Jaén PARAÍSO INTERIOR

Ciclismo Indoor GR247

Introducción al GR247 2

Sesión 1

Siles - Hornos de Segura 7

Ficha técnica 9

Sesión 2

Hornos de Segura - Refugio C.F La Parra 10

Ficha técnica 12

DIPUTACIÓN DE JAÉN

www.dipujaen.es

INTRODUCCIÓN AL GR247

El sendero GR 247 Bosques del Sur es la ruta senderista circular más grande de España y recorre el Parque natural protegido más grande de españa. Recorrer sus 317 kilómetros de trazado circular, más otros 162 kilómetros de variantes y derivaciones, significa descubrir plenitud que se siente en los grandes territorios montañosos y agrestes, así como la libertad que tendrá el senderista para escoger entre muchas opciones a la hora de recorrer distintas zonas, hacer rutas muy variadas y disfrutar paisajes muy diversos.

El Sendero GR 247 Bosques del Sur tiene un trazado circular, es decir, que permite ser recorrido en su totalidad regresando al punto de partida. Pero además de esta estructura circular, el Sendero cuenta con una serie de Variantes y Derivaciones que amplían notablemente las posibilidades de disfrute para el senderista. Las Variantes, transversales a la dirección general norte-sur del Sendero, unen los ramales este y oeste del mismo.

TIPOS DE VÍAS

En cuanto a los tipos de vía por los que discurre el Sendero, cerca de dos tercios corresponden a pistas forestales. Su abundancia refleja la realidad histórica de los territorios que conforman el actual Parque Natural, cuyos montes tienen una larga tradición de explotación forestal. No todas las pistas darán la misma sensación al senderista. Muchas de ellas son muy estrechas, prácticamente sendas anchas. Es muy infrecuente encontrarse en ellas algún vehículo y en algunas está prohibido el tráfico rodado. Todas ellas son muy tranquilas y reúnen magníficas condiciones para la práctica del senderismo.

Algo más de la cuarta parte del Sendero discurre por estrechas sendas tradicionales que corrían peligro de desaparición, pero que han sido rehabilitadas y rescatadas del olvido. Estas sendas fueron construidas con gran esfuerzo y pericia, y tuvieron antaño un constante trasiego de personas y animales, por lo que caminar de nuevo por ellas es un placer que nos hace revivir el estilo de vida tradicional de los pueblos de la montaña andaluza.

El 6,5% del Sendero transita por vías con asfalto. Buena parte de ellas son simples pistas forestales asfaltadas y el resto carreteras estrechas con muy escaso tráfico. Además, estos tramos de carretera son cortos y dispersos. Finalmente, el 4,3% del Sendero discurre por vías pecuarias, que siguen vivas gracias a que una parte de la cabaña ovina del Parque Natural continúa practicando la trashumancia.

CUÁNDO RECORRERLO

Cualquier época del año es buena para caminar por el Sendero Bosques del Sur. No obstante, dado el contexto climático mediterráneo continental del Parque Natural, la primavera y el otoño son las mejores estaciones. En invierno, el carácter montañoso de estas Sierras implica la existencia de nevadas, heladas y bajas temperaturas, sobre todo en las zonas de mayor altitud, aunque lo más frecuente son los días soleados y luminosos propios de Andalucía. El verano es caluroso, pero las temperaturas se suavizan en las amplias áreas boscosas de las zonas altas donde, además, las noches son siempre frescas.

DÓNDE PERNOCTAR

Todos los Etapas (excepto la 5) y Variantes terminan en lugares donde se puede pernoctar. En los sitios en los que hay oferta de turismo rural cercana, se encontrarán diversas posibilidades, como hoteles, casas

rurales, campings, etc. Algunas de las Etapas finalizan en aldeas donde hay alojamiento, pero la oferta es reducida, por lo que conviene reservar con antelación. También se encontrarán establecimientos en puntos intermedios de algunas Etapas del Sendero o en las cercanías de los mismos, lo que puede ayudar a cada cual a elegir a su gusto el principio y el final de su jornada.

En los finales de Etapa donde no existe esa oferta privada de alojamiento, o donde esta no es permanente o es muy reducida, se encontrarán refugios, que están en construcciones que se han rehabilitado específicamente para este Sendero. La mayoría de estos refugios ocupan parte de antiguas casas forestales que llevaban largos años en desuso.

