

Vega de Granada
Pinos Puente

Rutas saludables

Entorno rural con tecnología industrial

Andar es sano, divertido y entretenido

Camino de Alitaje

Solo o en compañía

El corazón lo agradecerá

Ruta Saludable con Entorno Saludable

Vega de Granada
Alitaje 5 km.
RUTA

Francia

España

Granada

Rutas saludables por la provincia de Granada

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

AYUNTAMIENTO DE PINOS PUENTE

Camino de Alitaje



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 Sombrialla

Un Sombrero

Unas Gafas de Sol Homologadas

Un botellín de agua

No cruces las Vías del Tren

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 Puente, 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 Puente, son Alitaje, Casanueva y Zujaira. El Piorno es un monte que domina la zona con sus 1.100 m. de altitud.

Historia y geografía de la zona

Pinos Puente 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 Genil y Frailes. El término municipal de Pinos Puente se extiende a los pies de la vertiente oeste de Sierra Elvira. El río Cubillas atraviesa la localidad. El núcleo urbano de Pinos Puente es la capitalidad del Municipio, está situado al Noroeste de Granada, al pie de El Piorno y Sierra Elvira. Para pasar de una orilla a otra del río Cubillas, existen tres puentes. El puente de la Virgen de origen Visigodo, construido en el siglo XI y catalogado como califal; El puente del Tranvía o de hierro; El puente de la Ctra. Nacional de Granada - Córdoba. El municipio de Pinos Puente, además de estar atravesado por el río Cubillas, presenta unas fértiles tierras que fueron pobladas durante la Prehistoria, como demuestran los restos arqueológicos correspondientes a asentamientos del Neolítico en la Molina, o las herramientas de sílex o los enterramientos encontrados en las eras, cerca del polideportivo. El nombre de Pinos Puente procede de una primera nominación como Pont-Binox, el Puente de los Pinos; Más tarde y desde 1841, pasó a llamarse Pinos Puente. Su fundación como municipio se remonta a 1772 y, desde 1928, por real decreto de Alfonso XIII, obtuvo el título de ciudad. Los alrededores de Pinos Puente 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 y ala delta. En la zona también podemos encontrar un tramo del Camino Mozárabe que discurre hacia el Camino de Santiago.

Cortijo de Alitaje

Alitaje, fue una alquería Árabe y está situada en plena vega de Pinos Puente, a 1,5 Km. de distancia. Cabe destacar que pasa por esta zona el Camino Real, llamado así por que unía Granada con la Casa Real (Soto de Roma) y el camino de Montefrío. En la actualidad toda esta zona está incluida en el legado Andalusi, ya que pasear por Alitaje supone un viaje de retorno a la civilización Nazarí, no encontrando obstáculos visuales de edificaciones modernas por el camino, sino todo lo contrario, la vega en toda su extensión tal y como, la dejaron nuestros antepasados, con las edificaciones de la época y su vegetación autóctona. Por ejemplo podemos reconocer, los fresnos, álamos, olmos, plataneras, etc., los márgenes de las acequias madres y ramales están en su mayoría tal y como las construyeron, por lo que conservan su historia y sus biosistemas intactos. A principios del siglo XX, la vega de Pinos Puente estaba dedicada casi exclusivamente a la remolacha, como nos demuestran las grandes chimeneas que emergen en las cercanías de la estación de ferrocarril, dedicadas todas ellas a la elaboración de azúcar (ruta de la dulzura) como son la Fabrica Vieja Rosario, Nueva Rosario, Del Carmen, San Pascual, etc.

Descripción de la ruta

Partimos de la calle de la Redonda, de Pinos Puente, junto al Hotel Restaurante Montserrat y nos dirigimos hacia el Oeste por la misma calle de la Redonda hasta llegar al cruce con el Camino de la Estación, calle que tomaremos hacia el Suroeste y de la que recorreremos sólo 130 metros. En ese lugar nos sale hacia la derecha el Camino de Alitaje que nos hará cruzar por arriba la vía del ferrocarril y que nos interna hacia el sur en la Vega granadina hasta llegar a las inmediaciones del Cortijo de Alitaje. El camino cruza el río Cubillas. En el momento de la confección de esta guía, el puente que lo cruza está en construcción.

Variante (tramo de color verde): nada más cruzar la vía veremos que nos sale a la derecha un camino de tierra ancho que da una vuelta de unos 2,5 km. y vuelve a llegar al mismo Camino de Alitaje unos metros más abajo.



Ruta Saludable en un entorno saludable

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 autobuses 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.

