

CICLO RUTAS DE JARDINES.

INTRODUCCIÓN.

Los deportes de montaña suelen ser de los menos practicados, debido quizá a la exigencia y la dificultad que presentan. En GranAlpina nos hemos dado cuenta y hemos diseñado un paquete de actividades orientado a quienes buscan mejorar su calidad de vida a través del ejercicio al aire libre, y quieren empezar desde cero.

Se trata de actividades de cuatro horas que tendrán lugar entre semana por la tarde, lunes y miércoles, desde que se levante el estado de alarma.

Las actividades están orientadas al conocimiento de la flora de nuestro ecosistema y su comportamiento. Aprovechando este fin para habituarnos a un ejercicio planificado y continuado, sesiones leves con calentamiento, actividad / conocimiento y vuelta a la calma.

JUSTIFICACIÓN.

Para esto, dentro del programa visitaremos una serie de jardines; urbanos, periurbanos y forestales (botánicos) donde podremos apreciar tanto la belleza de los jardines ornamentales asociados a la ciudad, como la adecuación de las especies forestales en los jardines rodeados de asfalto y su adaptación natural en el monte.

Jardines urbanos: Conocer los distintos tipos de jardines, interrelación entre estética y medio ambiente.

Jardines periurbanos: Entender la relevancia de zonas verdes próximas a la ciudad. Interrelación antrópica y forestal.

Jardines botánicos: Forjar una clara idea de cuando, como y porque visitamos los distintos jardines botánicos.

ITINERARIO.

Cada ruta tendrá un itinerario asociado a ella, en el cual se detallarán tanto los distintos perfiles, como los lugares a visitar.

Los itinerarios tendrán toda una serie de características: **distancias cortas, pequeños desniveles y dificultad baja** en general. Las jornadas en las que se realicen ejercicios concretos, serán de adecuación general y apta para cualquier persona, pudiendo cada cual adaptarlo a sus propias necesidades.

ACTIVIDAD DEPORTIVA URBANA.

En el ámbito urbano se realizaran las dos primeras actividades, siendo estas Carmen de los Mártires (Integra en el Carmen), Y Jardines Botánicos de Granada (Derecho, E. estudios árabes, Hospital Real).

Carmen de los Mártires: Breve historia del jardín. Recorrido por los distintos espacios acondicionados; Patio Nazarí, Huerto, Isla del Lago, jardín Francés, jardín Inglés y jardín Español.

Interpretación del espacio y explicación de algunas de las especies de flora más representativas.

Día: Martes 23 Junio 2020

Punto de encuentro: Puerta Principal Carmen de los Martires.

18:00	Presentación, Bienvenida, Explicación de la Jornada.
18:15	Breve ejercicio de iniciación (Preparación para la actividad).
18:30	Patio Nazarí Y Huerto.
19:30	Isla del Lago.
20:00	Jardines (inglés, francés, español)
20:30	Ejercicio de vuelta a la calma, debriefing y despedida.

DISTANCIA	Máximo 3,5 kilómetros depende del recorrido
DESNIVEL	Entorno a los 100 metros positivos
TIPO TERRENO	Pista de tierra acondicionada
DIFICULTAD	Baja



Jardín Escuela Estudios Árabes, H.Real y JB Derecho:

Visita a estos jardines situados en distintos puntos de la ciudad, donde podremos comprobar similitudes y diferencias de cada uno de ellos.

Interpretación del espacio y explicación de algunas de las especies de flora más representativas.

La visita al jardín de estudios árabes, cuesta **2€ adicionales** que cada participante ha de pagar en taquilla.

Día: Jueves 23 Junio 2020

Punto de encuentro: Rey Chico.

18:00	Presentación, Bienvenida, Explicación de la Jornada.
18:05	Breve ejercicio de iniciación (Preparación para la actividad).
18:15	Jardín Escuela Estudios Árabes
19:30	Jardín Hospital Real
20:00	Jardín Botánico Facultad de derecho
20:45	Ejercicio de vuelta a la calma, debriefing y despedida.

DISTANCIA	3,5 kilómetros
DESNIVEL	100 metros positivos y negativos
TIPO TERRENO	Acera Urbana
DIFICULTAD	Baja



ACTIVIDAD DEPORTIVA PERIURBANA.