En estas casas se ha habilitado un espacio para la pernocta de los senderistas y ciclistas de manera muy sobria, ya que no disponen de chimenea, electricidad ni ningún tipo de servicio. Son simples refugios-vivac. Todos los refugios que están en casas forestales tienen alguna fuente junto a ellos o en algún lugar cercano (excepto el de Collado Zamora, donde finaliza la Etapa 11).

Hay también dos refugios que son los que tradicionalmente utilizan los pastores de la zona, y que cuentan con aljibe. Es importante tratar los refugios con el máximo civismo, cuidado y limpieza para que todos puedan disfrutar de su uso. En el caso del Etapa 6, su final está en una Zona de Acampada Controlada, donde hay que prever la necesidad de llevar tienda de campaña. En el caso de la Etapa 5, cabe la posibilidad de encontrar alojamiento en las cercanías de su final.

También es preciso recordar que en bastantes casos los refugios solo ocupan una pequeña parte de la Casa Forestal de la que forman parte, y que el resto de la edificación, o las edificaciones vecinas, pueden estar en ruinas. Es importante no entrar en dichas ruinas bajo ningún concepto, ya que ello entraña grave riesgo para la seguridad.

Por otra parte, en las Derivaciones no se han habilitado refugios, lo que hay que tener en cuenta si se incluyen en el plan de la jornada. En las cimas de algunas de ellas hay casetas de vigilancia forestal, que suelen estar ocupadas por los profesionales durante los meses cálidos.

ACAMPADAS Y VIVAQUEOS

La acampada libre no está permitida, pero sí lo está el vivaqueo y la acampada nocturna vinculados a actividades de travesía de montaña. Si se precisara montar una tienda de campaña, se ha de hacer en la puesta del sol y su desmontaje al amanecer. Si el grupo no tiene más de quince personas ni se utilizan más de tres tiendas de campaña, sólo es necesaria una comunicación previa a la Consejería de Medio Ambiente. Si supera alguna de las dos cifras, es necesario solicitar autorización. Ambos trámites pueden hacerse por vía telemática en la web de la Consejería.

Esta actividad está regulada en el artículo 9 del Decreto 15/2011, de 1 de febrero, de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, relativo a los usos y actividades en los Parques Naturales. Esta norma, en su artículo 9, también establece que "no está permitido el vivaqueo ni la acampada nocturna a menos de dos kilómetros de un núcleo urbano, de un establecimiento de alojamiento turístico o de un refugio, salvo que este último estuviera completo, ni pernoctar más de una noche en el mismo lugar". También se indica que "los participantes serán responsables de la recogida de los residuos generados por la actividad, debiendo depositarlos en los lugares habilitados para ello".

AGUA Y COMIDA

Con el agua hay que ser muy previsores, porque algunas de las fuentes que hay en el Sendero pueden secarse. Esto puede ocurrir, incluso, en algunas de las que hay junto a los refugios o en sus inmediaciones. Las características del clima y de los suelos del Parque Natural hacen que en las zonas de mayor altitud el agua disponible para ser consumida con seguridad sea escasa, sobre todo en los meses más secos.

No es recomendable beber de ríos y arroyos porque la abundancia de ganado y fauna silvestre hacen que esas aguas puedan causar problemas intestinales. Es conveniente llevar tabletas purificadoras de agua por si fuera imprescindible recurrir a beber de ellos. Por tanto, es muy importante iniciar la jornada con agua suficiente para que, cuando se llegue al final del recorrido, aún sobre.

También hay tener en cuenta que gran parte del Sendero transita por extensas zonas donde no hay pueblos ni aldeas, que suelen corresponderse con las áreas de mayor altitud donde solo se dispone de refugios para pernoctar. En esas Etapas, que además suelen ser consecutivas, el senderista debe llevar comida suficiente. Se puede acceder en vehículo por pista forestal o carretera a los puntos donde comienzan y finalizan las Etapas y Variantes.

Por tanto, cabe la posibilidad de hacer llegar a los mismos el avituallamiento necesario en coches de apoyo, bien por parte de los propios grupos que organicen la travesía o de empresas que puedan suministrar este tipo de servicios. La única excepción es el Refugio Casa Forestal La Zarza, donde terminan la Etapa 9 y la Variante GR 247.2 Etapa 2, cuya pista forestal solo es accesible en vehículo para el personal autorizado por la Consejería de Medio Ambiente.

