar la flora



espontanea natural.

La interpretación se basará en plantas que tradicionalmente se han usado en artesanía (junco, enea, mimbre,...). Además un reconocimiento general por la arboleda ribereña ayudará a identificar especies como el álamo y el sauce.

3.- Sureste MERCACÓRDOBA- MOLINO DE CARBONELL. (4 KM IDA Y VUELTA) SALIDA Centro Cívico Municipal Fuensanta. _ Día 21 de septiembre. De 10 a 12 horas.

En las inmediaciones de la Barriada de la Fuensanta comienza el camino de Carbonell, un camino público que nos lleva al molino del mismo nombre a orillas del Guadalquivir. Se propone pues una ruta que discurriría en parte por un trazado urbano a través del parque de la Avenida de MercaCórdoba muy utilizado para actividades deportivas y con una representación de flora que va desde algarrobos hasta coníferas. Un paso subterráneo bajo la Autovía nos lleva al inicio del camino de Carbonell.

El recorrido se hace agradable ya que a ambos lados del camino aparecen grandes ejemplares de Robinias y Almezos que al entrelazar sus copas generan una bóveda vegetal. El destino sería la ribera del Guadalquivir donde se sitúa el antiguo edificio del molino.

El valor natural del itinerario propuesto por un lado radica en la flora de parques y jardines del entorno de la Fuensanta y por el otro un camino tradicional humanizado donde aparecen retazos de huertas tradicionales. A ello se suma la vegetación ribereña del bosque en galería que da cabida a una rica fauna alguna de ella observable como el Córmodor, garza real, martinete,...

El Patrimonio Hidráulico del molino de Carbonell declarado BIC (Bien de Interés Cultural) viene a complementar importante información que el usuario puede obtener a la hora de realizar este itinerario.

4.- Levante. CARLOS III- ARROYO PEDROCHE-PUENTE ROMANO. Centro Cívico municipal Avda Carlos III.

La propuesta de itinerario para la zona de Levante la enclavamos a los bordes del arroyo Pedroche. Este enclave está catalogado, como una de los más interesantes desde el punto de vista natural de la periferia urbana. El trazado coincide mayormente por el margen derecho del arroyo.

La ruta discurre paralela al cauce hasta llegar al puente Romano (Bien de Interés Cultural), pudiéndose alargar aguas arriba (Cañada Real Soriana) dependiendo de la disponibilidad del grupo y su perfil.

Los valores naturales y culturales del entorno son numerosos y aunque sí es cierto que la presión humana es grande, podemos considerar una verdadera joya determinados tramos de este enclave:

Vegetación riparia. El entorno al Puente Romano reúne una cohorte de especies ribereñas bastante interesante, entre ellas álamo, almezo, olmo, taraje,...

Plantas ruderales. En todo el camino aparecen plantas anuales de gran interés desde el punto de vista medicinal y culinario, siendo un recurso interesante de interpretación.

Fauna asociada al cauce. Animales, sobre todo invertebrados acuáticos, sin olvidar aves que



AYUNTAMIENTO
DE CORDOBA

Delegación Recursos Humanos
y Comercio.

Dirección General Gestión y Comercio
Unidad de Salud

espontáneamente visitan el entorno como el mirlo o la oropéndola.

Patrimonio Histórico como el Puente Romano (Bien de Interés Cultural), único junto al de Villa del Río en su antigüedad y arquitectura.

Cañada Real Soriana. Vía Pecuaria de entidad destacable dentro de estos itinerarios históricos para el ganado.

El trazado consta de unos tres kilómetros de cómodo firme, ampliables cauce arriba.