

UBRIQUE

1.-Parques

Parque Rafael Alberti

Plaza el Jardín

Plaza del ayuntamiento

Parque Público Blas Infante

Zona de aparatos de gimnasia para mayores y parque infantil calle Soliman

Zona de aparatos de gimnasia para mayores
Paseo del río.

Parque Infantil coto Mulera

Parque Infantil C/ Júcar

Parque Infantil Bda. Antonio Vega

Zona de aparatos de gimnasia para mayores y parque infantil. Calle Sol

2.-Rutas a pie

Camino del Matadero.

Camino hacia Las cumbres

Camino del Calvario

Camino del Naranjal

Camino de la Depuradora

Camino mirador Los olivares

Camino por Carretera de Cortes

Camino del pantano bordeando el Cerro de Mulera

Camino Coto Mulera hacia el Amarguillo

Área recreativa del Tránsito Guadiaro-Majaceite.

Área recreativa Los Veinte Pilares

Área recreativa Descansadero la Cruz del Pino

Ubrique es muy característico por su enclave geográfico, ya que se encuentra entre dos Parques, el Parque Natural Sierra de Grazalema y Parque Natural de los Alcornocales. Dentro de la localidad se pueden realizar un sin fin de actividades, ya sean físicas o de visita a estas. Entre las rutas que se pueden realizar destacamos:

Sendero de la Calzada Romana

Conecta la población ubriqueña con el municipio de Benaocaz. Es un sendero sencillo del que se divisa la Garganta Verde, haciendo un recorrido a su paso y también podemos disfrutar del relajante sonido del río y la flora de este lugar tan impresionante. Este es una de las rutas más realizadas por los turistas, ya que es un monumento histórico del siglo I.

Sendero Callejón de las Mocitas

Esta ruta se puede realizar en 30 minutos, si vamos sin detenernos, pero si lo hacemos con calma observando el paisaje, la ruta se puede realizar en una hora aproximadamente. El final de paseo es la depuradora de aguas de Ubrique a 3 Km. de la localidad. Se puede llegar allí a pie por una carretera que sale de Ubrique que se conoce como "carretera del matadero".

Camino Descansadero de la Cruz del Pino

Travesía sencilla y de poca duración, donde se puede ver el paisaje y el Parque Natural de los Alcornocales. Esta ruta se comienza por la piscina municipal de Ubrique, pasando por el Puente de los Cuatro ojos, nos dirigimos hasta la zona del trasvase donde hay instaladas barbacoas, merenderos. Es una ruta espectacular y digna de realizar. Este recorrido es el que se sigue actualmente el día de la Romería de San Isidro.

Ruta turística Yacimiento Ocuri

Ubrique posee un yacimiento arqueológico romano que data de los siglos I-II después de Cristo. Perfectamente adaptado para la visita y uno de los mejores conservados de la Comunidad

Andaluza. Está emplazado en un cerro en cuya cúspide existen una serie de llanos que invitan a caminar.

Subida a la Cruz del Tajo

Hay que subir por el mirador pero no entraña ningún tipo de dificultad.

Salto del Pollo

Este sendero se encuentra en la parte oeste de la población, entrando por el sendero de detrás del colegio Ramón Crossa, es fácil de realizar.

3.- Instalaciones deportivas

Pabellón polideportivo de Ubrique

C/ Fernando Gavilán, s/n

Tlf. 956462121

En el mismo se realizan las siguientes actividades:

Gimnasia General

En horario de mañana: de lunes a jueves

Gimnasia 55

En horario de mañana: lunes y miércoles

Gimnasia 65

En horario de mañana: martes y jueves

Aero-Fitness

En horario de mañana: lunes, miércoles y viernes

En horario de tarde: de lunes a jueves

Pilates

En horario de mañana: de lunes a jueves

En horario de tarde: de lunes a jueves

Programa de actividades infantiles:

Escuela Municipal de Fútbol

De 3 a 13 años

Lunes a viernes. Horario de 16 a 20 horas, según edad.

Lugar: Campo de Fútbol 7, Pabellón Polideportivo y Cancha exterior.

Ligas Deportivas Escolares

Benjamines y Alevines: martes y jueves, de enero a junio

Inscripciones: gratuitas, a través de los centros docentes.

Deportes: Baloncesto, Tenis, Fútbol, Padel, Tenis de Mesa, Juegos de Atletismo, Balonmano, Voleibol y Waterpolo.