LA SEÑALIZACIÓN

El Sendero está señalizado y mantenido. Para no perderse, basta con estar atentos a la señalización. Pero las circunstancias climatológicas o el vandalismo pueden hacer que, temporalmente, alguna señal no esté disponible, por lo que es importante llevar un mapa o un GPS con la información adecuada.

El GR 247 es un Sendero de Gran Recorrido (GR) cuya señalización está homologada según la normativa de la Federación Andaluza de Montaña, que es a su vez la de European Ramblers' Association. Hay paneles informativos en el inicio de cada Etapa, Variante y Derivación, señales direccionales en cruces importantes y otros lugares de interés, y abundantes balizas de madera y marcas en roca para no confundirse en los cruces o para confirmar que se va por el camino correcto.

Las balizas, además de las clásicas bandas roja y blanca de los GR, pueden incorporar los colores amarillo y verde en los casos en los que el GR 247 se solapa son otros senderos homologados como Pequeño Recorrido (PR) o Sendero Local (SL) respectivamente. Llevan también incorporado el logo del Sendero y el número asignado por la Federación Andaluza de Montaña (GR 247). Algunas Derivaciones del Sendero tienen también la señalización propia de los equipamientos de uso público de los Espacios Naturales Protegidos de Andalucía, que son balizas con una pequeña flecha de color blanco.

Es importante el respeto a la señalización para que todos los senderistas puedan disfrutar con seguridad del Sendero. Por otra parte, en los accesos por carretera y pista forestal al Sendero hay una señalización específica que informa de su proximidad.

En cuanto a la ayuda que proporciona la presente guía, hay que advertir que la descripción de cada ruta no recoge de manera exhaustiva todos y cada uno de los cruces, sino solo los más importantes o requieren mayor atención, ya que, al estar el Sendero señalizado, es innecesario recogerlos todos. Por otra parte, en un Sendero de esta longitud, una descripción más minuciosa haría inmanejable la guía.

ANTE TODO, SEGURIDAD

Todas las Etapas, Variantes y Derivaciones tienen varios accesos en coche (con la excepción antes señalada del Refugio Casa Forestal La Zarza, donde terminan la Etapa 9 y la Variante GR 247.2 Etapa 2, cuya pista forestal solo es accesible en vehículo para el personal autorizado por la Consejería de Medio Ambiente). Pero hay que tener en cuenta que gran parte del Sendero discurre por áreas despobladas.

Es importante informarse sobre la dificultad de la ruta, las condiciones meteorológicas y las horas de luz, y compartir esa información con los acompañantes para que las expectativas del grupo sean las correctas. Lleve un mapa y prevea a dónde acudir en caso de problemas. No sobrevalore sus fuerzas o las del grupo, y no se separe de él. Lleve un botiquín adecuado y la batería del móvil a plena carga.

No olvide que en la montaña las oscilaciones térmicas a lo largo del día, la insolación y la posibilidad de fenómenos meteorológicos imprevistos (lluvias, tormentas, nevadas…) son mayores que en las zonas llanas.

En gran parte del Parque Natural hay cobertura de móvil, pero en algunas zonas no se puede contar con ella. Por eso, es importante que deje dicha su ruta a algún amigo o familiar. En cualquier caso, ante situaciones de emergencia siempre podrá pedir auxilio a través del teléfono 112.

ACCESIBILIDAD PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

El Sendero no cuenta con tramos adaptados específicamente a las personas con movilidad reducida. Esto se debe a la dificultad para acceder directamente por vía asfaltada a tramos del Sendero que tengan buen firme y desnivel nulo o mínimo. Sin embargo se recomienda la visita de estas personas a dos caminos de extraordinaria relevancia ecológica y paisajística que cumplen las condiciones anteriores (acceso asfaltado, buen firme y muy poco desnivel) y que están conectados o forman parte del Sendero Bosques del Sur:

La pista forestal de unos 600 metros a la Casa Forestal de Las Acebeas desde la carretera de Siles. (Ver Derivación 10 y Etapa 21). El lugar es muy sombreado y la pista recorre una zona de gran importancia botánica, con abundancia de acebos y avellanos. Está cerca la Zona de Acampada Controlada de Acebeas, donde también se puede descansar, y no queda lejos de Siles y de Segura de la Sierra, con notables atractivos turísticos.

