



# Realenga Casanueva - Zujaira

## caminar

Una sana costumbre • Consejos prácticos

### Muévete en tu vida diaria:

- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.
- Etc.

### Ejercicio físico extra:

No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Practica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

### Consejos para caminar:

1. Calzado adecuado.
2. Vestirse de forma cómoda.
3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.
4. No tomar pasos demasiado grandes.
5. Andar mirando al frente.
6. Protegerse del sol.
7. Mantener el balanceo de los brazos.
8. Coordinar pasos y respiración.
9. Beber agua.
10. Descansar un día a la semana.

Ejercicio	Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico					
	Peso de la persona en kg.					
Hacer la compra (alimentos)	96	114	131	149	166	184
Limpieza del hogar	69	81	94	106	119	131
Subir escaleras	220	260	300	340	380	420
Andar (4km/h)	143	169	195	221	247	273
Bicicleta o natación	165	195	225	255	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270

### Descripción de la ruta

Iniciamos nuestro camino en la carretera de Illora, sentido Casanueva - Zujaira. En el km. 21,500 tomaremos un amplio camino de tierra que nos sale a la izquierda, dirección Sur.

Tras recorrer unos 180 metros nos encontramos con la Realenga Casanueva - Zujaira, una importante vía agropecuaria y la tomamos hacia la derecha, dirección Oeste. Por este camino recorreremos la longitud de prácticamente todo el núcleo urbano de Zujaira, dejándonos la población siempre a nuestra derecha y la vega a nuestra izquierda hasta llegar a la Fábrica de aceite "La Purísima".

En ese punto dejamos la Realenga y torcemos a la derecha, dirección Norte, rodeando la fábrica de aceite hasta llegar a la carretera de Illora de nuevo, en el km. 20. A partir de aquí nos volvemos por la carretera que tiene un amplio acerado a nuestra derecha según el sentido de vuelta.

### Introducción

Las rutas saludables que aquí presentamos, poseen restos arquitectónicos de origen árabe, como un puente, que se conoce como "El Puente de La Virgen". La Calle Real de Pinos Punte, donde se encuentra el Ayuntamiento, es una de las calles más largas de los municipios de la Vega de Granada. Los principales núcleos de población que nos encontramos, además de Pinos Punte, son Allitaje, Casanueva y Zujaira. El Pinar es un monte que domina la zona con sus 1.100 m. de altitud.

### Historia y geografía de la zona

Pinos Punte es un municipio de la Provincia de Granada que está situado en la parte noroccidental de la Vega de Granada. El municipio limita con los municipios de Moclín, Atarfe, Santa Fe, Fuente Vaqueros, Láchar, Cijuela, Chimeneas, Moraleda de Zafayona e Illora. Por su término municipal discurren los ríos Cubillas, Veillos y Genil. Los alrededores de Pinos Punte ofrecen interesantes excursiones, sobre todo para quien guste del paisaje y arquitectura rural. Son lugares ideales para el paseo en bicicleta, aunque la proximidad de Sierra Elvira ofrece también la oportunidad de practicar parapente, ala delta y senderismo. En la zona también podemos encontrar un tramo del Camino Mozárabe que discurre hacia el Camino de Santiago.

### Casanueva

Anejo situado al Oeste de Pinos Punte, a unos 4 Km., perteneciente a éste término municipal, los accesos son a través de la carretera comarcal de Pinos Punte a Tocón. El río Cubillas o de Pinos, y por otra parte el río Veillos pasan muy cerca de la localidad y por sus tierras se juntan antes de desembocar en el Genil. Otra de las comunicaciones importantes de Casanueva es el ferrocarril que atraviesa todo el término municipal en la línea Granada - Bobadilla. Históricamente Casanueva, aparece por primera vez como tal, en unas escrituras de la vega, 20 años antes de la reconquista en el 1472, en donde aparece como "Dar - Al - Yidid" que en castellano significa Casanueva, aunque algunos historiadores mantienen que éstas escrituras son de Daragoleja, también perteneciente a éste término municipal, y que alcanzó gran esplendor en el pasado. El paso del tiempo ha dejado varios vestigios de las distintas culturas, es frecuente encontrar alguna herramientas de piedra o sílex (Neolítico), cerca del margen del río, o bien restos de edificaciones de época Ibero o Romana, ya que se encuentra muy cerca del Cerro de los Infantes, conocido desde la Edad del Hierro, que fue frontera bastetana y posteriormente, ciudad Ibero - Romana, y "Municipium Romano", con distintas Villas o "Villares" a su alrededor, más tarde casi todas convertidas en Alquerías, como es el caso de

Ansola "Ansula". Por último señalar que el actual símbolo de Casanueva se representa por una Casona Grande, "La Torre", en parte propiedad municipal, en la que se ubica una orden monástica de Agustinos hacia el 1600, dicha casona se encuentra en la Plaza de Canasteros y en sus comienzos abarcaba toda la manzana.

### Zujaira

Núcleo urbano situado justo al Oeste de Casanueva sin solución de continuidad. Se podría decir que hace frontera entre la vega y el secano, siendo la agricultura, hasta hace poco tiempo, casi su única fuente de ingresos. El olivo, que da una pincelada verde al paisaje del secano, supone un recurso importante para la economía de sus habitantes a finales de la estación otoñal y comienzos de la invernal, periodo en el que se recoge la aceituna. Por otra parte, en la zona de regadío, los cultivos tradicionales, tales como la cebolla, la patata, el ajo, el tabaco (este último en claro declive) y el espárrago (incorporado en las últimas décadas) suponen otra fuente de ingresos durante el periodo primavera-verano. A menos de mil metros de distancia, dirección noroeste, se encuentra el "Peñón" que da nombre a esta población. De hecho, Zujaira es una palabra de origen árabe que significa "roca pequeña".

**Realenga Casanueva - Zujaira**

Solo o en compañía

El corazón lo agradecerá

Ruta Saludable con Entorno Saludable

Vega de Granada Casanueva 3 km. RUTA

Rutas saludables por la provincia de Granada

JUNTA DE ANDALUCIA CONSEJERÍA DE SALUD

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PINOS PUNTE

## Información

- Monumento a las Víctimas de los campos de exterminio de Mauthausen
- Lavaderos del Pilar en Zujaira
- Iglesia de Zujaira
- Obras del AVE
- Biblioteca "Picadero La Espuela"
- Plaza García Jiménez, Plaza de Canasteros

Consejos saludables a la hora de realizar tu ruta saludable.

- Por tu salud, protégete del Sol.
- A la hora de hacer el camino, ten en cuenta utilizar:
- Un Factor de Protección Solar
- Una Sombrilla
- Un Sombrero
- Unas Gafas de Sol Homologadas
- Un botellín de agua
- No cruces las Vías del Tren

## Ruta Saludable en un entorno saludable



**Longitud: 3,32 km.**  
**Tiempo estimado: 40 min.**  
**Velocidad media: 5 km/h.**  
**Calorías: 215 kcal.**

Gasto calórico en persona de 65 kg.  
 Dificultad baja  
**1 kcal x kg. x km.**

- ### Puntos de interés
1. Salida. Carretera de Illora. Km. 21,500
  2. Inicio del tramo de vía agropecuaria
  3. Vía agropecuaria
  4. Cortijo del Comandante
  5. Fábrica de aceite "La Purísima"

# Realenga Casanueva - Zujaira