

Ruta 1 Las Casillas de Martos y el Pantano del Víboras

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS

• PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA:

SALIDA: Cortijo de Santa Inés (37.63327, -3.994611)
LLEGADA: Área recreativa junto al muro presa del pantano (37.639593, -4.012484)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

DESNIVEL: subiendo 16 m. / bajando 8 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 561 m. / Mínima 535 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 686 Kcal. • **DISTANCIA:** 13.600 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** LINEAL • **PASOS:** 17.000 • **DURACIÓN:** 4'5 h.



Pantano del Víboras, en Las Casillas

• **TIPO DE CAMINO:** La mayor parte del tramo es una pista de tierra, de tipo forestal que rodea prácticamente todo el pantano y perfectamente delimitada, una vez finalizada ésta llegaremos al núcleo urbano de la pedanía marteña de Las Casillas para dirigirnos al área recreativa del muro del pantano a través de una vía peatonal semi asfaltada paralela a la carretera de acceso a la Sierra de La Caracolera y muro de la presa del pantano.

+INFO:



Ruta 2 Umbrías de La Sierra de la Caracolera

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS



Pantano del Víboras desde la Sierra Caracolera

• SALIDA Y LLEGADA:

Pantano del Víboras. Mirador de Las Casillas (37.635383, -4.00792)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel: subiendo 245 m. / bajando 245 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 771 m. / Mínima 546 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 402 Kcal. • **DISTANCIA:** 7.720 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** CIRCULAR • **PASOS:** 9.650 • **DURACIÓN:** 3 h.

• **TIPO DE CAMINO:** Prácticamente todo el recorrido se realiza por pistas y caminos agrícolas bien delimitados y en buen estado, donde es fácil orientarse y seguir sus recorridos. En el último tramo de la ruta se hace necesario andar por tramos de tierra cultivada de olivar para evitar la carretera e incluso es necesario bajar a la misma durante unos 200 metros para salvar un barranco inaccesible.

+INFO:



Ruta 3 Castillo del Víboras y Cerro de San Cristóbal

DIFICULTAD:

NO APTA TODOS LOS PÚBLICOS

• PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA:

SALIDA: Plaza de la Constitución de Las Casillas de Martos (37.639123, -4.001351)

LLEGADA: Mirador Pantano de Las Casillas de Martos (37.641599, -4.003327)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

DESNIVEL: subiendo 354 m. / bajando 353 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 683 m. / Mínima 495 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 743 Kcal. • **DISTANCIA:** 12.600 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** LINEAL • **PASOS:** 15.750 • **DURACIÓN:** 4 h.



Fortaleza del Víboras

• **TIPO DE CAMINO:** Para esta ruta nos encontramos tramos de diferente naturaleza, asfalto, pista de tierra, e incluso sendero y campo a través especialmente en el acceso al castillo del Víboras, donde se debe tener especial cuidado dado que sus accesos en algunos puntos poseen altas pendientes, por lo que se recomienda rodear el cerro que da acceso al castillo. En el caso del Cerro San Cristóbal, los accesos se realizan a través de un camino agrícola con alta pendiente, aunque carente de peligrosidad.

+INFO:



Ruta 4 Los cortijos, fuentes y manantiales de la encomienda del Víboras

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS



Parajes del Villarabajo

• SALIDA Y LLEGADA:

SALIDA: Cortijo El Portillo (TM de Alcaudete) (37.607314, -4.016906)

LLEGADA: Cortijo de Santa Inés, pantano del Víboras (37.633276, -3.994645)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 126 m. / bajando 578 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 1.045 m. / mínima 534 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 612 Kcal. • **DISTANCIA:** 10.930 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** LINEAL • **PASOS:** 13.662 • **DURACIÓN:** 3,5 h.