El primer tramo de la ruta del Borosa, concretamente hasta el Arroyo de Las Truchas, de poco más de 1 kilómetro. Está señalizado por la Consejería de Medio Ambiente como parte de la citada ruta del Borosa, tal vez la más popular del Parque Natural y, desde luego, una de las más espectaculares. Conecta con el Sendero Bosques del Sur en la Variante GR 247.2 Etapa 2 Coto Ríos-Refugio CF La Zarza. Muy cerca están los emblemáticos equipamientos de uso público del Parque Natural de la zona de Torre del Vinagre, como el Centro de Visitantes, el Jardín Botánico, etc.

Para otras infraestructuras de uso público accesibles en el Parque Natural, consultar la web de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía.

CICLABILIDAD

Uno de los criterios que han guiado el diseño del trazado del GR 247 ha sido dotarlo de un alto grado de ciclabilidad, por lo que los amantes de la bicicleta disfrutarán enormemente recorriéndolo. La mayor parte del Sendero discurre por pistas forestales, muchas de las cuales están cerradas al paso de vehículos, mientras que en la mayoría de las restantes este tráfico es escasísimo o prácticamente nulo.

El 27% del Sendero discurre por sendas, pero todas ellas han sido limpiadas y acondicionadas. No obstante, algunos puntos y cortos tramos de dichas sendas serán un reto para el ciclista, que encontrará suelos rocosos, escalonamientos o fuertes pendientes.

MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre el GR 247 y el Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, visite la web www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es

Esta primera sesión en vídeo de la serie "Ciclismo Indoor GR247" incluye las etapas 1, 2 y 3 del trazado del GR247 "Bosques del Sur", y discurre por senderos tradicionales que unen desde antiguo las localidades de esta zona de la Sierra de Segura (Jaén). Aunque el kilómetro cero de la etapa 1 comienza en el Área recreativa Peña del Olivar, tras una breve introducción que dura 1 min y 20 segs, los ciclistas aparecen en el casco urbano de Siles y es aquí donde se comienza a pedalear, justo en el momento que también aparece la gráfica en la parte inferior izquierda del vídeo.

MINUTO

03:30 Una vez abandonada la localidad de Siles, cogemos el primer desvío a la izquierda (esta carretera nos llevará hasta el Área recreativa Peña del Olivar").
Siles (2.345 habs.) se encuentra a 826 mts. de altitud, está situado al norte de la Sierra de Segura, en el límite de la provincia de Jaén haciendo frontera con la provincia de Albacete. Formando parte del Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.

04:40 Los ciclistas llegan al "Área recreativa Peña del Olivar", situada a escasos 2 kilómetros de la localidad de Siles, se trata de uno de los equipamientos de uso público mejor dotados del parque.

06:45 Kilómetro 0. Los ciclistas abandonan el área recreativa por una pista forestal que sale a la derecha, pudiéndose observar un mosaico de terrenos de olivar mezclados con pinares.

09:25 Perdemos de vista Siles a nuestra derecha y continuamos ascendiendo durante 4 kilómetros más, pasando por la "Fuente del Noguerón".

12:40 Cruce de Puentehonda. Kilómetro 5. Justo a nuestra derecha dejamos la aldea de Puentehonda y continuamos de frente, comenzando la ascensión al puerto de Siles. Nos adentramos de nuevo en un bosque de pinar. El pino carrasco da paso al pino negral, intercalados con algunas encinas y robles. A nuestra izquierda, en lo alto, se puede contemplar el Calar de Navalperal.

14:50 Puerto de Siles. Kilómetro 9,5. Después de casi 5 kilómetros de ascensión continua, la subida culmina en el puerto de siles, a 1100 metros de altitud, continuamos por un sendero que nos llevará al "área recreativa de Los Estrechos. Y de aquí continuamos por otro sendero entre pinos carrascos hasta que la perspectiva se abre hacia Orcera.

16:20 Orcera. Kilómetro 12. Vamos ganando altura poco a poco y más adelante aparece delante de nosotros El Yelmo, la montaña más emblemática de esta zona del parque natural.

18:50 Comenzamos la ascensión a Segura de la Sierra, un pequeño pueblo declarado Conjunto Histórico Artístico, divisando desde el comienzo de la ascensión sus casitas blancas y los restos de la muralla y el castillo.

