



II ENCUESTRO DE TURISMO ACTIVO NATURALPUJARRA **2025**

VIERNES 3 OCTUBRE

17:00h-19:00h Check-in en los distintos **ALOJAMIENTOS:**

LAUJAR DE ANDARAX

- Villa Turística con desayuno
- Casa Molino sin desayuno

FONDÓN

- Casa Baltasar con desayuno
- Casa La Plaza con desayuno
- Mira Sierra con desayuno
- Casa la Lonja con desayuno
- Casa El Rey sin desayuno

BENECID

- La Marmita de Ahlam con desayuno
- Mirador de la Alpujarra con desayuno

19:30 h Salida en autobús desde I.E.S Emilio Manzano Laujar de Andarax hacia el **Teatro Ciudad de Berja Miguel Salmerón**.

20:00h Presentación oficial del II Encuentro Naturalpujarra 2025 y conferencia inaugural.

21:00h Ágape, Degustación de vino.

22:30h Regreso en autobús hasta el punto de origen.





SÁBADO 4 OCTUBRE

8:00h a 9:00h Desayuno en los distintos alojamientos.

9:30h Desplazamiento en BUS (salida desde I.E.S Emilio Manzano Laujar de Andarax), a los distintos destinos donde se desarrollará la actividad de **PLOGGING**:

Las distancias serán entre 6 y 8 KM máximo

Las plazas de senderismo plogging:

- **Laujar de Andarax** (Sendero de Monterrey PR-A 35, Hidroeléctrica PR-A36).
- **Berja** (Sendero de las Minas de Berja PR-A 336)
- **Fondón** (Sendero de las Acequia del Río SL- 181).
- **Alcolea** (Sendero Alcolea-El Castillejo PR-A297)
- **Bayárcal** (Sendero de los Molinos SL-A 148)
- **Paterna del Río** (Sendero del Agua-el Castañar PR-A 452)

Al tratarse de una actividad solidaria medioambiental y con el objetivo de ser lo más eficaz posible y realizar una distribución ecuánime, la organización será la responsable de asignar las plazas según alojamiento de estancia.

Una vez finalizado el plazo de inscripción se comunicará a los participantes el sendero que le corresponde.

10:00h Comienzo de la actividad de SENDERISMO - PLOGGING





13:00h Fin de la actividad, almuerzo en el municipio sede

16:00h Regreso al municipio de origen

17:00h Free tour, Laujar de Andarax / Fondón

17:00h Clase de Yoga, meditación y baño sonoro de gong

18:30h Clase de Yoga, meditación y baño sonoro de gong

22:00h. Actuación musical en el Salón Pedro Murillo Velarde (Laujar de Andarax).





DOMINGO 5 OCTUBRE

8:00h a 9:00h Desayuno en los distintos alojamientos.

9:30h Desplazamiento en BUS (salida desde I.E.S Emilio Manzano Laujar de Andarax), a los distintos destinos donde se desarrollará la actividad.

10:15h Comienzo de las **Actividades de Turismo Activo:**

- **LAUJAR DE ANDARAX:** Baños curativos del bosque, Btt.
- **FONDÓN:** Btt y Trail running.
- **PATERNA DEL RÍO:** Barranquismo
- **BAYARCAL:** Senderismo, ruta por el Puerto de la Ragua (Recorrido combinado GR – 7, GR- 140 y Sulayr).
- **ALCOLEA:** Senderismo, “Los Pradillos”. PR-A 296
- **BERJA:** Escalada - Vía Ferrata
Marcha nórdica

15:00h Clausura del Encuentro de Naturalpujarra y almuerzo en el Salón Pedro Murillo Velarde (Laujar de Andarax).





DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

SÁBADO 4 DE OCTUBRE

1. SENDERISMO PLOGGÍNG [Alcolea, Bayárcal, Berja, Fondón, Laujar de Andarax y Paterna del Río.](#)

Aleatoriamente, según alojamiento a cada participante le corresponderá un recorrido para realizar de forma guiada y con un objetivo medioambiental, por la mañana recorreremos algunos de los senderos de la zona, realizando una limpieza parcial de los mismos. **SE RECOMIENDA LLEVAR CALZADO DEPORTIVO, AGUA, GORRA, PROTECCIÓN SOLAR O CHUBASQUERO SI EL DÍA NO ACOMPAÑA.**

2. YOGA Y BAÑOS GONG [Laujar de Andarax.](#)

Se realizará una sesión especial de yoga y sonido en plena naturaleza. Comenzaremos con una práctica de yoga suave para movilizar el cuerpo y preparar la mente para disfrutar de un baño sonoro de gongs y cuencos tibetanos que favorecen la relajación profunda y el equilibrio interior. Se desarrollará en la Era de la Villa Turística de Laujar de Andarax, un entorno privilegiado al aire libre con vistas a la Sierra Alpujarreña, será una experiencia única para conectar con uno mismo y la naturaleza. Se recomienda llevar esterilla y manta ligera.

3. FREE TOUR, SENDERISMO URBANO [Laujar de Andarax / Fondón](#)

Recorrido guiado por las localidades donde nos alojamos, descubriremos el patrimonio de los mismos y sus secretos.





DOMINGO 5 DE OCTUBRE

1.BAÑOS CURATIVOS DE BOSQUE [Área recreativa el Nacimiento, Laujar de Andarax.](#)

Se comenzará la actividad con un breve recorrido de senderismo para realizar una sesión con Yoga Warm Up, introduciremos una conexión natural trabajando y explorando los cinco sentidos mediante una meditación Activa, aromaterapia, acro yoga y finalmente concluimos la actividad con un taller medioambiental para crear tu infusión del bosque con plantas medicinales.