• **TIPO DE CAMINO:** En esta ruta se combinan desde caminos asfaltados, pistas de tierra, caminos agrícolas, senderos y veredas y hasta recorridos cortos campo a través, por lo que en algunos tramos será necesario recurrir al itinerario marcado por el GPS para no perder el trazado indicado. Se trata de una ruta con fácil orientación dado que el itinerario consiste en un descenso fácil desde las estribaciones de los parajes del Villarabajo hasta el pantano del Víboras

+INFO:



Ruta 5 Desde La Venta de Pantalones a Las Casillas

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS

• PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA:

SALIDA: Puente de Hierro sobre el río Víboras y Venta de Pantalones (37.642637, -4.065918)

LLEGADA: Mirador Las Casillas de Martos (37.641668, -4.003404)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 252 m. / Bajando 148 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 592 m. / Mínima 452 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 654 Kcal. • **DISTANCIA:** 10.700 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** LINEAL • **PASOS:** 13.375 • **DURACIÓN:** 3,5 h.



Vista de la fortaleza del Víboras

• **TIPO DE CAMINO:** La ruta se inicia en el puente de hierro sobre el río Víboras y junto a la pedanía de Venta de Pantalones, donde tras un tramo de carretera de algo más de un km, nos desviamos hacia la izquierda para tomar un carril agrícola que de forma paralela al río Víboras, nos acercará a los parajes más espectaculares de la encomienda del Víboras, a los pies de la Sierra de la Caracolera y su Castillo del Víboras, hasta el área recreativa del muro del pantano de Las Casillas, donde tomaremos una vía peatonal que parte de dicha área recreativa hasta la pedanía de Las Casillas.

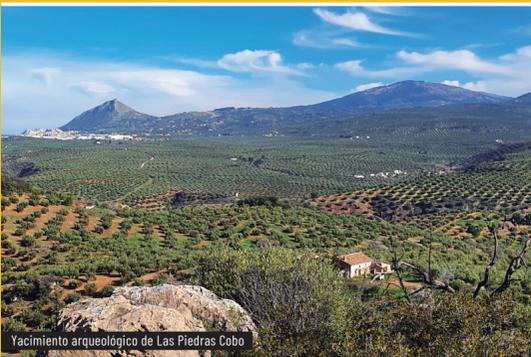
+INFO:



Ruta 6 Vestigios arqueológicos de las Piedras Cobo, las Minas y el cortijo del Alamillo

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS



Yacimiento arqueológico de Las Piedras Cobo

• SALIDA Y LLEGADA:

Plaza Manuel Carrasco, de La Carrasca (37.644431, -3.984559)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 276 m. / Bajando 276 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 672 m. / Mínima 561 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 605 Kcal. • **DISTANCIA:** 12.010 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** CIRCULAR • **PASOS:** 15.006 • **DURACIÓN:** 4 h.

+INFO:



• **TIPO DE CAMINO:** El paseo se inicia en la pedanía marteña de La Carrasca, desde donde a través de caminos agrícolas ascendemos hasta el yacimiento arqueológico de Las Piedras Cobo, para dirigirnos a través de dichos caminos que atraviesan fincas de olivar, pequeños entornos naturales de vegetación natural como linderos, padrones muy ricos en biodiversidad, que nos llevarán al conocido cortijo de El Alamillo y sus minas y de nuevo volvemos a La Carrasca, donde acabaremos la ruta.

Ruta 7 Vía Verde, Molino del Cubo y La Pontezuela

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS

• PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA:

Vía Verde del Aceite, intersección con carretera Santiago de Calatrava (37.724388, -3.976771)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 237 m. / bajando 237 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 810 m. / Mínima 715 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 720 Kcal. • **DISTANCIA:** 11.210 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** CIRCULAR • **PASOS:** 14.021 • **DURACIÓN:** 3,5 h.



Antiguo puente de ferrocarril en Vía Verde

• **TIPO DE CAMINO:** El paseo parte desde la vía Verde del Aceite, en su cruce con la carretera de Santiago de Calatrava, que tras un recorrido de unos 3,5 km por dicha Vía Verde, debemos abandonarla para atravesar a través de un túnel subterráneo la autovía de acceso a la localidad de Martos y tomar una senda a través de fincas agrícolas de olivar, por lo que se recomienda seguir el track de gps adjunto que nos llevará hasta el famoso Molino Calatravo del Cubo y de ahí por un precioso sendero paralelo al arroyo de La Pontezuela que alimentaba dicho molino harinero hasta los yacimientos arqueológicos de La Pontezuela y la cantera y finalmente hasta Martos.