20:24 Segura de la Sierra. Kilómetro 19,6. Los ciclistas llegan a la localidad de Segura de la Sierra, entrando por la puerta de Catena. Bonitas vistas de montes y olivares.

----------***Finalizando aquí el 1er bloque de la clase***----------

20:50 Los ciclistas recorren la parte sur de la localidad para salir a la carretera, que después de 200 metros se abandona para adentrarnos en otro sendero.

21:30 Los ciclistas entran en un sendero que les llevará hasta el Valle de Trujala. Es un bonito sendero tradicional que transita por un denso bosque mediterráneo salpicado de pequeños olivares.

23:45 Acercándonos al Valle de Trujala (aparecen imágenes de la aldea de Trujala).

MINUTO

25:30 Llegamos al Valle del Trujala y tras cruzar el río comenzamos una leve ascensión paralelos al Río Trujala que queda encañonado a nuestra izquierda, pedaleamos junto la vegetación de su ribera, en la que abundan las mimbreras, las cañas y los juncos.

29:00 A partir de aquí, comienza la parte más dura de la ascensión, ya que hay tramos en los que hay que bajarse de la bici, debido a la fuerte pendiente y la irregularidad del terreno, desaparece el pino negral y el sotobosque se cierra más.

34:10 Llegamos a la Cañada de la Fresnadilla. Kilómetro 26. Despues de una larga e intensa subida es realmente espectacular llegar aquí. Un amplio anfiteatro rocoso y escalonado, por la que cae el agua en cascada, llamado Chorreón de la Cañada de la Fersnadilla. Después continuamos por una chopera de suelo muy herboso, hasta llegar a la carretera que cruzaremos para continuar.

38:50 Llegamos a la casa forestal El Campillo, en este refugio se puede pernoctar. Nos encontramos a 1440 mts de altitud. Desde aquí cogemos la pista forestal entre pinares que nos llevará a la cumbre de El Yelmo.

41:00 Llegamos a la bifurcación (merece la pena parar a contemplar las vistas que nos ofrece este bonito balcón natural) que lleva a la cumbre de El Yemo (1809 kms) y aquí cogemos un sendero que sale a la izquierda que nos llevará hasta la aldea de La Capellanía.

46:00 Aldea de La Capellanía. Es una de las aldeas mejor conservadas del parque. Atravesamos la aldea y cogemos un sendero que sale a nuestra derecha y nos llevará directos a Hornos de Segura.

47:00 Llegamos a Hornos de Segura. Kilómetro 52,4. Nos adentremos en el pueblo y comenzamos la subida hasta el castillo.

47:45 Llegamos al castillo de Hornos de Segura, que actualmente alberga un centro de interpretación sobre el cielo y las estrellas, conocido como "Cosmolarium".
Hornos de Segura (649 Habs.), se encuentra a 865 mts. de altitud.

FICHA TÉCNICA

Duración total: 54:08

Nivel: Avanzado.

Entrenamiento: Potencia aeróbica.

1er Bloque: 20:05		RESISTENCIA
00:01	Intro, llano sentado (92 rpm)	Baja
02:42	Llano pie (82 rpm)	Baja-Media
02:48	Llano sentado (82 rpm)	Baja-Media
02:53	Llano pie (82 rpm)	Baja-Media
03:37	Llano sentado (82 rpm)	Baja-Media
04:20	Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
05:48	Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
06:10	Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
06:32	Escalada sentado (62-63 rpm)	Media
08:06	Escalada pie (63 rpm)	Media
09:07	Escalada sentado (63 rpm)	Media
09:43	Escalada pie (63-69 rpm)	Media
12:45	Escalada sentado (69-64 rpm)	Media-Alta
13:38	Escalada pie (64-65 rpm)	Media-Alta
14:20	Escalada sentado (65 rpm)	Media-Alta
14:34	Escalada pie (65 rpm)	Media-Alta
15:35	Escalada sentado (65-66 rpm)	Alta
17:25	Escalada pie (66 rpm)	Alta
18:35	Escalada sentado (66-72 rpm)	Alta
19:00	Escalada pie (72-75 rpm)	Alta

