



RUTAS CON NIÑOS EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

La guía más completa para disfrutar con los más pequeños en la naturaleza

Noel Arraiz & Águeda Monfort

Editorial XPLORA 2014

Páginas: 184 pg.

Dimensiones: 14,5x22 cm

ISBN: 978-84-15797-23-4

P.V.P: 19,50 €



SINÓPSIS

La montaña es para los niños una gran escuela al aire libre que lleva implícitos valores especialmente útiles para su desarrollo; imaginación, autonomía, creatividad, paciencia, tolerancia, superación, empatía, responsabilidad... Un lugar mágico donde los niños podrán dejar volar su imaginación, aprenderán a amar y respetar la naturaleza, y descubrirán el mundo que les rodea.

En las páginas de esta práctica guía encontrarás, además de 27 propuestas especialmente indicadas para que los más pequeños se adentren progresivamente en el mundo de la montaña, un completo manual con información práctica, recomendaciones, curiosidades, consejos, juegos, actividades y datos útiles para convertir cada excursión en una pequeña gran aventura.

Aquellas personas acostumbradas a la montaña descubrirán que los niños lejos de suponer una pausa en sus actividades montaÑeras son un nuevo aliciente para acercarse a la naturaleza de una forma distinta, redescubriendo con asombro aquellos pequeños detalles que hasta ahora habían pasado desapercibidos.

Para los no habituales, en cambio, este libro es una oportunidad perfecta para iniciarse de la mano de los más pequeños en el maravilloso mundo de la montaña, al mismo tiempo que descubren los extraordinarios tesoros que guardan el rico y variado patrimonio paisajístico valenciano.

- 27 rutas especialmente indicadas para que los niños disfruten y desarrollen su imaginación; castillos, cuevas, pueblos abandonados, bosques, playas...
- Planos y descripciones de la ruta con más de 150 imágenes a todo color para no perder ningún detalle.
- Detallada guía con todo lo que tienes que saber para salir con los niños a la montaña desde los 0 años en adelante.
- Multitud de curiosidades y consejos. ¿Sabías que contando los chirridos de un grillo podemos saber la temperatura?
- 8 fichas con ideas para incentivar el juego en la naturaleza. Aprende a predecir el tiempo o a coleccionar piedras y hojas.
- Información práctica: alojamientos, actividades, museos, áreas recreativas, zonas de acampada, enlaces de interés...

AUTORES

Águeda Monfort & Noel Arraiz (Valencia 1980) editores, fotógrafos y enamorados de la montaña, han viajado por más de 50 países en los 6 continentes recorriendo y fotografiando algunas de las cordilleras más impresionantes del planeta. Son padres de una niña con la que comparten su pasión por la naturaleza.



EDITORIAL XPLORA

Lee viajando. Viaja leyendo

Website www.editorialxplora.com

Email info@editorialxplora.com

Twitter [@editorialxplora](https://twitter.com/editorialxplora)

Facebook www.facebook.com/editorialxplora

Distribución UDL Libros (www.udllibros.com)

XPLORA es una editorial independiente formada por un grupo de amantes de los viajes, el deporte, la montaña y los libros. A través de las páginas de nuestros libros recorreremos países ligeros de equipaje, descubriremos hasta donde llegan los límites del hombre, cruzaremos desiertos, exploraremos montañas lejanas, conoceremos nuevas culturas y viajaremos a los lugares más sorprendentes del planeta.

El tiempo en la Comunidad Valenciana

El clima predominante en la Comunidad Valenciana, caracterizado por inviernos breves y templados y veranos largos, calurosos y secos con precipitaciones escasas e irregulares durante el año, permite disfrutar de la montaña durante las cuatro estaciones, si bien debemos prestar atención a los condicionantes de cada época. A la hora de planificar una ruta en la Comunidad Valenciana deberemos tener en cuenta tres valores en especial:



La humedad relativa + temperatura

Debido a la proximidad al mar de las montañas valencianas, la presencia de humedad, especialmente durante los meses de más calor y cuanto más próximos a la costa nos encontremos, será más elevada. A mayor humedad, el organismo humano encuentra más dificultades para evaporar el sudor que se genera, lo que complica la regulación de la temperatura corporal. A esto hay que sumar que en los niños el mecanismo de regulación de la temperatura está menos desarrollado cuanto más pequeños son. Para prevenir posibles golpes de calor, evitaremos realizar rutas con humedades relativas altas acompañadas de temperaturas elevadas, y en cualquier caso evitaremos las horas centrales en los días de más calor, muy especialmente en rutas que discurran cerca del mar, nos hidrataremos continuamente y descansaremos de vez en cuando a la sombra.