+INFO:



Ruta 8 Desde Sierra La Grana hasta balcón de Peña Bermeja

DIFICULTAD:

NO APTA TODOS LOS PÚBLICOS



Vista parcial de la Sierra La Grana

• SALIDA Y LLEGADA:

Parque Periurbano de Martos (37.713268, -3.935026)

• NIVEL ESFUERZO: DIFÍCIL

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 330 m. / Bajando 330 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 1056 m. / Mínima 826 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 917 Kcal. • **DISTANCIA:** 15.560 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** CIRCULAR • **PASOS:** 19.450 • **DURACIÓN:** 5,5 h.

+INFO:



• **TIPO DE CAMINO:** El inicio de la ruta se realiza desde el Parque Periurbano de Martos, accediendo a través de una pista forestal asfaltada que nos eleva hasta la Sierra de la Grana, donde encontramos una pista forestal de tierra, que de forma progresiva y suave nos introduce en la mencionada Sierra, sin ninguna dificultad en cuanto al ascenso y progresión hasta el mirador de Peña Bermeja, que nos asoma hasta la Cantera de Holcim y Jamilena, y de ahí de regreso al Parque Periurbano.

Ruta 9 Los caminos del agua de Martos

DIFICULTAD:

TODOS LOS PÚBLICOS

• PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA:

SALIDA: Plaza de la Constitución (37.722885, -3.96513)

LLEGADA: Plaza de la Fuente de la Villa (37.724909, -3.962679)

• NIVEL ESFUERZO: MODERADO

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 427 m. / bajando 466 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 919 m. / Mínima 700 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 670 Kcal. • **DISTANCIA:** 10.730 m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** LINEAL • **PASOS:** 13.412 • **DURACIÓN:** 3,5 h.



Pilar de la Fuente de la Villa

+INFO:

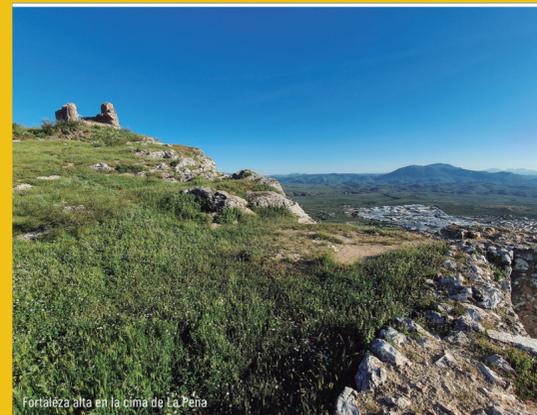


• **TIPO DE CAMINO:** El Paseo que se realiza desde el entorno urbano de Martos y sus cercanías para conocer los principales manantiales y cauces que abastecen la ciudad y que se desarrollan desde calles y plazas emblemáticas de la ciudad hasta caminos y zonas periurbanas bien delimitadas y accesibles para todos, hasta su finalización en la conocida Plaza de la Fuente de la Villa.

Ruta 10 Cima de la Peña de Martos y su fortaleza alta

DIFICULTAD:

NO APTA PARA TODOS LOS PÚBLICOS



Fortaleza alta en la cima de La Peña

• SALIDA Y LLEGADA:

Plaza de la Constitución de Martos (37.719737, -3.968168)

• NIVEL ESFUERZO: DIFÍCIL

• DESNIVEL MÁXIMO Y MÍNIMO ACUMULADO:

Desnivel subiendo 278 m. / bajando 278 m.

• **PERFIL ALTIMÉTRICO:** Altitud máxima 1003 m. / Mínima 740 m.

• **CONSUMO ESTIMADO:** 612 Kcal. • **DISTANCIA:** 6.290m.

• **TIPO DE RECORRIDO:** CIRCULAR • **PASOS:** 7.870 • **DURACIÓN:** 3 h.

