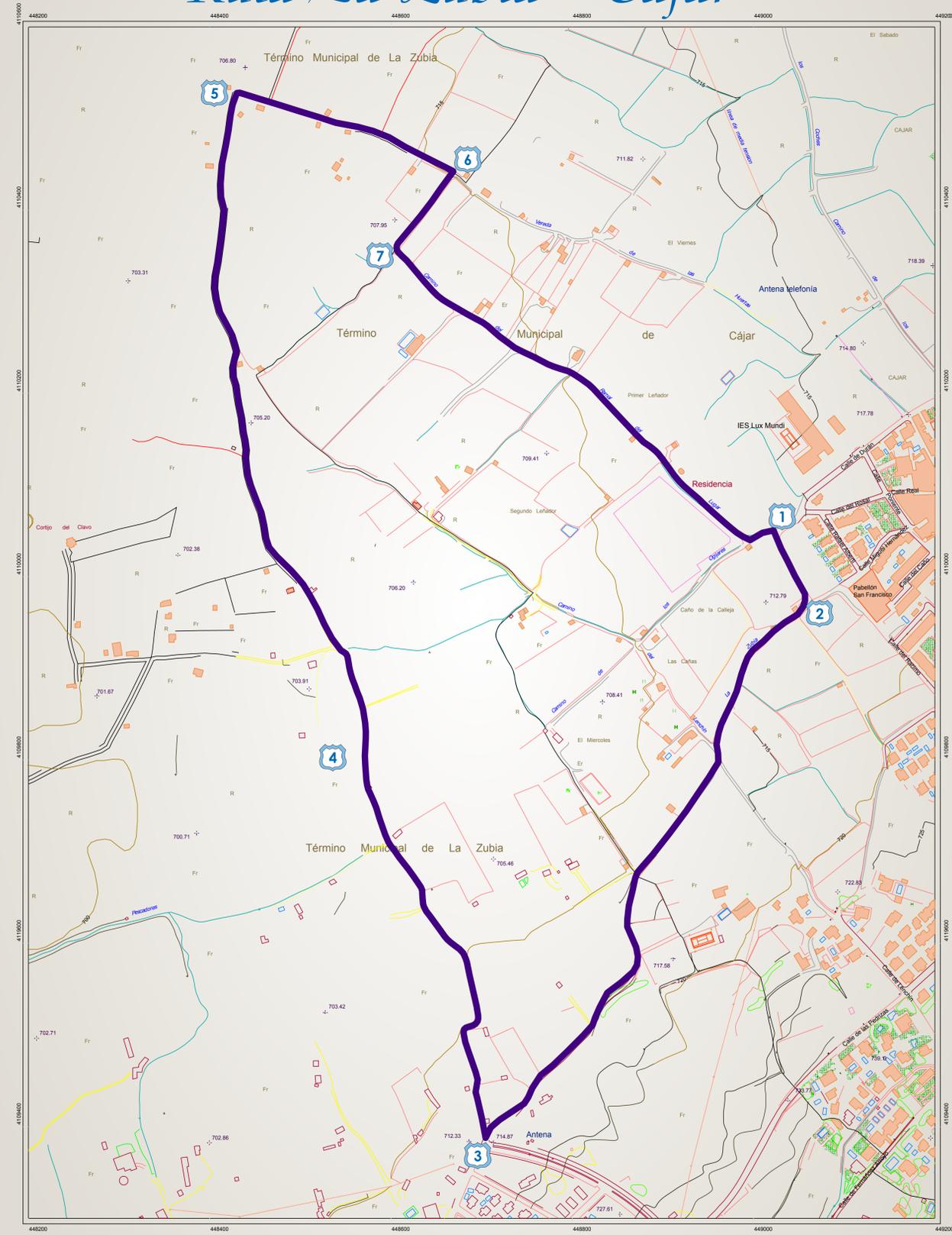




Ruta La Zubia – Cájar



Ruta La Zubia – Cájar

La Zubia

Situado al Sur de Granada, limita con los municipios de Cájar, Monachil, Dílar, Gójar, Ogijares y Granada. Pertenece a la Mancomunidad del Río Monachil. A pesar de que "Zubia" significa «el puente» en euskera, nada tiene que ver con el origen del pueblo. La verdadera etimología procede del árabe "al-Zawiya" que significa «retiro» o «lugar de descansos», ya que al parecer durante la época nazarí La Zubia era un lugar de recreo para la gente pudiente de la capital. Tras la Reconquista, el pueblo fue repoblado por vascos y principalmente navarros, que vasconizaron la antigua denominación. La Zubia se encuentra en una privilegiada localización y entorno, como puerta de entrada al Parque Natural de Sierra Nevada, en la conocida como Campana granadina y rodeada de fértiles tierras. Es un municipio que guarda las huellas de los asentamientos, poblaciones y culturas que han pasado por estos lugares, con un rico patrimonio histórico-artístico. Además cuenta con áreas recreativas, bellos prados, cuevas y cerros que fomentan el turismo activo. Uno de sus principales atractivos naturales es el gigantesco árbol que preside el Parque de la Encina, un ejemplar de encina de más de 700 años declarado monumento vegetal. Entre sus múltiples puntos de interés destacan los Baños árabes de La Zubia, siglo XII; la Iglesia de San Luis, siglo XVI; la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, mediados del siglo XVI; el Palabio Arzobispal; Cuevas prehistóricas. La Zubia además cuenta con un importante polideportivo con multitud de pistas, incluyendo una pista de atletismo en la que entrena el Club Deportivo La Zubia, de atletismo, del que han salido grandes deportistas a nivel nacional.

Cájar

Está situado al Sureste de Granada, al pie de Sierra Nevada. Su término municipal limita con los municipios de Huétor Vega, La Zubia y Monachil. Los cuatro pueblos están prácticamente unidos por sus edificaciones formando la denominada Mancomunidad del Río Monachil. Su superficie es de unas 200 ha. Se considera el pueblo con ayuntamiento propio más pequeño en extensión de toda Andalucía. Cájar era