Escuela Municipal de Baloncesto: CABU

A partir de 6 años

Martes y jueves. Horario: de 17 a 18 horas

Gimnasia Especial

Actividad Educativa Especial, a partir de 4 años, acompañados de un adulto. 2 días en semana

Pistas de atletismo y campo de fútbol

Coto Mulera

Dependiente del Ayuntamiento de Ubrique, lo utiliza la población para correr en llano y para jugar al fútbol.

Pabellón IES Nuestra Sra. de los Remedios

Avda. Herrera Oria, s/n

Tlf: 956461293

En el mismo se realizan las siguientes actividades:

Gimnasia General

En horario de tarde: lunes, martes y jueves (de 19 a 20 horas).

Gimnasia 55

En horario de tarde: lunes y miércoles (de 18 a 19 horas).

Gimnasia 65

En horario de tarde: martes y jueves (de 18 a 19 horas).

Escuela del deporte

De 3 a 6 años

Martes y jueves

Horario de 17 a 18 horas

Piscina municipal de Ubrique

C/ Fernando Gavilán, s/n

Tlf: 956926990

Programa de Natación Infantil

De 1 a 16 años

De lunes a viernes de 16 a 19 horas, según edad. Sábados de 11 a 12 horas.

Lugar: piscina climatizada

Actividades dirigidas

Natación Infantil y Escuela de Natación

de lunes a sábados

Natación para bebés y peques

de lunes a sábados

Natación Educativa Especial Infantil

Martes y jueves

Natación educativa Especial Adultos

De lunes a viernes

Natación Adultos

De lunes a sábados

Aquafitness

De lunes a viernes

Natación Embarazadas

Martes y jueves

Fibromialgia

De lunes a viernes

Natación Terapéutica

De lunes a sábados

Natación Adaptada

De lunes a viernes

Natación Mayores

De lunes a viernes

Inscripciones: Patronato Municipal de Deportes, abonando la primera mensualidad de la actividad.

Tarjeta Deportiva: Tiene un coste de 7,00 E, con validez para un año desde el momento de su expedición, se puede solicitar en el Edificio Administrativo de la Piscina Climatizad.

Centro de día para mayores

Tlf: 956108028

Gimnasia de mantenimiento de lunes a viernes y baile los sábados por la tarde para los socios mayores de 60 años y sus cónyuges

Otras instalaciones deportivas

Gimnasio julio dueñas

C/ Álvarez Quintero, 4

Tlf: 956463395

Horario de mañana, tarde y noche

Pilates, spinning, danza del vientre y zumba.

Gimnasio Actis Port c.b.

C/ Dr. Herrero Arenas, 7

Tlf: 956461075

Gimnasio Kaan Pon

C/ Ingeniero Francisco Ruiz Martínez, 81

Tlf: 956463024

Gimnasio Gym H2O

C/ Ramón y Cajal s/n

**Gimnasio fitness “Galaxy Sport & Milenium”
Ubrique**

C/ Corrales Jordan, 5 B

Tlf: 956464384 / 6800321051

Spinning, fitness, aerobic, etc.

Gimnasio Milenium

C/ Jesús nº 39-A

Tlf: 680321051

Escuela de baile Miriam Córdoba

C/ Santa Ana nº 21 (zona del Prado)

Tlf: 617488514

Academia de danza clásica, flamenco, baile moderno, aerobic, step, tonificación y pilates.

Escuela de baile Patricia Caro

C/ Ingeniero Francisco Ruiz Martínez, 7

Academia de ritmos latinos: salsa, bachata, etc.

Academia de baile Virginia Domínguez Venegas

C/ Julio Romero nº 12-B

Tlf: 678657015

Academia de danza clásica y flamenco

También se están organizando grupos de Zumba y Fitnes donde la instructora oficial va a ser Laura M^a González.

Academia de baile Salsazucar

C/ Beato diego de Cádiz 6-A

Academia de ritmos latinos y afrocubanos

4.- Clubs y asociaciones deportivas

Asociación ciclista Ubrique

Apdo. Correos 368

Viernes 22, 00 h.

Local: Pabellón Polideportivo.

Asociación deportiva fútbol sala Ubrique

C/ Ing. Juan Romero Carrasco, 28-1º

18,00 a 22,00 h.

Club de Amigos del Baloncesto de Ubrique

C.A.B.U.

