

Vega de Granada
Pinos Punte

Rutas saludables

Entorno rural con arqueología industrial

Andar es sano, divertido y entretenido

Camino de Fitena

Solo o en compañía

El corazón lo agradecerá

Ruta Saludable con Entorno Saludable

Vega de Granada
Fitena 3 km.
RUTA

Rutas saludables por la provincia de Granada

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

AYUNTAMIENTO DE PINOS PUNTE



Camino de Fitena

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

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 Punte, 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 Punte, 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 Punte 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 Punte se extiende a los pies de la vertiente oeste de Sierra Elvira. El río Cubillas atraviesa la localidad. El núcleo urbano de Pinos Punte 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 Punte, 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 Punte procede de una primera nominación como Pont-Binox, el Puente de los Pinos; Más tarde y desde 1841, pasó a llamarse Pinos Punte. 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 Punte 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 Punte, 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 Punte 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 Punte, junto al Hotel Restaurante Montserrat y nos dirigimos unos 50 metros hacia el Este hasta llegar a una rotonda en la que nos desviaremos hacia la izquierda tomando la calle del Matadero que se aleja del pueblo dirección Sur. Se trata de un camino asfaltado que hemos de seguir durante unos 1.800 metros. En ese tramo cruzaremos un puente sobre la vía de ferrocarril, pasaremos por el cortijo de Fitena y nos internaremos en la Vega de Granada. El camino muere en otro de mayor importancia, llamado Camino Real que tomaremos hacia el Oeste y que recorreremos a lo largo de 1.300 m. hasta llegar a las inmediaciones del cortijo de Alitaje, nuestro destino. A partir de aquí podremos virar hacia el Norte por el camino de Alitaje, otra de las rutas que proponemos, buscando de nuevo el pueblo, pero el puente que cruza el río Cubillas está en construcción en las fechas de la edición de esta guía.



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:

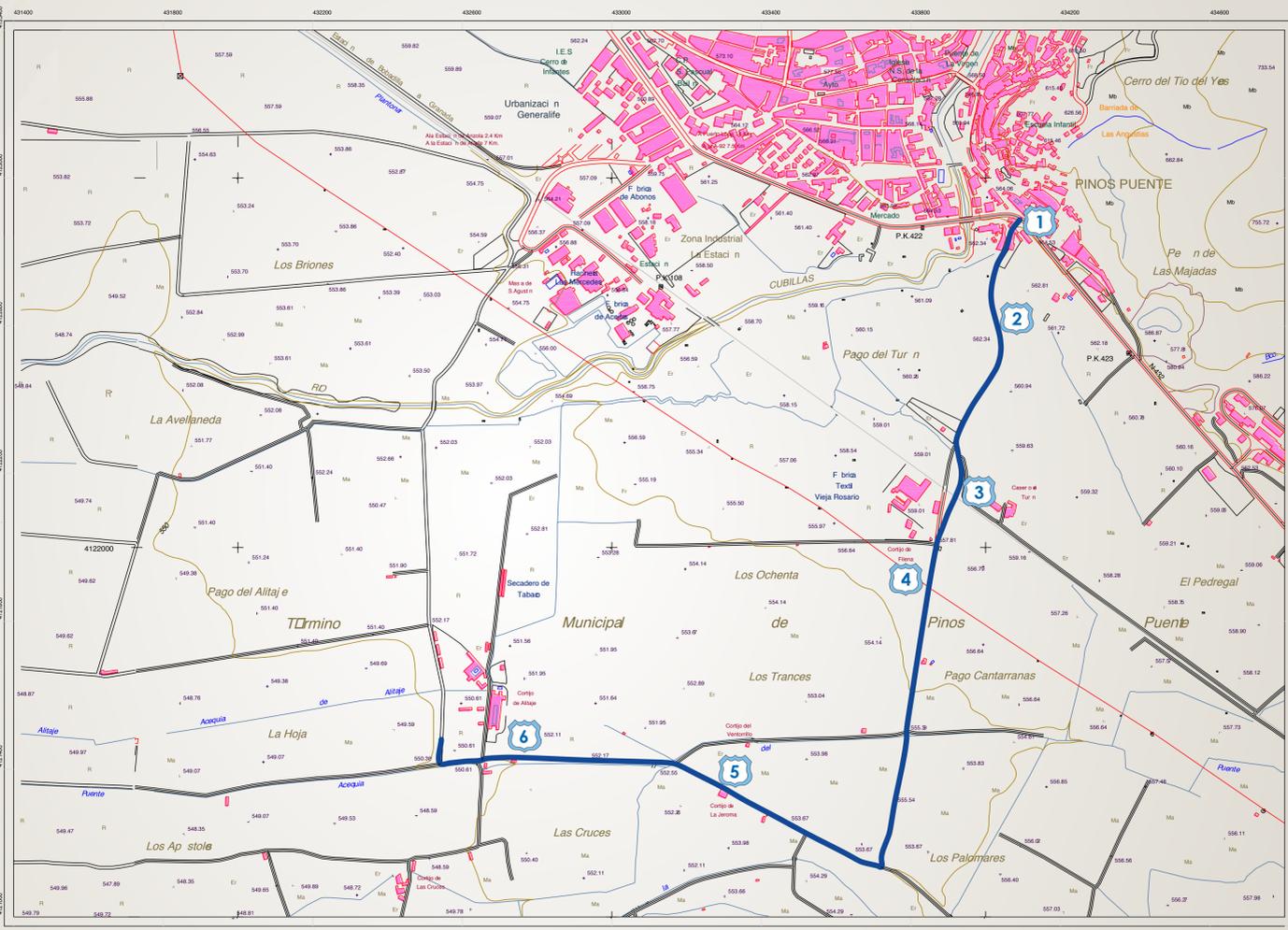
No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Practica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

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.					
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 Fitena



Escala 1:7.500

0 400 m.

Puntos de interés

1. Salida de la calle de la Redonda
2. Calle del Matadero
3. Puente sobre vía ferrocarril
4. Cortijo de Fitena
5. Cortijo de la Jerónima
6. Cortijo de Alitaje

Longitud: 3,20 km.
Tiempo estimado: 40 min.
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 210 kcal.

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