una zona eminentemente agrícola. En la década de 1920 se construyeron varias casas residenciales con jardín y huerto (villas o chalés) junto al pequeño núcleo urbano, sin bien el gran desarrollo de estas construcciones tendría lugar en los años 60. El municipio de Cájar se benefició de la línea de tranvía que unía Granada-Huétor Vega-Cájar-La Zubia, que funcionó hasta los años 70 del siglo XX. En 2005, más de las tres cuartas partes de su término municipal ya estaba ocupado por nuevas urbanizaciones. De hecho, ya ha perdido su carácter agrícola para convertirse en una zona residencial, con una población flotante significativa debido a su utilización como "ciudad dormitorio" o como segunda residencia.

Descripción de la ruta

Salimos de la Calle de la Zubia, en Cájar y seguimos por esta calle hacia el Sur unos 300 metros hasta llegar a la confluencia con la calle Lenchín. En ese punto tomamos un camino que sale justo en frente de esa confluencia y que continúa casi en la misma dirección que llevábamos, internándose en el término municipal de La Zubia. Hay que seguir ese camino durante 500 metros hasta llegar a una urbanización de La Zubia. En ese punto, el más alto de nuestro recorrido, nos sale a la derecha un camino que va bajando suavemente y que lleva una dirección Norte. Este camino lo seguiremos durante 1.250 metros, punto en el que vira 90° a la derecha y que debemos seguir a lo largo de 250 metros. En ese punto nos sale un camino a la derecha, que tomamos durante sólo 100 metros y volvemos a virar a la izquierda para recorrer, subiendo suavemente, los últimos 540 metros hasta llegar a nuestro punto de origen.

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.					
	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

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



Longitud : 2,92 km.
Tiempo estimado: 35 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 Zubia (Cájar)
2. Bajada camino hacia La Zubia
3. Urbanización. Giro a la derecha
4. Polígono Industrial "El Fresno"
5. Giro a la derecha. Camino de los Huertos
6. Giro a la derecha. Dejar el Camino de los Huertos
7. Giro a la izquierda y vuelta al punto de origen (subida)



Rutas para la vida sana