El viento

El viento puede ser un elemento muy molesto para los más pequeños, recordamos que los niños se paran cada dos por tres, y el viento, especialmente acompañado de frío, puede llegar a disminuir de manera notable la sensación térmica, por lo que cualquier parada puede ser un inconveniente. Evitaremos realizar excursiones en días ventosos y con avisos de fuertes rachas, en especial durante el invierno en zonas altas del interior donde incluso puede llegar a nevar de forma esporádica.



Las precipitaciones

La orografía y el clima valenciano son especialmente propicios para las grandes avenidas de agua, la lluvia puede en poco tiempo anegar barrancos, ríos y vaguadas que durante el resto del año permanecen totalmente secos y convertir los caminos en lodazales, especialmente durante el otoño. Si durante los días previos a la ruta ha estado lloviendo abundantemente, debemos evitar realizar rutas que crucen cauces o barrancos.

18

Dónde ir

Elegir la ruta

Gran parte del éxito de una excursión dependerá de la correcta elección de la ruta en relación a la época del año y la edad, capacidad y experiencia del niño.

Una ruta con niños puede ser imprevisible, por lo que deberemos estudiarla en profundidad para responder a cualquier imprevisto que surja. Analizaremos las posibles alternativas que, llegado el momento, nos permitan acortar la ruta, estudiaremos el desnivel de la misma para planificar los descansos e intentaremos detectar los lugares más adecuados para realizar paradas. Analizar previamente el recorrido y contar con un mapa de la ruta evitará que nos equivoquemos y sumemos kilómetros y desnivel de forma innecesaria, transmitiendo una falta de control que pronto detectarán los niños.

A la hora de elegir una ruta es aconsejable decantarse por aquellas que puedan aportar un valor extra de motivación para los más pequeños, parajes donde sea habitual observar animales en libertad, lugares fantásticos o misteriosos, como ruinas, formaciones rocosas o elementos con agua que supongan un aliciente añadido a la excursión. El deleite que nos puede ocasionar la visión de un determinado paisaje, no es igual de motivador para un niño. Recuerda que no estamos realizando una ruta, buscamos tesoros milenarios, piedras con poderes especiales y lugares en los que nunca antes ha estado nadie.



Parque Natural del Montgo

18



12

Cuándo ir

Paso a paso

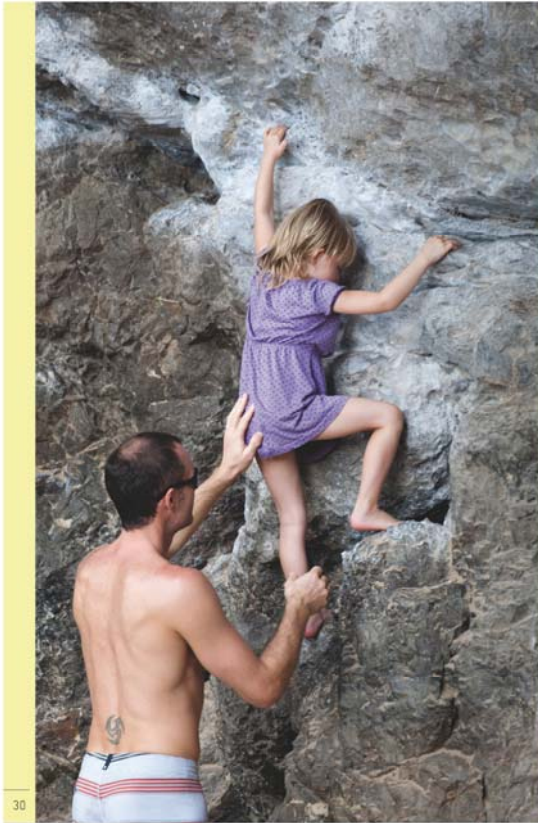
Ir a la montaña con niños requiere de un proceso gradual de adaptación, tanto por parte de los niños como por parte de los padres o educadores, por lo que cuanto antes se empiece más sencillo resultará. A medida que los niños se hacen mayores adquieren hábitos y manías que pueden complicar su adaptación a la dinámica de la montaña.