2º Bloque: 27:20		RESISTENCIA
20:09	Llano sentado (95-87 rpm)	Baja
21:13	Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
21:56	Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
21:59	llano pie (87 rpm)	Baja-Media
22:40	Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
22:43	Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
23:03	Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
23:52	Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
25:14	Escalada sentado (61-62 rpm)	Media
25:45	Escalada pie (62 rpm)	Media
27:20	Escalada sentado (62 rpm)	Media
28:17	Escalada pie (62-59 rpm)	Media-Alta
28:59	Escalada sentado (59 rpm)	Alta
31:30	Escalada pie (59-45 rpm)	Alta
32:55	Escalada sentado (45-80 rpm)	Alta
33:50	Escalada sentado (65 rpm)	Media
35:30	Escalada sentado (66 rpm)	Media-Alta
36:10	Escalada pie (66-67 rpm)	Media-Alta
38:01	Escalada sentado (67 rpm)	Media-Alta
40:15	Escalada pie (67-69 rpm)	Media-Alta
45:50	Escalada sentado (72-80 rpm)	Media-Alta
46:65	Escalada pie (80 rpm)	Media-Alta
47:30	Vuelta a la calma. Relax (80 rpm)	Baja

El vídeo comienza con una introducción donde vemos imágenes de Hornos de Segura y a continuación aparecen los ciclistas preparándose para comenzar la ruta. Durante esta introducción no pedaleamos en clase y captamos la atención de los alumnos con las imágenes. Esta segunda sesión de los vídeos "Ciclismo Indoor GR247" engloba las etapas 4, 5, 6 y 7 del trazado del GR 247 "Bosques del Sur". En su recorrido se pasará por vías pecuarias tradicionales y se conectan las Sierras de Segura y la Sierra de las Villas pasando por el tramo de montaña del río Guadalquivir, sólo a unas docenas de kilómetros de su nacimiento.

Hornos de Segura (649 Habitantes), declarado Conjunto Histórico-Artístico, es un municipio que se encuentra en su totalidad dentro del Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas. El núcleo urbano está situado sobre un gran peñasco, coronado con un castillo que en la actualidad alberga un centro de interpretación del firmamento, conocido como "Cosmolarium".

MINUTO

01:15 Entra el ritmo y empezamos a pedalear, aparecen los ciclistas abandonando la bonita localidad de Hornos de Segura, por la A-317 en dirección a Pontones.

02:20 Kilómetro 0. Los ciclistas entran en una pista, que después se convierte en un camino de herradura. Desde esta pista vamos viendo como Hornos va quedando atrás y empezamos a divisar las colas del embalse de El Tranco.

03:40 Los ciclistas llegan a una pista forestal asfaltada, donde giramos a la derecha y a continuación cruzaremos un puente sobre el Arroyo de los Molinos.

04:15 Llegamos al cruce con la carretera A-319, cruzamos el río Hornos y a escasos 100 metros giramos de nuevo a la izquierda para tomar una pista forestal estrecha que discurre por el otro lado del embalse de El Tranco. En este paisaje se mezclan pequeñas explotaciones olivareras con pinar carrasco y encinas. Esta pista se va estrechando cada vez más hasta llegar al camino de herradura de El Chorreón.

07:23 Aparecen un imagen panorámica del embalse de El Tranco. Los ciclistas siguen pedaleando por hacia el camino de El Chorreón.

08:34 Kilómetro 5. Camino de El Chorreón.

11:30 Kilómetro 9. Finalizamos el primer bloque, disminuye el ritmo de pedaleo, coincidiendo con la ascensión al Área Recreativa de Los Parrales. Pista entre olivares que va ganando altura y nos va dejando unas magníficas panorámicas.

16:13 Los ciclistas llegan de nuevo a conectar con la carretera A-319, justo frente al Camping Montillana. A partir de aquí desaparecen los olivares para dar paso a bosques de pino carrasco con denso matorral mediterráneo. Giramos a la izquierda por la carretera y unos 500 metros nos encontraremos a nuestra derecha la pista forestal que tenemos que coger.

16:30 Los ciclistas entran en la pista Risca del Guijarrón, montaña muy conocida en esta zona y situada estratégicamente sobre la presa de El Tranco. Durante esta pista nos encontramos con vegetación propia de las zonas más bajas del parque natural (pino carrasco con encina, lentiscos, coscojas…)

18:58 Kilómetro 17. Los ciclistas llegan al inicio de la vía pecuaria de Los Tres Mojones (1200 metros). En esta vía pecuaria el sendero GR-247, coincide con el GR-144 que es conocido como el Sendero de la Trashumancia. En este sendero nos encontramos con unas de las partes más técnicas del recorrido. 2 kilómetros en los que hay que poner pie a tierra en más de una ocasión. El paso de los rebaños trashumantes por esta ladera ha hecho que se multipliquen las veredas. Se recomienda seguir siempre las balizas del GR247.