Apdo. Correos 345.Tlf: 956460778

Club atletismo “Nutrias Pantaneras”

C/ Ingeniero Juan Romero Carrasco

Tlf: 956463909

Club Ubriqueño de pesca deportiva

C/ Fernando Gavilán

Tlf: 956464676

Club de tenis Ubrique

C/ Fernando Gavilán, s/n

Tlf. 956926990

Club natación Ubrique

C/ Fernando Gavilán, s/n

Tlf. 956926990

Asociación medio ambiental Ubrique “corazón verde”

C/ Segura, 15

Tlf: 956461116

Club Senderismo 3 caminos

Urbanización Mirasierra 1 1º B

Senderismo 3 caminos.blog spot.com

Programa de salidas todos los sábados

Asociación medio ambiental Ubrique “corazón verde”

C/ Segura,15

Tlf: 956461116

GRAZALEMA

1.-Parques

Parque Huerto de San José

Zona de aparatos de gimnasia para mayores y parque infantil.

Área de descanso frente al camping

A la salida dirección hacia El Bosque

Zona de aparatos de gimnasia para mayores

1.-Rutas a pie

Carretera dirección Puerto del Boyar

Siguiendo esta carretera la población suele salir a caminar.

Sendero del Salto del Cabrero

Dificultad y duración media-alta por orientación y dureza final en la bajada a Benaocaz. El recorrido tiene 9 Km. Tiempo aproximado de 5 horas.

Punto de partida: Puerto del Boyar, situado a 5 Km. de Grazalema en la Ctra. que nos lleva hasta Benamahoma.

Descripción: una vez situados en el Puerto del Boyar (1.103 m . de altura) , comienza nuestro recorrido por una vereda que discurre por la misma falda de la Sierra de la Endrina, iremos subiendo suavemente hasta llegar a la Puerta de Don Fernando,

veremos numerosos cortijos donde hoy en día muchos cabreros recogen la leche.

Ruta del agua

Descripción: esta ruta se desarrolla dentro del casco urbano. Se trata de un recorrido circular por los lugares y momentos más emblemáticos de la localidad, así como su típica arquitectura popular.

Punto de partida: Mirador- aparcamiento “Los Asomaderos”, tiempo de recorrido estimado: 2 horas aproximadamente.

Distancia a recorrer: recorrido circular de 1.500 m. aproximadamente. Tipo de ruta a pie.

Ruta del Puerto del Boyar

Este sendero nos lleva bordeando el cauce del río Guadalete hasta el conocido Puerto del Boyar. Desde la cima del Puerto, a 1.103 m. de altitud, se pueden observar incomparables vistas de la provincia de Cádiz.

Punto de partida: carretera A-372 Km. 47, junto al Campo de Fútbol “Peñón Grande”. Tiempo de recorrido estimado: 1 hora y 30 minutos, ida y vuelta. Distancia a recorrer: 4 Km. Aproximadamente. Tipo de ruta: a pie y a bicicleta.

Ruta del Calvario

Descripción: se trata de una ruta periurbana. Durante su recorrido podrá disfrutar de hermosas vistas panorámicas de la villa y las sierras que la rodean. Al final del camino encontrará una antigua ermita derruida durante la guerra civil.

Punto de partida: carretera alta A-372 Km. 48. Tiempo de recorrido estimado: 25 minutos ida y vuelta. Distancia a recorrer 500 m. aproximadamente ida. Tipo de ruta: a pie.

Ruta a la Presa del Fresnillo

Descripción: este hermoso camino comienza con una suave pendiente; en él se pueden encontrar gran diversidad de plantas y maravillosas vistas de Grazalema y sus alrededores. Al final del mismo, si suben a la presa, las vistas se abren y pueden contemplar muchas de las espectaculares montañas que el Parque Natural nos ofrece.

Punto de partida: Puente de la asamblea. Tiempo de recorrido estimado: 1 hora ida y vuelta. Distancia a recorrer 1 Km. 200 m. aproximadamente. Tipo de ruta: a pie.

Ruta de la Calzada medieval

Descripción: ésta discurre por la parte baja del municipio, bordeando el río Guadalete. Se camina sobre una antigua calzada medieval recuperada recientemente; realizada con piedra caliza local canteada.

Punto de partida: C/ Ronda. Tiempo de recorrido: 75 minutos ida y vuelta. Distancia a recorrer: 1 Km. Aproximadamente ida. Tipo de ruta: a pie.