Si tanto el niño como la madre se encuentran en buen estado de salud y la época del año acompaña, se puede comenzar a ir a la montaña aproximadamente a partir del mes de vida del bebé. Se tratará en cualquier caso de paseos cortos, pequeñas pruebas sin muchas pretensiones para ir adaptándonos a la nueva situación. A medida que el niño vaya creciendo pasará a la mochila portabebés, donde irá familiarizándose con el entorno (olores, espacio, sonidos, viento...). Poco a poco irá abandonándola; al principio apenas avanzaremos mientras el niño observa embelesado un pequeño insecto o chapotea en un charco, pero con el tiempo, unos y otros, iremos ganando en soltura hasta que casi sin darnos cuenta nuestro hijo sea capaz de realizar una ruta completa por sí solo. Para que esto ocurra debemos ser pacientes y entender que en las excursiones debe ser el niño, y no nosotros, el que marque las pautas en su evolución. No pasa nada si en alguna ocasión tenemos que darnos la vuelta sin poder realizar aquello que en un principio habíamos previsto, recordemos que se trata de un juego, no de una competición. No debemos forzar al niño ni querer ir demasiado rápido, el ritmo lo deben marcar ellos. La montaña será siempre el medio, nunca el fin.



Parque Natural del Penyagostans

13



30

Primeros auxilios

Prevenir antes que curar

La montaña, como cualquier entorno al aire libre, lleva asociados elementos potencialmente peligrosos para los más pequeños que debemos valorar en su justa medida, evitando en todo momento alarmismos y exageraciones que puedan transmitir inseguridad a los niños. Aplicando el sentido común, la montaña no tiene por qué ser un lugar peligroso. Bajo ningún concepto los perderemos de vista (cuanto más pequeño, menos desarrollado tendrá su sentido de la orientación), les ayudaremos allí donde lo necesiten y estudiaremos cada situación de forma individual. Darse media vuelta ante unas condiciones climáticas que han empeorado o porque el niño se muestra más fatigado de lo normal, no se debe considerar una derrota, la prudencia es la mejor herramienta para prevenir una emergencia.

Si bien los peligros para los niños no son muy diferentes a los que se puedan producir en otras situaciones, en montaña la dificultad de acceso, y por tanto el mayor tiempo necesario para la llegada de los servicios de emergencia, supone una gran diferencia. Prever las posibles emergencias y conocer cómo actuar en cada caso nos darán la tranquilidad para ir con garantías a la montaña. Muchos de los problemas tienen fácil solución si sabemos cómo actuar, pero pueden agravarse si no disponemos del material ni los conocimientos adecuados. Sin tener que irse a emergencias más graves, una picadura, tener un poco de hambre, sed o frío puede hacer que un niño se venga fácilmente abajo y se niegue a avanzar.



Parque Natural Muncio de la Mota y la Casilla

31

Los niños aprenden jugando, y la montaña es un gran parque de atracciones donde chapotear, coleccionar, imaginar, arrastrar palos, lanzar piedras, correr, descubrir... Intercalado entre las rutas propuestas encontraréis fichas con ideas y consejos para incentivar el juego en la naturaleza. Ellos se sorprenderán al descubrir cómo funciona la naturaleza, y nosotros redescubriremos, a través de los ojos de un niño, todo aquello que hace tiempo dejó de llamar nuestra atención.

Observar las estrellas (pág. 61)

Cuerdas y nudos (pág. 75)

Orientación (pág. 89)

Juegos y naturaleza (pág. 103)

Rocas y minerales (pág. 117)

Coleccionar hojas (pág. 131)

Predecir el tiempo (pág. 145)

Detective del bosque (pág. 159)



Parque Natural de la Sierra Calderona

42

Rutas

- 49 **1. El tesoro de la Tinença**
Portell de l'Infern
- 53 **2. Los molinos de Ares**
Camí dels Molins
- 57 **3. El gigante de piedra**
Penyagolosa
- 63 **4. El río de 'els masos'**
Cascada del río Carbo
- 67 **5. El castillo de los monjes guerreros**
Castillo de Miravat
- 71 **6. El mundo vertical del Maimona**
Sendero de la Bojera
- 77 **7. Los guardianes del Espadán**
Castillo de Mauz
- 81 **8. Barrancos de fábula**
Barranco de Agua Negra y Barranco Malo
- 85 **9. El origen del Palancia**
Nacimiento del río Palancia
- 91 **10. La ruta de los Tres Reinos**
Cruz de los Tres Reinos
- 95 **11. La huella de los romanos**
Peña Cortada
- 99 **12. El balcón de la Calderona**
Mola de Segart
- 105 **13. El gran cañón del río Turia**
La Peñeta y el Charco Azul

Cómo llegar

Desde la CV-148 o la CV-147 y siguiendo las indicaciones, accederemos a la carretera del barranco de Miravet. Una vez allí buscaremos una señal de madera en dirección a la «Fuente del Perelló», a la que llegaremos a los pocos metros.