+INFO:



• **TIPO DE CAMINO:** Paseo que combina tramos urbanos por la localidad de Martos y tramos periurbanos, que a través de caminos y una corta pero preciosa senda nos elevan hasta la cima de La Peña de Martos, donde nos espera un espectacular mirador y la mítica fortaleza calatrava, contemplando a sus pies la milenaria ciudad de Tucci.

10 Rutas Senderistas
PARA CONOCER EN FAMILIA

Y SU ENTORNO NATURAL

Excmo. Ayto de Martos
Concejalía de Turismo

Beneficios de caminar y hacer senderismo para tu salud

La práctica moderada del senderismo es una actividad aeróbica de baja intensidad, que te permite ponerle en forma y te reportará muchos beneficios para tu cuerpo, algunos de ellos son:

- Mejoras tu forma física, a través de un aumento de tu capacidad pulmonar, fortaleciendo tus músculos, articulaciones y huesos, especialmente ante las piernas, y si además utilizas regularmente bastones fortalecerás también el tren superior.
- Estimulará tu circulación sanguínea, disminuyendo la frecuencia cardíaca y fortalecerá tu mente, además de ayudarte a despejar tu mente y estimular tu creatividad.
- Permitirá desconectar de la rutina diaria y luchar contra el estrés, pues la naturaleza ayuda a despejar tu mente y concentración. Basta una salida el fin de semana para "cargar las pilas" para el resto de semana.
- Caminar hará que generes endorfinas que te ayudarán a descansar y conciliar el sueño.
- Aunque puedes caminar solo, si lo haces en familia o con amigos, compartirás experiencias y vivencias con ellos, aprenderás de ellos y aprenderán contigo, en definitiva, mejorarás los lazos sociales y los vínculos afectivos con todas esas personas.
- Las actividades al aire libre mejorarán tu capacidad de retener información y reducirán la pérdida de memoria.
- Mejorarán tu estado de ánimo y tu autoestima, además de tu humor y convertirán este sencillo y fácil hábito en el mejor remedio si padeces de dolencias lumbares, entre otras.
- Andar y respirar aire limpio en pleno contacto con la naturaleza mejorará tu salud de manera importante.

■ Te permitirá descubrir sitios de los sitios que recorremos, su cultura...

Una buena ruta, siempre la disfrutas tres veces, cuando la realizas cuando la preparas, y cuando la recuerdas

PARA CONOCER EN FAMILIA

10 Rutas Senderistas
Y SU ENTORNO NATURAL

Consejos para iniciarse en el senderismo:

- Si es la primera vez que haces senderismo, debes sentirte con la suficiente fuerza y ganas de andar durante varias horas fuera de un espacio urbano, por caminos, pistas forestales, veredas, sendas, con pendientes, donde tendrás que realizar algún que otro esfuerzo, aunque con una gran recompensa física y mental. Y por supuesto no debes padecer ninguna enfermedad grave que te limite o te condicione la suficiente batería e incluso la cobertura de tu teléfono.
- Elige un calzado cómodo, mejor unas botas con buena sujeción de los tobillos que evitarán lesiones y accidentes. Usalas antes de salir, para habituarte a ellas y evitar que te hagan rozaduras, aunque esto lo puedes evitar usando unos avisas a alguien sobre tu recorrido.
- Selecciona la ruta, prepárala, empieza por las mas cercanas y sencillas, hasta habituarte y llevando incluso varias prendas en función de la elevación que alcances o de la previsión de lluvia existente para el día y la zona.
- La ropa que usas debe ser de buena calidad y adecuada a la ruta y a la época del año en la que la realices, evitando incluso varias prendas "engancharte" en esta maravillosa alfición.
- Antes de salir debes avisar del itinerario previsto a realizar, así como atender a las predicciones meteorológicas del día, evitando zonas ganaderas.
- Respetar las zonas privadas, especialmente cotos de caza y senderismo.
- Nunca hagas fuego.
- Si vas acompañado de una mascota, llévala siempre que puedas atada, especialmente a las aves en la fauna, especialmente en primavera y verano, principalmente.
- No recojas ejemplares de flora, ni fósiles,.... no causes molestias a la flora, especialmente a las aves en época de anidamiento, primavera y verano, principalmente.
- Nunca hagas fuego.
- Respetar las zonas privadas, especialmente cotos de caza y senderismo.
- Todo lo que llevas debe volver, es decir, no se puede tirar basura, ni suponer algunos riesgos y peligros, además de limitar la capacidad de senderismo.
- Utiliza si es posible caminos y sendas señaladas y definidas evita realizar recorridos campo a través nuestra mejor aliada a la hora de salir al campo, especialmente si recorremos zonas naturales por primera vez.