Acequia Real de la Alhambra:

Es un pequeña ruta de unos 5 kilómetros, que tendrá su salida en el Paseo de los tristes (Rey Chico), desde donde podremos observar especies forestales asociadas a las ciudades y una pequeña ruta ornitológica.

Es esta zona, dehesa del Generalife, una zona poco frecuentada, de gran valor natural y paisajístico.

Sera nuestro nexo de unión entre los recorridos Periurbanos y los forestales, a caballo entre monte y ciudad. Granada es naturaleza.

Día: Martes 30 Junio 2020

Punto de encuentro: Rey Chico.

18:00	Presentación, Bienvenida, Explicación de la Jornada.
18:05	Breve ejercicio de iniciación (Preparación para la actividad).
18:15	Comienzo ruta (Rey Chico)
19:30	Acequia real
20:00	Jardines de Gomez
20:45	Ejercicio de vuelta a la calma, debriefing y despedida.

DISTANCIA	5 kilómetros
DESNIVEL	200 metros positivos y negativos
TIPO TERRENO	Vereda Cómoda
DIFICULTAD	Baja



ACTIVIDAD DEPORTIVA FORESTAL.

Todas las actividades deportivas forestales, tendrán salida desde Parada Autobuses frente a CC Neptuno.

Arboretum:

Jardín botánico enclavado en el Parque Natural de la Sierra de Huetor, donde se podrá apreciar el concepto de un botánico con especies introducidas. Se realizará una pequeña caminata por los alrededores donde podremos contemplar ecosistema del bosque mediterráneo y poder valorar la relación entre especies introducidas y autóctonas.

Día: Jueves 2 Julio 2020

Punto de encuentro: Gimnasio O2 (Frente a CC Neptuno).

16:00	Presentación, Bienvenida, Explicación de la Jornada.
16:05	Breve ejercicio de iniciación (Preparación para la actividad).
16:15	Visita JB Arboretum
17:30	Caminata pinar
19:00	Caminata Bosque Mediterráneo
19:45	Ejercicio de vuelta a la calma, debriefing y despedida.

DISTANCIA	7 kilómetros
DESNIVEL	200 metros positivos y negativos
TIPO TERRENO	Vereda de montaña
DIFICULTAD	Baja / media



Cortijuela:

Jardín botánico que se encuentra situado en las proximidades el cerro el Trevenque donde podremos ver cómo están representadas perfectamente especies autóctonas de la media y alta montaña, en sintonía con el medio natural.

El entorno es ya mucho mas montaño, bajo el pico del Trevenque, autentico Rey de la media montaña granadina, se encuentra La casa forestal de la cortijuela. El entorno es inigualable.

En esta Actividad, subiremos al collado de matas verdes, desde donde podremos observar una panorámica del veleta impresionante.

Día: Martes 7 Julio 2020

Punto de encuentro: Gimnasio O2 (Frente a CC Neptuno).

16:00	Presentación, Bienvenida, Explicación de la Jornada.
16:05	Breve ejercicio de iniciación (Preparación para la actividad).
16:15	Visita JB Cortijuela
17:30	Caminata Matas Verdes
19:00	Matas Verdes
19:45	Ejercicio de vuelta a la calma, debriefing y despedida.

DISTANCIA	6 kilómetros
DESNIVEL	350 metros positivos y negativos
TIPO TERRENO	Vereda de montaña
DIFICULTAD	Baja / media



Albergue universitario:

Jardín botánico de alta montaña, situado en la Hoya de la Mora, donde podremos comprender la relación y adaptación de las especies vegetales a un medio tan hostil como puede llegar a ser la alta montaña.

Día: Jueves 9 Julio 2020

Punto de encuentro: Gimnasio O2 (Frente a CC Neptuno).

16:00	Presentación, Bienvenida, Explicación de la Jornada.
16:05	Breve ejercicio de iniciación (Preparación para la actividad).
16:15	Visita JB Albergue
17:30	Caminata Peñones SF
19:00	Albergue SF
19:45	Ejercicio de vuelta a la calma, debriefing y despedida.

DISTANCIA	6 kilómetros
DESNIVEL	350 metros positivos y negativos
TIPO TERRENO	Vereda de montaña
DIFICULTAD	Baja / media