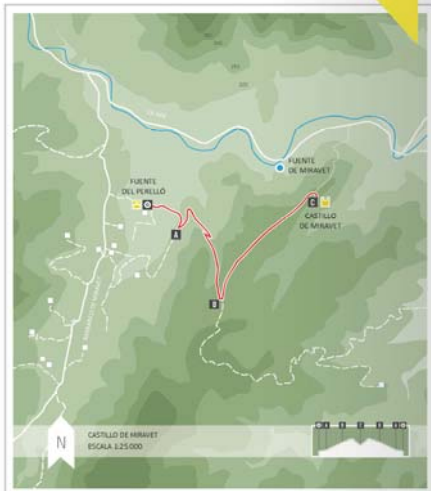
GPS INICIO RUTA | 40.103333, 0.067774*

Información

Centro de información La Bartola
CV-147, km 8. Benicàssim
Tfn. 964 760 727

Restaurante Desierto de las palmas
CV-147, km 9. Benicàssim
Tfn. 964 300 947

Planetario de Castellón (a 30 km)
Paseo del Marítimo, 1. Castellón
Tfn. 964 282 968



RUTA 6

El mundo vertical del Maimona

Sendero de la Bojera Montanejos, l'Alt Millars

La villa termal de Montanejos es un paraíso para los amantes del deporte y la naturaleza. En esta vertiginosa ruta recorreremos uno de sus rincones más sobrecogedores: el barranco del Maimona, donde contemplaremos atónitos el espectáculo sobrecogedor del enorme vacío, en el que escaladores de todo el mundo desafían sus profundas y verticales paredes.



A PARTIR DE 7-8 AÑOS



DIFICULTAD ALTA



DURACIÓN 3h45m



DISTANCIA 9,5 KM



DESNIVEL 450+ / 450



ALTITUD MÁX. 760 MSNM



PORTABEBES APTO



CARTOGRAFÍA IHOJA 614-4 (IGN)

70

71



Descripción

La ruta comienza en Fredes, la población más septentrional de la Comunidad. A la entrada del pueblo y siguiendo las indicaciones del PR-CV 75, tomaremos el camino que nace junto a un parque infantil. A los pocos metros encontraremos un panel de la ruta del «Portell de l'Infern» y el Salt de Robert». Avanzaremos por la pista 400 m hasta llegar a una bifurcación donde continuaremos recto en dirección a «La Senia».



Descenso a las Ombres del Portell

Nada más pasar esta bifurcación llegaremos a la Fuente del Teix, un afloramiento permanente de agua que se utiliza como abrevadero. Siguiendo las marcas blancas y amarillas del PR tomaremos una senda, en un primer momento pedregosa, para suavemente comenzar un agradable ascenso de un

kilómetro rodeados por un bello pinar de gran relevancia ecológica. A lo largo de este tramo tendremos vistas a nuestra izquierda sobre el Tossal d'en Canad, ya en el límite con la provincia de Teruel.

Al llegar al punto más alto nos encontraremos con una pista perpendicular y un poste indicador. Cruzaremos la pista y continuaremos recto por el camino descendente en dirección a «La Senia». Al poco de bajar comenzaremos a disfrutar de una impresionante panorámica sobre la Tenella y el barranco del Racó del Cego. Entre terrazas de cultivo abandonadas llegaremos al Mas del Pixón, el lugar perfecto para hacer un pequeño descanso.

Continuaremos descendiendo hasta alcanzar la divisoria entre el barranco del Racó del Cego, a la derecha, y las Ombres del Portell, a la izquierda, donde encontraremos la Roca mirador, un característico paso entre rocas. Desde este punto se disfruta de una de las panorámicas más bellas de la Tiniebla, y si tenemos suerte, podremos además observar el vuelo de aves rapaces como el buitre o el águila real. Continuaremos descendiendo hacia el barranco del Salt

! Recuerda

Consulta durante los días anteriores a la ruta las previsiones meteorológicas. Si el tiempo no es del todo bueno, siempre es mejor dejarlo para otro día. La montaña seguirá en el mismo sitio esperándote para cuando vuelvas.

? Sabías que...