Ruta de la ribera de Gaidovar

Descripción: esta ruta lleva a la zona donde se concentran la mayoría de los cultivos del pueblo, hasta llegar al llano de la Pileta. La belleza reside en las pequeñas cosas que se integran en la arboleda del río Gaidovar.

Punto de partida: Cruce Grazalema-Algodonales. Tiempo de recorrido: 2 horas ida y vuelta. Distancia: 3 Km. Aproximadamente ida. Tipo de ruta: a pie y a bicicleta. Variante: en el Km. 2 de la CA-P. 5.311 se toma la vereda de la derecha hasta llegar a un carril que nos lleva de nuevo a la carretera.

Ruta del santo

Descripción: ruta periurbana que transcurre por una vereda en la que se puede dar un bonito paseo y disfrutar de la naturaleza que nos rodea. Al llegar al final se puede observar la imagen del Corazón de Jesús y hermosas vistas de la localidad.

Punto de partida: carretera alta A-372, Km. 48. Tiempo de recorrido estimado: 30 minutos ida y vuelta. Distancia a recorrer: 700 m. aproximadamente. Tipo de ruta: a pie.

Rutas del Pinsapar

El Pinsapar es la joya botánica del Parque Natural la Sierra de Grazalema. Único bosque de pinsapos existente en el mundo, es posible visitarlo recorriendo alguna de las dos rutas de senderismo que alcanzan o atraviesan el Pinsapar.

El Pinsapar de Grazalema está situado dentro del Área de Reserva del Parque Natural. Para su visita es necesario autorización (956727029), no permitiéndose el acceso con animales de compañía y limitándose en tránsito a los dos senderos establecidos: Grazalema-Benamahoma (que lo atraviesa) y Llano del Ravel (por el que se accede a su base). Existe un cupo máximo de personas diarias, por lo que es recomendable solicitarlo con mucha anticipación. En el periodo estival (15 de junio a 15 de Octubre) es obligatorio ir con un

guía de una empresa de Turismo Activo. El resto del año es posible ir por libre.

Llano del Ravel, tipo de ruta: senderismo. Ruta por pista hasta el Llano del Ravel, se necesita un permiso del Parque. Duración: 2 horas. Distancia: 8.130 Km., desnivel 130m. Dificultad: muy fácil.

2.- Instalaciones deportivas

Polideportivo municipal cubierto

Atletismo y actividades físico-deportivas en la naturaleza

Diseminado El Olivar

Iniciación en la práctica deportiva del atletismo, carrera, lanzamiento, saltos, etc.

Realización de actividades en el medio natural, orientación, senderismo, cross training y montañismo.

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (2 días por semana)

Actividades en el medio natural sólo en los meses de otoño y primavera; el resto del tiempo, actividades de atletismo en el Pabellón Polideportivo Cubierto.

Coste: 30 E. temporada completa (9 meses) 0 15 E el semestre.

Dirigido a: Niños y niñas de 10 a 18 años.

Aerobic

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (3 días por semana en dos grupos)

Coste: 10 euros/mes (o 70 E si se paga por anticipado la temporada completa)

Dirigido a: de 16 a 60 años (menores de edad imprescindible autorización paterna).

Pilates

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (2 días por semana)

Coste: 15 euros/mes (o 100 euros si se paga por anticipado la temporada completa)

Dirigido a: de 16 a 60 años (menores de edad imprescindible autorización paterna).

Gimnasia de mantenimiento

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (3 días por semana)

Coste: Gratuito

Dirigida a: Mayores de 60 años

Imprescindible autorización médica (modelo P-10 emitido por el médico de cabecera).

Información e inscripción

Para todas las actividades mencionadas anteriormente, la información e inscripción se realiza en:

Ayuntamiento de Grazalema

Delegación de deportes

Plaza de España, 1

Teno. : 956 1320 11 // Fax: 956132028

deportes.grazalema@dipucadiz.es

sergioramirezfernandez@hotmail.com

Las actividades dan comienzo en el mes de octubre y se realizan en horario de tarde.