2.BARRANQUISMO [Paterna del río](#)

Se trata de un barranco muy activo durante todo el año, el agua que transcurre por este cañón pertenece al deshielo del Puerto de la Ragua, por ello el agua fluye a temperatura relativamente fría. Tiene distancias cortas y pocos saltos, si se enlazan numerosos rápeles en sus tramos verticales. La actividad tiene una **duración de 3 horas**, la organización facilitará al participante todo el material necesario para el desarrollo del barranco. La condición física de los participantes debe atender a las necesidades de la actividad. **SE RECOMIENDA LLEVAR ZAPATILLAS DE DEPORTE CON SUELA DE TACOS O QUE NO RESBALE, OTRAS DE REPUESTO Y ROPA PARA CAMBIARSE AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD.**

3.RUTA DE BTT [Laujar de Andarax y Fondón.](#)

Esta ruta de Btt, tiene una **distancia de 24 km** y una **duración de 3 horas**.

Partimos de la plaza de Laujar de Andarax y nos dirigiremos hacia Guarros para disfrutar de un rincón natural escondido y refrescante como es su cascada. Desde aquí nos dirigimos hacia Benecid, tras realizar la subida más dura del recorrido donde pasaremos nuevamente por el municipio de Laujar de Andarax, pequeño pueblo alpujarreño donde rodaremos entre olivos y vides. Tras un descanso la plaza iniciaremos la segunda parte de la ruta, de menor dificultad, hasta llegar al municipio de Fondón cruzando el Río Andarax.

Todo el trazado se realizará por caminos de tierra y asfalto, serán numerosas las fuentes que tendremos en el camino para refrescarnos, iniciaremos la marcha hacia Fuente Victoria último trazado de la etapa para llegar al punto de salida en la plaza de Laujar de Andarax. La ruta discurre por parte del trazado del sendero GR- 140. **LAS BICICLETAS Y EL EQUIPO NECESARIO PARA ESTA PRÁCTICA, LO APORTARÁ EL PARTICIPANTE.**





4. MARCHA NÓRDICA [Castala- Berja.](#)

Es una modalidad que desarrolla un manejo de bastones con una técnica correcta. Una de las principales técnicas existentes (Metodología de los 10 pasos). Esta técnica defiende los principios siguientes: caminar natural y correcto, postura y alineación del cuerpo correcta, estabilidad central, uso activo de los músculos de la espalda y el abdomen, uso adecuado de la técnica específica de los bastones. Todo el recorrido y práctica de la técnica se desarrollará en el Parque Periurbano de Castala. **Los bastones los facilita la Federación Andaluza de Montaña.**

5. SENDERO LOS PRADILLOS PR-A 296 [Alcolea](#)

Este sendero realiza un recorrido por la Sierra de Gádor enlazando un antiguo sendero forestal, que nos llevará por un frondoso pinar hasta las ruinas de una antigua casa forestal, con otros tramos de pista forestal que recorren distintas zonas de cultivo y de matorral. Desde la parte alta del sendero tendremos una visión privilegiada de la cara sur de Sierra Nevada y la comarca de la Alpujarra. La distancia es de **13km** con dificultad media y **la duración de la ruta será de 4 horas aproximadamente.**

6. TRAIL RUNNING PR-A 373 EL PÚLPITO - LA PARRA [Fondón.](#)

Actividad que se desarrolla corriendo, no andando con una distancia de 15 km en un tiempo estimado de 3 horas 30 min aproximadamente. La ruta de Trail Running parte del municipio de Fondón, en la Sierra de Gádor. **Requiere una buena forma física por la fuerte pendiente inicial, de más de 5 kilómetros.** Alcanzaremos así el Pulpito desde donde disfrutaremos de una espectacular vista del Valle del Andarax y de la cara norte de la Sierra Nevada almeriense. Este recorrido también cruza por zonas de frondosos pinares de la Sierra de Gádor y junto a la fuente de la Parra.





7. ESCALADA - VÍA FERRATA [Castala - Berja.](#)

Esta actividad consiste en iniciación a la escalada deportiva y un recorrido por la Vía Ferrata de Berja de nivel medio K3. Durante el recorrido de iniciación se realizarán progresiones verticales y horizontales de nivel medio; así como diferentes retos como son: escalera volada al cielo ascendente, escalera al cielo descendente, bisagra, y una tirolina de **50 m**. Tendrá una duración de **3 horas aproximadamente**, La condición física de los participantes debe atender a las necesidades de la actividad. **SE RECOMIENDA PANTALÓN LARGO Y GUANTES (ABSTENERSE PERSONAS CON VÉRTIGO)**

8.SENDERO GR 240 PUERTO DE LA RAGUA [Bayárcal](#)

Se trata de una ruta en ocho que transcurre por la zona más espectacular del Puerto de la Ragua. Recorreremos 8,5 km aproximadamente con un desnivel de 320mts.

Salimos desde el Pto. de la Ragua, donde confluyen los senderos GR7, GR 140 y GR 240 cuyo recorrido tomaremos para coronar el Collado de la Cabañuela (2.232 msnm) a través del barranco de Maja Caco. Una vez en el collado descenderemos por la Pradera del Piornal, para llegar de nuevo al Pto. de la Ragua. Después de un descanso seguiremos ruta por el trazado del Gr240 por la vertiente almeriense y cruzando el arroyo Palancón llegaremos al punto final de la etapa, en el Pto. de la Ragua.

PARA TODAS LAS CTIVIDADES SE RECOMIENDA, ROPA CÓMODA, AGUA, FRUTOS SECOS O BARRITAS ENERGÉTICAS, GORRA, PROTECCIÓN SOLAR O CHUBASQUERO Y ROPA DE ABRIGO SI EL DÍA NO ACOMPAÑA.

IMPRESINDIBLE” MUCHAS GANAS DE PASARLO BIEN”