Según cuenta la leyenda, un noble rico hizo un pacto con el diablo para construir un majestuoso castillo. A cambio el noble debía guardar todas sus riquezas en el infierno, al que podría acceder a través de una de las puertas del castillo. El noble vivió feliz junto a su bella esposa, pero pasaban los años y la pareja no tenía descendencia. La familia del noble, preocupada por su infertilidad era culpa del diablo, decidió bendecir todo el castillo. Una a una fueron entrando en todas las habitaciones, y al abrir la puerta de la sala donde el noble guardaba sus riquezas, el castillo se derrumbó quedando únicamente el sobrecogedor paisaje del Portell de l'Infern. ¡Un verdadero tesoro para la vista!

hasta encontrar un camino descendente a la izquierda que lleva al fondo del mismo. Nosotros continuaremos recto en dirección al Portell de l'Infern, que dista tan solo 400 m de este punto. Un tramo espectacular en el que avanzaremos por una estrecha senda junto a enormes paredes abovedadas y donde prestaremos atención a los más pequeños. Bajo las balmas «cuevas poco profundas» encontraremos troncos vacíos, llamados «gameillons», antiguos abrevaderos que recogían el agua que se filtra por las paredes. Al poco alcanzaremos nuestro objetivo, el imponente paso natural del Portell de l'Infern, flanqueado por los contrafuertes del Tossal del Portell y la Moleta del Forat.



Tramo de acceso al Portell



Ombres del Portell

El regreso lo realizaremos por el mismo camino. Se puede realizar la vuelta visitando el Salt de Robert, pero se trata de un recorrido exigente sólo recomendado para niños mayores de 9-10 años acostumbrados a la montaña.

70

71



Descripción

Comenzamos la ruta junto a las últimas casas de la olvidada pedanía de Arroyo Cerezo, donde encontraremos un poste indicador de la ruta PR-CV 131.1. Avanzando en dirección a la «Cruz de los Tres Reinos» y la «Fuente del Abrevador», tomaremos una pista que discurre paralela al arroyo, que cruzaremos unos metros más adelante. A partir de este punto comenzaremos a ascender, y tras recorrer 500 m llegaremos a la cabecera del barranco, donde encontraremos varios corrales en ruinas. Continuando por la pista, llegaremos a la **Fuente del Abrevador**, situada por encima de los corrales y cerrada por una reja.

A la izquierda de la fuente descubriremos una senda marcada con señales blancas y amarillas que conduce a la antigua senda de los arrieros. Avanzaremos unos metros por una repisa hasta introducirnos en una vaguada donde el trazado de la senda se diluye entre la vegetación de pinos y enebros. Siguiendo en todo momento los numerosos hitos y señales que nos indican el camino avanzaremos por una gentil pendiente hasta desembocar en una pista. La tomaremos hacia la izquierda, y tras recorrer algo menos de 200 m saldre-

mos de ella hacia la derecha, siguiendo las señales blancas y amarillas del PR. Continuaremos ascendiendo moderadamente, en un primer momento a través de una pinada, y más tarde por una antigua senda de pastoreo. Al pasar



Barranco de Arroyo Cerezo



Senda entre pinos y enebros

Junto a una pequeña zona cercada iremos girando hacia la izquierda siguiendo los numerosos hitos, hasta llegar, casi sin darnos cuenta, a la cima de la **Cruz de los Tres Reinos**, donde un trifinio marca la convergencia de las provincias de Valencia, Cuenca y Teruel.

A lo lejos contemplaremos innumerables montañas que se pierden en el horizonte. Más cerca, entre las piedras del páramo que rodea la cima, encontraremos gran cantidad de fósiles marinos, que nos indican que estas tierras altas estuvieron una vez sumergidas bajo el mar.

! Recuerda

Cuando prepares una excursión estudia en casa el recorrido con detenimiento. En Internet podrás encontrar referencias y consejos muy útiles en blogs de otros excursionistas que hicieron la ruta antes que tú.

? Sabías que...

Según la leyenda, durante los días de luna llena, los reyes cristianos de los reinos de Castilla y Aragón y el rey musulmán del reino de Valencia se reúnen en la cima de la Cruz de los Tres Reinos para resolver sus diferencias. Para que nadie tuviese que abandonar su reino colocaban una mesa triangular en el punto exacto donde coincidían los tres reinos. Detrás de los tronos de los reyes cristianos se levantaba una cruz, y detrás del musulmán una media luna. Con la conquista de Jaime I de Valencia y la unión de los reinos de Castilla y Aragón, los tres reinos se unificaron en uno, quedando sólo una cruz... La Cruz de los Tres Reinos.