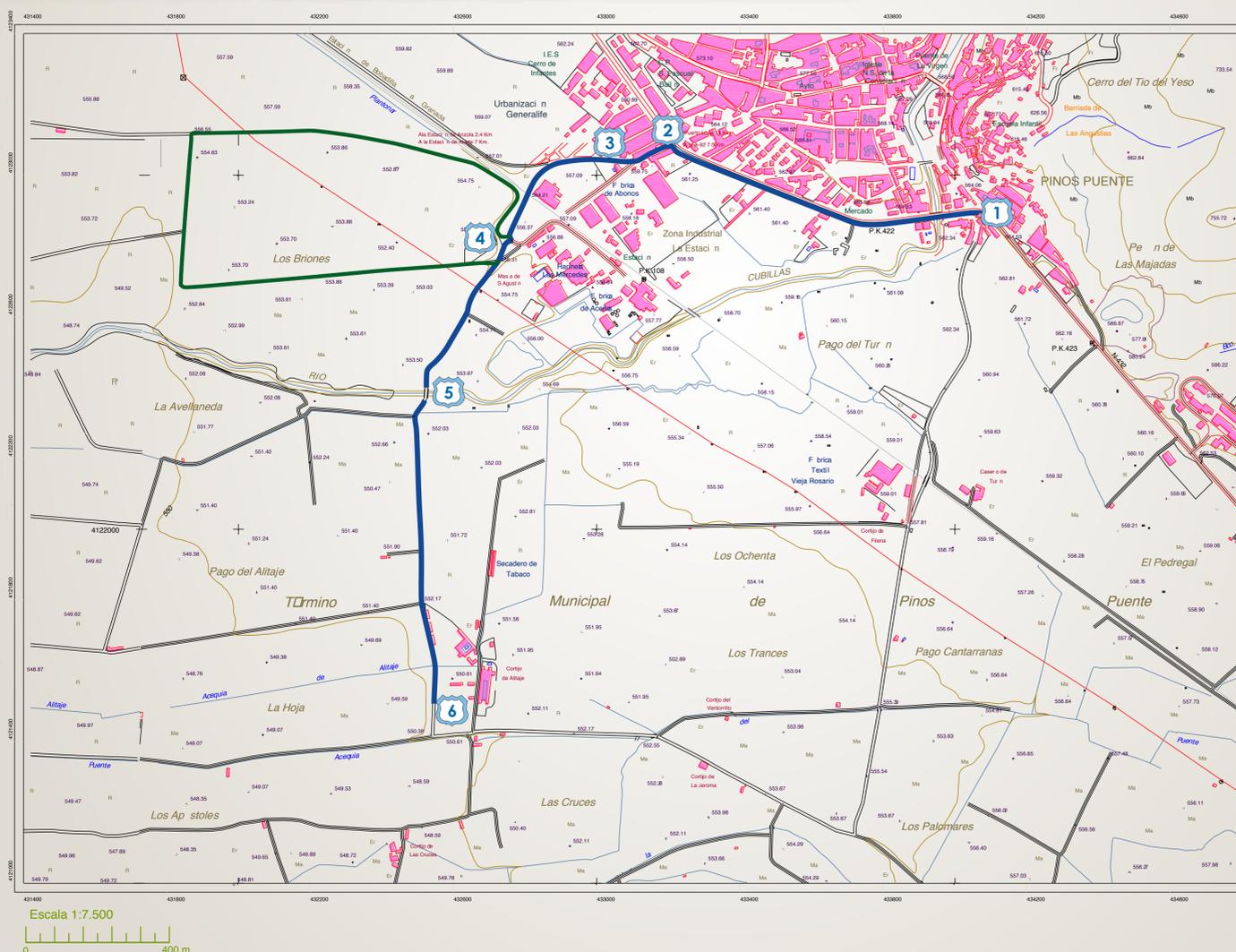
Consejos para caminar:

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.					
	55	65	75	85	95	105
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



Camino de Alitaje



Longitud total: 5,33 km.
Tiempo estimado: 65 min.
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 345 kcal.

Sin variante (tramo verde):
Longitud: 2,94 km.
Tiempo estimado: 30 min.
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 190 kcal.

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

Puntos de interés

1. Salida de la calle de la Redonda
2. Camino de la Estación
3. Inicio del Camino de Alitaje
4. Inicio y fin de la variante (tramo color verde)
5. Puente sobre el río Cubillas (próxima construcción)
6. Cortijo de Alitaje