MINUTO	
23:22	Final del segundo bloque. Los ciclistas desembocan en una pista ancha (pista de Fuente Pinilla). Giraremos a la izquierda. Comienza una larga bajada que nos llevará hasta la casa forestal Hoya de los Trevejiles.
26:27	Los ciclistas llegan a la casa forestal Hoya de los Trevejiles. Esta casa forestal es una de las mejor conservadas del parque natural. Aunque está cerrada el agua de su fuente merece una parada.
26:50	Kilómetro 30. Charco del Aceite. Es un paraje encajado y muy frondoso donde el agua del Guadalquivir está remansada. Aparecen los ciclistas cruzando el puente de Los Agustines. Tras cruzar el puente giramos a la derecha por la primera pista que aparece y aquí comienza una de las subidas más intensas de la etapa. Nos encontramos en límite de la Sierra de Las Villas.
30:40	Los ciclistas aparecen ascendiendo y en este momento cruzan unos mantones negros que se utilizan para la recolección de la aceituna. A partir de este punto la vegetación cambia y se vuelve más diversa, aparecen los primeros pinos negrales y sorteamos numerosos paredones verticales, repletos de buitreras de buitres leonados.
32:50	Los ciclistas llegan al cortijo Estrechos de la Hoz y a partir de aquí cogeremos una pista que nos llevará a la fuente de Los Cerezos.
35:05	Kilómetro 41. Fuente de Los Cerezos. Este es buen punto para aprovisionarnos de agua y reponer fuerzas. Continuamos por la misma pista que nos trajo hasta aquí. A unos 700 metros cogeremos una pista forestal que sale a nuestra derecha y nos llevará a Caballo Torraso
38:34	Caballo Torraso. Es uno de los momentos más intensos de la etapa. Nos encontramos a 1700 metros.
40:05	Kilómetro 50. Los ciclistas llegan al refugio casa forestal de La Parra. Aquí finaliza la etapa. Esta antigua casa forestal ha sido rehabilitada y se puede usar para pernoctar como vivac cubierto. Comienza la "vuelta a la calma" y aparece un resumen de imágenes de toda la etapa.

FICHA TÉCNICA

Duración total: 47:51

Nivel: Avanzado.

Entrenamiento: Potencia aeróbica.

1er Bloque: 11:23		RESISTENCIA
00:01	Intro, llano sentado (88 rpm)	Baja
03:37	Llano pie (85 rpm)	Baja-Media
04:04	Llano sentado (85 rpm)	Baja-Media
05:44	Llano pie (85 rpm)	Baja-Media
06:43	Llano sentado (88 rpm)	Baja-Media
08:05	Llano pie (88 rpm)	Baja-Media
08:24	Llano sentado (88 rpm)	Baja-Media
08:45	Llano pie (88 rpm)	Baja-Media
09:20	Llano sentado (88 rpm)	Baja-Media
09:56	Llano pie (88 rpm)	Baja- Media

2º Bloque: 11:51		RESISTENCIA
11:23	Escalada sentado (63 rpm)	Media
12:08	Escalada pie (63-67 rpm)	Media
16:06	Escalada sentado (67-65 rpm)	Media-Alta
17:06	Escalada pie (65-69 rpm)	Media-Alta
18:51	Escalada sentado (69 rpm)	Alta
20:28	Escalada pie (69 rpm)	Alta

3er Bloque: 16:44		RESISTENCIA
23:15	Llano sentado (69-113 rpm)	Baja
26:04	Escalada sentado (56-71rpm)	Media-Alta
32:43	Escalada pie (71 rpm)	Alta
34:58	Escalada sentado (71-72 rpm)	Alta
36:45	Escalada pie (72-81 rpm)	Alta
39:15	Escalada sentado (81-83 rpm)	Alta
39:24	Escalada pie (83-88 rpm)	Alta
40:00	Vuelta a la calma (88-91 rpm)	Baja
44:00	Relax	------