Cruz de los Tres Reinos

Siguiendo el cartel indicador en la cima, tomaremos dirección a «Arroyo Cerezo por Veguillas», adentrándonos en la provincia de Cuenca. Enseguida llegaremos a una pista que seguiremos hacia la derecha. Tras descender suavemente por un prolongado zigzag llegaremos a un amplio collado ya en la provincia de Teruel. Aquí encontraremos unos postes bajos que llevan hasta la Fuente del Collado, nosotros continuaremos por la pista para, a los pocos metros, llegar a una bifurcación donde tomaremos la pista de la izquierda. Tras recorrer 1,5 km entre enebros, sabinas y pinos, llegaremos a unos corrales donde nace una senda a la izquierda que ignoraremos. Un poco más adelante el camino se vuelve a bifurcar y de nuevo tomaremos al camino de la derecha. Al poco llegaremos a otro cruce de caminos presidido por dos sabinas centenarias. Nosotros continuaremos recto para avanzar entre campos de cultivo y regresar de nuevo a territorio valenciano, donde pasaremos junto a la **Fuente de los Praos**, antes de alcanzar de nuevo la pedanía de Arroyo Cerezo.



📍 Cómo llegar

Desde la CV-170, pasada la población de Vistabella del Maestrango, tomaremos la carretera que a la izquierda se dirige al santuario de Sant Joan de Penygolosa (CV-1720), al que llegaremos tras 8 km.

GPS INICIO RUTA | 40.251111°, -0.354444°

📍 Información

Rostidor l'Alforí
Font de L'Alforí s/n, Vistabella
Tfno. 964 760 247

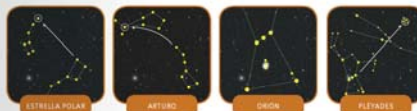
Hospedería San Juan de Peñagolosa
www.hospederiasanjuan.com
Tfno. 644 284 546

Zona de acampada El Planàs
Tfno. 964 358 000



Observar las estrellas

Contemplar el firmamento en la montaña, en altura y alejado de la ciudad es una experiencia única; millones de estrellas, cada una con su nombre, inundan el cielo cada noche. Averiguar cuál es cada una no es nada fácil, ya que cada noche están en un lugar distinto. Existen aplicaciones para móvil y páginas como www.stellarium.org con las que saber la posición exacta de las estrellas según el día y la hora, pero para encontrar algunas de ellas basta con ser buen observador.



ESTRELLA POLAR
Siempre señala el Norte y es la única estrella que no vemos moverse. El resto dan vueltas a su alrededor. Está a 400 años luz de nosotros. Para encontrarla tenemos que buscar la Osa Mayor, que tiene forma de carro, y unir con una línea las dos estrellas de su frente. Si multiplicamos por 5 esa distancia llegaremos a la Estrella Polar.

ARTURO
Arburo, el Guardián de la Osa, es la cuarta estrella más brillante de todo el firmamento, y una de las más brillantes de todas las que podemos ver desde el hemisferio norte. Si describes un arco con los tres estrellas del brazo de la Osa Mayor enseguida encontrarás a Arburo, con su inconfundible brillo anaranjado destacando entre las demás estrellas.

ORIÓN
A más de 1.300 años luz de la tierra se encuentra la constelación del gigante cazador Orión. Su cinturón está formado por tres estrellas en línea recta muy cerca entre sí. Se puede ver con facilidad en los noches de invierno. Bajo el cinturón cuelga la espada, donde en las noches claras incluso se puede llegar a ver la nebulosa de Orión.

PLÉYADES
Conocidas como las siete hermanas, las Pléyades se pueden ver en el hemisferio norte en otoño e invierno. Las Pléyades son un grupo de más de 300 estrellas. A simple vista sólo se ven 7, aunque la mayoría de gente sólo ve 6. Las encontrarás siguiendo la línea que une el cinturón de Orión, al otro lado de Aldebarán en la constelación de Taurus.

CONSEJOS PARA OBSERVAR LAS ESTRELLAS

- 1 | Infórmate de las estrellas que vas a poder ver. En Internet encontrarás mucha información.
- 2 | Ten paciencia, en el cielo hay miles de estrellas y es complicado decir con la que buscamos a la primera.
- 3 | Busca un lugar tranquilo lejos de la contaminación lumínica y noches frías, despejadas y secas.
- 4 | Acostumbra el ojo a la oscuridad y recuerda que para ver una estrella es mejor mirar una zona cercana a ella que directamente.