Utiliza algunas de las aplicaciones de senderismo más utilizadas y asegúrate de disponer de la batería y cobertura necesaria

10 Rutas Senderistas

PARA CONOCER EN FAMILIA Y SU ENTORNO NATURAL

PRESENTACIÓN DE LAS 10 RUTAS

De norte a sur y de este a este, Martos y su término municipal está lleno de rincones mágicos, de imágenes, paisajes y estampas naturales donde la naturaleza más pura es la protagonista, además del enriquecimiento de cada una de ellas de su historia, patrimonio, arqueología, tradiciones, vivencias de sus habitantes,.... Así, en este desplegable de promoción turística, queremos presentarte, acercarte y animarte a realizar, durante unos 112 km, diez rutas de senderismo cómodas y fáciles para recorrer Martos y su entorno natural en familia, donde la mayor parte de ellas representan cortos recorridos, de 2-3 horas, practicables para todos, desde los más pequeños hasta incluso mayores y personas con movilidad reducida. Por todo ello, desde aquí invitamos a salir, a conocer nuevos lugares, a caminar y disfrutar de la naturaleza en el término municipal de Martos, incluso muy cerca del núcleo urbano, de una manera sencilla y rápida. Aunque podríamos ofrecer muchas más, os proponemos estas diez rutas fáciles de senderismo aptas para todos los públicos y edades e incluso recomendamos su realización en diferentes épocas del año, pues en cada una de ellas podremos descubrir nuevos colores, matices, paisajes, con protagonistas diferentes, fundamentalmente representados por la fauna y flora de las zonas que visitemos.

Información Turística:
Oficina de Turismo Ayuntamiento de Martos
Plaza de la Constitución, 1 - 23600 Martos (Jaén)
Tel.: 953 21 00 00
ayuntamiento@martos.es

www.martos.es/turismo

EDITA: Excmo. Ayto de Martos
Concejalía de Turismo
FINANCIA: DIPUTACIÓN DE JAÉN

EDICIÓN: DICIEMBRE 2020

DESCRIPCIÓN DE LAS 10 RUTAS SENDERISTAS:

1. Las Casillas de Martos y el Pantano del Víboras

2. Umbrías de La Sierra de la Caracolera

3. Castillo del Víboras y Cerro de San Cristóbal

4. Los cortijos, fuentes y manantiales de la Encomienda del Víboras

5. Desde La Venta de Pantalones a Las Casillas

6. Vestigios arqueológicos de las Piedras Cobo, las Minas y el cortijo del Alamillo

7. Vía Verde, Molino del Cubo y La Pontezuela

8. Desde Sierra La Grana hasta balcón de Peña Bermeja

9. Los caminos del agua de Martos

10. Cima de la Peña de Martos y su fortaleza

1 Ruta 1: Las Casillas de Martos y el Pantano del Víboras

2 Ruta 2: Umbrías de La Sierra de la Caracolera

3 Ruta 3: Castillo del Víboras y Cerro de San Cristóbal

4 Ruta 4: Los cortijos, fuentes y manantiales de la Encomienda del Víboras

5 Ruta 5: Desde La Venta de Pantalones a Las Casillas

6 Ruta 6: Vestigios arqueológicos de las Piedras Cobo, las Minas y el cortijo del Alamillo

7 Ruta 7: Vía Verde, Molino del Cubo y La Pontezuela

8 Ruta 8: Desde Sierra La Grana hasta balcón de Peña Bermeja

9 Ruta 9: Los caminos del agua de Martos

10 Ruta 10: Cima de la Peña de Martos y su fortaleza