Escuela deportiva fútbol

Polideportivo Municipal Cubierto

Diseminado El Olivar

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (2 días por semana)

Coste: 30 E temporada completa (9 meses) o 15 E el semestre
Dirigido a: Benjamines, alevines e infantiles
(Niños y niñas de 8 a 13 años)

Escuela deportiva baloncesto

Polideportivo Municipal Cubierto
Diseminado El Olivar

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (2 días por semana)

Coste: 30 E temporada completa (9 meses) o 15 E el semestre
Dirigido a: Alevines e Infantiles (niños y niñas de 9 a 13 años)

Escuela deportiva tenis

Polideportivo Municipal Cubierto
Diseminado El Olivar

Duración: Octubre 2013 a Junio 2014 (2 días por semana)

Coste: 30 E temporada completa (9 meses) o 15 E el semestre.
Dirigido a: Menores de 14 años

Salón usos múltiples

C/ Corrales Terceros s/n

Actividades que se realizan: Badminton, body pump, escalada en rocódromo y gimnasia.

El salón es del Ayuntamiento y ha firmado un convenio con la Asociación ADECU-1654 (Asociación Deportiva y Cultural) por el cede el local y la Asociación pone a los monitores y cobra una cuota mínima de mantenimiento.

Campo de fútbol

Carretera A-372 Grazalema -El Bosque

Lo utiliza la población para correr en llano y para jugar al fútbol

Otras instalaciones deportivas

Academia de baile Estefania Castellano

Se dan clases de baile de salsa, merengue, bachata y flamenco

Lunes y martes

Niñ@s de 3,4 y 5 años de 16 a 17 h.

Niñ@s de 6 a 12 años de 17 a 18 h.

Adultos de 18 a 19 h.

20 e/mes por alumn@

Para apuntarse dirigirse a Coviran

C/ Tinte alto, 27

Tfno: 956716205 / 652918535 / 956132427 preguntar por Fanny

SPA Wellness

C/ Laguneta, 32

Tlf: 956132016

Tiempo circuito: 90 minutos, incluido cambio de ropa.

BENAOCAZ

1.-Parques

Parque Avda. Andalucía

Con aparatos para realizar gimnasia en el exterior para mayores y pequeños

Parque Avda. María Cristina

Con aparatos para realizar gimnasia en el exterior

Parque Zona El Parral

Con aparatos para realizar gimnasia en el exterior para mayores y zona para petanca

2.-Rutas a pie

Salida de Benaocaz por la carretera

Sendero Ojo del Moro

Distancia de ida 1,40 Km., duración de ida 40 minutos, dificultad: baja.

El Castillo de Aznalmara se divisa al final del Sendero Ojo del Moro. El recorrido transcurre por un terreno calizo y pedregoso hasta llevarnos a una abandonada calera. Las caleras eran hornos donde la piedra caliza se transformaba en cal. Después nos encontramos los saltos de agua del Arroyo Pajaruco, que hace honor a su nombre cobijando numerosos pájaros como:

ruiseñor, mirlo, jilguero, petirrojo, etc. Y a la vuelta a Benaocaz, se pueden recorrer otros senderos.

3.- Instalaciones deportivas

Salón de Deportes

Local Archite, C/ San Pedro nº 1

Se imparten clases de:

Petanca, Pilates, Aerobic, Zumba

Parques saludables

Padel

Excursiones de caminatas

Piscina Municipal

Actividades en verano

Salón de Deportes

Actividades a nivel privado para jóvenes (estas clases las imparte la misma monitora que está contratada por el Ayto.)

Miércoles y jueves de 19,30 a 20, 30 h

Zumba, Pilates, aerobic, etc.

Centro de día

Plaza Vista Hermosa s/n

Gimnasia de mantenimiento para jóvenes

Lunes, martes y miércoles

De 10 a 11 h.

Gimnasia de mantenimiento para mayores de 60 años

Lunes, martes y miércoles

De 11 a 12 h.

VILLALUENGA DEL ROSARIO

1.-Parques

Parque infantil encima del Centro de Día

Aparatos para niños

Parque infantil La Abarrada

Aparatos para niños

Parque Avenida los Arbolitos

Aparatos de gimnasia para mayores y rocódromo

2.-Rutas a pie

Paseo de los arbolitos (carretera)

Camino del Calvario

Puerto de las Viñas

Camino de la Glorieta

3.- Instalaciones deportivas

Polideportivo municipal la albarrada

Pistas futbol,

Tenis y

Baloncesto

Piscina Municipal

Se realizan actividades en verano

Pistas de padel

Se alquila a través del monitor deportivo

Centro de Día para Mayores

C/ Obispo Pérez González s/n

Gimnasia de mantenimiento para los mayores

A partir de 50 años

Gratuita

Lunes, miércoles y viernes de 17,30 a 18,30